

Dr. BENNY BADARU, M.Pd.

**LATIHAN
TAKTIK
BEYB
BERMAIN FUTSAL MODERN**



**PENERBIT
CAKRAWALA CENDEKIA**

LATIHAN TAKTIK BEYB

BERMAIN FUTSAL MODERN

Dr. Benny Badaru, M.Pd.

Editor: Welti Wediasti

Penelaah: Dr. Sudirman, M.Pd.

Model Pemotretan: M. Said Zainuddin, Ady Almas, & Agung Wijaya

Desain Sampul & Layout: Samadiru

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
Dilarang keras memperbanyak, memfotokopi sebagian
atau seluruh isi buku ini, serta memperjual belikannya
tanpa mendapat izin tertulis dari Penerbit.

ISBN 978-602-50403-3-7

Cetakan 1, September 2017

ix + 161

18,2 x 25,7 cm

PENERBIT CAKRAWALA CENDEKIA

📍 Nirvana Bulak Kapal Blok A5 Jalan Mawar Putih
RT. 04 RW. 01 Aren Jaya, Bekasi Timur, Kota Bekasi 17111

☎ 0858 1102 3105

✉ cakrawalacendekia17@gmail.com

**UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 19 TAHUN 2002
TENTANG HAK CIPTA PASAL 72 KETENTUAN PIDANA
SANKSI PELANGGARAN**

1. Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu ciptaan atau memberikan izin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara paling singkat I (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).
2. Barang siapa dengan sengaja menyerahkan, menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1), dipidana dengan pidana penjara.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah S.W.T. yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan buku “Latihan Taktik BEYB bermain futsal modern.” Buku ini hadir untuk memberikan pengetahuan yang signifikan tentang berbagai jenis latihan menyerang dan bertahan dengan berbagai macam variasi yang dapat digunakan pada saat latihan dan bermain futsal untuk meraih kemenangan.

Jadi, buku ini wajib dimiliki oleh pelatih, pemain, dan pecinta futsal karena berisi 70 variasi latihan (menyerang dan bertahan) bermain futsal yang dapat meningkatkan keterampilan dan prestasi futsal, dilengkapi dengan sejarah futsal, teknik dasar futsal, teknik dasar penjaga gawang (goal keeper), dan peraturan permainan futsal.

Buku ini dapat diselesaikan setelah melalui berbagai proses. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada seluruh pihak yang telah membantu, terutama kepada Orang tua Penulis, Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd., Prof. Dr. dr. James Tangkudung, SportMed., M.Pd., Pelatih Futsal Nasional Andri Irawan, Dekan FIK UNM dan seluruh civitas akademika FIK UNM. Semoga kehadiran buku ini dapat menambah referensi dan wawasan keilmuan tentang permainan futsal.

Makassar, September 2017
Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II SEJARAH FUTSAL	6
A. Sejarah Futsal di Dunia	6
B. Perkembangan Futsal di Indonesia	8
C. Peranan dan Manfaat Futsal	9
BAB III TEKNIK DASAR FUTSAL	11
A. Teknik Dasar Mengumpan (<i>Passing</i>)	11
B. Teknik Dasar Menahan Bola (<i>Controlling</i>)	12
C. Teknik Dasar Mengumpan Lambung (<i>Chipping</i>)	13
D. Teknik Dasar Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	14
E. Teknik Dasar Menembak (<i>Shooting</i>)	16
1. Teknik Shooting Menggunakan Punggung Kaki	16
2. Teknik Shooting Menggunakan Ujung Kaki	17
F. Teknik Dasar Menyundul (<i>Heading</i>)	18
BAB IV TEKNIK DASAR PENJAGA GAWANG (<i>GOAL KEEPER</i>)	19
A. Menangkap Bola	19
1. Teknik Menangkap Bola Bawah	20
2. Teknik Menangkap Bola Atas	21
3. Teknik Menangkap Merobohkan Tubuh	22
B. Blok	23
1. Blok Bawah	24
2. Blok Atas, Kanan, dan Kiri	24
BAB V FORMASI DALAM PERMAINAN FUTSAL	26
A. Formasi 2-2	26
B. Formasi 1-2-1	27
C. Formasi 3-1	27

D. <i>Power Play</i>	28
BAB VI SISTEM SERANGAN DAN BERTAHAN	30
A. Sistem Serangan	30
B. Sistem Bertahan	34
1. Zona Defense	40
2. Man to Man Defense	42
C. Bermain Kombinasi	42
BAB VII LATIHAN TAKTIK BEYB	44
A. Model Latihan Taktik Menyerang	46
1. Formasi 1-2-2	46
2. Formasi 1-1-2-1	56
3. Formasi 1-3-1	66
4. Formasi <i>Power Play</i>	76
B. Model Latihan Taktik Bertahan	86
1. Sistem <i>The Square</i> (2-2)	86
2. Sistem <i>Man to Man Marking</i>	93
3. Sistem <i>The Diamond</i> (1-2-1)	99
4. Sistem Bentuk Segitiga (1-1-2)	106
5. Sistem Tekanan (<i>Pressing</i>)	107
6. Sistem <i>Power Play</i>	111
C. Instrumen Tes Menyerang	116
D. Instrumen Tes Bertahan	117
BAB VIII PERATURAN PERMAINAN FUTSAL	118
A. Peraturan 1: Lapangan	118
B. Peraturan 2: Bola	122
C. Peraturan 3: Jumlah Pemain	124
D. Peraturan 4: Perlengkapan Pemain	126
E. Peraturan 5: Wasit	127
F. Peraturan 6: Wasit Kedua	129
G. Peraturan 7: Pencatat Waktu dan Wasit Ketiga	129
H. Peraturan 8: Lamanya Pertandingan	131
I. Peraturan 9: Memulai dan Memulai Kembali Permainan	132
J. Peraturan 10: Bola di Dalam dan di Luar Permainan	134
K. Peraturan 11: Cara Mencetak Gol	135
L. Peraturan 12: Kesalahan-Kesalahan dan Kelakuan Jahat	135

M. Peraturan 13: Tendangan Bebas	140
N. Peraturan 14: Pelanggaran yang Diakumulasikan	141
O. Peraturan 15: Tendangan Pinalti	144
P. Peraturan 16: Tendangan Ke Dalam	145
Q. Peraturan 17: Pembersihan Gol	147
R. Peraturan 18: Tendangan Sudut	148
DAFAR PUSTAKA	150
ISTILAH DALAM FUTSAL	151
RIWAYAT PENULIS	159

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kriteria penilaian pada masing-masing tes	7
-----------	---	---

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	Gerakan teknik dasar mengumpan (<i>passing</i>) dengan kaki bagian dalam.....	12
Gambar 3.2	Gerakan teknik dasar menahan bola (<i>controlling</i>) dengan telapak kaki	13
Gambar 3.3	Gerakan teknik dasar mengumpan lambung (<i>chipping</i>) ..	14
Gambar 3.4	Menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki ..	15
Gambar 3.5	Menggiring bola dengan menggunakan Sol Sepatu	16
Gambar 3.6	Shooting bola dengan menggunakan Punggung kaki	17
Gambar 3.7	Shooting bola dengan menggunakan Punggung kaki	17
Gambar 3.8	Teknik Menyundul bola	18
Gambar 4.1	Gerakan tangan pada saat menangkap bola atas yang membentuk huruf W	19
Gambar 4.2	Gerakan tangan pada saat menangkap bola bawah	20
Gambar 4.3	Gerakan menangkap bola bawah	21
Gambar 4.4	Gerakan Menangkap Bola diatas	21
Gambar 4.5	Gerakan merobohkan badan	22
Gambar 4.6	Gerakan Dasar Blok	23
Gambar 4.7	Gerakan Blok Bawah	24
Gambar 4.8	Gerakan Blok Atas	25
Gambar 5.1	Formasi 2-2	26
Gambar 5.2	Formasi 1-2-1	27
Gambar 5.3	Formasi 3-1	28
Gambar 5.4	Formasi <i>power play</i>	29
Gambar 6.1	Marking terhadap lawan	37
Gambar 6.2	Tiga daerah <i>pressing zone</i>	38
Gambar 6.3	Area Bertahan <i>Zona Defense</i> 1-1-2-1 dan 1-2-2	39
Gambar 6.4	formasi zona 3-1 atau 1-2-1, pemain warna biru bertahan dan pemain warna merah menyerang	12

Gambar 6.5	Formasi Zona <i>Defense Square</i> atau 2-2, pemain warna biru bertahan dan pemain warna merah menyerang	41
Gambar 6.6	Formasi <i>Man-to-Man Marking Defense</i> , pemain warna biru bertahan dan pemain warna merah menyerang	42
Gambar 7.1	Model Latihan Taktik Menyerang 1 formasi 1-2-2	46
Gambar 7.2	Model Latihan Taktik Menyerang 2 formasi 1-2-2	47
Gambar 7.3	Model Latihan Taktik Menyerang 3 formasi 1-2-2	48
Gambar 7.4	Model Latihan Taktik Menyerang 4 formasi 1-2-2	49
Gambar 7.5	Model Latihan Taktik Menyerang 5 formasi 1-2-2	50
Gambar 7.6	Model Latihan Taktik Menyerang 6 formasi 1-2-2	51
Gambar 7.7	Model Latihan Taktik Menyerang 7 formasi 1-2-2	52
Gambar 7.8	Model Latihan Taktik Menyerang 8 formasi 1-2-2	53
Gambar 7.9	Model Latihan Taktik Menyerang 9 formasi 1-2-2	54
Gambar 7.10	Model Latihan Taktik Menyerang 10 formasi 1-2-2	55
Gambar 7.11	Model Latihan Taktik Menyerang 1 formasi 1-1-2-1	56
Gambar 7.12	Model Latihan Taktik Menyerang 2 formasi 1-1-2-1	57
Gambar 7.13	Model Latihan Taktik Menyerang 3 formasi 1-1-2-1	58
Gambar 7.14	Model Latihan Taktik Menyerang 4 formasi 1-1-2-1	59
Gambar 7.15	Model Latihan Taktik Menyerang 5 formasi 1-1-2-1	60
Gambar 7.16	Model Latihan Taktik Menyerang 6 formasi 1-1-2-1	61
Gambar 7.17	Model Latihan Taktik Menyerang 7 formasi 1-1-2-1	62
Gambar 7.18	Model Latihan Taktik Menyerang 8 formasi 1-1-2-1	63
Gambar 7.19	Model Latihan Taktik Menyerang 9 formasi 1-1-2-1	64
Gambar 7.20	Model Latihan Taktik Menyerang 10 formasi 1-1-2-1	65
Gambar 7.21	Model Latihan Taktik Menyerang 1 formasi 1-3-1	66
Gambar 7.22	Model Latihan Taktik Menyerang 2 formasi 1-3-1	67
Gambar 7.23	Model Latihan Taktik Menyerang 3 formasi 1-3-1	68
Gambar 7.24	Model Latihan Taktik Menyerang 4 formasi 1-3-1	69
Gambar 7.25	Model Latihan Taktik Menyerang 5 formasi 1-3-1	70
Gambar 7.26	Model Latihan Taktik Menyerang 6 formasi 1-3-1	71

Gambar 7.27	Model Latihan Taktik Menyerang 7 formasi 1-3-1	72
Gambar 7.28	Model Latihan Taktik Menyerang 8 formasi 1-3-1	73
Gambar 7.29	Model Latihan Taktik Menyerang 9 formasi 1-3-1	74
Gambar 7.30	Model Latihan Taktik Menyerang 10 formasi 1-3-1	75
Gambar 7.31	Model Latihan Taktik Menyerang 1 formasi <i>power play</i> ..	76
Gambar 7.32	Model Latihan Taktik Menyerang 2 formasi <i>power play</i> .	77
Gambar 7.33	Model Latihan Taktik Menyerang 3 formasi <i>power play</i> .	78
Gambar 7.34	Model Latihan Taktik Menyerang 4 formasi <i>power play</i> .	79
Gambar 7.35	Model Latihan Taktik Menyerang 5 formasi <i>power play</i> .	80
Gambar 7.36	Model Latihan Taktik Menyerang 6 formasi <i>power play</i> .	81
Gambar 7.37	Model Latihan Taktik Menyerang 7 formasi <i>power play</i> .	82
Gambar 7.38	Model Latihan Taktik Menyerang 8 formasi <i>power play</i> .	83
Gambar 7.39	Model Latihan Taktik Menyerang 9 formasi <i>power play</i> .	84
Gambar 7.40	Model Latihan Taktik Menyerang 10 formasi <i>power play</i>	85
Gambar 7.41	Model Latihan Taktik Bertahan 1 sistem <i>the square</i>	86
Gambar 7.42	Model Latihan Taktik Bertahan 2 sistem <i>the square</i>	87
Gambar 7.43	Model Latihan Taktik Bertahan 3 sistem <i>the square</i>	88
Gambar 7.44	Model Latihan Taktik Bertahan 4 sistem <i>the square</i>	89
Gambar 7.45	Model Latihan Taktik Bertahan 5 sistem <i>the square</i>	90
Gambar 7.46	Model Latihan Taktik Bertahan 6 sistem <i>the square</i>	91
Gambar 7.47	Model Latihan Taktik Bertahan 7 sistem <i>the square</i>	92
Gambar 7.48	Model Latihan Taktik Bertahan 1 sistem <i>Man to Man</i> <i>Marking</i>	93
Gambar 7.49	Model Latihan Taktik Bertahan 2 sistem <i>Man to Man</i> <i>Marking</i>	94
Gambar 7.50	Model Latihan Taktik Bertahan 3 sistem <i>Man to Man</i> <i>Marking</i>	95
Gambar 7.51	Model Latihan Taktik Bertahan 4 sistem <i>Man to Man</i> <i>Marking</i>	96

Gambar 7.52	Model Latihan Taktik Bertahan 5 sistem <i>Man to Man Marking</i>	97
Gambar 7.53	Model Latihan Taktik Bertahan 6 sistem <i>Man to Man Marking</i>	98
Gambar 7.54	Model Latihan Taktik Bertahan 1 sistem <i>The Diamond</i> ...	99
Gambar 7.55	Model Latihan Taktik Bertahan 2 sistem <i>The Diamond</i> ...	100
Gambar 7.56	Model Latihan Taktik Bertahan 3 sistem <i>The Diamond</i> ...	101
Gambar 7.57	Model Latihan Taktik Bertahan 4 sistem <i>The Diamond</i> ...	102
Gambar 7.58	Model Latihan Taktik Bertahan 5 sistem <i>The Diamond</i> ...	103
Gambar 7.59	Model Latihan Taktik Bertahan 6 sistem <i>The Diamond</i> ...	104
Gambar 7.60	Model Latihan Taktik Bertahan 7 sistem <i>The Diamond</i> ...	105
Gambar 7.61	Model Latihan Taktik Bertahan sistem bentuk segitiga	106
Gambar 7.62	Model Latihan Taktik Bertahan sistem tekanan penuh (<i>total pressing</i>)	107
Gambar 7.63	Model Latihan Taktik Bertahan menekan pemain yang membawa bola	108
Gambar 7.64	Model Latihan Taktik Bertahan menekan setengah lapangan (<i>half court presing</i>)	109
Gambar 7.65	Model Latihan Taktik Bertahan dengan sistem 3 vs 4	110
Gambar 7.66	Model Latihan Taktik Bertahan 1 sistem <i>power play</i>	111
Gambar 7.67	Model Latihan Taktik Bertahan 2 sistem <i>power play</i>	112
Gambar 7.68	Model Latihan Taktik Bertahan 3 sistem <i>power play</i>	113
Gambar 7.69	Model Latihan Taktik Bertahan 4 sistem <i>power play</i>	114
Gambar 7.70	Model Latihan Taktik Bertahan 5 sistem <i>power play</i>	115
Gambar 8.1	Lapangan Futsal Berdasarkan Aturan FIFA	119
Gambar 8.2	Daerah Penalti Berdasarkan Aturan FIFA	120
Gambar 8.3	Ukuran Gawang Futsal Berdasarkan Aturan FIFA	121
Gambar 8.4	Bola Futsal Berdasarkan Aturan FIFA	122

BAB I PENDAHULUAN

Futsal merupakan satu di antara cabang olahraga yang saat ini sangat diminati oleh seluruh lapisan masyarakat terutama kaum muda. Hal ini dikarenakan olahraga futsal hanya memerlukan peralatan yang sederhana serta mendatangkan kesenangan bagi yang bermain. Futsal merupakan sesuatu yang umum bagi banyak orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda. Futsal dapat dijadikan sebagai sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan dan agama. Di dunia, futsal yang dikenal sebagai “bola kaki”, merupakan olahraga nasional di berbagai negara bahkan hampir seluruh negara, seperti negara-negara di Benua Asia, Afrika, Eropa, dan Amerika

Futsal pertama kali dikenal di Uruguay pada tahun 1930, dengan istilah “*five-to-five*”. Berdasarkan terminologi internasional, futsal merupakan sebuah kombinasi perpaduan dari bahasa Spanyol yaitu “*futbol sala*”, *Futbol* dan bahasa Portugis “*Futebol de salao*”. Maka, jika diterjemahkan secara harfiah berarti *sepakbola dalam ruangan*. Futsal berkembang pesat di Amerika Selatan, khususnya di Sao Paolo Brazil.

Pada awalnya Futsal hanya dimainkan oleh orang-orang dewasa saja, namun akhir-akhir ini banyak pihak menyadari bahwa untuk membentuk sebuah tim futsal yang kuat haruslah melalui jalur pembinaan pada usia dini. Futsal merupakan permainan yang unik karena merupakan gabungan antara permainan sepakbola dan bolabasket. Futsal bukanlah permainan yang bersifat perseorangan, akan tetapi merupakan permainan yang beregu. Tiap regu terdiri dari atas 5 orang, sehingga harus ada kerjasama antar pemain untuk menghasilkan kemenangan. Setiap tim terdiri atas pemain yang memiliki keterampilan dan teknik yang baik tetapi jika tidak memiliki kemampuan kolektif antar pemain, maka tidak menjadi jaminan tim tersebut akan menjadi tim yang solid. Olahraga futsal dapat dimainkan di dalam ruangan maupun di luar ruangan dan tidak membutuhkan tempat yang sangat luas, sehingga olahraga futsal merupakan salah satu olahraga yang praktis.

Futsal menjadi wadah untuk mengembangkan kemampuan bakat pesepakbola karena pemain bisa lebih menguasai teknik permainan seperti sepakbola, diantaranya penguasaan bola, kombinasi serangan, dan bertahan.

Futsal memang sangat mirip dengan sepakbola. Hal ini dapat terlihat dari ciri-cirinya, yaitu sama-sama menggunakan lapangan, meskipun boleh di dalam ruangan. beberapa pemain saling bekerja sama untuk memasukkan bola kecil ke gawang yang dijaga seorang kiper, ukuran bola lebih kecil dan gawang juga lebih kecil. Namun, bila dicermati ada beberapa perbedaan prinsip yang harus dipahami seorang pemain futsal.

Permainan futsal sangat mengandalkan kemampuan teknik yang tinggi dari masing-masing pemain tanpa terkecuali. Teknik individu digabungkan secara kolektif untuk menjalankan sebuah taktik dan strategi yang terlatih dan terkonsep. Bentuk implementasi taktik dan strategi di lapangan merupakan serangkaian serangkaian skenario permainan yang dikenal sebagai formasi futsal (*futsal formation*). Bermain futsal tidak jauh berbeda dengan bermain sepakbola pada umumnya, butuh kekuatan stamina, mental dan strategi. Ada sedikit perbedaan mendasar dalam hal pola permainan dan pengaturan serangan maupun bertahan. Pola permainan dalam futsal banyak didominasi permainan kaki ke kaki, maksudnya pengaturan dalam bertahan, maupun menyerang lebih banyak dilakukan dengan umpan-umpan pendek, mengingat ukuran lapangan yang lebih kecil dibanding lapangan sepakbola.

Pola permainan seperti ini, *skill* dan kekompakan tim terutama dalam mengolah bola, mengumpan, menjaga pertahanan dan menyerang ke daerah lawan sangat diperlukan. Di dalam Futsal jarang sekali diterapkan umpan-umpan panjang karena strategi ini hanya buang-buang energi. Disamping itu, juga tidak mencerminkan permainan yang enak dilihat. Namun demikian, hal tersebut tidak dilarang atau disarankan, tinggal kembali individu sendiri, mau bagaimana memainkan permainan futsal tersebut. Terlebih jika proses penyerangan tersebut dilakukan dengan pola penyerangan terstruktur. Sekarang tinggal bagaimana kita membuat suatu pola dan strategi bermain yang bagus. Untuk hal itu, tentunya ada beberapa hal yang menjadi fokus utama dalam menciptakan pola permainan yang bagus

Sebuah tim yang ingin mencapai prestasi tinggi, mutlak harus melakukan latihan yang rutin dan terprogram dengan baik. Latihan sebagai modal utama dalam membentuk karakter permainan, program latihan dalam futsal hampir sama dengan latihan dalam sepakbola lapangan besar, akan tetapi ada beberapa penyesuaian bila dilihat dari segi ukuran lapangan permainan, jumlah pemain, ukuran bola, waktu jeda, lama permainan dan

pergantian pemain. Permainan futsal dituntut untuk melakukan permainan yang atraktif, kerja sama yang baik, penguasaan teknik dasar permainan, dan kecepatan.

Seorang atlit profesional memerlukan kerja keras dari awal sampai akhir, seperti persiapan saat latihan yang keras, mempersiapkan kondisi fisik dan tubuh mereka, maupun persiapan secara mental. Kondisi lain yang tidak kalah pentingnya untuk mencapai suatu prestasi olahraga adalah kemampuan atlet itu sendiri. Kemampuan yang dimaksud terdiri dari empat aspek utama, yaitu: persiapan fisik, persiapan teknik, persiapan taktik, dan persiapan psikologis. Hal yang sama juga dikemukakan bahwa terdapat empat aspek penting yang perlu diperhatikan suatu cabang olahraga, yaitu aspek: (1) fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) mental. Akan tetapi, dalam olahraga, khususnya futsal, bukan sisi jasmani saja yang berpengaruh, melainkan juga faktor psikis pemain.

Pola hidup seorang atlet juga harus diperhatikan, seperti waktu latihan, waktu makan, dan waktu istirahat pun diatur dengan baik. Diharapkan dengan penerapan hal seperti itu atlet dapat fokus dan mencapai target sesuai yang diinginkan. Pada dasarnya seorang pemain futsal diharapkan memiliki jasmani yang sehat dan tentu saja kuat. Harapan tersebut akan tercapai apabila sebuah klub dapat menerapkan latihan fisik yang mencukupi, baik dari segi kuantitas maupun kualitasnya. Maksud dari pernyataan tersebut adalah latihan fisik bukan hanya harus rutin, tetapi juga harus *variatif* dan menyenangkan.

Indonesia sebenarnya sudah cukup mempunyai modal kuat untuk mengembangkan prestasi di bidang futsal. Fanatisme atau jumlah penggemar Futsal di negara ini yang sangat banyak. Sejak diperkenalkan lebih dari Sembilan puluh tahun yang lalu dengan peraturan resmi, Futsal menjadi populer. Sampai saat ini Futsal selalu menjelma menjadi salah satu cabang olahraga permainan yang telah menjamur untuk semua kalangan terutama di kota-kota besar di Indonesia. Begitu banyak kompetisi Futsal yang digelar baik skala lokal, nasional, maupun internasional. Baik dimainkan oleh klub amatir maupun klub profesional. Begitu pula yang terjadi pada sekolah-sekolah, futsal yang semula hanya untuk digunakan untuk menyalurkan hobi, pada akhirnya dapat mengharumkan nama bangsa Indonesia. Secara umum semua tim Futsal baik dari sekolah, universitas, klub amatir, klub profesional bahkan sampai tim nasional berupaya untuk meningkatkan

prestasi. Dalam upaya meningkatkan prestasi khususnya di cabang olahraga futsal, hendaknya terus melakukan aktivitas latihan secara berkesinambungan, serta dikolaborasi melalui pendidikan dan pelatihan olahraga yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara efektif dan efisien, serta peningkatan kualitas lembaga dan organisasi keolahragaan baik tingkat pusat maupun daerah.

Futsal adalah olahraga beregu. Kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi, siapa yang membikin gol sama sekali tidak penting, yang penting adalah gol. Menang dan kalah itu terjadi di seluruh olahraga, akan tetapi *if you die, you die with honour*. Tidak ada pemain yang paling berjasa dalam satu tim, yang ada tim baik akan menjadikan pemain menjadi bintang. Dalam bermain futsal banyak dituntut pergerakan yang dinamis dan energik. Rotasi pemain selalu terjadi, sehingga semua pemain memiliki tugas yang sama, mereka bertugas ganda, menyerang dan bertahan. Walaupun masing-masing memiliki sasaran yang berbeda, menyerang dan bertahan dihubungkan oleh pengertian dimana para pemain harus mampu melakukan perubahan yang cepat dan efektif. Pemain yang sedang menyerang harus bisa secepatnya bertahan, selain pemain harus mempunyai kondisi fisik yang prima, penjaga gawang juga dituntut bisa berposisi sebagai pemain. Dari pengalaman peneliti sebagai pemain dan pelatih serta dari hasil pengamatan dilapangan, baik secara individu antar pemain maupun secara tim, biasanya belum terkordinasi dengan benar dalam cara menyusun serangan kedaerah lawan maupun pada saat bertahan ketika diserang oleh lawan.

Namun dengan kejelian dan strategi yang dimiliki oleh pelatih futsal untuk memberikan teknik-teknik latihan yang benar serta model latihan yang dimulai dari tingkat yang paling mudah, maka pemain akan dengan sendirinya memiliki kemampuan yang cepat dalam menguasai materi latihan. Selain itu, berlatih dalam menyusun serangan maupun bertahan memang sangat sulit dan berat. Untuk itu, para pemain harus diberikan perhatian serius, yaitu dengan cara memberikan materi latihan yang mudah dan selalu memberikan motivasi agar mereka tidak merasa pesimis serta selalu bersemangat dalam berlatih, sehingga dalam situasi permainan semua pemain dapat mengeluarkan kemampuan terbaiknya dan menyusun serangan yang lebih bervariasi hingga akhirnya dapat mencetak banyak gol ke gawang lawan.

Sangat jelas bahwa pertahanan sama pentingnya dengan penyerangan dalam suatu permainan karena sungguh patut disesalkan apabila suatu tim setelah berhasil mencetak gol melalui permainan menyerang yang dibangun secara baik, tapi harus kemasukan gol yang disebabkan oleh kesalahan yang tidak perlu terjadi akibat kelengahan dalam bertahan.

Oleh sebab itu, buku ini dapat memberi, menambah dan membuka wawasan pembaca tentang perkembangan futsal khususnya tentang Model Latihan Taktik menyerang dan bertahan berbasis strategi pada permainan futsal. Buku ini dapat digunakan sebagai panduan dalam memberikan variasi latihan menyerang dan bertahan bermain futsal yang nantinya dapat meningkatkan keterampilan dan prestasi futsal.

BAB II SEJARAH FUTSAL

A. SEJARAH FUTSAL DI DUNIA

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuan permainan ini adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan cara memanipulasi bola menggunakan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan.

Burns (2003:6) mengemukakan bahwa futsal berasal dari bahasa Portugis, *Futebol de Salao*”, dan bahasa Spanyol, *Futbol sala*, *Futebal* berarti sepakbola, sedangkan *Sala (Salon)* berarti ruangan. Jika diterjemahkan maka futsal berarti sepakbola dalam ruangan. Asal mula futsal ada pada tahun 1930 di Montevideo, Uruguay dan diperkenalkan oleh seorang pelatih sepak bola bernama Juan Carlos Ceriani. Awalnya Ceriani hanya ingin memindahkan latihan ke dalam ruangan karena kondisi lapangan yang licin setelah diguyur hujan. Futsal berkembang pesat di Amerika Selatan khususnya Brasil, dan terus menyebar keseluruh dunia. Bahkan menembus ke Eropa, Amerika Serikat, Afrika, Asia dan Oseania.

Pada tahun 1954 futsal di negara Brazil terus ditingkatkan dan dikembangkan kepopulerannya dari sisi peraturan dan segi permainan, yang langsung disetujui oleh negara bagian Brazil lainnya. Sejak saat itu aturannya secara terus menerus dimodifikasi melalui kejuaraan-kejuaraan dengan tujuan membuat permainan agar lebih menarik.

Keterampilan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat dilihat melalui gaya permainan futsal yang diperlihatkan oleh pemain-pemain Brazil di luar ruangan (pada lapangan berukuran biasa). Salah satu contohnya adalah Pele, seorang atlet sepakbola Brazil yang terkenal dan mengembangkan bakatnya di dunia futsal. Sementara Brazil terus menjadi pusat futsal dunia, permainan ini sekarang dimainkan di bawah perlindungan *Fédération Internationale de Football Association* di seluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika Tengah, Amerika Utara serta Afrika, Asia, dan Oseania.

Pertandingan internasional pertama diadakan pada tahun 1965, di Amerika Selatan yang dimenangkan oleh Paraguay. Enam perebutan Piala

Amerika Selatan berikutnya diselenggarakan hingga tahun 1979, dan semua gelar juara disapu habis oleh Brazil. Brazil meneruskan dominasinya dengan meraih Piala Pan Amerika pertama pada tahun 1980 dan memenangkannya lagi pada perebutan berikutnya tahun pada tahun 1984.

Kejuaraan Dunia Futsal pertama diadakan atas bantuan FIFUSA (sebelum anggota-anggotanya bergabung dengan FIFA pada tahun 1989) di Sao Paulo, Brasil, pada tahun 1982, yang berakhir dengan Brazil di posisi pertama. Brazil mengulangi kemenangannya pada Kejuaraan Dunia kedua tahun 1985 di Spanyol, kemudian menderita kekalahan dari Paraguay dalam Kejuaraan Dunia ketiga tahun 1988 di Australia.

Di dunia ada badan internasional futsal yakni, AMF (*Asociation Mundial de Futsal*) dan FIFA yang membawahi sepakbola (pria dan wanita). Pertandingan futsal internasional pertama diadakan di AS pada Desember 1985, di Universitas Negeri Sonoma di Rohnert Park, California.

Tabel 2.1
Perbedaan antara Sepakbola dengan Futsal
(Sumber: <http://www.holisticsoccer.com/futsal.tml>)

Sepakbola	Futsal
Bola nomor 5	Bola nomor 4
11 pemain	5 pemain
3 pergantian pemain	Tanpa batas pergantian "layang" (12 pemain dalam Tim)
Throw – in	Kick in
Waktu berjalan	Waktu jeda
45 menit perbabak	20 menit perbabak
<i>Tanpa</i> time out	<i>1 kali</i> time out
Goal kick	Goal Clearance (throw) <i>lempar bola</i>
Terdapat kontak	Tidak ada kontak bahu atau <i>sliding tackles</i>
<i>Terdapat</i> offside	<i>Hanya sekali</i> back pass ke goalkeeper
Tidak ada pergantian pemain yang dikeluarkan	Pemain yang dikeluarkan dapat diganti setelah 2 menit atau setelah ada goal
Tendangan sudut terletak di busur	Tendangan sudut terletak di sudut

B. PERKEMBANGAN FUTSAL DI INDONESIA

Futsal masuk ke Indonesia sekitar tahun 1998—1999. Lalu, pada tahun 2000-an, futsal mulai dikenal masyarakat pada saat itu futsal Indonesia sudah tertinggal jauh dibandingkan dengan negara tetangga yaitu Malaysia dan Thailand. Kemudian futsal mulai berkembang dengan banyak munculnya sekolah-sekolah futsal di Indonesia. Namun sejarah dunia mencatat bahwa secara resmi sejarah futsal Indonesia dimulai pada tahun 2002, ketika itu Indonesia di daulat oleh AFC (*Asian Football Confederation*) untuk menyelenggarakan putaran final kejuaraan futsal tingkat Asia di Jakarta. *Kejuaraan Futsal AFC* tahun 2012 ini merupakan penyelenggaraan ke-4 sejak pertama kali diadakan pada tahun 1999 di Malaysia. Seluruh pertandingan digelar di Istora Senayan, Jakarta dan pada saat itu dirajai oleh Iran, sedangkan Indonesia hanya mampu meraih satu kali kemenangan dan satu kali *draw* dari 4 Pertandingan yang dimainkan, sehingga gagal lolos dari babak penyisihan grup. Tahun 2003, PSSI membentuk kepengurusan yang dinamakan Departemen Futsal Indonesia, akan tetapi PSSI mempunyai kebijakan untuk mengubahnya menjadi Badan Futsal Nasional (BFN) pada tahun 2005. Pada tahun 2002 Indonesia telah berhasil menyelenggarakan Kejuaraan Futsal Asia di Jakarta. Pada saat itulah lahir Tim Nasional Futsal Indonesia yang pertama kali dihuni oleh pemain sepakbola dari Liga Indonesia. Akan tetapi 3 tahun terakhir, futsal telah mengalami perkembangan yang luar biasa. Hal ini bukan terjadi di Indonesia saja, terutama di Asia, Futsal telah berkembang sangat pesat, hal ini dibuktikan dengan masuknya Iran (9), Jepang (10) dan Thailand (11) dalam jajaran 20 besar rangking futsal dunia (menurut data Planet Futsal).

Ronny Pattinasarani, merupakan salah satu pelopor futsal di Indonesia, pada tahun 2000 beliau diinstruksikan oleh PSSI untuk mengikuti *coaching clinic futsal* di Malaysia dan sejak saat itu beliau memperkenalkan dan menyebarkan futsal ke berbagai kalangan termasuk pula kepada pesepakbola profesional di Indonesia maupun ke sekolah-sekolah sepakbola, karena beliau yakin bahwa futsal itu merupakan bagian dari sepakbola modern dan banyak korelasi antara futsal dengan sepakbola. Sedangkan Justinus lhaksana, merupakan sosok yang membuat perkembangan besar di dunia perfutsalan Indonesia. Pria kelahiran 28 juli 1967 ini menjabat sebagai pelatih timnas futsal Indonesia pada tahun 2004-2007. Beliau pernah tinggal di Belanda selama 15 tahun dan pemegang sertifikat kepelatihan futsal dari

KNVB (Asosiasi Sepakbola Belanda) serta pernah melatih klub divisi utama di negeri kincir angin tersebut. Pada awalnya beliau sempat diragukan untuk melatih timnas, namun diluar dugaan, timnas Indonesia meraih prestasi internasional pertamanya pada tahun 2007 dengan memperoleh medali perunggu *SEA Games 2007* di Thailand mengalahkan Malaysia yang saat itu sangat sulit ditaklukan serta beliau pernah berhasil membawa Indonesia mengalahkan England pada *KL World Futsal 2005* di Malaysia padahal di mata dunia, sepakbola Indonesia sangat tertinggal jauh dibanding England. Pada tahun 2010, beliau menjabat sebagai manager dan direktur teknik timnas Indonesia yang pada saat itu untuk pertama kalinya Timnas Futsal Indonesia berhasil merengkuh gelar juara pertamanya pada gelaran piala *AFF Futsal Championship 2010* di Vietnam.

Futsal di Indonesia saat ini sudah sangat berkembang. Akan tetapi, sampai saat ini olahraga futsal hanya bersifat rekreatif saja, belum menjadi sebuah olahraga profesional. Hal ini menjadi perhatian utama untuk Badan Futsal Nasional (BFN) dan Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) agar dapat bekerja bahu-membahu untuk membawa olahraga ini bisa dinikmati semua masyarakat dan menjadi sebuah olahraga yang profesional.

C. PERANAN DAN MANFAAT FUTSAL

Futsal memiliki peranan penting bagi perkembangan bakat pemain sepak bola. Contoh nyata seperti pesepak bola Brazil. Sebagian besar pemain top Brazil bermain futsal di masa kecilnya. Seperti Ronaldinho, Pele, Zico, Socrates, dan Bebeto. Berkat bermain futsal mereka bisa memiliki kelincahan, kecepatan dan intuisi yang sangat bagus dalam mengolah si kulit bundar di lapangan. Jika dibandingkan dengan sepakbola, peraturan di Futsal jauh lebih ketat. Pemain dilarang melakukan *sliding tackle* (menjegal dari belakang) dan *body charge* (benturan badan), jadi pemain futsal bisa mengeluarkan kemampuan tekniknya tanpa takut dcederai lawan.

Ada beberapa faktor yang membantu pemain dalam mengembangkan kemampuan teknik bermain bola yang baik, untuk lebih jelasnya sebagai berikut:

1. Kecerdasan; Disini perbedaan sepakbola dan futsal begitu terlihat. Di futsal seorang pemain dituntut bisa melakukan sebuah improvisasi dalam menghadapi masalah dalam bermain. Jadi, secara spontan pemain harus

bisa mengeluarkan tekniknya. Futsal ini sangat ideal sebagai sarana mengembangkan intelegensi dalam bermain sepakbola.

2. Keahlian teknik; Teknik lebih berperan dari tenaga dalam bermain futsal. Jika teknik yang dimiliki pemain tidak memenuhi syarat, pemain tidak bisa melepaskan diri dari *pressing* lawan. Kondisi ini membuat pemain mau tidak mau harus meningkatkan skill nya. Baik dalam hal kontrol bola, pergerakan dengan dan tanpa bola, *footwork*, *passing*, *dribbling* dan *shooting*.
3. Total *football*; Di futsal, jumlah pemain yang sedikit membuat seluruh pemain bermain dengan *total football*. Jadi, saat tim menyerang, tidak hanya pemain depan yang bekerja. Begitu pula saat bertahan, pemain depan juga turun membantu pertahanan. Maka dari itu, pemain futsal dituntut memiliki stamina yang prima, karena harus selalu bergerak.
4. Kecepatan; Ruang gerak yang sempit membuat aliran bola bergerak cepat diantara kaki pemain. Jadi, pemain futsal dituntut untuk bermain cepat, baik dalam hal *passing*, gerak tipu dan *shooting*. Tentu hal ini menjadikan nilai lebih jika digunakan dalam bermain sepakbola lapangan besar.
5. Hiburan; Di futsal terjadinya gol jauh lebih sering daripada di sepakbola. Dengan *skill* pemain yang tinggi, pergerakan bola yang cepat dan seringnya terjadi gol, maka futsal menjadi tontonan yang menyenangkan.

BAB III

TEKNIK DASAR FUTSAL

Dalam futsal ada beberapa elemen dasar yang harus dipahami ketika bermain futsal yang secara umum tidak berbeda jauh dengan bermain sepak bola konvensional. Justinus Lhaksana (2012: 29) menjelaskan, diperlukan beberapa kemampuan menguasai teknik dasar bermain futsal, seperti: (1) teknik dasar mengumpan (*passing*), (2) teknik dasar menahan bola (*control*), (3) teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), (4) teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), (5) teknik dasar menembak bola (*shooting*), dan (6) Teknik Dasar Heading. Kemampuan menguasai teknik dasar futsal sangat diperlukan dalam modern futsal.

A. TEKNIK DASAR MENGUMPAN (*PASSING*)

Passing merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan dan harus dikuasai oleh setiap pemain futsal karena dengan lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang cepat, keras dan akurat. Usahakan bola yang mengalir sejajar dengan tumit pemain, sebab hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. Untuk menguasai *skill passing* diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai.

Hermans (2011: 32) menyebutkan ada 5 cara melakukan *passing* yang benar, yakni:

1. Tempatkan kaki tumpu di samping bola dan kaki yang akan menendang bola sedikit mundur di belakang bola.
2. Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan tendangan/*passing*.
3. Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
4. Kaki dalam dari atas di arahkan ke tengah bola dan di tekan ke bawah agar bola tidak melambung.
5. Diteruskan dengan gerakan lanjutan, dimana setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *passing* ayunan kaki jangan dihentikan.

Berikut gambar tahapan melakukan *passing* menggunakan kaki bagian dalam:



Gambar 3.1

Gerakan teknik dasar mengumpan (*passing*) dengan kaki bagian dalam
(Sumber: *Dokumentasi Pribadi*)

Kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan teknik *passing* menggunakan kaki bagian dalam adalah perkenaan pada bola yang masih belum tepat, sehingga mengakibatkan bola tidak menuju sasaran dengan baik, gerak lanjutan yang masih kaku dan masih banyak yang ditahan juga dapat menyebabkan kecepatan bola tidak terkontrol.

B. TEKNIK DASAR MENAHAN BOLA (*CONTROLLING*)

Dalam keterampilan *controlling*/menahan bola dalam futsal harus menggunakan telapak kaki (*sole*) karena dengan permukaan lapangan yang rata membuat bola akan bergulir cepat, sehingga pemain harus dapat mengontrol bola dengan baik, sebab jika menahan bola jauh dari kaki maka lawan akan dengan mudah merebut bola.

Controlling (kontrol bola) adalah teknik dasar untuk mengontrol atau menghentikan bola yang datang ke arah pemain. Teknik dasar ini digunakan bersama dengan teknik *passing* dan dilakukan untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk *passing*. Yang harus dilakukan pada saat menahan bola yaitu (Hermans, 2011: 24):

1. Selalu lihat datangnya bola
2. Jaga keseimbangan pada saat datangnya bola
3. Sentuh atau tahan bola dengan menggunakan telapak kaki (*sole*) agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai.

Berikut gambar tahapan melakukan *controlling* menggunakan telapak kaki/sole:



Gambar 3.2

Gerakan teknik dasar menahan bola (*controlling*) dengan telapak kaki
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

C. TEKNIK DASAR MENGUMPAN LAMBUNG (*CHIPPING*)

Menurut Justinus Lhaksana (2012: 32) keterampilan *chipping* ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola di belakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu. *Chipping* yaitu digunakan untuk melintasi lawan dengan umpan lambung yang memblok jalur operan bawah. Situasi ini juga dapat terjadi dalam permainan atau jika lawan membentuk dinding untuk bertahan menghadapi tendangan bebas. Teknik ini hampir sama dengan teknik *passing*. Perbedaannya terletak pada saat *chipping* menggunakan bagian ujung sepatu dan perkenaannya tepat di bawah bola. Hal ini harus dilakukan dalam melakukan mengumpan lambung bola:

1. Tempatkan kaki tumpu di samping bola, bukan kaki yang melakukan *passing*.
2. Gunakan ujung sepatu yang diarahkan ke bagian bawah bola agar bola melambung.
3. Teruskan dengan gerakan lanjutan. Setelah sentuhan dengan bola
4. Dalam melakukan *passing*, ayunan kaki jangan dihentikan



Gambar 3.3

Gerakan teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*)
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

D. TEKNIK DASAR MENGGIRING BOLA (*DRIBLING*)

Dribble merupakan cara membawa bola dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki kita sebagai pengontrol. Lionel Messi saat ini disebut-sebut sebagai pemain dengan kemampuan dribble luar biasa.

Sikap tubuh saat pertandingan sangat menentukan permainan kita. Kita tak bisa memantau peluang yang sangat kecil jika tak mengarahkan pandangan ke sekitar. Peluang ruang yang terbuka, posisi lawan yang renggang dan rekan yang lowong, serta posisi kita sendiri, akan mudah terpantau dalam sikap *look up* (melihat ke atas). Lakukan sebagaimana berikut:

1. Usahakan postur tubuh tegak (antara 90-120 derajat).
2. Jaga bola dekat kaki yang menggiring antara 0-30 cm saja.
3. Lihat bola dengan sedikit melirik ke bawah, cukup gerakkan mata saja saat melihat sekitar, sementara kepala tetap diam dalam posisi tegap. Jangan sampai ikut-ikutan menunduk karena akan memperpendek jarak pandang kita. Perhatikan ilustrasi berikut:
4. Sadari bahwa kebanyakan pemain lawan menunduk memperhatikan bola. Sekali-kali amati arah pandangan pemain lawan ini, mereka tak akan sadar kalau Anda melihat arah mata mereka. Anda senyum atau membuat ekspresi aneh sekalipun, mereka tak mempedulikannya, bahkan tak sadar. Hal ini menimbulkan kepercayaan diri untuk mengecoh lawan karena

mereka tak akan tahu apa yang akan kita lakukan. Sangat manjur tiap kali saya terapkans sendiri.

5. Latih kemampuan melakukan gerakan tiba-tiba tanpa membuang bola terlalu jauh sehingga bisa kita kejar.
6. Biasakan berlari dengan kaki rapat dalam kecepatan yang lambat, seperti berjalan dengan bola, untuk kemudian melakukan gerak cepat dengan berlari sprint sambil membawa bola

Menurut Justinus Lhaksana (2012: 33) teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain *futsal*. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Dalam permainan futsal telapak kaki, kaki bagian luar dan bagian punggung kaki. Akan tetapi, telapak kaki dengan alas dan permukaan lapangan yang rata, sehingga bola harus sepenuhnya dikuasai, yang perlu diketahui dalam teknik menggiring bola yaitu:

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



Gambar 3.4

Menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)



Gambar 3.5

Menggiring bola dengan menggunakan Sol Sepatu
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

E. TEKNIK DASAR MENEMBAK (*SHOOTING*)

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

1. Teknik *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki

- a. Tempatkan kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
- b. Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*. Konsentrasikan pandangan ke arah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.



Gambar 3.6

Shooting bola dengan menggunakan Punggung kaki
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

2. Teknik *Shooting* Menggunakan Ujung Kaki

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



Gambar 3.7

Shooting bola dengan menggunakan Punggung kaki
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

F. TEKNIK DASAR MENYUNDUL (*HEADING*)

Menurut Justinus Lhaksana (2012: 30) Pentingnya menyundul bola dalam permainan futsal tidak seperti dalam permainan sepakbola *konvensional*, tetapi ada situasi ketika anda perlu menggunakan teknik menyundul bola dari serangan lawan dan dalam menciptakan gol. Untuk menyundul bola, hendaknya memperhatikan berikut ini:

1. Lihat datangnya bola.
2. Melengkungkan tubuh.
3. Jaga keseimbangan dengan melebarkan badan.
4. Sentuh bola dengan dahi (bagian kepala yang keras)
5. Ada gerakan lanjutan setelah sentuhan dengan bola, sehingga jalannya bola lebih cepat kearah yang dituju.



Gambar 3.8
Teknik Menyundul bola
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

BAB IV

TEKNIK DASAR PENJAGA GAWANG (*GOAL KEEPER*)

Menurut Justinus Lhaksana (2012: 42) *goal keeper* atau penjaga gawang mempunyai peranan yang sangat penting sekali. Serangan dan pertahanan dimulai dari penjaga gawang, dengan distribusi bola melalui lemparan atau tendangan kearah pemain lainnya sebuah serangan dapat diawali, begitu juga dalam pertahanan yang rapi dapat dilakukan. Karakteristik utama penjaga gawang adalah spiritual, mental, dan fisik. Seorang penjaga gawang membutuhkan: (1) keberanian, (2) konsentrasi, (3) kepercayaan diri, (4) kecepatan reaksi, (5) kelenturan, (6) keseimbangan, (7) kekuatan, dan (8) power. Terdapat dua jenis dasar menangkap bola yaitu teknik menangkap bola atas dan bola bawah. Selain menangkap, penjaga gawang juga memerlukan keterampilan dalam *membloking* tendangan lawan, biasanya ini digunakan untuk menghalau tendangan keras yang sangat dekat. Biasanya, satu-satunya pilihannya yaitu harus membelokkan atau memblok bola yang datang menyilang atau di area penjaga gawang depan menggunakan tangan, badan, kaki ataupun bagian dari badan.

A. MENANGKAP BOLA

Terdapat dua jenis dasar menangkap bola, yaitu:

1. Tangkapan bola atas dengan tangan membentuk “W”

“W” atau tangkapan sekeliling adalah digunakan pada saat bola berada diatas pinggang. Tangan seluruhnya mengelilingi bola, dengan ibu jari dan jari jemari membentuk huruf “W” di belakang bola. Tangan, terutama ibu jari harus di belakang bola; jika tidak penjaga gawang akan membiarkan bola melewati tangan dan tercipta gol.

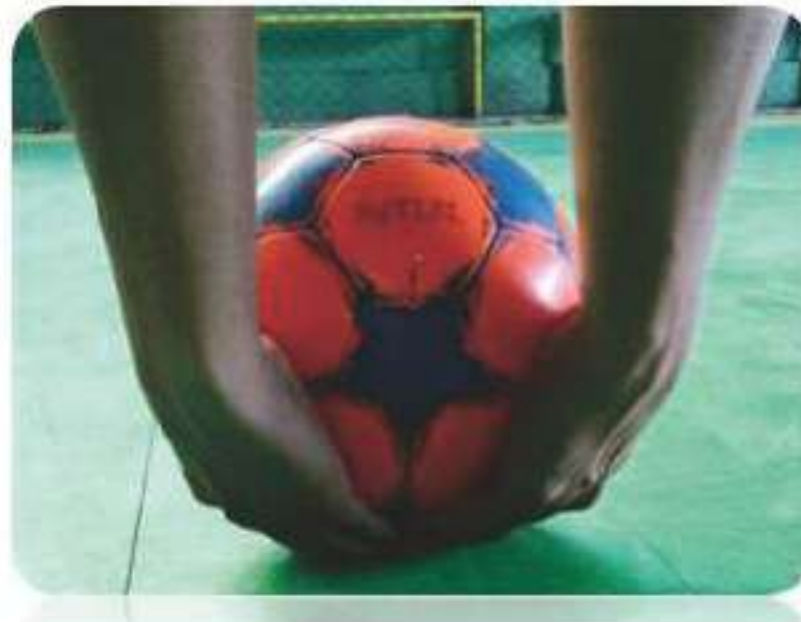


Gambar 4.1

Gerakan tangan pada saat menangkap bola atas yang membentuk huruf W
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

2. Tangkapan bola bawah

Untuk bola di bawah pinggang, tangkapan basket atau bola bawah yang digunakan, tangan berada di belakang bola, waktu tangan turun jari jemari juga turun secara bersamaan. Perlu dikritisi lagi bahwa kedua tangan berada di belakang bola.



Gambar 4.2

Gerakan tangan pada saat menangkap bola bawah
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

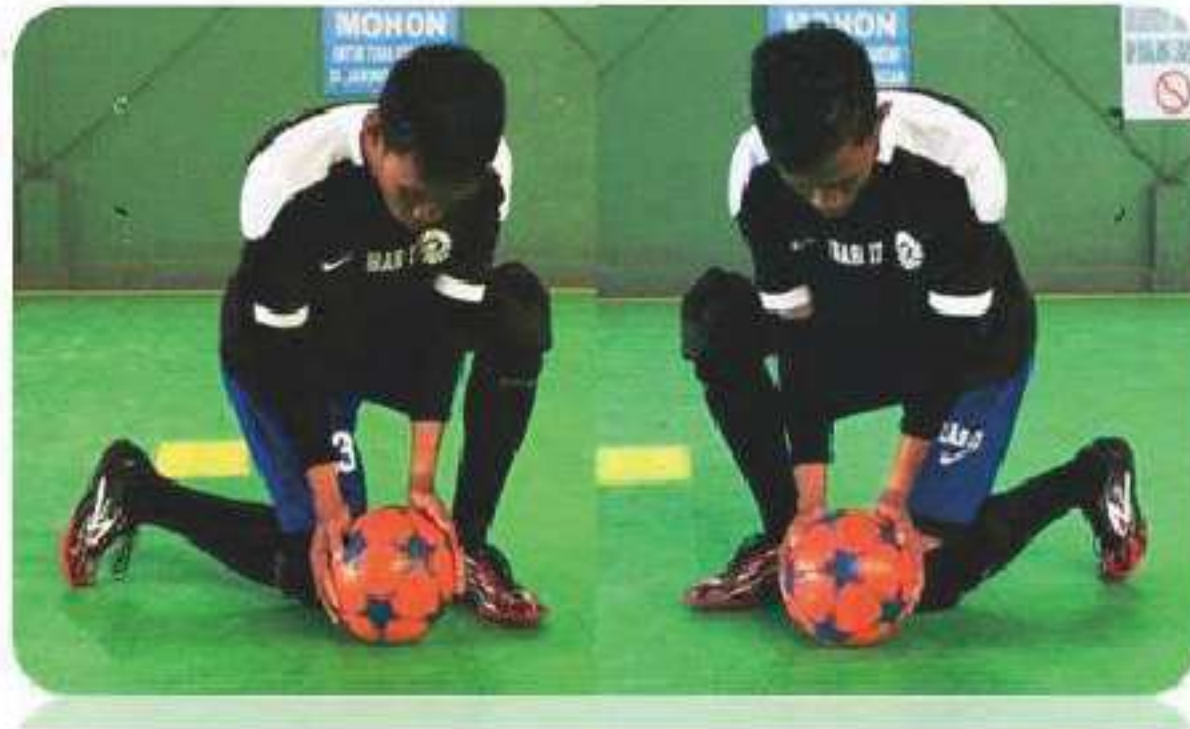
Selanjutnya, ada tiga teknik menangkap bola penjaga gawang (*goal keeper*) antara lain:

1. Teknik Menangkap Bola Bawah

Penjaga gawang menggunakan teknik ini pada saat bola bergulir cepat mendatar di areanya. Penjaga gawang harus bergerak maju kedepan mendatangi bola sehingga badan berada diantara bola dan gawang. Dalam posisi ini dia menjulurkan tangan dan memastikan kedua tangan memeluk secara bersamaan untuk mencegah bola lolos di tengah-tengah kaki penjaga gawang.

Pelaksanaan Teknik Menangkap Bola Bawah sebagai berikut:

- Dari posisi berdiri, tempatkan badan di antara bola dan gawang.
- Buka kaki selebar bahu.
- Bungkukkan badan dengan telapak tangan terbuka.
- Pada saat bola mengenai tangan, kemudian kaki kanan atau kiri ditekuk, karena apabila bola tidak tertangkap kaki yang ditekuk mengantisipasi.



Gambar 4.3
Gerakan menangkap bola bawah
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

2. Teknik Menangkap Bola Atas

Teknik ini digunakan pada saat bola yang datang di atas pinggang. Pada saat lawan melakukan tendangan penjaga gawang bergerak ke depan untuk memeluk bola. Bola ditangkap dengan menjulurkan kedua lengan secara bersamaan lalu memeluknya.



Gambar 4.4
Gerakan Menangkap Bola diatas
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Adapun pelaksanaan menangkap memeluk bola antara lain:

- a. Tempatkan badan diantara bola dan gawang
- b. Buka kaki selebar bahu

- c. Bungkukkan tubuh kedepan dengan lengan lurus kedepan dan lengan bawah parallel
- d. Lengan digulung sebelum saat bola pertama kali kontak dengan telapak tangan
- e. Tarik badan seperti bola menabrak bantal
- f. Pastikan bola diantara lengan dan dada

3. Teknik Menangkap Merobohkan Tubuh

Dengan ruang terbatas, permukaan lapangan yang keras dan jarak lawan yang dekat dalam menembak tidak memungkinkan penjaga gawang untuk meluncur seperti penjaga gawang dalam olahraga sepak bola. Sebagai ganti menangkap bola di udara, penjaga gawang futsal menggunakan teknik “merobohkan tubuh yang meliputi merobohkan kaki disaat menggagalkan bola yang jatuh disisi samping tubuh. Pada saat itu tidak ada tenaga (energi) yang keluar ketika meluncur.

Teknik ini digunakan pada saat bola yang datang di samping tubuh penjaga gawang dan memungkinkan dia merobohkan keseluruhan tubuh di samping bola dengan posisi tangkapan yang baik dan cepat menangkap bola. Penjaga gawang harus menggunakan kecepatan kaki ke arah posisi meluncur, melangkah ke sisi bola, maju pada satu sudut dan menggunakan otot pergelangan kaki yang terdekat dengan bola mengendalikan kearah bola. Gunakan kedua tangan untuk menangkap bola, sebaiknya gunakan tangkapan W.



Gambar 4.5
Gerakan merobohkan badan
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

B. BLOK

Seluruh anggota badan penjaga gawang futsal dapat digunakan untuk *blocking* ini. Dalam sebuah pertandingan, 75% tugas penjaga gawang futsal adalah melakukan *blocking*. Latihan untuk mendapatkan *blocking* yang baik dapat dilakukan melempar dan menendang bola ke arah gawang dari berbagai sudut. Dibutuhkan keberanian yang tinggi dan perhitungan sudut yang cermat untuk menutup setiap sudut tendangan. Latihan dapat dilakukan dengan berbagai macam cara.

Di dalam Futsal kebanyakan tembakan keras ke arah gawang dan pada jarak yang terdekat, benar-benar sangat sulit untuk penjaga gawang untuk menangkap bola. Biasanya, satu-satunya pilihan adalah dengan membelokkan atau memblok bola yang datang menyilang atau di area penjaga gawang dengan menggunakan tangan, badan, kaki, atau apapun bagian dari badan.



Gambar 4.6

Gerakan Dasar Blok

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Sementara itu penting sekali menggunakan teknik yang benar, memblok jauh lebih penting dari pada menghentikan atau menangkap bola agar tidak masuk ke gawang. Jika sudut tembakan kecil (ditembak adalah dari sisi samping), satu gerakan dari badan, kaki atau tangan akan cukup untuk memblok bola menjauh dari gawang. Jika tembakan berasal dari depan penjaga gawang harus bergerak dengan cepat membuka tangan dan kaki untuk membatasi sudut tembakan. Jika tembakan keras, penjaga gawang jangan mencoba untuk menangkap bola, tetapi hanya untuk

mengarahkan bola ke lantai di depan tubuh dan tidak ke arah lain karena kondisinya memungkinkan lawan berada dalam posisi yang dekat. Dengan segera, setelah memblok bola dan menangkapnya penjaga gawang bisa memulai sesuatu serangan dengan cepat.



Gambar 4.7
Gerakan Blok Bawah
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

1. Blok Bawah:

- 1) Posisi badan berdiri tegak dengan posisi kaki di buka selebar bahu.
- 2) Posisi kedua tangan dibuka lebar.
- 3) Kepala tegak dan pandangan kearah bola.
- 4) Pada saat bola datang dari arah bawah maka kaki dengan cepat bereaksi terhadap bola dengan menggerakkan kaki untuk menghalau bola.
- 5) Untung menggunakan tangan kadang terlambat karena bola yang datang sangat cepat.
- 6) Bola diblok menjauhi daerah gawang, ditepis ke atas, kanan dan kiri.

2. Blok Atas, Kanan, dan Kiri:

- 1) Posisi badan berdiri tegak dengan posisi kaki dibuka selebar bahu.
- 2) Posisi kedua tangan dibuka lebar.
- 3) Kepala tegak dan pandangan ke arah bola.
- 4) Pada saat bola datang, dengan cepat tangan bereaksi terhadap bola dengan cara menggerakkan tangan menghalau bola.

- 5) Bola diblok menjauhi daerah gawang (atas, kanan, atau kiri). Bola di blok dengan satu atau dua tangan.



Gambar 4.8
Gerakan Blok Atas
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

- Taraflex** adalah salah satu jenis lapangan futsal yang memiliki bahan dari *polyethylene* (plastik)
- Tackle** adalah salah satu cara untuk menghentikan pergerakan pemain lawan atau mengambil bola dari pemain lawan, namun dalam futsal hal ini dilarang dan bisa diberikan hukuman berupa *foul*.
- Team Mates** adalah sebutan untuk pemain yang berada dalam satu tim
- Throw (Lemparan)** adalah salah satu cara untuk memulai permainan kembali (*Goal Throw*) ketika bola dalam penguasaan kiper.
- Turf** adalah jenis sepatu futsal yang memiliki gerigi atau yang biasa disebut dengan pull yang pendek. Biasanya digunakan pada lapangan rumput sintetis/*artificial grass*.
- Under Pressure** adalah kejadian ketika pemain atau tim berada dalam sebuah tekanan. Baik karena *pressing* yang dilakukan tim lawan, atau karena supporter lawan.
- Vinyl** adalah jenis lapangan futsal yang bahannya dari menyerupai karet dan biasa disebut lapangan *rubber*.
- W Position** adalah posisi tangan, lebih tepatnya posisi jari jempol dan telunjuk antara tangan kanan dan kiri yang menyatu membentuk bentuk huruf W

RIWAYAT PENULIS



Benny Badaru, lahir di Ujung Pandang, pada tanggal 11 Oktober 1985. Putra pertama dari 2 bersaudara pasangan bapak Badaru, S.E. dan ibu Nur'aeny. Pendidikan yang pernah diikuti mulai dari SD Rappocini Makassar, lulus tahun 1998, di lanjutkan ke SMP Negeri 3 Makassar, lulus pada tahun 2001 dan melanjutkan ke SMA Pembangunan Makassar lulus pada tahun 2004. Setelah lulus SMA peneliti melanjutkan ke pendidikan tinggi di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNM Makassar pada

Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi lulus pada tahun 2008. Pendidikan S2 pada program studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga di PPs Universitas Negeri Makassar (UNM), lulus pada tahun 2010 dan tahun 2014 melanjutkan ke jenjang pendidikan S3 program doktor pada program studi Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Jakarta (UNJ).

Pekerjaan, pada tahun 2010 setelah lulus S2 penulis diangkat sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS) tenaga Dosen di FIK UNM Makassar diperbantukan pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Penulis mengajarkan mata kuliah Praktik Sepak Bola dan Futsal

Pengalaman Organisasi dan Pelatihan: (1) Pengurus HMJ Penjaskesrek Bidang II Periode 2005—2007, (2) Pengurus MAPERWA FIK UNM Ketua Komisi II Periode 2007—2008, (3) Pembina Himpunan Mahasiswa Jurusan PJKR FIK UNM 2010—sekarang, (4) Pembina BKMF Bulutangkis 2010—sekarang, (5) Pembina BKMF Petanque 2016—2020, (6) Pengurus Forum Mahasiswa Pascasarjana UNJ 2014—2015, (7) Ketua Bidang Pemuda dan Olahraga Himpunan Mahasiswa Pascasarjana Indonesia (HMPI) 2016—2020, (8) Ketua Bidang Komisi Perwasitan Pengurus Federasi Olahraga Petanque Indonesia Provinsi Sulawesi Selatan 2016—2020, (9) Wakil Sekretaris Umum Asosiasi Futsal Provinsi Sulawesi Selatan 2016—2020. Di samping itu, penulis juga aktif dibidang Kepelatihan: (1) Pelatihan Penataran Pelatih Futsal Level 1 Nasional tahun 2016 di Sawangan Bogor, (2) Pelatihan Sport Massage, Tapping & Injury Therapy Tingkat Nasional tahun 2016.

Penelitian: (1) Hubungan Kekuatan Peras Tangan dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Keterampilan Servis Panjang dalam

Permainan Bulutangkis pada Mahasiswa FIK UNM Makassar (skripsi 2008), (2) Kontribusi *VO2Max* Terhadap Prestasi Atlet Unggulan Sulawesi Selatan (Tesis 2010), (3) Analisis Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa SMA Negeri 2 Makassar (PNBP Tahun 2013), (4) *Analysis of skill Physical Fitness Level Play Soccer Gasiba District Bulukumba* (PNBP Tahun 2015), (5) Kontribusi Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Futsal Klub Pinky Boys (PNBP 2016).

Pengabdian Masyarakat: (1) IbM Pelatihan Teknik Dasar Futsal pada Mahasiswa STIKES Panakukkang Makassar (Tahun 2014), (2) IbM Pelatihan Teknik Lanjutan Futsal pada Mahasiswa STIKES Panakukkang Makassar (tahun 2015). (3) Sosialisasi dan Pelatihan Olahraga Petanque Guru Penjas dan Mahasiswa se-Kota Makassar (2017).

Pengalaman Melatih: (1) Membawa Tim Sepakbola UNM lolos ke putaran Final Liga Pendidikan Indonesia Piala Presiden Tingkat Nasional (LPI) tahun (2010), (2) Membawa Tim Sepakbola UNM Juara 1 antar Perguruan Tinggi se-Sulawesi Selatan pada Pekan Olahraga Mahasiswa Daerah tahun (2012). (3) Membawa Tim Futsal UNM Juara 2 Antar Perguruan Tinggi Se Sulawesi Selatan (2011), (4) Membawa Tim Futsal UNM Juara 2 Antar Perguruan Tinggi se-Kota Makassar (2012), (5) Membawa Tim Petanque UNM Juara 3 antar Perguruan Tinggi se-Indonesia di Tasikmalaya, Jawa Barat (2016), (6) Membawa Tim Petanque Sulawesi Selatan Peringkat 5 di PON Jawa Barat (2016), (7) Asisten Pelatih Futsal Provinsi Sulawesi Selatan Kejurnas FFI Championship 2017.

