



KECEPATAN DAN KELINCAHAN PERMAINAN FUTSAL (DRIBBLING)

Editor:
Dr. Epi Supriyani Siregar, M.Pd



**KECEPATAN DAN KELINCAHAN
PERMAINAN FUTSAL
(*DRIBBLING*)**

KECEPATAN DAN KELINCAHAN PERMAINAN FUTSAL (*DRIBBLING*)

DICKY EDWAR DAULAY
ALVIN SYAHRI RAMADHAN



KECEPATAN DAN KELINCAHAN PERMAINAN FUTSAL (*DRIBBLING*)

Penulis:
Dicky Edwar Daulay
Alvin Syahri Ramadhan

Editor:
Dr. Epi Supriyani Siregar, M.Pd

Layouter :
Tim Kreatif PRCI

Cover:
Rusli

Cetakan Pertama : Maret 2023

Hak Cipta 2023, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

**Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT**

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151
Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website : www.rcipress.rcipublisher.org
E-mail : rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2023 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
All Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2023
; 14,8 x 21 cm
ISBN : 978-623-448-496-0

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang
Hak Cipta Pasal 72

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72

Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada kami sehingga kami berhasil menyelesaikan Buku dengan judul Kecepatan Dan Kelincahan Permainan Futsal (Dribbling) sesuai yang ditargetkan.

Futsal adalah permainan sejenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil. Dimainkan oleh 10 orang (masing-masing tim terdiri dari 5 orang) saja, serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat daripada yang digunakan dalam sepakbola. Gawang yang digunakan dalam futsal juga lebih kecil. Karena lapangan yang kecil, dan jumlah pemain yang lebih sedikit menjadikan futsal sebagai permainan yang mengasikkan. Disamping itu pemain lebih banyak mendapatkan bola dan mereka dituntut untuk selalu rajin bergerak.

Kami menyadari bahwa Buku ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu kami harapkan demi kesempurnaan buku ini. Akhir kata, kami

sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan Buku ini dari awal sampai akhir. Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa meridhoi segala usaha kita. Amin.

Maret 2023, Penulis

KATA PENGANTAR EDITOR

Alhamdulillah puji dan syukur selalu dipanjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat serta hidayahnya sehingga penulisan buku **Kecepatan dan Kelincahan Permainan Futsal (*Dribbling*)** ini dapat diselesaikan dengan baik.

Penyusunan buku ini merupakan salah satu bentuk yang disusun untuk menyumbangkan salah satu pemikiran dalam bentuk rangkuman dari beberapa penelitian yang dapat dijadikan sumber referensi baik untuk keperluan aktivis olahraga, mahasiswa maupun tenaga pengajar.

Buku Kecepatan dan Kelincahan Permainan Futsal (*Dribbling*) disusun secara sistematis dan kutipan teori maupun konsep disusun secara kronologis sehingga memberikan pemahaman kepada pembaca. Semoga kehadiran buku ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan keilmuan desain pembelajaran.

Editor

Dr. Epi Supriyani Siregar, M.Pd

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	I
KATA PENGANTAR EDITOR	III
DAFTAR ISI	IV
BAB I PENGANTAR PENTINGNYA KECEPATAN DAN KELINCAHAN DALAM PERMAINAN FUTSAL DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI	1
A. Pendahuluan	1
B. Pengertian Pendidikan Jasmani	4
C. Pembelajaran Pendidikan Jasmani	5
D. Hakikat Permainan Futsal	6
1. Alat Perlengkapan Futsal	9
2. Material Lapangan Futsal	9
3. Standart Lapangan Futsal	10
BAB II TEKNIK DASAR PERMAINAN FUTSAL	12
A. Mengoper/mengumpan (<i>Passing</i>)	12
B. Mengontrol (<i>Controlling</i>)	12
C. Menggiring (<i>Dribbling</i>)	12
D. Menembak (<i>Shooting</i>)	13
E. Formasi Permainan Futsal	13
1. Formasi 1-3	13
2. Formasi 1-2-1	14
3. Formasi 0-4	14
4. Formasi 1-1-2	15
5. Formasi 1-2-1	15
F. Komponen Biomotor Permainan Futsal	16
BAB III KECEPATAN DAN KELINCAHAN DALAM PERMAINAN FUTSAL	17
A. Kecepatan dalam Permainan Futsal	17
1. Kecepatan reaksi	18

2. Kecepatan gerak	19
B. Kelincahan dalam Permainan Futsal	19
C. Latihan kelincahan	21
BAB IV PROSES PEMECAHAN MASALAH	23
BAB V HUBUNGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN PERMAINAN FUTSAL (DRIBBLING)	29
A. Kecepatan Lari 50 Meter	30
B. Kelincahan	32
C. Keterampilan Dribbling Futsal	34
D. Hubungan Kecepatan dengan Kelincahan dalam Permainan Futsal	36
1. Hubungan antara kecepatan lari 50 meter dan keterampilan bermain futsal dribbling	38
2. Hubungan antara kelincahan dan keterampilan bermain futsal dribbling	40
3. Hubungan antara kecepatan lari 50 meter dan kelincahan terhadap keterampilan bermain futsal dribbling.	42
BAB VI PENUTUP	48
DAFTAR PUSTAKA	51

BAB I

PENGANTAR PENTINGNYA KECEPATAN DAN KELINCAHAN DALAM PERMAINAN FUTSAL DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

A. Pendahuluan

Futsal merupakan suatu permainan sepak bola dalam ruangan yang dimainkan oleh 4 orang pemain dan menambah 1 pemain yang bertugas sebagai penjaga gawang, ukuran bola dan ukuran lapangan yang digunakan juga relatif lebih kecil dari yang digunakan dalam permainan sepak bola (Fattah, 2021).

Daya tarik permainan Futsal adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, ada syarat yang mutlak banyak tim yang berhasil diakhir pertandingan karena kekuatan tim lawan sudah terkuras habis pasti setiap kegiatan kebugaran untuk setiap pemain merupakan latihan yang sebanyak mungkin berinteraksi dengan bola jangan hanya menyuruh pemain berdiri, tetapi berikanlah

mereka memainkan dan menggiring bola selama mungkin.

Permainan futsal adalah merupakan salah satu cabang olahraga yang saat ini sangat digemari oleh banyak masyarakat pada umumnya, baik itu anak - anak, remaja dan bahkan orang dewasa. Permainan futsal ini dengan cepat populer dikalangan masyarakat karena permainan futsal sangat mudah untuk dimainkan oleh semua kalangan dan permainan ini bisa dilakukan ditempat mana saja dan kapan saja. Permainan futsal banyak digemari dari setiap kalangan mulai dari kalangan orang tua, remaja dan anak-anak, tak hanya kalangan atlet futsal juga mempengaruhi kalangan pelajar yaitu salah satunya siswa sekolah menengah atas (SMA) (Fattah, 2021).

Selain menguasai teknik dasar dalam bermain futsal yang baik tentu diiringi juga dengan kondisi fisik yang bagus, Peranan kondisi fisik dalam melakukan suatu keterampilan olahraga sangat penting sekali. Kondisi fisik baik maka akan terjadi : 1). Peningkatan kemampuan sistim sirkulasi dan kerja jantung 2). Peningkatan kekuatan, daya tahan, dan kemampuan kondisi fisik lainnya 3). Ekonomis gerakan yang lebih

pada tujuan latihan 4). Pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan 5). Respon yang cepat dari organisme tubuh. Sejauh ini peran pelatih yang menerapkan metode yang diajarkannya kepada siswa tidak terfokus kepada menggiring bola(*dribbling*)jadi siswa kelemahan ialah dalam melakukan menggiring bola (*dribbling*).

Kecepatan dan kelincahan dibutuhkan oleh seseorang pemain sepakbola dalam menghadapi situasi tertentu dalam kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dan kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Kecepatan dan kelincahan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Bagi seorang pemain sepakbola situasi yang berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, juga seorang pemain sepak bola menghendaki gerakan yang indah dan cepat sering dilakukan unsur kecepatan dan kelincahan.

Berdasarkan observasi awal dalam penelitian ini, dimana peneliti mengamati siswa pada SMA Negeri 1 Bagan Sinembah khususnya kelas XI yang pada dasarnya telah mempelajari sebuah permainan futsal. Kemudian

pada setiap pembelajaran permainan futsal ada beberapa siswa yang melakukan kecepatan dan kelincahan dalam permainan futsal cukup bagus dan kemampuan siswa dalam menggiring bola cukup lumayan. Hal ini dikarenakan beberapa siswa tersebut banyak yang mendapat prestasi dalam permainan futsal.

B. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pengertian pendidikan jasmani sering dikaburkan dengan konsep lain. Konsep itu menyamakan pendidikan jasmani dengan setiap usaha atau kegiatan yang mengarah pada 1 pengembangan organ-organ tubuh manusia (body building), kesegaran jasmani (physical fitness), kegiatan fisik (physical activities), dan pengembangan keterampilan (skill development) (Akbar, 2019).

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan nasional. Tujuan akhir dari pendidikan jasmani harus selaras dengan tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerakan fisik, melalui pendidikan jasmani diharapkan bisa merangsang

perkembangan sikap, mental, sosial, emosi yang seimbang serta keterampilan gerak siswa, sederhananya pendidikan jasmani yaitu pendidikan karakter melalui aktivitas gerak (Halid, 2019).

Tujuan pendidikan jasmani adalah Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani. Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang (Bangun, 2013).

C. Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Pendidikan dan kesehatan merupakan dua hal yang dapat dikatakan saling berkaitan. Peserta didik memerlukan status kesehatan yang optimal untuk bisa mengikuti pelajaran dengan baik. Taraf kesehatan fisik, emosi, dan mental yang baik dapat menunjang keberhasilan siswa tersebut dalam belajar. Siswa yang sukses dalam proses belajar memiliki kesempatan yang

lebih besar untuk meraih keberhasilan akademik di masa depan (Festiawan *et al*, 2019).

Penulis menyimpulkan bahwa maksud dari model pembelajaran pendidikan jasmani yaitu suatu hal yang berkaitan dengan pendidikan dan kesehatan. Adapun peserta didik perlu menjaga kesehatan yang optimal dalam mengikuti proses pembelajaran.

D. Hakikat Permainan Futsal

Futsal adalah permainan sejenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil. Dimainkan oleh 10 orang (masing-masing tim terdiri dari 5 orang) saja, serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat daripada yang digunakan dalam sepakbola. Gawang yang digunakan dalam futsal juga lebih kecil. Karena lapangan yang kecil, dan jumlah pemain yang lebih sedikit menjadikan futsal sebagai permainan yang mengasikkan. Disamping itu pemain lebih banyak mendapatkan bola dan mereka dituntut untuk selalu rajin bergerak. Jika pemain malas bergerak, maka dapat dipastikan penjaga gawang akan lebih sering memungut bola dari gawangnya. Dengan banyak bergerak, tentu sangat melelahkan untuk seorang

pemain. Namun, dengan pergantian pemain yang tidak dibatasi, masalah kelelahan tidak menjadi masalah yang berarti.

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam permainan bola besar. Futsal, dewasa ini berkembang menjadi salah satu permainan alternatif sepak bola, menilik pada efisiensi penggunaan lahan atau lapangan bermain yang lebih kecil. Oleh karena itu futsal dianggap sebagai permainan yang mampu memberikan sensasi bermain yang sama halnya didapat oleh pemain saat bermain sepak bola. Bermain futsal pada dewasa ini sudah dianggap sebagai gaya hidup, terutama di kota-kota besar. Semua kalangan umumnya bisa memainkannya, terutama kalangan remaja dan mahasiswa. Hal tersebut didukung oleh beragam fasilitas lapangan futsal yang menjamur di setiap kota dan menjadikan olahraga ini salah satu olahraga paling banyak diminati oleh masyarakat (Sintaro *et al*, 202x0).

Futsal adalah pengembangan dari permainan sepakbola, dimana permainan futsal ini dimainkan di dalam ruangan yang terdiri dari 2 tim yang masingmasing tim terdiri dari 5 orang. Dalam kegiatan olahraga futsal, selain aspek kognitif, siswa juga belajar

aspek afektif, yaitu hal-hal yang berkaitan dengan perilaku dan sikap. Dari segi afektif ini banyak tujuan dan manfaat yang diharapkan dapat tercapai oleh siswa dalam mengikuti kegiatan olahraga futsal, diantaranya sikap sportif, memiliki rasa tanggung jawab, adanya keinginan bekerjasama, cepat mengambil keputusan (Ismail, 2020).

Jadi dapat penulis simpulkan bahwa pengertian futsal merupakan olahraga yang sangat digemari dan suatu pengembangan dari permainan sepak bola dimana permainan futsal ini terdiri dari 5 pemain yaitu 4 pemain dan 1 penjaga gawang.

Permainan futsal adalah merupakan salah satu cabang olahraga yang saat ini sangat digemari oleh banyak masyarakat pada umumnya, baik itu anak - anak, remaja dan bahkan orang dewasa. Permainan futsal ini dengan cepat populer dikalangan masyarakat karena permainan futsal sangat mudah untuk dimainkan oleh semua kalangan dan permainan ini bisa dilakukan ditempat mana saja dan kapan saja. Permainan futsal banyak digemari dari setiap kalangan mulai dari kalangan orang tua, remaja dan anak-anak, tak hanya kalangan atlet futsal juga mempengaruhi kalangan

pelajar yaitu salah satunya siswa sekolah menengah atas (SMA) (Fattah, 2021).

Jadi dapat penulis simpulkan bahwa permainan futsal merupakan salah satu cabang olahraga dimana permainan ini sangat digemari oleh khalayak masyarakat banyak terutama bagi para kalangan remaja sampai orang dewasa. Dan permainan futsal ini sangat mudah untuk dimainkan karena dapat dilakukan dimana saja dan kapanpun.

1. Alat Perlengkapan Futsal

1. Pakaian

Baju kaos olahraga dengan warna dapat membedakan antar tim, kaos kaki panjang dan tinggi menutupi lutut, pelindung tulang kering (*Decker*)

2. Bola

Keliling bola 62-64cm dengan berat 400-440gram

3. Sepatu

Sepatu merupakan sepatu tanpa gigi pada alasnya, karena dapat merusak rumput sintetis yang menjadi material lapangan.

2. Material Lapangan Futsal

Futsal merupakan salah satu olahraga yang sedang tren di mainkan olah masyarakat perkotaan. Futsal