

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Sejarah Futsal

Futsal adalah permainan dua beregu, masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain, termasuk salah satunya penjaga gawang. Tujuan permainan futsal sama dengan permainan sepakbola, yaitu memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukkan. Suatu regu dinyatakan menang apabila berhasil memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak dari pada regu lawannya, dan apabila jumlah memasukkan bola nya sama dari regu tersebut, maka permainan dinyatakan draw atau seri. Hampir seluruhnya permainan futsal dimainkan dengan tungkai/kaki kecuali penjaga gawang yang boleh memainkan bola dengan lengan/tangan di daerah gawangnya (Sucipto, 2015, hal. 1). Menurut Muhamad Asriady Mulyono (2014, hal. 3) menyatakan bahwa

Kata *futsal* merujuk pada bahasa Spanyol yang dipisahkan menjadi *futbol* dan *sala*. Jika diartikan kedua kata yang menjadi dasar pemberian nama pada permainan ini maka *Futbol* berarti sepabola atau bermain bola serta *sala* yang berarti ruangan. Jadi, Futsal merupakan permainan bola yang dimainkan dalam ruangan tertutup, permainan ini dapat dimainkan di ruang terbuka.

Awal mula permainan ini dimulai pada Tahun 1930 di Montevideo, Uruguay oleh seorang pelatih asal Argentina yang bernama Juan Carlos Ceriani. Sebutan futsal pertaman kali disebutkan oleh Ceriani pada saat melangsungkan kompetisi remaja (YMCA) yang berbentuk mirip sepakbola yang terdiri lima lawan lima (Murhananto, 2006, hal. 6). Sementara menurut AFC (2004, hal. 2) permulaan permainan ini dilakukan oleh suatu sebab yaitu ketika sang pelatih harus menjalankan program latihan sepakbola konvensional terhambat hujan yang lebat yang mengakibatkan tergenangnya lapangan, kemudian Ceriani memiliki ide yang cemerlang dengan memindahkan latihannya didalam sebuah gedung olahraga yang dimainkan dalam lapangan yang relatif kecil seukuran lapangan basket.

Anggi Abdurahman, 2018

PERBANDINGAN TENDANGAN DENGAN UJUNG KAKI DAN TENDANGAN DENGAN PUNGGUNG KAKI TERHADAP KECEPATAN DAN KETEPATAN SHOOTING 10M CABANG OLAHRAGA FUTSAL
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Pertandingan internasional pertama diadakan pada Tahun 1965. Paraguay menjuarai Piala Amerika Selatan pertama. Enam perebutan Piala Amerika Selatan berikutnya diselenggarakan hingga Tahun 1979, dan semua gelar juara disapu bersih Brazil. Negeri Samba ini meneruskan dominasinya dengan meraih Piala Pan Amerika pertama Tahun 1980 dan memenangkannya lagi pada perebutan berikutnya Tahun 1984. Kejuaraan Dunia Futsal pertama diadakan atas bantuan FIFUSA (sebelum anggota-anggotanya bergabung dengan FIFA pada Tahun 1989) di Sao Paulo, Brazil, Tahun 1982. Lagi-lagi Brazil merebut gelar juara. Brazil mengulangi kemenangannya di Kejuaraan Dunia kedua Tahun 1985 di Spanyol, namun menderita kekalahan dari Paraguay dalam Kejuaraan Dunia ketiga Tahun 1988 di Australia (Saryono, 2006, hal. 49-50).

Permainan futsal masuk ke Indonesia pada Tahun 1998-1999. Baru pada Tahun 2000-an, futsal mulai dikenalkan kepada kalangan masyarakat Indonesia. Kemudian pada Tahun 2002 AFC meminta Indonesia untuk menggelar kejuaraan Piala Asia. Prestasi timnas Futsal Indonesia cukup membanggakan yaitu mencapai peringkat 50 dunia. Prestasi terakhir adalah tampil sebagai juara AFF (ASEAN Football Federation) (Sucipto, 2015, hal. 6).

2. Ketentuan Umum Futsal

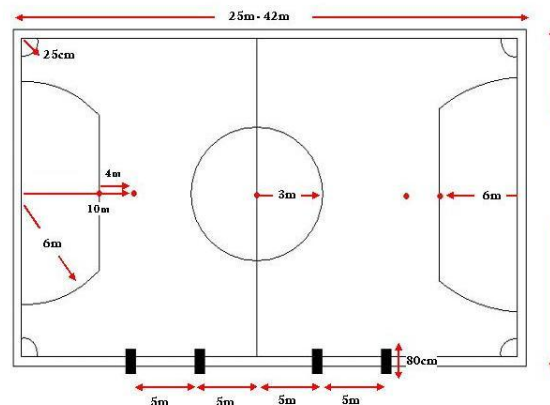
Menurut Lhaksana (2012, hal. 5) “Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerjasama antar pemain lewat *passing* yang akurat”. Futsal juga adalah olahraga yang beregu, kolektifitas tinggi akan mengangkat prestasi.

Peraturan permainan futsal menurut federasi sepakbola indonesia dalam Lhaksana (2011, hal. 10-13) adalah sebagai berikut:

a) Luas lapangan futsal

1. Ukuran: panjang 25-42 m x lebar 15-25 m.
2. Garis batas: garis selebar 8 cm, yakni garis sentuh di sisi, garis gawang di ujung-ujung, dan garis melintang tengah lapangan; 3 m lingkaran tengah; tak ada tembok penghalang atau papan.
3. Daerah penalti: busur berukuran 6 m dari setiap pos.

4. Garis penalti: 6 m dari titik tengah garis gawang.
5. Garis penalti kedua: 10 m dari titik tengah garis gawang.
6. Zona pergantian: daerah 6 m (3 m pada setiap sisi garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan (Peraturan Futsal, 2011: 1).
7. Gawang: tinggi 2 m x lebar 3 m.
8. Permukaan daerah pelemparan: halus, rata, dan tak abrasif (M Sport Court interlock multi tiles flooring).



Gambar Error! No text of specified style in document..1 Lapangan Futsal Standar Internasional

Sumber : www.google.com

b) Bola futsal

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



Gambar Error! No text of specified style in document..2 Bola dalam Permainan Futsal

Sumber : www.google.com

- c) Jumlah pemain (satu tim) dalam permainan Futsal
- 1) Jumlah pemain maksimal untuk memulai pertandingan adalah lima pemain dengan salah satunya penjaga gawang.
 - 2) Jumlah pemain minimal untuk mengakhiri pertandingan adalah dua pemain dengan salah satunya penjaga gawang.
 - 3) Jumlah pemain cadangan maksimal: 7 orang.
 - 4) Jumlah wasit: 2 orang.
 - 5) Jumlah hakim garis: 0 orang.
 - 6) Batas jumlah pergantian pemain: tak terbatas.
 - 7) Metode pergantian: "pergantian melayang" (semua pemain kecuali penjaga gawang boleh memasuki dan meninggalkan lapangan kapan saja; pergantian penjaga gawang hanya dapat dilakukan jika bola tak sedang dimainkan dan dengan persetujuan wasit).
 - 8) Dan wasit pun tidak boleh menginjak arena lapangan , hanya boleh di luar garis lapangan saja, terkecuali jika ada pelanggaran-pelanggaran yang harus memasuki lapangan.
- d) Perlengkapan pemain futsal
- 1) Kaos bernomor.
 - 2) Celana pendek.
 - 3) Kaos kaki.
 - 4) Pelindung lutut.
 - 5) Alas kaki bersolkan karet.
 - 6) Lap Handuk.
 - 7) Sarung Tangan Kiper.
 - 8) Pelindung betis (deker).
- e) Lama permainan futsal
- 1) Lama normal: 2x20 menit.
 - 1) Lama istirahat: 10 menit.
 - 2) Lama perpanjangan waktu: 2x10 menit (bila hasil masih imbang setelah 2x20 menit waktu normal).

- 3) Ada adu penalti (maksimal 5 gol) jika jumlah gol kedua tim seri saat perpanjangan waktu selesai.
- 4) *Time-out*: 1 per tim per babak; tak ada dalam waktu tambahan.
- 5) Waktu pergantian babak: maksimal 10 menit.

f) Daerah penalti

Tendangan penalti (*penalty kick*) adalah tendangan yang dilakukan apabila salah satu pemain tim melakukan pelanggaran di dalam kotak wilayah penjaga gawang tim sendiri. Tendangan diberikan kepada pemain lawan dan dilakukan dengan menendang bola dari titik yang telah di buat di tengah kotak dalam wilayah penjaga gawang, tanpa dijaga oleh pemain lawan (pagar betis). Tendangan penalti di bagi menjadi 2 yaitu :

1. Titik penalti pertama

Letak titik penalti pertama ini merupakan titik tengah posisi kedua tiang gawang yang ditarik lurus secara vertikal dengan jarak antara titik tengah dengan jarak 6 meter hingga ketitik tendangan, serta pemberian tendangan penalti ini diberikan setelah salah satu tim lawan melakukan *fouls* atau pelanggaran di lingkaran gawang.

2. Titik penalti kedua

Jika pada titik penalti pertama, letak titik penalti kedua ini berjarak 10 meter dari titik tengah gawang, lebih panjang 4 meter dari jarak titik penalti pertama.

3. Teknik Dasar Futsal

Tidak dipungkiri perkembangan futsal di Indonesia sangat pesat. Hal itu bisa dilihat dari banyaknya lapangan futsal yang sudah tersebar di kota – kota besar bahkan sampai ke daerah, penyebaran lapangan futsal semakin banyak. Secara kuantitas perkembangan futsal di Indonesia memang meningkat tetapi tidak secara kualitas. Tidak dapat dipungkiri mayoritas pemain futsal di Indonesia adalah rekreasi, meskipun sebenarnya sudah banyak buku ataupun media lainnya seperti video untuk mempelajari bagaimana cara bermain futsal yang baik, namun hal itu tidak serta merta mengangkat kualitas permainan futsal di Indonesia.

Futsal yang pada saat ini dimainkan di Indonesia lebih sering mengandalkan *skill* secara individu dan sangat sedikit strategi dan taktik. Bahkan teknik dasar dalam bermain futsal juga jarang dilakukan, padahal teknik dasar sangatlah penting dalam permainan futsal guna menunjang permainan, terlebih untuk mencapai prestasi. Mengenai teknik dasar permainan futsal (Lhaksana, 2012, hal. 29) berpendapat bahwa diperlukan kemampuan menguasai teknik dasar bermain futsal, seperti teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) dan teknik dasar menembak bola (*Shooting*).

Teknik dasar sangat penting bagi pemain, karena teknik dasar akan sangat berpengaruh dalam permainan meskipun dalam permainan hal itu dilakukan situasional. Mengenai teknik dasar menurut Harsono (1988, hal. 100) menjelaskan bahwa “Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena itu akan menentukan gerak keseluruhan”. Karena itu setiap cabang olahraga yang harus dilatih dengan baik adalah teknik dasarnya, karena ketika teknik dasar dikuasai dengan baik akan sangat menunjang dalam permainan.

a) Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

Sesuai dengan peraturan dan karakteristik permainan futsal yang sering dominan dilakukan adalah menendang bola, terlebih mengumpan bola atau *passing* merupakan teknik yang sering dilakukan, hal ini mengingat lapangan futsal lebih kecil dari lapangan sepakbola sehingga *passing* lebih sering dilakukan. Menurut Lhaksana (2012, hal. 30) menyatakan bahwa

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.

Dikarenakan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. Maka teknik futsal perlu dilatih dengan baik bahkan sampai sempurna, karena ukuran lapangan futsal yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat. Tujuan dari *passing* yang keras adalah supaya aliran bola cepat dan tidak mudah terpotong oleh lawan dan dapat digunakan untuk melakukan umpan silang atau terobosan ke daerah pertahanan lawan untuk menjebol gawang lawan. Akurasi pun sangat

diperlukan guna membaca pergerakan rekan satu tim, maka diperlukan latihan yang efektif dan efisien. Menurut Lhaksana (2012, hal. 30) berpendapat bahwa

Menguasai keterampilan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai diantaranya 1) Tempatkan kaki tumpu disamping bola, bukan kaki yang melakukan *passing*, 2) Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan *passing*. Kunci atau kuatkan tumit agar saat bersentuhan dengan bola lebih kuat. Kaki dalam dari atas diarahkan ke tengah bola (jantung) dan ditekan ke bawah agar bola tidak melambung, dan 3) Teruskan dengan gerakan lanjutan yaitu setelah sentuhan dengan bola saat melakukan *passing* ayunan kaki jangan dihentikan.

b) Teknik Dasar Menahan Bola (*Control*)

Menahan bola (*control*) adalah salah satu teknik dasar didalam permainan futsal yang dominan selain menendang. Tujuan dari teknik menahan bola (*control*) adalah mengontrol bola, menerima umpan, mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan mempermudah melakukan *passing*. Dengan karakteristik permainan futsal yang dinamis dan cepat dengan ukuran lapang yang kecil teknik dasar menghentikan bola merupakan hal penting karena bola harus sepenuhnya di kuasai oleh pemain agar tidak mudah di rebut oleh lawan. Tanpa teknik dasar menghentikan bola yang baik maka seorang pemain tidak akan mampu menguasai bola dengan baik. Selain itu teknik menahan bola (*control*) dalam permainan futsal menjadi ciri khas khusus pembeda antara teknik dasar menghentikan bola dalam sepak bola dengan futsal. Futsal biasanya lebih dominan melakukan teknik menahan bola (*control*) dengan telapak kaki atau dengan sol sepatu karena karakteristik permainan futsal yang dinamis dan cepat sehingga bola yang akan di hentikan lajunya langsung di redam dan di arahkan kembali.

Menurut Lhaksana (2012, hal. 31) berpendapat bahwa “Teknik dasar menahan bola (*control*) haruslah menggunakan telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola”. Meskipun dalam permainan futsal menahan harus dengan *sole*, tetapi terkadang saat bermain di lapangan menahan bola sifatnya bisa situasional tergantung keadaan, hal ini bisa dilakukan bila terjadi posisi pemain tidak siap menerima bola atau jika rekan terjadi kesalahan dalam *passing* dan sulit untuk di

control. Berikut ini teknik menahan bola (*control*) dalam futsal di tinjau dari perkenaannya dengan bola menurut Sucipto (2015, hal. 58-63) diantaranya

1. Menghentikan bola dengan telapak kaki
2. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam
3. Menghentikan bola dengan kaki bagian luar
4. Menghentikan bola dengan punggung kaki
5. Menghentikan bola dengan paha
6. Menghentikan bola dengan dada

c) Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Umpan lambung sering dilakukan dalam permainan futsal karena luas lapangan yang kecil serta pergerakan pemain yang cepat. Umpan lambung juga sering digunakan jika tim dalam keadaan tertekan guna memberikan umpan langsung ke daerah lawan, sehingga tinggal bagaimana pemain depan memaksimalkan jika umpan itu bisa diterimanya. Ketinggian umpan lambung yang dilakukan disesuaikan dengan kondisi di lapangan. Mengenai hal tersebut menurut Lhaksana (2012, hal. 32) menyatakan bahwa:

Keterampilan *chipping* ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola dibelakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu. Teknik ini hampir sama dengan teknik *passing*, perbedaannya terletak pada saat *chipping* menggunakan bagian atas ujung sepatu dan perkenaannya tepat di bawah bola.

Untuk memberikan umpan dengan posisi dihadang lawan, umpan dapat diberikan dengan ketinggian di atas kepala lawan dengan teknik umpan yang membuat bola membentuk garis setengah oval agar tidak ke luar lapangan dan mendarat tepat. Melalui tipe permainan yang penuh tekanan, umpan lambung (*chipping*) dapat menjadi solusi bagi seorang pemain futsal ketika berada dalam kondisi ditekan lawan. Umpan lambung sangat dominan dilakukan para pemain terlebih pada saat menjelang akhir permainan untuk mempercepat bola menuju daerah lawan dan menjadi sebuah pilihan saat jalur untuk mengumpan terhalang lawan. Dalam melakukan umpan lambung gunakan ujung sepatu yang diarahkan ke bagian bawah bola agar bola melambung, teruskan dengan gerakan lanjutan, yaitu ketika ujung sepatu bagian atas mengenai bola maka ayunan kaki jangan dihentikan.

d) Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) dalam futsal sama halnya dengan sepak bola hanya saja dalam futsal teknik dasar ini jarang di lakukan dengan jarak yang jauh seperti dalam sepak bola. Teknik dasar ini di lakukan hanya apabila terdapat momen untuk melewati lawan dan atau mendorong pertahanan lawan. Tidak hanya hal tersebut *dribbling* diikuti dengan kelincahan, kemampuan melakukan koordinasi mata dan tangan serta memahami posisi lawan maupun kawan. Mengenai teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) menurut Sucipto (2015, hal. 63) menyatakan *dribbling* adalah “Menendang putus-putus atau pelan-pelan”. Oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Selain itu menurut R, Futsal (2011, hal. 28) menyatakan “*Dribbling means the technique that allows the players to move with the ball in a particular direction without the ball being taken from him by an opponent*”. Yang artinya “*Dribbling* berarti teknik yang memungkinkan pemain untuk bergerak dengan bola dalam arah tertentu tanpa bola yang diambil darinya oleh lawan”. Pernyataan tersebut menambah pengertian menggiring bola (*dribbling*) yang tidak hanya sekedar menggiring atau berpindah tempat dengan bola saja namun agar bola tersebut tidak di ambil lawan. Adapun teknik menggiring menurut Sucipto (2015, hal. 63-66) di antaranya “1) Menggiring dengan kaki bagian dalam, 2) Menggiring dengan kaki bagian luar, dan 3) Menggiring dengan kaki bagian punggung kaki.”

Selain itu teknik menggiring bola dapat dibedakan menurut caranya melewati lawan. Dalam hal ini menurut R, Futsal (2011, hal. 28) menambahkan metode yang berbeda yakni *speed*, *deception*, dan *shielding*. Mengenai metode *speed* “*By suddenly acceleration or stopping*”. Yang artinya “Dengan tiba - tiba mempercepat atau menghentikan”. Mengenai metode *deception* “*By using feints to confuse the opponent*”. Yang artinya “Dengan menggunakan gerakan tipuan yang membingungkan lawan”. Dan mengenai metode *shielding* “*The ball is shielded by the player’s body at all times*”. Yang artinya “Bola terlindungi oleh tubuh pemain sepanjang waktu”. Melindungi bola (*shielding*) merupakan metode *dribbling* dalam futsal yang tujuannya untuk melindungi bola dari jangkauan lawan. Cara ini biasanya dilakukan oleh seorang pemain yang berposisi *pivot*

yang tugasnya melakukan *wall passing* ataupun menerima dan dilanjutkan gerakan memutar badan dan melakukan *Shooting*. Teknik ini sering diumpamakan sebagai perisai agar lawan tidak dapat merampas bola.

e) Teknik Dasar Menembak Bola (*Shooting*)

Shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara menciptakan gol, karena seluruh pemain mendapat kesempatan untuk menciptakan gol dalam memenangkan pertandingan. Menembak bola kearah gawang merupakan salah satu tujuan menendang dalam permainan futsal. *Shooting* dapat dibagi dua teknik yaitu *Shooting* punggung kaki dan ujung kaki atau ujung sepatu. *Shooting* salah satu unsur penting dalam futsal dan kita sering mendengarnya, tetapi banyak yang tidak tahu bagaimana teknik pelaksanaan *Shooting* yang benar. Aspek terpenting dalam membentuk adalah kaki tumpuan, penempatan sudut kaki tumpuan sangat menentukan arah dan kekuatan tendangan. Kemampuan melakukan *Shooting* dengan kuat menggunakan kedua kaki baik kanan maupun kaki kiri adalah faktor yang paling penting karena keberhasilan seorang tergantung dari faktor tersebut (Irawan, 2009, hal. 33).

4. Teknik Menendang Dalam Futsal

Menurut Lhaksana (2012, hal. 34) “Menembak atau *Shooting* merupakan salah satu cara untuk menciptakan gol, karena seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan permainan”. Kesempatan untuk menciptakan gol bukan hanya melalui strategi-strategi permainan, namun seringkali gol tercipta melalui titik penalti apabila terjadi pelanggaran atau pertandingan berjalan imbang dan harus dilakukan adu penalti untuk menentukan pemenang.

Teknik dasar menembak terbagi menjadi dua teknik, yaitu dengan menggunakan punggung kaki dan ujung kaki. Kedua teknik tersebut seringkali diterapkan dalam permainan futsal. Hal ini dikarenakan dengan menembak menggunakan punggung kaki dan ujung kaki kekuatan tendangan yang dihasilkan bisa lebih besar dari pada melakukan tendangan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar maupun punggung kaki (Mulyono M. A., 2014, hal. 2).

a) *Shooting* dengan Punggung Kaki

Menurut Lhaksana (2012, hal. 34) “Teknik menendang menggunakan punggung kaki adalah 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”.

Sementara langkah-langkah *Shooting* dengan punggung kaki menurut Luxbacher (1998, hal. 106) diantaranya:

- (1) Persiapan: Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis, letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, tekukkan lutut kaki tersebut, rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan, tarik kaki yang akan menendang ke belakang, luruskan kaki tersebut, kepala tidak bergerak, dan fokuskan perhatian pada bola.
- (2) Pelaksanaan: Luruskan bahu dan pinggul dengan target, tubuh di atas bola, sentakkan kaki yang akan menendang sehingga lurus, jaga agar kaki tetap kuat, dan tendang bagian tengah bola dengan *instep*.
- (3) *Follow-Through*: Daya gerak ke depan melalui poin kotak, sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang, dan kaki yang menahan keseimbangan terangkat dari permukaan lapangan.



Gambar Error! No text of specified style in document..3 *Shooting* Punggung Kaki

Sumber : (Lhaksana, 2011, hal. 34)

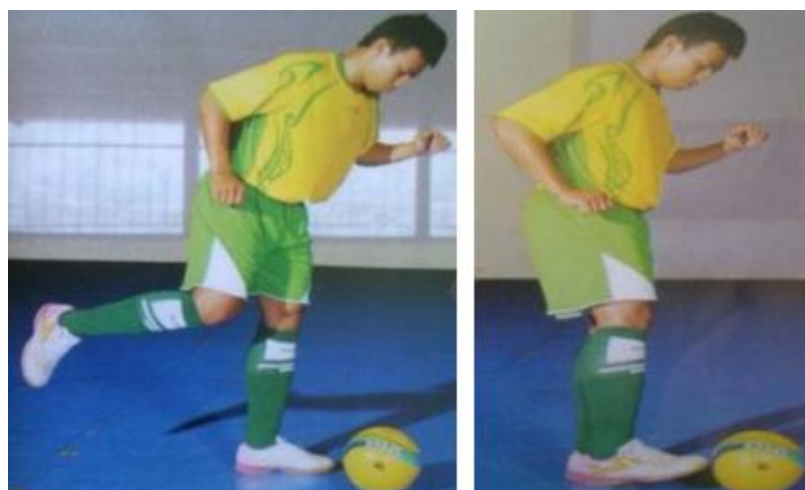
b) *Shooting* dengan Ujung Kaki

Teknik *Shooting* dengan menggunakan ujung kaki atau ujung sepatu sama halnya dengan *Shooting* menggunakan punggung kaki, hanya badannya pada saat melakukan *Shooting* perkenaan kaki tepat di ujung sepatu atau ujung kaki. Terusakan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *Shooting*, ayunan kaki jangan dihentikan.

Keuntungan dalam menendang dengan teknik menendang menggunakan ujung kaki dalam tendangan penalti futsal dapat dilihat dari aspek waktu dan kecepatan. Tes tendangan penalti dalam futsal menggunakan ujung kaki dilihat dari aspek ketepatan terhadap sasaran maka teknik menggunakan ujung kaki adalah teknik yang paling efektif dibandingkan dengan teknik menggunakan punggung kaki.

Menurut Lhaksana (2012, hal. 35) langkah-langkah *Shooting* dengan ujung kaki diantaranya:

- (1) Posisi badan agak dicondongkan ke depan. Apabila badan tidak dicondongkan, kemungkinan besar perkenaan bola bagian bawah dan bola akan melambung tinggi.
- (2) Teknik *Shooting* dengan menggunakan ujung kaki atau ujung sepatu sama halnya dengan *Shooting* menggunakan punggung kaki, hanya bedanya pada saat melakukan *Shooting* perkenaan kaki tepat di ujung sepatu atau ujung kaki.
- (3) Terusakan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *Shooting*, ayunan kaki jangan dihentikan.



Gambar Error! No text of specified style in document..4 Shooting Ujung Kaki
 Sumber : (Lhaksana, 2011, hal. 35)

5. Kecepatan

Menurut Nurhasan (2007) “Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengarahkan gerak tubuh atau bagian-bagian tubuhnya melalui suatu ruang gerak tertentu”. Dalam rangkaian pengertian bahwa kecepatan gerak ada hubungan erat antara waktu dan jarak. Kecepatan merupakan kemampuan yang ada pada diri seseorang untuk digunakan melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan dilakukan dalam waktu yang singkat. Sedangkan menurut Jonath dan Krempel dalam Harsono (1988, hal. 205) kecepatan dapat diartikan sebagai : “Kemampuan yang berdasarkan kelentukan (*Flexibilitas*), proses sistem persyarafan dan alat-alat otot untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu”.

Kecepatan menjadi faktor penentu di cabang - cabang olahraga seperti nomor-nomor sprint, tinju, anggar, beberapa cabang olahraga permainan dan sebagainya termasuk futsal yang membutuhkan kecepatan. “Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan - gerakan yang sejenis secara berturut - turut dalam waktu yang sesingkat - singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh sesuatu jarak yang sesingkat - singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh sesuatu jarak dalam waktu yang sesingkat – singkatnya”. *Speed is “the rapidity with which successive movement of the same kind can be made.”* (Oxendine, 1968).

Menurut Suharmo (1993) “Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat , tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota - anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat – singkatnya”. Dalam waktu sprint, kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut - turut dari kaki yang dilakukan secara cepat. Kecepatan melempar bola ditentukan oleh singkat tidaknya lengan dalam menempuh jarak gerak lempar.

Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya yaitu *strength*, waktu reaksi, dan fleksibilitas (Harsono, 1988, hal. 216). Untuk melakukan gerakan kecepatan adalah merupakan hasil dari jarak per satuan waktu (m/dt), misalnya 100 km per jam atau 120 meter per detik. Sedangkan menurut fisiologis kecepatan didefinisikan sebagai kemampuan berdasarkan kemudahan gerak dalam suatu waktu tertentu (Krembel, 1984, hal. 19). Kecepatan merupakan

suatu keuntungan dalam bermain bila dilakukan dengan benar terburu-buru atau tergesa-gesa berbeda dengan cecap. Terburu-buru menandakan tiadanya emosi, keseimbangan fisik terkontrol. Kecepatan mengacu pada kecepatan gerak di dalam menampilkan keahlian (bukan sekedar berlari cepat).

Menurut Singer (1982, hal. 208) mengatakan bahwa secara garis besar kecepatan dapat dibagi kedalam dua tipe yaitu “(1) waktu reaksi yaitu kecepatan waktu reaksi muncul pada saat adanya stimulus hingga mulai terjadi gerakan, dan (2) waktu gerakan adalah waktu yang digunakan atau dibutuhkan untuk melakukan kegiatan dari permulaan hingga akhir”. Kecepatan dapat dibedakan menjadi tiga yaitu (1) kecepatan sprint, (2) kecepatan reaksi, (3) kecepatan bergerak (Krembel, 1984, hal. 19).

Terdapat beberapa faktor yang menentukan kecepatan seseorang secara umum menurut Suharno (1985, hal. 26) diantaranya yaitu

- (1) macam *fibril* otot yang dibawa sejak lahir (pembawaan), *fibril* berwarna putih baik untuk gerakan kecepatan,
- (2) Pengaturan *Nervous system*,
- (3) Kekuatan otot,
- (4) Kemampuan elastisitas dan relaksasi suatu otot,
- (5) Kemauan dan disiplin individu.

Kecepatan *Shooting* dalam permainan futsal sangatlah penting untuk mencetak gol, karena dengan *Shooting* yang cepat dapat memberikan kejutan terhadap penjaga gawang yang dimana bola sulit untuk diantisipasi. Seorang pemain harus pintar dalam mengambil keputusan *Shooting*, karena perkenaan bola pada kaki dan posisi tubuh sangatlah berperan untuk dapat menghasilkan *Shooting* yang cepat.

6. Ketepatan

Ketepatan identik dengan keterampilan yang di dalamnya mencakup pengetahuan, teknik, kekuatan, kecepatan, dan ketepatan menendang bola dalam permainan futsal. Di dalam penelitian ini pengertian ketepatan lebih diartikan pada ketepatan sasaran dalam melakukan tendangan *Shooting*. Hal ini dikarenakan pertimbangan faktor teknik penilaian skoring pada subjek dalam melakukan tendangan *Shooting* tersebut, tepat pada bidang sasaran atau tidak. Karena indikator ketepatan yang paling mudah diamati secara kasat mata dari hasil tendangan *Shooting* oleh subjek.

Menurut Suharno (1985, hal. 32) menyatakan bahwa “Ketepatan merupakan kemampuan seseorang mengarahkan sesuatu tepat pada satu titik sasaran”. Ketepatan dapat diartikan sebagai ketelitian atau kejutan. Ketepatan atau *accuracy* adalah kemampuan gerak tubuh seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenal dengan salah satu bagian tubuh.

Akurasi adalah ketepatan, kecermatan, ketelitian. Akurasi menunjukkan kedekatan antara nilai prediksi/model dengan nilai aktual. Akurasi juga tak lepas dari istilah kata akurat, akurat sendiri sebenarnya bemakna tak jauh berbeda dengan garis besar akurasi. Menurut Raharjo (2011, hal. 3) “Akurasi menyatakan seberapa dekat nilai hasil pengukuran dengan nilai sebenarnya atau nilai yang dianggap benar”.

Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Menurut Suharno (1985, hal. 33) faktor-faktor penentu baik dan tidaknya ketepatan adalah

- a. Koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi, korelasinya sangat tinggi. Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan gerakan.
- b. Besar dan kecilnya (luas dan sempitnya) sasaran, ketajaman indera dan pengaturan syaraf.

Menurut Suharno (1985, hal. 33) ciri-ciri latihan ketepatan adalah sebagai berikut:

- a. Harus ada target tertentu untuk sasaran gerak.
- b. Kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol dalam gerakan (ketenangan).
- c. Waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dalam peraturan.
- d. Adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Menurut Suharno (1985, hal. 33) cara-cara pengembangan ketepatan adalah:

- a. Frekuensi gerakan diulang-ulang sebanyak mungkin agar menjadi gerak otomatis (terbiasa).
- b. Jarak sasaran dari dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
- c. Gerakan dari lambat menuju cepat.
- d. Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari siswa.
- e. Sering diadakan penilaian dalam pertandingan ujicoba maupun resmi.

Jika tidak ada data bila sebenarnya atau nilai yang dianggap benar tersebut maka tidak mungkin untuk menentukan berapa akurasi pengukuran tersebut.

Untuk menentukan tingkat akurasi perlu diketahui nilai sebenarnya dari parameter yang diukur dan kemudian dapat diketahui seberapa besar tingkat akurasinya. Akurat atau akurasi dapat mempengaruhi permainan dan jalannya pertandingan atau olahraga. Di setiap olahraga pasti membutuhkan faktor-faktor pendukung atau *skill* daripada seorang atlet atau olahragawan yang bersangkutan. Apalagi olahraga tersebut adalah olahraga target yang sangat erat kaitannya dengan akurasi terhadap sasaran seperti contoh menembak, panahan, dan contoh lain seperti tinju dan banyak lagi permainan olahraga yang tak lepas dari segi akurasi maupun akurat dalam permainannya.

Pengukuran akurasi dalam olahraga dapat diambil hasilnya dari beberapa kali percobaan yang dilakukan. Dalam olahraga panahan ataupun menembak misalnya, seorang atlet harus melakukan panahan atau memanah dan atau menembak kearah target yang sudah ditentukan sebanyak yang sudah ditentukan, dan dapat diambil kesimpulan atau di ukur keakuratan atau ketepatan dengan menyimpulkan hasil panahan ataupun tembakan pada sasaran target.

Dalam permainan futsal keakuratan sangatlah dibutuhkan, permainan futsal yang dimainkan di lapangan yang sempit mengharuskan para pemain melakukan operan bola seakurat mungkin menuju teman satu tim agar terjadi kerja sama tim yang baik dan padu. Bagian sisi dalam kaki lebih banyak digunakan pada permainan futsal, dikarenakan tingkat keakuratannya cukup tinggi dalam melakukan passing atau umpan. Tidak hanya dalam mengoper bola, dalam melakukan tendangan ke gawang atau *Shooting* ke gawang, keakuratan berperan penting, gawang futsal yang berjarak 3 meter, agar lesatan bola dapat menjadi gol maka keakuratan tendangan sangat diperhitungkan, baik menendang bola menggunakan teknik punggung kaki atau menendang bola menggunakan teknik ujung kaki.

7. Analisis Gerakan *Shooting*

Dalam hal menendang bola terdapat gerakan dan bagian tubuh yang bekerja:

1. Gerakan menendang adalah gerakan yang terjadi dalam bidang gerak *sagital* dan terletak pada aksis atau sumbu *frontal* dan melibatkan panggul, lutut dan pergelangan kaki.

2. Tulang *coxae* (panggul) yang terlibat adalah femur dan korset panggul yang membentuk bola dan soket bersama.
3. *Knee joint* (lutut) yang terlibat adalah femur dan tibia yang membentuk sendi engsel.
4. *Angkle joint* (tulang pergelangan kaki) yang terlibat adalah tibia dan *kalkaneus* yang membentuk sendi dimodifikasi.

Gerakan menendang dengan punggung kaki atau menendang dengan ujung kaki pada umumnya dilakukan dengan tujuan untuk menendang lurus dan datar. Biasanya dilakukan pada tendangan dengan jarak yang sedikit lebih jauh seperti *second penalty*. Tendangan ini sangat bermanfaat sekali sebab meluncurnya bola cukup keras sehingga dapat mengejutkan penjaga gawang dan sulit ditahan penjaga gawang.

- a. Analisa gerakannya didasarkan pada tiga tahap, yaitu :

1. Fase Persiapan

Pada fase persiapan dibutuhkan jarak 3 – 4 meter yang dilakukan sambil berlari untuk memperoleh percepatan. Lari yang dilakukan senyaman mungkin dengan percepatan yang diatur sedemikian rupa dengan tetap melihat letak bola. sambil berlari ayunkan lengan mengikuti irama langkah kaki. Jika melangkahkah kaki kanan, maka lengan kiri diayun ke depan demikian sebaliknya hingga posisi menepakkan kaki kiri. Fase persiapan sebaiknya dibelakang bola dan jika ditarik garis lurus sejajar dengan sasaran.

Tabel Error! No text of specified style in document..1 Otot Yang Digunakan Pada Fase Persiapan

Joint Involved	Actions	Muscles
Hip	Ekstensi/Hyperekstensi	Gluteal (m. gluteus maximus dan m. gluteus minimus)
Knee	Fleksi	Hamstrings (m. biceps femoris, m. semimembranosus, m. semitendinosus)
Ankle	Plantar fleksi	Gastroc (m. Gastrocnemius)

Sumber : Google.com

2. Fase Menendang

Sebelum melakukan tendangan (menggunakan kaki kanan) maka letakkan kaki kiri disisi kiri dan sedikit ke belakang dari bola yang jika ditarik garis lurus membentuk sudut 45 derajat. Posisi letak kaki kiri menentukan luncuran bola. jika kaki kiri berada di belakang bola, maka hasil tendangan akan melambung karena yang terkena pada bola yaitu bagian bawah bola. Jika letak kaki kiri persis berada disisi kiri bola, maka hasil tendangan akan mendatar di permukaan lapangan karena perkenaan bola berada di bagian atas bola. Jika letak kaki kiri sedikit di belakang bola sekitar 45 derajat maka dapat diprediksi jalannya bola lurus dan mendatar, sebab perkenaan bola pada bagian tengah antara atas dan bawah.

Menendang dengan punggung kaki maksudnya adalah perkenaan bola pada kaki tepat pada bagian punggung kaki, dan menendang dengan ujung kaki maksudnya perkenaan bola pada kaki tepat pada ujung kaki. Setelah letak kaki kiri benar, maka ayunlah kaki kanan yang masih dibelakang sekuat – kuatnya dengan tetap memperhatikan perkenaan kaki dengan bola dan perkenaan bola dengan kaki. Perkenaan pada punggung kaki berarti keadaan ankle adalah ekstensi atau jika ditarik garis lurus sejajar dengan tulang kering. Dan perkenaan pada ujung kaki maka keadaan ujung kaki harus kuat.

Tabel Error! No text of specified style in document..2 Otot Yang Digunakan Pada Fase Tendangan

Joint Involved	Actions	Muscles
Hip	Fleksi	Iliopsoas
Knee	Ekstensi	Otot Quadriceps (rectus femoris, vastus medialis, vastus lateralis and vastus intermedialis)
Ankle	Plantar fleksi	Gastrocnemius

Sumber : Google.com

3. Follow-through

Setelah bola ditendang oleh kaki kanan, maka lanjutkan dengan gerakan melangkah ke depan dua atau tiga langkah.

b. Analisa menendang bola secara anatomi

Analisa secara anatomi berarti membahas tentang gerakan tubuh manusia yang meliputi otot-otot dan persendian serta tulang-tulang. Dalam menendang tubuh yang menjadi penggerak utama adalah anggota gerak bagian bawah yaitu tungkai. Sedangkan gerakan tangan hanya berayun untuk menjaga keseimbangan dan keserasian gerak. Akan tetapi tetap saja berkontraksi terus sehingga pada saat menapakkan kaki kiri tangan kiri diangkat seandainya ke depan sedikit dengan ketiak terbuka dan tangan kanan berada di belakang. Pada saat persiapan persendian bergerak dimulai dari fleksi dari persendian lutut dan panggul serta ankle kaki kanan yang terangkat ke atas. Sedangkan pada saat melurus di kaki kiri terjadi ekstensi panggul, lutut dan ankle yang memberikan tolakan. Demikian seterusnya hingga pergantian langkah kaki. Ketika kaki kiri berhenti, maka akan terjadi penahanan berat badan pada kaki kiri yang di dukung oleh otot-otot *hamstrings*, *quadriceps*, *gluteus*, dan *gastronocmeus*. Berat badan akan ditanggung seluruhnya oleh kaki kiri. Kaki kiri dalam menahan berat badan sedikit dibengkokkan agar mendapatkan jangkauan kaki kanan pada bola. Sehingga perkenaannya sesuai dengan yang diinginkan. Pandangan sebelum tendangan dikonsentrasikan ke bola sedangkan ketika hampir menyentuh bola lihatlah sasaran yang akan dituju. Pada saat menendang bola dengan kaki kanan maka poros pertama persendian terdapat pada sendi pinggul. Lutut sedikit fleksi yang digerakkan oleh kelompok otot-otot betis. Pada saat pergerakan menarik kaki tendang dari belakang yang bertugas adalah otot *illiacus*, *anteriorisup*. *Illi spine*, *tensor fasciae latae* atau kelompok *quadriceps extensor* bagian *froximal*. Sedangkan saat ekstensi lutut digerakkan oleh *rectum femoris*, *vastus medialis*, *vastus rateralis* atau kelompok *quadriceps* bagian *distal*. Pada saat gerakan *follow trough*, otot-otot rileks sebagai gerakan lanjutan untuk menghindari resiko cidera.

c. Kinematika Angular

Dalam melaksanakan tendangan bola dalam permainan futsal akan kita jumpai perpindahan badan dari satu posisi ke posisi lain dimana terdapat perubahan kecepatan yang diwujudkan pada langkah kaki. Kinematika angular kita jumpai pada sendi bahu yang mengayunkan lengan dan persendian pada panggul saat mengangkat kaki ke depan dan pada sendi lutut pada saat melangkah kaki untuk mendapatkan jangkauan kaki ke depan. Pada gerakan ini rotasi pada sendi pinggul dapat mencapai satu putaran penuh 360 derajat dari mulai lepasnya kaki belakang dari tanah kemudian diayun keatas sehingga terjadi fleksi pada lutut ayunan kedepan hingga sampai ke belakang kembali. Persiapan ini bertujuan untuk memperoleh kecepatan saat berlari hingga tiba di sisi bola yang dapat memberikan dukungan terhadap kekuatan. Ayunan pada sendi *elbow* tidak memiliki sumbangan yang begitu baik untuk mendapatkan kekuatan tendangan hanya saja mengatur kestabilan tubuh.

d. Kinematika Linier

Rentang kaki tendang yang dimulai dari belakang hingga benturan dengan bola atau hiperekstensi, jika ditarik sudut yang berporos pada sendi pinggul yaitu sekitar 45 derajat, kemudian rentang sudut dari poros fleksi lutut mencapai 90 derajat. Sehingga jika digabungkan rentangan keseluruhan mencapai 135 derajat. Perkenaan kaki dengan bola merupakan dibutuhkan untuk menghasilkan kekuatan. Terdapat perpanjangan ruang gerak kaki yang dimulai dari persendian pinggul yang dilanjutkan dengan persendian pada tungkai. Ruang gerak ini akan membangkitkan kecepatan pergerakan kaki dan akan mempermudah memperoleh kekuatan kontraksi otot. Perpaduan kecepatan dan kekuatan maka akan menghasilkan *power*. Dengan demikian menendang bola dibutuhkan otot tungkai. Kemampuan kaki belakang dapat membentuk sudut yang lebih besar, jika kelentukan pada sendi panggul cukup besar. Lengan diperuntukkan menjaga keseimbangan, dimana lengan kiri terangkat hingga sejajar dengan bahu yang merupakan kerja dari otot *deltoid* dan persendian *glenohumeral*. Dan lengan kanan akan mengayun kebelakang sebagai upaya menjaga keserasian gerak dan koordinasi.

e. Kinetika Angular

Ketika menendang bola kita akan menemukan poros persendian yang memungkinkan terjadi kinetika angular. Hasil tendangan tergantung gaya yang diberikan oleh tungkai, power tungkai yang besar akan menghasilkan tendangan yang cepat. Selain gaya ayunan tungkai yang baik dan percepatan ayunan tungkai akan menghasilkan tendangan yang baik, percepatan tungkai tentunya membutuhkan otot – otot yang kuat. Selanjutnya pergelangan kaki digerakkan sampai posisi benar – benar ekstensi sehingga punggung kaki atau ujung kaki berada di depan , karena pada bagian punggung kaki dan ujung kaki akan terdapat benturan dengan bola. Tidak ada bagian lain yang dapat menunjang kekuatan tendangan, hanya kemampuan membangkitkan *power* yang besar dan teknik yang baik. Dimana persendian dan panggul sebagai poros utama dan persendian pada tungkai berfungsi sebagai tambahan.

f. Kinetika Linier

Pengaruh yang diberikan tungkai terhadap bola ditentukan oleh kemampuan otot – otot penggerakannya, selain ayunan tungkai belakang, persiapan berlari merupakan fase yang berperan penting untuk mendapatkan waktu yang tepat dalam membangkitkan kekuatan maksimal. Fase persiapan yang terlalu jauh cenderung akan menimbulkan kelelahan otot, sehingga jarak 3 sampai 4 meter cukup efektif untuk memperoleh kecepatan terbaik untuk melakukan tendangan.

Otot yang berperan dalam melakukan tendangan (*shoot*) diantaranya yaitu :

1. Fase persiapan

a. Hip (*Extension*)

1. *Agonist* : *m. gluteus maximus*
2. *Synergists* : *m. biceps femoris, m. semitendinosus, m. semimembranosus*
3. *Antagonists* : *m. psoas major, m. psoas minor, tensor fascia latae, m. rectus femoris, m. Sartorius*
4. *Neutralizers* : *m. gluteus minimus*
5. *Fixators* : *m. rectus abdominus, m. obliques, m. quadratus lumborum*

b. Knee (*Flexion*)

1. *Agonist* : *m. hamstrings*
2. *Antagonist* : *m. quadriceps*

3. Synergists : *m. popliteus, m. Sartorius, m. gastrocnemius, m. gracilis*
 c. Ankle (Plantar Flexion)

1. Agonist : *m. gastrocnemius*

2. Antagonist : *m. tibialis anterior*

3. Synergists : *m. tibialis posterior, m. peroneus longus*

2. Fase tendangan

a. Hip (Flexion)

1. Agonist : *m. psoas major, m. psoas minor*

2. Synergists : *m. illiacus, tensor fascia latae, m. rectus femoris, m. Sartorius*

3. Antagonists : *m. gluteus maximus, m. biceps femoris, m. semitendinosus, m. semimembranosus*

4. Fixators : *m. rectus abdominis, m. obliques, m. quadratus lumborum*

b. Knee (Extension)

1. Agonist : *m. quadriceps*

2. Antagonist : *m. hamstrings*

3. Synergists : *m. Sartorius, m. popliteus*

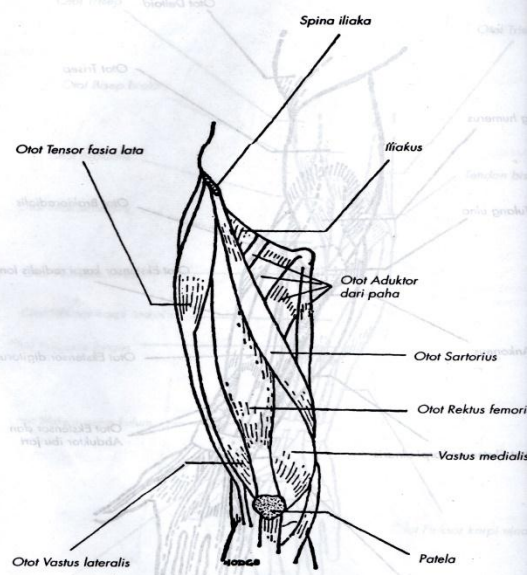
c. Ankle (Plantar Flexion)

1. Agonist : *m. gastrocnemius*

2. Antagonist : *m. tibialis anterior*

3. Synergists : *m. tibialis posterior, m. peroneus longus*

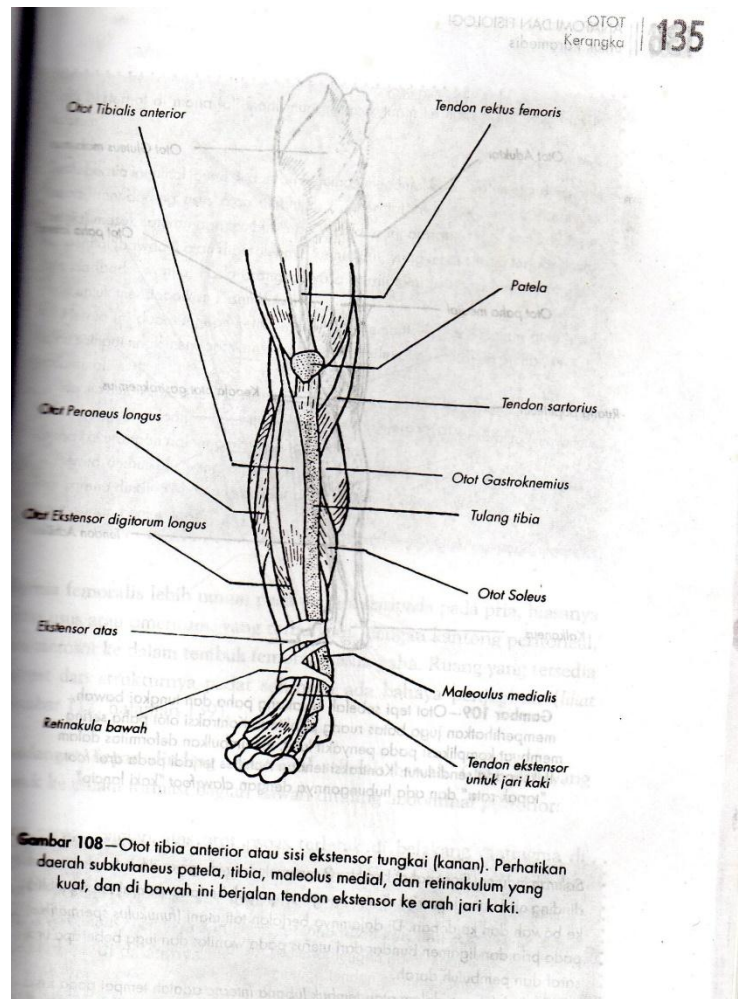
134 | ANATOMI DAN FISILOGI
untuk Paramedis



Gambar 107—Otot sisi anterior paha (kanan) memperlihatkan jalur ke kaitan yang sama untuk patela (lihat Gambar 108).

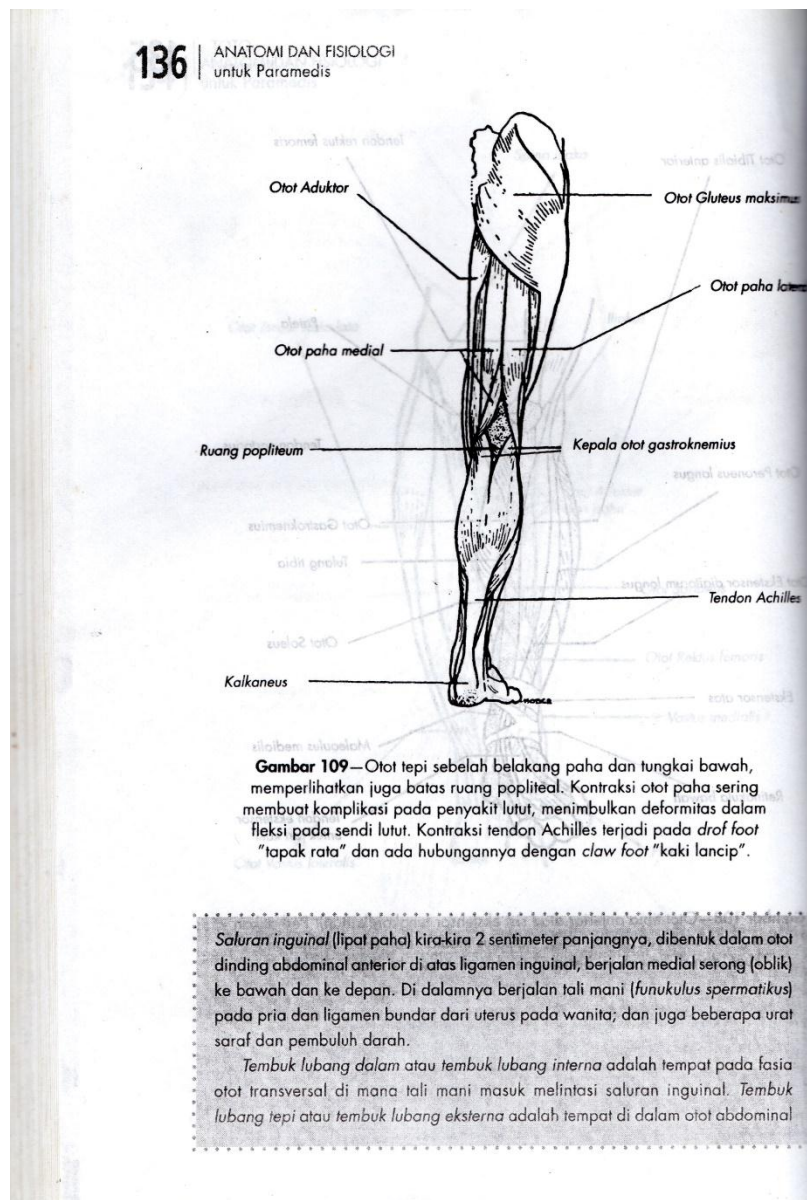
Gambar Error! No text of specified style in document..5 Otot Sisi Anterior Paha

Sumber : (Pearce, 2009, hal. 134)



Gambar Error! No text of specified style in document..6 Otot Tibia Anterior atau Sisi Ekstensor Tungkai (Kanan)

Sumber : (Pearce, 2009, hal. 135)



Gambar Error! No text of specified style in document..7 Otot Tepi Sebelah Belakang Paha dan Tungkai Bawah

Sumber : (Pearce, 2009, hal. 136)

B. Penelitian Terdahulu

Hasan Basri (2014) yang berjudul "Efektivitas Tendangan Penalti Menggunakan Punggung Kaki Dan Ujung Kaki Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Tambun Selatan". Hasil penelitian menunjukkan tendangan penalti dengan menggunakan punggung kaki dan ujung kaki efektif terhadap hasil tendangan penalti tim ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Tambun Selatan yang

dibuktikan melalui perolehan nilai probabilitas hitung (Sig.) sebesar 0.001. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu tendangan penalti menggunakan punggung kaki dan ujung kaki efektif terhadap hasil tendangan penalti tim ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Tambun Selatan.

Yosan Pradika (2012) yang berjudul “Efektivitas Tendangan Penalti Menggunakan Punggung Dan Ujung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Pengasih Kulon Progo”. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara keakuratan tendangan penalti menggunakan punggung kaki dan ujung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Pengasih Kulon Progo. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 1,500, hal ini menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata keakuratan tendangan penalti menggunakan punggung kaki dan ujung kaki sangat kecil. Kesimpulannya tendangan penalti menggunakan punggung kaki dan ujung kaki keduanya efektif terhadap hasil tendangan penalti tim ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Pengasih Kulon Progo.

C. Kerangka Berpikir

Permainan futsal adalah permainan atau olahraga yang sangat membutuhkan ketepatan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, serta daya tahan untuk menampilkan suatu pertandingan yang baik, dalam teknik permainan futsal untuk mencetak sebuah gol biasanya berawal dari teknik menendang yaitu *Shooting*. Kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi, siapa yang mencetak gol sama sekali tidak penting akan tetapi yang terpenting adalah gol yang tercipta karena tidak ada pemain yang paling berjasa dalam satu tim yang ada adalah tim yang baik akan menjadikan seseorang pemain menjadi bintang.

Dalam bermain futsal ada beberapa cara dalam mencetak gol, namun cara yang paling sering dilakukan yaitu dengan *Shooting*. Perkenaan bola terhadap kaki mempunyai peranan yang sangat penting karena dapat mempengaruhi laju gerak bola dan akurasi dari tembakan itu sendiri. Dilihat dari teknik menendang dan perkenaan bola terhadap kaki pada permainan futsal menurut Lhaksana (2012, hal. 34-35) “*Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *Shooting* menggunakan

punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki”. Artinya seluruh pemain futsal dapat berkesempatan untuk menciptakan gol melalui *Shooting at the goal*.

Shooting menggunakan punggung kaki lebih sering dilakukan oleh pemain futsal karena *Shooting* ini dianggap memiliki nilai akurasi yang cukup tinggi, oleh karena itu para pemain futsal sering menggunakan punggung kaki. *Shooting* yang memiliki ketepatan dan kecepatan yang baik akan sangat sulit digagalkan oleh penjaga gawang ataupun oleh pemain bertahan lawan.

Jika *Shooting* dilakukan menggunakan punggung kaki dan *Shooting* menggunakan ujung kaki terdapat perbedaan kecepatan dan ketepatan pada tendangan penalty titik ke dua atau *second penalty*. Oleh karena itu perlu adanya penelitian mengenai perbandingan tendangan dengan ujung kaki dan tendangan dengan punggung kaki terhadap kecepatan dan ketepatan *Shooting* 10m cabang olahraga futsal

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberi baru didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data (Sugiyono, 2012).

Maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu “Ada perbedaan yang signifikan antara tendangan menggunakan punggung kaki dengan tendangan menggunakan ujung kaki terhadap kecepatan dan ketepatan *Shooting* 10m cabang olahraga futsal”.