

Pemanfaatan Panduan Latihan Teknik Dasar Futsal Bagi Atlet Pemula

Brila Susi Hawindri*

Pascasarjana Universitas Negeri Malang

E-mail : brilasusi@gmail.com

Hp : 085648343939

Abstrak: Panduan latihan dapat membantu memudahkan atlet dalam menguasai dan meningkatkan keterampilan teknik dasar futsal. Panduan latihan futsal memberikan gambaran lengkap tentang teknik dasar futsal dan berbagai variasi gerakan keterampilan bermain futsal bagi atlet pemula. Panduan latihan dapat digunakan atlet pemula untuk menambah wawasan tentang teknik dasar futsal untuk melakukan latihan mandiri di luar jadwal latihan guna menambah intensitas latihan, dengan panduan latihan yang baik akan dapat memotivasi atlet agar antusias mengikuti latihan. Teknik dasar tergolong sebagai foundation yang paling rendah atau paling mendasar tingkatannya. Tujuan dari latihan teknik dasar yaitu untuk mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk semua pemain khususnya atlet pemula. Pada umumnya atlet pemula merupakan seseorang yang baru mengenal suatu kegiatan olahraga dan sudah turut andil dalam sebuah kompetisi olahraga.

Kata Kunci : Panduan Latihan, Teknik dasar futsal, atlet pemula

Abstract: Free exercise can help ease the athlete in mastering the basic techniques and improve the skills of futsal. Futsal training manual provides a complete overview of the basic techniques of futsal and a wide variety of movement skills playing futsal for novice athletes. Free beginner athlete exercises can be used to add knowledge about the basic techniques of futsal to exercise independent outside training schedule in order to increase the exercise intensity, with good practice guides will be able to motivate athletes to enthusiastically follow the training. The basic technique classified as the foundation of the lowest or most fundamental level. The purpose of the exercise is to develop the basic engineering skills necessary for all players, especially novice athletes. In general, a beginner athlete is someone new to a sporting activity and has been taking part in a sports competition.

Keywords: Exercise Guidelines, basic technique futsal, novice athletes

Olahraga adalah segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong kita untuk mengembangkan dan membina potensi jasmani dan rohani seseorang

dalam bentuk permainan, perlombaan atau pertandingan dan dapat meraih prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas.

Seiring dengan perkembangan zaman, olahraga banyak mengalami peningkatan khususnya dalam olahraga permainan. Minat masyarakat begitu besar terhadap olahraga permainan. Mulai dari peraturan olahraga permainan itu sendiri sampai munculnya olahraga baru yang banyak menarik perhatian masyarakat untuk mencobanya yaitu olahraga futsal. Hal tersebut tampak dengan banyaknya kejuaraan-kejuaraan futsal, mulai dari kejuaraan usia dini sampai usia dewasa.

Di dalam futsal, teknik penguasaan bola atau teknik dasar futsal itu sangat diperlukan karena hal tersebut dapat mendukung agar permainan dapat berjalan dengan baik dan dapat menarik perhatian penonton yang menontonnya. Asmar (2008:62) berpendapat bahwa untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan skill/teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola.

Sama halnya dengan sepakbola, keterampilan teknik dasar sangatlah berperan penting pada permainan. Macam-macam teknik dasar futsal Menurut Lhaksana, (2011:29) ada 5 (lima) teknik dasar yaitu teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), teknik dasar menembak bola (*shooting*).

Teknik dasar futsal harus dikuasai oleh setiap pemain futsal, karena dalam futsal pemain dituntut untuk melakukan teknik dasar dengan tepat dan cepat di bawah tekanan ritme permainan. Tidaklah mudah untuk melatih teknik dasar tersebut sehingga dapat melahirkan pemain-pemain yang berkualitas. Pembibitan sejak dini merupakan usaha untuk melahirkan pemain-pemain yang berkualitas dan profesional. Setiap teknik yang diajarkan harus diikuti dengan program latihan yang berkelanjutan agar teknik tersebut dapat dikuasai oleh setiap pemain dan berubah menjadi sebuah keterampilan yaitu kemampuan menggunakan teknik permainan yang dapat digunakan dalam setiap kondisi atau keadaan saat bertanding dilapangan.

Seorang pemain harus berlatih secara teratur agar dapat bermain futsal dengan baik dan harus memperhatikan empat aspek latihan yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Agar mendapatkan prestasi yang maksimal maka salah satunya adalah harus menguasai teknik dasar yang sempurna. Melihat perkembangan futsal semakin pesat maka panduan latihan yang diberikan harus sesuai dengan standart yang baik dan tepat sehingga dasar-dasar futsal mampu diberikan dengan baik. Dengan meletakkan pondasi futsal yang baik dan benar tentu akan mampu menciptakan kualitas pemain yang berprestasi tidak saja ditingkat lokal tapi nasional dan bahkan internasional.

Futsal

Futsal adalah permainan sepak bola dalam ruangan yang dimainkan lima lawan lima pada ukuran lapangan yang lebih kecil, Murhananto (2006:6). Seorang pemain harus berlatih secara teratur guna untuk dapat bermain fut

sal dengan baik. Untuk mencapai prestasi yang maksimal, maka harus memperhatikan beberapa aspek latihan, salah satunya adalah dengan penguasaan teknik dasar yang sempurna. Futsal adalah permainan yang cepat, ketika pemain tidak hanya menunggu datangnya bola tetapi harus menjemput bola yang datang. Dengan kondisi lapangan yang sempit maka akan banyak terjadinya peluang goal yang dihasilkan oleh pemain. Menurut Daniel (2012:1), *futsal is a high intensity, intermittent sport in which accelerations and short sprints are performed at maximal or almost maximal intensity, interspersed by brief recovery periods, during a relatively long period of time*. Futsal adalah olahraga dimana membutuhkan intensitas *sprint* yang tinggi pada intensitas maksimal diselingi oleh periode pemulihan yang singkat.

Selanjutnya menurut (Daniel: 2014) *Futsal is a great sport. Fast, exciting and skilful. This is not only because you can watch it indoors (and avoid the bad weather), but also, if you can fill an indoor hall, the atmosphere is amazing and the supporters will be entertained*. Futsal adalah olahraga besar, cepat, menarik dan terampil. Bukan hanya dapat melihat di dalam ruangan tetapi dapat menghindari cuaca buruk dan dapat mengisi atmosfer yang menakjubkan dan para sporter atau pendukung merasa

terhibur. Dalam jurnal a systematic Review of Futsal Literature menjelaskan *Futsal is a very physically intense sport, and consequently evidence from the literature shows that the physical demands of futsal are important considerations for coaches in applying training for competition*. Futsal adalah olahraga yang sangat intens secara fisiknya, literatur menunjukkan bahwa tuntutan fisik futsal itu perlu dipertimbangkan karena sangat penting bagi pelatih dalam menerapkan program latihan untuk kegiatan kompetisi. Dari beberapa pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan futsal merupakan suatu permainan yang dilakukan di dalam ruangan yang menggunakan lapangan berukuran kecil dan disertai dengan peraturan yang ketat dan mengandalkan fisik yang maksimal.

Teknik Dasar

Teknik dasar bermain merupakan bagian yang penting untuk melakukan aktivitas dengan baik. Teknik bermain adalah kecakapan jasmani dalam melakukan permainan. Sukintaka, (1979:10) berpendapat bahwa dengan latihan teknik berarti memberikan latihan agar dapat melakukan dan dapat dikuasainya unsur-unsur permainan tersebut dengan sewajarnya.

Sedangkan menurut Koger (2007:13) menjelaskan bahwa teknik-teknik yang tergolong sebagai foundation (dasar) merupakan menu latihan yang paling mendasar atau paling rendah tingkatannya. Latihan-latihan teknik itu ditujukan untuk mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan oleh semua pemain.

Dari dua pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai hasil yang maksimal maka harus melakukan aktifitas secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku. Apabila seorang pemain sudah menguasai teknik-teknik dasar dengan benar, maka akan lebih melancarkan permainan itu secara keseluruhan dan hasilnya akan memuaskan.

Didalam bermain futsal terdapat beberapa teknik futsal yang harus dikuasai oleh pemain atau atlet, Lhaksana (2011:5) berpendapat bahwa dalam futsal pemain juga mempelajari untuk bermain lebih akurat dalam hal teknik dasar bermain, seperti teknik *passing*, *control*, *chipping*, *dribbling* dan *shooting*.

Teknik dasar mengumpan (*passing*) menurut Lhaksana (2011:30) Untuk menguasai keterampilan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan

sehingga sasaran yang diinginkan tercapai, sedangkan menurut Mielke (2007:19) *passing* adalah memindahkan atau mengoper bola dengan penguasaan bola yang tepat sehingga tepat pada sasaran yang akan dituju. Selanjutnya dalam *american journal of sports science and medicine: 2014* menjelaskan *The passing action of futsal players was further explored by Travassos et al, who studied the effects of manipulating the number of action possibilities in a futsal passing task, to understand the representativeness of practice tasks designs*. Tindakan pemain futsal yang lebih dieksplorasi yang mempelajari efek manipulasi dalam suatu tindakan. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *passing* adalah memindahkan atau mengoper bola dengan penguasaan bola yang tepat sehingga tepat pada sasaran yang akan dituju.

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

Teknik dasar *chipping* dalam futsal merupakan istilah mengumpan lambung menggunakan bagian atas ujung sepatu untuk melewati lawan, karena kondisi lapangan yang tidak memungkinkan untuk melepaskan umpan *long pass* kepada teman satu *team*. Lhaksana (2011:32) menjelaskan bahwa teknik *chipping* hampir sama teknik *passing*, perbedaannya terletak pada saat *chipping* bagian atas ujung sepatu dan perkenaanya tepat dibawah bola. Zola (2013) menjelaskan bahwa Keterampilan *chipping* sering dilakukan dalam permainan Futsal untuk mengumpan bola dibelakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu.

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

bola dengan menggunakan kaki bagian luar, (3) menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki. [U.S. Sports Academy](#) in [Sports Exercise Science](#), [Sports Management](#), [Sports Studies and Sports Psychology](#) menjelaskan bahwa *dribble technique requires high concentration and energy and a relaxed body in perfect balance, whereas it also demands continuous control of the game, placement of the opponents in the football court and transition of team-mates*. Teknik menggiring bola membutuhkan konsentrasi tinggi dan energi dan tubuh santai dalam keseimbangan yang sempurna, dilakukan terus menerus ketika transisi terbebas dari lawan.

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

Untuk dapat bermain futsal dengan baik dan benar, harus menguasai teknik dasar futsal yang dilakukan dengan latihan secara rutin. Karena memang dalam futsal itu membutuhkan teknik dasar yang cukup tinggi. Tidak hanya teknik dasar yang sangat penting tetapi juga harus mengetahui informasi umum futsal, peraturan dasar futsal itu sendiri, persiapan latihan futsal, sesi permainan/games dan penutup latihan.

Latihan

Latihan merupakan suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang semakin lama jumlah beban latihannya semakin bertambah. Sistematis adalah sesuatu yang terprogram dari yang sederhana sampai ke kompleks yang dilakukan secara sehingga menjadi lebih mahir dalam melakukannya.

Menurut Budiwanto (2012:16) Latihan adalah proses melakukan

kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi yang semaksimal mungkin, terutama melaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan. Menurut Djide (dalam Dwiyo, 2008:56) menyatakan bahwa “latihan adalah proses kerja yang dilakukan dengan kontinyu dan sistematis yang dilakukan dengan berulang-ulang dengan beban latihan yang makin lama makin bertambah jumlah/bebannya”. Latihan bertujuan untuk membantu atlet meningkatkan ketrampilan dan prestasi olahraga secara maksimal. Sedangkan menurut Harsono (1988:32), Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses kegiatan olahraga yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan keterampilan.

Karakteristik Atlet Pemula

Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan untuk mendapatkan kebugaran jasmani, kesehatan maupun kesenangan bahkan ada yang sekedar hobi. Sedangkan atlet baik pemula, amatir atau pun profesional selalu berusaha mencapai prestasi sekurang-kurangnya untuk menjadi juara. Pencapaian prestasi tersebut tidaklah mudah, namun harus melalui proses yang cukup panjang. *The definition of an athlete is a person who is trained or skilled in strength, power, balance and agility, flexibility, and endurance.* Atlet adalah seseorang yang terlatih atau terampil dalam kekuatan, kekuasaan, keseimbangan dan kelincahan, fleksibilitas, dan daya tahan.

Atlet pemula merupakan seseorang yang baru mengenal suatu kegiatan olahraga dan sudah turut andil dalam sebuah kompetisi olahraga. Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, pengertian atlet adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan). Cakupan lebih luas didefinisikan oleh Oxford Dictionaries yaitu *athlete is a person who is proficient in sport*

and other forms of physical exercise, diterjemahkan sebagai atlet adalah orang yang mahir dalam bentuk olahraga dan lainnya dari latihan fisik. Dari pendapat yang dipaparkan dapat disimpulkan seseorang dikatakan atlet jika orang tersebut telah mengikuti suatu kompetisi olahraga yang kompetitif dalam suatu turnamen. Jadi seseorang yang belum pernah mengikuti kompetisi olahraga tertentu belum bisa disebut seorang atlet meskipun orang tersebut telah mendalami suatu cabang olahraga tertentu dalam waktu yang lama. Tidak harus dengan lamanya seseorang dalam menggeluti olahraga ataupun batasan dan penggolongan kelompok umur. Anak usia 9-12 tahun dapat dikatakan seorang atlet pemula jika sudah mengikuti suatu pertandingan atau kompetisi.

Pembinaan atlet sejak dini merupakan sebuah cara untuk mencapai keberhasilan suatu prestasi. Hal tersebut tidak terlepas dari perencanaan seorang pelatih dalam menyusun program latihan yang sesuai anak usia 9-12 tahun. Pada usia 9-12 tahun digolongkan sebagai periode masa anak besar. Husdarta (2010: 109) masa anak besar merupakan masa penyempurnaan keterampilan melakukan gerakan-gerakan dasar. Gerak-gerak dasar yang sudah mulai dapat dilakukan pada masa anak kecil makin dapat dilakukan dengan baik dan semakin bervariasi pola geraknya.

PENUTUP

Demikian pembahasan tentang panduan latihan teknik dasar futsal bagi atlet pemula, disusun dalam bentuk jurnal konseptual yang sederhana. Tentunya dengan harapan dapat membantu memudahkan atlet dalam menguasai dan meningkatkan keterampilan menguasai teknik dasar futsal. Untuk mencapai hasil yang maksimal maka seorang pemain harus menguasai teknik-teknik dasar dengan benar, maka akan lebih melancarkan permainan secara keseluruhan dan hasilnya akan memuaskan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmar. 2008. *Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-Tips Permainan Futsal*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Daniel. 2012. *Fitness Seasonal Changes in a First Division English Futsal Team*.
(Online).

- (<http://www.idosi.org/ajbas/ajbas4%282%2912/4.pdf>). Diakses 10 April 2016.
- Dwiyogo, W.D. 2008. *Media Pembelajaran Penjas & Olahraga*. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Harsono. 1988. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga Koni Pusat.
- Husdarta. 2010. *Pertumbuhan & Perkembangan Peserta Didik (Olahraga dan Kesehatan)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukintaka. 1979. *Permainan dan Metodik*. Jakarta: PT. Firman Resama
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Klaten: Macanan Jaya Cemerlang
- Lhaksana. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Markus. 2014. *A new and exciting sport in fact the fastest growing sport in the world*. (Online) (http://www.basem.co.uk/membership/basem-blog_detail.futsal-a-new-and-exciting-sport-in-fact-the-fastest-growing-sport-in-the-world.html)
(<http://www.idosi.org/ajbas/ajbas4%282%2912/4.pdf>). Diakses 10 April 2016.
- Murhananto. 2006. *Dasar-dasar Permainan Futsal*. Jakarta: Kawan Pustaka.
- Moore, Bullough, Goldsmith, and Edmondson. 2014. *A Systematic Review of Futsal Literature*. (Online). (<http://pubs.sciepub.com/ajssm/2/3/8/>). Diakses 10 April 2016.
- U.S Sports Academy. 2011. *Comparison of Two Different Training Methods for Improving Dribbling and Kicking Skills of Young Football Players*. (Online). (<http://thesportjournal.org/article/comparison-of-two-different-training-methods-for-improving-dribbling-and-kicking-skills-of-young-football-players/>). Diakses 12 April 2016.
- Zola. 2013. Definisi Keterampilan Teknik Dasar Futsal. (Online). (<https://www.facebook.com/BolafeunsFc/posts/513584502012650>)