

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

1.1.2.1 kajian Teori

2.1.1. Definisi Futsal

Futsal merupakan permainan saling umpan sesama rekan satu tim secara cepat untuk menciptakan sebuah peluang gol. Futsal membutuhkan keterampilan Teknik dasar yang baik, karena tim yang memiliki keterampilan bermain yang baik akan lebih banyak menguasai bola dan permainan (Setiawan et al., 2021)

Olahraga futsal adalah salah satu permainan futsal mini yang dimainkan di dalam ruangan karena ukuran lapangan lebih kecil dari lapangan sepak bola serta memiliki peraturan permainan, jumlah pemain dan cara bermain yang juga berbeda dengan futsal, karena dimainkan didalam ruangan olahraga ini dapat dimainkan kapanpun tanpa terhalang dengan cuaca yang selalu berubah (Bernhardin & Fauzi, 2022)

Dalam konteks olahraga futsal, selain strategi, keterampilan bermain, dan emosial, kondisi fisik seperti otot juga perlu ditingkatkan, dalam hal ini otot yang paling dominan digunakan adalah otot tungkai, semakin kuat otot tungkai seseorang pemain, maka itu menjadi salah satu penunjang untuk meraih prestasi kearah yang lebih baik (Aswadi et al., 2015).

Dari kutipan diatas menjelaskan bahwa futsal merupakan sebuah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang berjumlah 5 orang pemain dalam setiap timnya yang tujuannya memasukkan bola ke dalam gawang bola lawan. Permainan ini lebih mengutamakan kerjasama dan kekompakan, serta kecepatan dan kelincahan pada pemain yang perlu dilatih secara teratur dengan intensitas yang baik.

2.1.2 Kecepatan

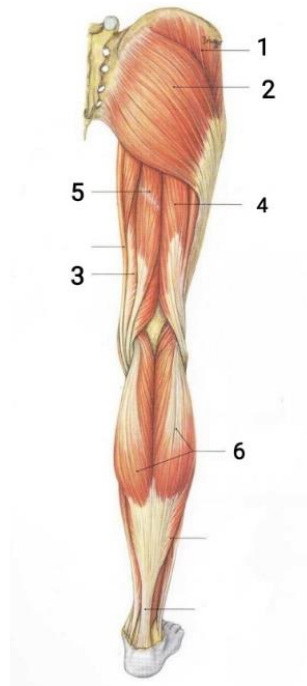
Kecepatan yaitu kemampuan seseorang dalam menjalankan suatu gerakan atau rangkaian gerakan tubuh secepat mungkin. Terlihat bahwa futsal sangat mengunggulkan kecepatan. Oleh karena itu latihan kecepatan wajib diperhatikan dengan benar, karena lapangan futsal kecil, sehingga gerakan pemain juga harus cepat. (Kurniawan & Roepajadi, 2022)

2.1.3 Kelincahan

Kelincahan adalah salah satu komponen kondisi fisik yang wajib dimiliki oleh pemain futsal. Kelincahan juga bisa diaplikasikan untuk mengelabui lawan serta menghindari tackle dari lawan (Kusuma & Roy Januardi Irawan, 2022)

Dengan kata lain bahwa kemampuan kecepatan dan kelincahan sangat berpengaruh didalam permainan futsal, karena teknik ini dapat berpengaruh terhadap kemampuan setiap individu pemain.

2.1.4 Anatomi dan Fisiologi



Keterangan :

1. *M. Gluteus medius*
2. *M. Gluteus maximus*
3. *M. Semitendinosus*
4. *M. Biceps Femoris*
5. *M. Semimembranosus*
6. *M. Gastrocnemius*

Gambar 2. 1 Otot-Otot Tungkai Bawah
Sumber : Sobotta, Edisi 23

Otot	Origo dan Insersio	Aksi	Persarafan
Gluteus medius	Permukaan O- terluar pada <i>ilium</i> :bagian atas sisi <i>lateral</i> I- trohanter besar tulang <i>femur</i> , sisi <i>lateral</i>	<i>Abduksi</i> dan <i>rotasi</i> paha ke arah <i>lateral</i> ; selama berjalan, berfungsi untuk menstabilkan <i>pelvic</i> dan <i>femur</i>	Saraf gluteus superior (saraf lumbal L5, saraf sacral S1)
Gluteus maximus	O- ujung posterior Krista ilium; permukaan dorsal tulang sakrum dan koksiks serta ligamen yang berkaitan I- Traktus iliatiabial pada fasiallata; tuberrositas	<i>Ekstensi</i> dan <i>rotasi</i> paha ke arah <i>lateral</i> ; <i>ektensi</i> panggul terhadap tahanan, seperti mengangkat trunkus setelah membungkuk; melalui <i>traktus</i>	Saraf gluteal inferior (saraf lumbal L5, saraf sacral S1 dan S2)

	gluteal pada tulang femur tuberositas	<i>liotibial</i> , otot ini menopang persendian lutut	
Semimembranosus	O- kepala panjang; <i>tuberositas</i> (pada <i>pelvis</i>) I- permukaan <i>medial tibial proksimal</i>	<i>Flexi</i> dan <i>rotasi</i> secara <i>medial</i> tungkai pada lutut; <i>ektensi</i> paha pada panggul	Saraf skiatik, cabang tibial (saraf lumbal L5, dan saraf sacral S1 dan S2)
Biceps femoris	O- kepala panjang; tuberositas iskiat (pada pelvis); kepala pendek : linea aspera femur I- fibula proksimal , permukaan lateral; kondilus lateral tibia	<i>Flexi</i> dan <i>rotasi</i> secara <i>lateral</i> tungkai pada lutut; kepala panjang mengektensi paha	Saraf <i>skiatik</i> (saraf lumbal L5, saraf sacral S1 dan S2) <i>tibia</i> bercabang ke kepala panjang dan <i>peroneal</i> bercabang ke kepala pendek
Semitendinosus	O- tuberositas iskiat (paha pelvis) I- permukaan tibia proksiamal	<i>Flexi</i> dan <i>rotasi</i> secara <i>medial</i> tungkai pada lutut; <i>ektensi</i> paha pada panggul	Saraf skiatik, cabang tibial (saraf lumbal L5, dan saraf sacral S1 dan S2)
Gastrocnemius	O- femur posterior; kepala medial: kondilus medial femur, kepala lateral; kondilus lateral femur I- melalui tendon kalkaneal (arhiles) sampai tulang kalkaneus	<i>Plantar memflexi</i> kaki; <i>flexi</i> tungkai pada lutut : penting untuk daya penggerak	Saraf tibial (saraf lumbal L4 dan L5, saraf sacral S1 dan S2)

Tabel 2. 1 Kelompok Otot Tungkai Bawa

1.2.2.2. Modalitas Fisioterapi

Modalitas terapi yang digunakan dalam upaya peningkatan kecepatan dan kelincihan berupa *t-test agility* dan *running zig-zag with sprint*

2.3.1 Running zig – zag

Running zig – zag adalah salah satu bentuk latihan yang sangat efektif untuk meningkatkan kelincahan. *Running zig-zag* adalah metode lari dengan menggunakan halangan atau rintangan yang harus dilewati dengan cara berlari menghindari halangan atau berlari secara berkelok-kelok (Satriaputra & Widodo, 2019)

Teknik yang digunakan pada *running zig-zag* ini adalah pemain futsal disuruh untuk lari dilapangan dengan diberi sedikit variasi dengan menggunakan *cone*. Atur *cone* dengan jarak sekitar 3 meter dengan arah menyerong kanan dan kiri kearah dengan jumlah *cone* sebanyak 5 buah, pemain futsal disuruh untuk lari menuju *cone* tersebut dengan kecepatan penuh, setelah itu diakhir *running zig-zag* tambahkan lari cepat atau *sprint* dengan jarak 10 meter dengan kecepatan penuh. Pada saat pemain futsal berlari dari start menuju *cone* pertama ke *cone* berikutnya dengan menggunakan kecepatan penuh.



Gambar 2. 2 gambar running zig -zag

2.3.2 T-Test Agility

T-Test Agility adalah tes untuk mengukur kemampuan atlet untuk mengubah arah maju, mundur dan sisi ke sisi (Shaw, 2022)

T-Test Agility bertujuan untuk mengukur kecepatan dan kelincahan seorang pemain. Pengukuran ini diambil sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *running zig-zag with sprint*.

Pemain diperintahkan untuk berlari secepatnya melewati *cone* yang berbentuk huruf T dan kemudian diukur menggunakan *stopwatch*. Dimulai dari *cone A* berlari menuju *cone B* dan memegang dasar *cone* dengan tangan kanan, kemudian berlari menyamping kekanan menuju *cone C* dan menyentuh dasarnya, lalu berlari menyamping kiri memegang *cone D* dan berlari lagi memegang *cone B* dan berlari ke belakang untuk kembali ke

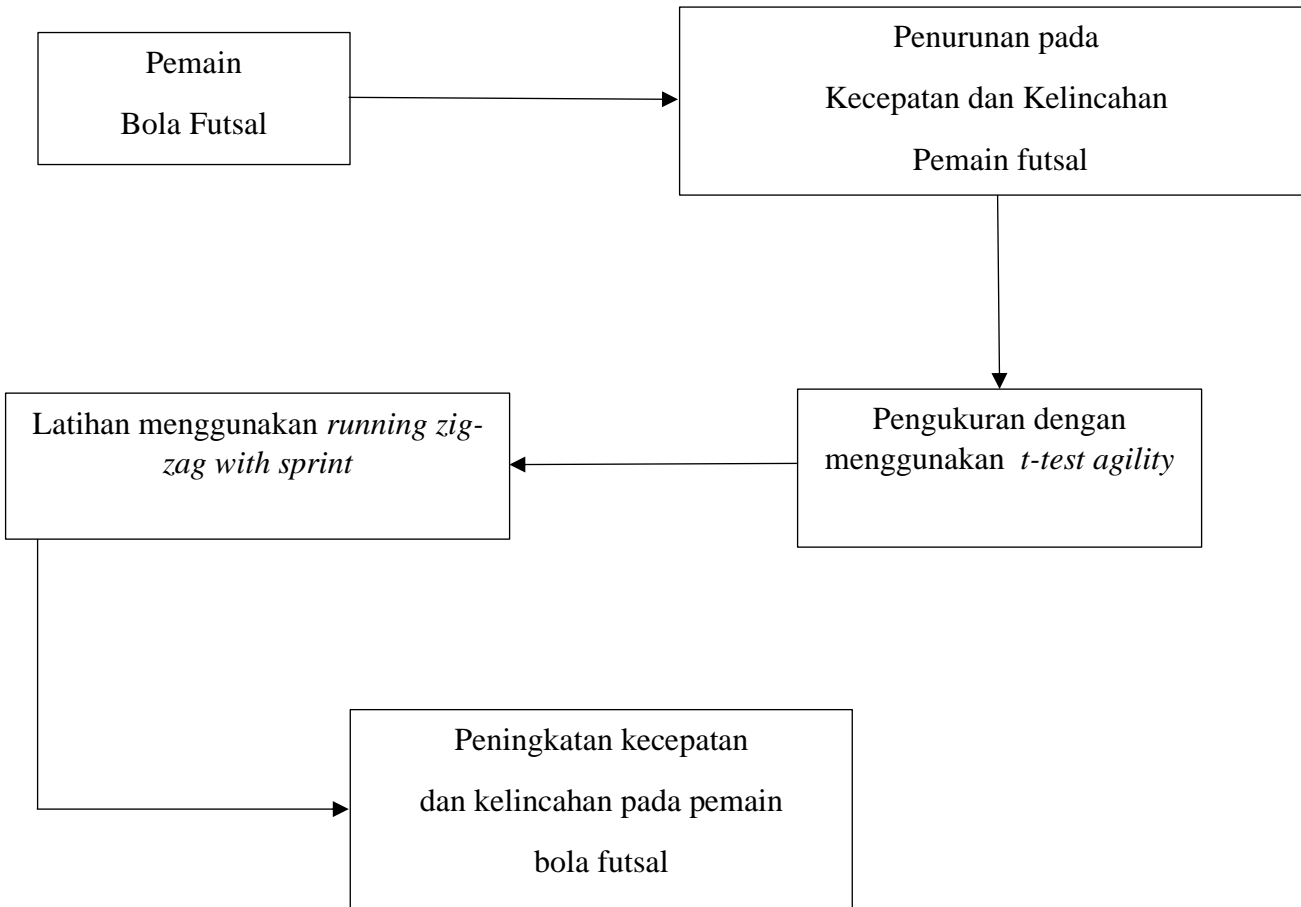
posisi awal. Perhitungan waktu akan dicatat setelah pemain melewati *cone*

A dan kembali lagi keposisi awal.



Gambar 2. 3 Gambar test Agility

1.3.2.3. Kerangka Berfikir



1.4.2.4. Keaslian Peneliti

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Krisna Setiyawan

NIM : 109120028

Alamat : Jl.Jambe Rt 07 Rw 02 Tritih Kulon Kec.Cilacap Utara Kab.Cilacap

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

“APLIKASI *T-TEST AGILITY* DAN *RUNNING ZIG ZAG WITH SPRINT* UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL” bukan merupakan suatu plagiat dari karya tulis ilmiah/skripsi/tulisan ilmiah manapun dan merupakan hasil karya asli penulis.

Demikian surat pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya.

Cilacap, 27 Juli 2023

Penulis

Krisna Setiyawan