

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Persepsi Mahasiswa tentang Olahraga

Pada bagian ini akan dijelaskan tentang pengertian persepsi, faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi mahasiswa, dan persepsi Mahasiswa terhadap olahraga.

2.1.1 Pengertian Persepsi

Adapun pendapat para ahli mengenai persepsi yaitu Menurut Bimo Walgito (Listyana and Hartono, 2015: 17) persepsi adalah suatu proses yang didahului oleh penginderaan, yaitu merupakan proses yang berwujud diterimanya stimulus oleh individu melalui alat inderanya atau juga disebut proses sensoris. Namun proses itu tidak berhenti sampai disitu saja, melainkan stimulus itu diteruskan dan selanjutnya merupakan proses persepsi, persepsi mengandung suatu proses dalam diri untuk mengetahui dan mengevaluasi sejauh mana kita mengetahui orang lain. Pada proses ini kepekaan dalam diri seseorang terhadap lingkungan sekitar mulai terlihat.

Cara pandang akan menentukan kesan yang dihasilkan dari proses persepsi. Proses interaksi tidak dapat dilepaskan dari cara pandang atau persepsi satu individu terhadap individu yang lain, sehingga memunculkan apa yang dinamakan persepsi masyarakat. Persepsi masyarakat akan menghasilkan suatu penilaian terhadap sikap, perilaku dan tindakan seseorang didalam kehidupan bermasyarakat. Selain itu, persepsi adalah suatu proses pengenalan atau identifikasi sesuatu dengan menggunakan panca indera. persepsi merupakan inti komunikasi. Persepsi memiliki peran

yang sangat penting dalam keberhasilan komunikasi. Artinya, kecermatan dalam mempersepsikan stimuli inderamengantarkan kepada keberhasilan komunikasi. Sebaliknya, kegagalan dalam mempersepsi stimulus, menyebabkan mis-komunikasi(Fitri and Wiji, 2019: 55).

Berdasarkan beberapa pendapat pakar mengenai persepsi, dapat disimpulkan bahwa persepsi merupakan sebuah proses yang berupa respon terhadap rangsangan atau stimulus dari luar. Respon ini dapat berupa pendapat, tindakan, atau bahkan dalam bentuk penolakan terhadap suatu stimulus. Proses penginderaan hanya merupakan langkah awal proses persepsi, serta penginderaan memberikan gambaran nyata mengenai suatu objek sedangkan persepsi mampu memahami lebih dari gambaran nyata objek tersebut.

2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Persepsi Mahasiswa

Ada kalanya sulit bagi seseorang untuk membentuk persepsi karena hal tersebut dipengaruhi oleh pengalaman diri sendiri, serta faktor eksternal seperti lingkungan sekitar, masyarakat dan media. Proses persepsi adalah pemrosesan informasi yang ada disekitar kita, ini artinya proses dimana kita memutuskan informasi mana yang perlu dikumpulkan, bagaimana pengorganisasiannya dan bagaimana memahaminya. Persepsi merupakan proses yang terdiri dari seleksi, organisasi, dan interpretasi terhadap stimulus(Wahyuningsih, 2016: 30).

Faktor fungsional berasal dari kebutuhan, pengalaman, masalah dan hal-hal lain yang termasuk apa yang kita sebut sebagai faktor-faktor personal.

Pendapat lain telah dikemukakan oleh Krech dan Crutchfield yang merumuskan dalil persepsi yang pertama: persepsi bersifat selektif secara fungsional dalil ini berarti bahwa objek-objek yang mendapat tekanan dalam persepsi kita biasanya yang memenuhi tujuan individu yang melakukan persepsi (Syam, 2011: 15). Krech dan Crutchfield menambahkan faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi adalah :

2.1.2.1 Faktor Fungsional

Faktor fungsional adalah faktor yang berasal dari kebutuhan, pengalaman masa lalu dan hal-hal yang termasuk apa yang kita sebut sebagai faktor-faktor personal. Faktor personal terdiri dari usia, jenis kelamin, kebutuhan, pengetahuan. Faktor-faktor fungsional yang mempengaruhi persepsi disebut kerangka rujukan (*frame of reference*). Para psikolog menerapkan konsep ini untuk menjelaskan persepsi sosial. Latar belakang pendidikan dan pengalaman memudahkan memahami pengertian atau istilah-istilah yang sesuai dengan latar belakang dan pengalamannya.

2.1.2.2 Faktor Struktural

Faktor struktural adalah faktor-faktor pendorong semata-mata dari sifat stimulasi fisik dan efek alami yang timbul dari

sistem saraf individu. Menurut teori Gestalt, jika seseorang mempersepsikan sesuatu, maka orang tersebut akan mempersepsikannya sebagai sesuatu keseluruhan, seseorang tidak melihat bagian-bagiannya lalu menghimpunnya. Jika ingin memahami suatu peristiwa, kita harus memandangnya dalam hubungan keseluruhan. Untuk memahami seseorang, kita harus melihatnya dalam konteksnya, dalam lingkungannya, dalam masalah yang dihadapinya.

Sesuai dengan prinsip ini Krech dan Crutchfield melahirkan dalil persepsi yang kedua: Medan perseptual dan kognitif selalu diorganisasikan dan diberi arti. Individu mengorganisasikan stimuli dengan melihat konteksnya dalam hubungan dengan konteks (Syam, 2011: 15).

pendapat lain dikemukakan oleh Krech dan Crutchfield menyebutkan dalil persepsi yang ketiga: sifat perseptual dan kognitif dari substruktur ditentukan pada umumnya oleh sifat-sifat struktur secara keseluruhan. Menurut dalil ini, jika individu yang berkaitan dengan sifat kelompok akan ditentukan oleh keanggotaan kelompoknya, dengan efek yang berupa asimilasi atau kontras (Syam, 2011: 15).

2.1.3 Persepsi Mahasiswa Terhadap Olahraga

Persepsi Mahasiswa saat ini terhadap olahraga masih aman, karena menganggap Olahraga dapat menyehatkan jasmani dan rohani, angka

partisipasi diukur berdasarkan rasio antara peserta kegiatan dengan jumlah populasinya, dalam hal ini prinsip kegiatan fisik dikenal dengan *FITT* (*Frequency, Intensity Time and Type*). *Frequency* menunjukkan banyaknya aktivitas olahraga dalam satu minggu sebagai dasar perhitungan partisipasi. *American College of Sport Medicine* merekomendasikan bahwa yang dimaksud dengan partisipasi dalam kegiatan olahraga adalah “ikut aktif” nya.

2.2 Olahraga Futsal

Bagian ini akan dijelaskan tentang pengertian olahraga futsal, bentuk Pembelajaran olahraga futsal, teknik Pembelajaran futsal, dan persepsi Mahasiswa terhadap olahraga futsal, yakni sebagai berikut:

2.2.1 Pengertian Olahraga Futsal

Futsal adalah olahraga tim dimana lima pemain bersaing satu sama lain dalam format lima lawan lima. karena produktivitas setiap gol pertandingan cukup tinggi, olahraga ini sangat populer dan memiliki banyak pengikut. Futsal adalah olahraga cepat dimana bola bergerak cepat dari kaki ke kaki dan pemain harus selalu bergerak. Ini membutuhkan kemampuan dan dedikasi yang kuat, dan futsal semakin populer dalam beberapa tahun terakhir. Namun, kemampuan *passing* dasar adalah item penting yang menyatukan lima pemain dalam satu unit yang beroperasi lebih baik daripada bagian-bagiannya, sesuai dengan fitur futsal. Kombinasi *passing* bola yang efektif meliputi akurasi, kecepatan, dan waktu pelepasan bola (Hamzah and Hadiana, 2018: 35) .

Futsal adalah olahraga kompetitif yang serba cepat dimana pemain diharuskan berimprovisasi dibawah bimbingan pelatih dalam berbagai skenario, baik saat menyerang maupun saat menghadapi postur menyerang atau bertahan, yang memerlukan fokus dan kecerdasan yang kuat. Setiap pemain diharapkan berjuang untuk menjaga penguasaan bola setiap saat, serta berlari dengan kecepatan tinggi. Pemain futsal harus memiliki tubuh yang kuat, baik dari segi kecepatan dan kelincahan, serta penguasaan teknik, stamina, dan kelincahan pengambilan keputusan.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Lhaksana bahwa futsal adalah pembelajaran yang dinamis dan cepat dimana transisi dari bertahan menyerang harus seimbang dari putaran sepatu pemain hingga permukaan lapangan futsal, setiap atlet melakukan kombinasi gerakan tubuh yang baik. Olahraga futsal mempunyai kesamaan dengan Pembelajaran sepak bola, karena futsal diadaptasi dari Pembelajaran sepak bola.

Dari beberapa kesamaan yang ada adalah memiliki tujuan untuk merebut bola dari penguasaan lawan dan mencetak gol sebanyak-banyaknya, serta menjaga pertahanan sehingga tidak kemasukan bola, dan pemenang ditentukan dari total gol tercipta setelah waktu berakhir.

Berdasarkan jawaban para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa futsal adalah Pembelajaran yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan lima orang. Pembelajaran futsal merupakan konsekuensi dari adopsi sepak bola yang telah diadaptasi menjadi Pembelajaran dengan tujuan yang sama yaitu mengambil bola dari penguasaan lawan, mencetak

gol sebanyak-banyaknya, dan menjaga pertahanan agar bola tidak kebobolan. Kecuali kiper, Pembelajaran ini mirip dengan sepak bola dimana pemain tidak boleh menggunakan kedua tangan saat *kickoff* berlangsung, olahraga futsal sudah memiliki aturan yang sangat komprehensif untuk membedakan antara sepak bola dan futsal. Peraturan khusus di lapangan termasuk, tetapi tidak terbatas pada, ukuran tertentu seperti ukuran bola, ukuran gawang, ukuran lapangan, permainan, dan pergantian pemain.

2.2.2 Manfaat Pembelajaran Olahraga Futsal

1. Kerjasama Tim

Pertandingan sepak bola sebuah tim bisa memenangkan pertandingan dengan *one man show*, namun tidak dalam pertandingan futsal. Kerjasama tim bisa dijalin mulai dari proses latihan, dimana pemain saling mengenal karakter dan memberikan dukungannya satu sama lain. Tidak hanya secara permainan, secara komunikasi di lapangan juga penting agar terjalin dengan baik dan benar. Jika kerjasama tim tak terbentuk dengan baik, tentunya kemenangan akan sulit untuk diraih. Oleh karenanya futsal mengajarkan pemain untuk mementingkan kekompakan dan kerja sama, hal ini juga bisa membuat anak lebih mudah bersosialisasi.

2. Menjaga Kesehatan Paru-Paru

Futsal tentunya juga memiliki manfaat yang baik untuk kesehatan. Salah satunya untuk menjaga kebugaran paru-paru, karena

futsal merupakan salah satu bentuk latihan aerobik. Jika latihan aerobik dilakukan secara teratur dengan minimal 3 kali selama seminggu, maka bisa bermanfaat memelihara dan meningkatkan kebugaran jantung dan paru-paru. Jika memiliki kebugaran jantung dan paru yang baik, tentu saja hal ini bisa bermanfaat untuk kegiatan sekolahnya agar tidak mudah lelah dan mengantuk sehingga prestasi belajarnya pun meningkat.

3. Mencegah Obesitas

Futsal dipercaya bisa mencegah anak-anak dari kegemukan. Alasannya karena mereka akan lebih banyak bergerak untuk membantu menjaga pola tubuh yang lebih sehat. Hal ini tentunya harus tetap diimbangi dengan pola makan yang sehat

4. Berpikir cepat meningkatkan kedisiplinan

Melibatkan kemampuan fisik dan pasing pendek dari kaki satu ke kaki lainnya, bermain futsal ternyata bisa bermanfaat untuk melatih kecepatan berpikir dan mengambil keputusan yang tepat. Olahraga ini dimainkan dalam tempo tinggi dan cepat, maka dalam suatu Pembelajaran futsal pemain dituntut untuk berpikir cepat dalam mengambil keputusan. Tidak hanya itu, futsal juga membantu anak-anak untuk meningkatkan kedisiplinan. Tidak hanya di lapangan, tetapi juga saat diluar lapangan. Sebab pemain yang baik itu adalah seseorang yang bisa menghargai waktu, pelatih, dan juga menghargai rekan-rekannya.

5. Hiburan untuk melepas penat

Hal ini karena saat bermain futsal tubuh mengeluarkan hormon endorphin yang menimbulkan rasa senang. Sehingga bila kita melakukan latihan fisik seperti ini secara teratur, maka anak akan terhindar dari depresi dan kecemasan.

2.2.3 Bentuk Pembelajaran Olahraga Futsal

Berikut Bentuk Pembelajaran Olahraga Futsal

2.2.3.1 Bola

Bola adalah benda berbentuk bulat yang digunakan sebagai alat bantu dalam olahraga atau permainan. Bola futsal adalah salah satu dari sekian banyak jenis bola yang ada. Bola futsal identik dengan bola sepak, kecuali ukuran, berat, dan teksturnya. Seringkali, bola futsal baru tidak dapat digunakan karena ukurannya tidak mencukupi atau bolanya rusak (bola baling). Akibatnya, ketika sebuah turnamen atau liga diselenggarakan, pemain sering meminta pergantian bola dari wasit ditengah pertandingan karena bola yang dimainkan tidak nyaman. Bola baling sering menjadi batu sandungan bagi pemain. Hal ini membuat pemain kesulitan untuk menjaga penguasaan bola, mengoper, atau menendangnya (Dwi Prasetyo, 2020: 6).

1. Bentuk bulat
2. Bahan kulit atau sejenisnya
3. Minimal 62 cm dan maksimalnya 64 cm.

4. Ketika pertandingan berat bola minimal 400 gram dan maksimalnya 440 gram.
5. Mempunyai tekanan yang sama dengan 0,6-0,9 atmosfer (600-900 gram). Ketika dipantulkan ketinggian bola antara 50cm – 65 cm

Lapangan futsal memiliki ukuran yang unik, seperti bentuk persegi panjang dengan panjang 25-42 meter dan lebar 25 meter. Jika lapangan akan berbentuk persegi dengan garis ke samping, batas lapangan harus lebih panjang dari garis gawang, dengan panjang minimum 25 m dan panjang maksimum 42 m, dengan lebar minimum 16 m dan panjang maksimum 25 m.

Pertandingan internasional memiliki panjang minimal 38 meter dan panjang maksimal 42 meter, dengan lebar minimal 20 meter dan lebar maksimal 25 meter. Segala sesuatu di lapangan telah diatur dalam hal pemanfaatan batas lapangan untuk menginformasikan pemain apakah bola masih aktif atau tidak.

2.2.2.2 Durasi Permainan

Pertandingan futsal berlangsung dua ronde dengan periode clean period 2 x 20 menit. Jika pemenang tidak ditentukan selama pertandingan, waktu akan diperpanjang. Alhasil, waktu kontes bertambah sekitar 2 x 10 menit, jika pertandingan tetap

seimbang, wasit membuat keputusan penalti. Setiap tim diberi kesempatan untuk istirahat. *Time out* biasanya berlangsung satu menit, dengan maksimal 12 menit waktu istirahat antara babak kedua dan pertama.

2.2.2.3 Jumlah Pemain

Saat pertandingan futsal berlangsung, masing-masing pihak memiliki lima pemain di lapangan, salah satu adalah penjaga gawang. Dalam pertandingan pemain, pergantian pemain tidak dibatasi dalam futsal, yang berarti bahwa setiap pemain dapat mengganti pemain kapan saja sepanjang pertandingan. Ketika bola berada didalam lapangan atau diluar lapangan, pergantian pemain dapat diizinkan. Jumlah total pemain pengganti dibatasi hingga sembilan. Selama pertandingan, penjaga gawang dapat bertukar posisi dengan pemain lain .

2.2.4 Teknik Pembelajaran Futsal

Futsal adalah Pembelajaran sepak bola dalam ruangan dengan keterampilan teknis tingkat tinggi, dimana pemain memiliki lebih sedikit waktu untuk bermain dan lebih banyak kesempatan untuk mencetak gol. Futsal adalah olahraga dinamis di mana pemain harus terus bergerak, membutuhkan keterampilan teknis yang luar biasa dan keinginan tingkat tinggi. Dalam hal keterampilan teknis, futsal hampir identik dengan lapangan rumput, perbedaan yang paling

signifikan adalah dalam Futsal, bola dikendalikan atau dipegang dengan telapak kaki. Karena permukaan lapangan keras, para pemain harus menjaga bola tetap dekat berdiri, karena dengan ukuran lapangan yang kecil, pemain lawan dapat dengan mudah merebut bola jika dipegang terlalu jauh (Syafaruddin, 2018: 7).

Pencapaian yang ingin dicapai tidak sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknis, strategi, dan tentu saja kondisi fisik yang tinggi, terlepas dari seberapa luar biasa seorang pemain dalam hal teknik dan taktik. Latihan fisik yang dirancang dan sejalan dengan kemampuan pemain diharapkan dapat menghasilkan hasil yang diharapkan. Hal ini dapat terlihat dari peningkatan penampilan pemain, yang memiliki pengaruh menguntungkan pada penampilan tim yang berguna dalam sebuah kontes. Alhasil, setiap pemain harus benar-benar mempelajari aspek teknis bola.

Unsur-unsur teknik dengan bola menurut Lhaksana (Dwi Nugraha dan Hafidz, 2018: 27)

a. Teknik dasar mengumpan (*passing*)

Passing sangat penting dalam Pembelajaran futsal, karena jika kita melakukan dribble secara terus menerus tanpa dilanjutkan mengumpan bola ke teman, lawan akan dengan mudah membaca pergerakan kita, dan memotong bola dengan cepat. Dengan kata lain *passing* merupakan nafas dalam Pembelajaran

futsal. Untuk menguasai ketrampilan passing diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. (Justinus Lhaksana, 2011:30).



Gambar 1 Teknik Dasar Passing

b. Teknik dasar menahan bola (*control*)

Teknik dasar dalam keterampilan *control* (menahan bola) harus menggunakan telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola lebih jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola (Justinus Lhaksana, 2011:31).



Gambar 2 Teknik Dasar Control

c. Teknik dasar mengiring bola (*dribbling*)

Dribbling merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temanya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol (Justinus Lhaksana, 2011:33). Selain itu gerakan *dribbling* bisa digunakan untuk menjaga bola agar tidak direbut oleh lawan. Dalam melakukan gerakan teknik dasar *dribbling* harus dilakukan dengan urutan atau langkah-langkah gerakan yang baik dan benar. Adapun langkah-langkah saat melakukan *dribbling* adalah sebagai berikut :

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



Gambar 3 Teknik Dasar Dribbling

2.3 Persepsi Mahasiswa Terhadap Olahraga Futsal

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang sering dilakukan oleh masyarakat di Indonesia. Untuk menjaga tubuh yang lebih sehat salah satunya yaitu dengan melakukan aktivitas olahraga. Olahraga merupakan kegiatan yang bersifat positif, karena olahraga sebagai salah satu aktivitas fisik dan psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran tubuh seseorang.

Perbedaan karakteristik antara laki-laki dan perempuan yakni sifat maskulin dan feminim. Maskulin merupakan karakteristik yang lekat pada laki-laki, sedangkan feminim karakteristik yang lekat pada perempuan. Perempuan dikenal sebagai manusia yang mempunyai sifat lembut, sopan santun dan memiliki hati yang baik.

Futsal merupakan olahraga baru di Indonesia, namun futsal sangat digemari oleh semua kalangan. Futsal merupakan Pembelajaran bola yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu berisi lima orang, tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan dengan cara memanipulasi bola dengan kaki. Futsal merupakan olahraga yang cukup keras dan memiliki banyak resiko dalam permainannya, pemain harus mempunyai fisik yang lebih karena tidak jarang benturan badan dengan lawan, sehingga resiko cedera dalam bermain futsal membahayakan bagi perempuan (Chussurur, 2015: 15).

Menurut informan olahraga futsal salah satu olahraga yang keren, seru, menantang dan bergengsi bagi para Mahasiswa atau perempuan

yang tertarik menggeluti olahraga futsal, Menurut informan olahraga futsal adalah olahraga yang sangat populer di Indonesia khususnya di Surabaya. Olahraga futsal juga mempunyai banyak nilai positive dalam menjaga kesehatan tubuh, olahraga ini juga mempunyai kesempatan dalam meraih prestasi dibidang non akademik. Selain itu olahraga futsal juga bisa untuk meningkatkan kerja sama tim menambah kekuatan dan kelincahan.

2.4 Bentuk Pembelajaran Olahraga Futsal (BPOF)

Bentuk pembelajaran olahraga futsal melalui pendekatan teknis, Pendekatan teknis yaitu salah satu bentuk pendekatan yang dapat diterapkan pelatih untuk keperluan tertentu misalnya, kebiasaan tertentu, ketangkasan, ketepatan dan lainnya. Tujuan pendekatan ini yaitu untuk memperoleh suatu ketangkasan, keterampilan tentang sesuatu yang dipelajari anak dengan melakukannya secara praktis pengetahuan-pengetahuan yang telah dipelajari dan siap digunakan bila sewaktu-waktu diperlukan.

Konsep model pendekatan teknik yaitu suatu bentuk pembelajaran yang umumnya sering ditemukan dalam kegiatan pembelajaran permainan, seperti halnya model pendekatan taktik. Akan tetapi, dalam pelaksanaan prosesnya, model pendekatan teknik cenderung lebih ditekankan kepada penguasaan unsur-unsur teknik dasar secara terpisah-pisah. Pola implementasi pembelajarannya difokuskan kepada

penguasaan teknik dasar terlebih dahulu dan selanjutnya pembelajaran (Yudiana, Y. 2015).

Pendekatan teknis yaitu pendekatan latihan, atau pendekatan training yang merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan(Supriyanto, E. 2017)

Pendapat lain tentang pendekatan teknik menurut Abdul Rahman Saleh dalam (Supriyanto, E. 2017) menjabarkan bahwa ciri khas dari pendekatan teknik yaitu kegiatan yang berupa pengulangan yang berkali-kali supaya asosiasi stimulus dan respons menjadi sangat kuat dan tidak mudah untuk dilupakan. Sehingga terbentuklah sebuah keterampilan(pengetahuan) yang setiap saat siap untuk digunakan. Ciri khas dari pendekatan ini yaitu kegiatan berupa pengulangan yang berkali-kali dari suatu hal yang sama. Pengulangan gerakan ini dimaksudkan agar terjadi otomatisasi gerak. Oleh karena itu, dalam pendekatan teknis perlu disusun tata urutan pembelajaran yang baik agar Mahasiswa terlibat aktif, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

2.5 Fasilitas Pembelajaran Olahraga Futsal (FPOF)

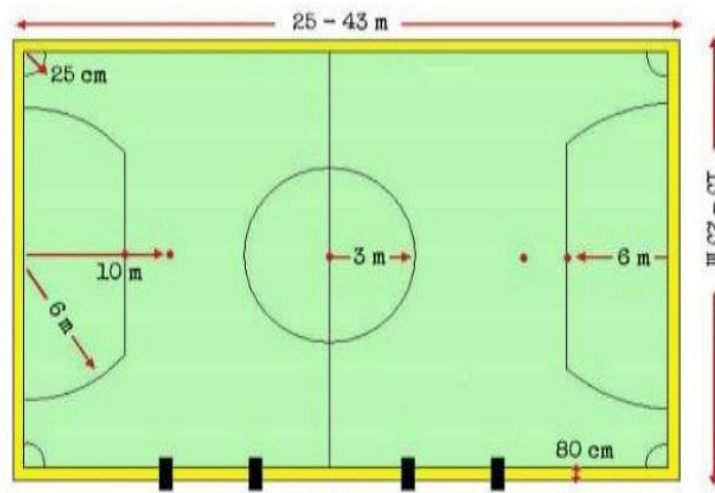
Olahraga futsal adalah olahraga modifikasi dari Pembelajaran sepak bola yang memerlukan beberapa perlengkapan guna menunjang berjalannya olahraga tersebut. Fasilitas yang digunakan olahraga futsal

antara lain lapangan futsal, gawang dan bola yang memiliki ukuran yang berbeda dengan perlengkapan sepak bola.

2.5.1 Lapangan

Ukuran lapangan futsal lebih kecil dibandingkan dengan lapangan sepak bola. Lapangan harus berbentuk persegi panjang dengan garis yang ada disamping harus lebih panjang dari pada garis gawang. Ukuran lapangannya dengan panjang lapangan 25 – 42 meter, dan lebar lapangan 15 – 25 meter (Asmar Jaya. 2008). Ukuran lapangan futsal berdasarkan peraturan FIFA adalah sebagai berikut :

1. Ukuran : Panjang 25-42 m x lebar 15 – 25m.
2. Garis batas : garis selebar 8cm, yakni garis sentuh disisi, garis gawang di ujung-ujung, dan garis melintang tengah lapangan.
3. Lingkaran tengah berdiameter 6m.
4. Daerah penalti : busur berukuran 6m dari setiap pos.
5. Garis penalti : 6 m dari titik tengah garis gawang.
6. Garis penalti kedua : 12 m dari titik tengah garis gawang.
7. Zona pergantian ; daerah 6 m (3 m pada setiap sisi garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan.
8. Gawang : tinggi 2 m x lebar 3

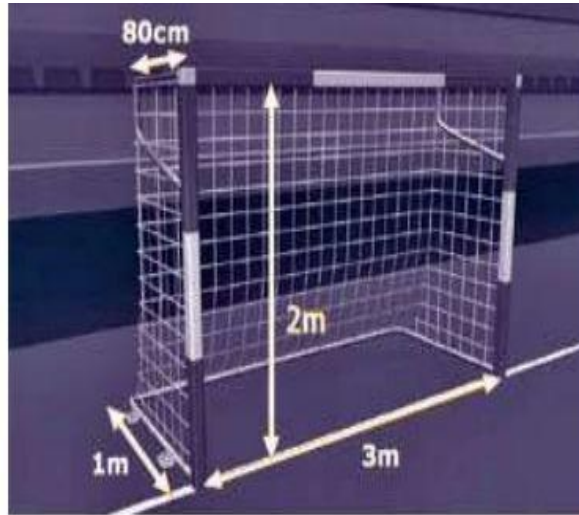


Gambar 4 Lapangan Futsal Standar Internasional

2.5.2 Gawang

Gawang merupakan salah satu peralatan penunjang dalam olahraga futsal. Posisi gawang harus tepat dibagian tengah garis gawang. Gawang harus terdiri dari dua tiang yang tegak yang sama dan masing-masing di puncaknya dihubungkan dengan palang gawang yang mendatar. Jarak antara tiang gawang yang satu dengan tiang gawang yang lain adalah 3 meter, sedangkan antara palang gawang bagian atas dengan tanah adalah 2 meter. Kedua tiang gawang dan palang gawang, memiliki lebar dan dalam yang sama, yaitu 8 cm, serta diberi jaring yang bahannya terbuat dari rami atau nilon. Jaring tersebut diikat ketiang gawang dan palang gawang kebelakang tiang gawang. Untuk lebar jaring, kedalaman

tiang gawang bagian atas 80 cm dan bagian bawah lebar 1 meter(Sunarno. 2008).



Gambar 5 Ukuran Gawang Futsal

Ukuran gawang adalah lebar 3 meter, dan tinggi 2 meter. Kedua tiang gawang dan palang gawang memiliki lebar yang sama, yaitu 8 cm, serta diberi jaring yang bahannya terbuat dari rami atau nilon (Sunarno, 2008 : 15). Dalam Pembelajaran futsal, gawang yang digunakan tidak boleh dipatenkan, sehingga harus ada sistem stabilitas yang mencegah gawang untuk bergeser atau terbalik. Untuk warna gawang, diusahakan tidak boleh sama dengan permukaan lapangan, hal ini dikarenakan pemain dapat melihat dengan jelas target yang akan dituju

2.5.3 Bola

Bola Bola futsal harus berbentuk bulat sempurna. Terbuat dari kulit atau bahan lainnya yang layak untuk itu. Keliling bola tidak kurang dari 62 cm dan tidak lebih dari 64 cm. Pada

saat pertandingan dimulai, berat bola minimum 400 gram dan maksimum 440 gram. Memiliki tekanan sama dengan 0,4-0,6 atmosfer ($400\text{—}600/\text{cm}^2$) pada permukaan laut (Asmar Jaya, 2008).



Gambar 6 Bola Futsal

2.6 Kendala Dari Pembelajaran Olahraga Futsal (KDPOF)

Salah satu kendala yang dialami oleh ketika bermain futsal yaitu pada kemampuan fisik, kemampuan fisik penting untuk mendukung aktivitas psikomotorik. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincihan dalam waktu yang lama.

Selain itu, kendala yang sering ada ialah sarana dan prasarana seperti tidak tersedianya pelatih yang profesional untuk membina para pemain, dalam menyusun program pembinaan prestasi olahraga, antara lain meliputi tujuan pembinaan yang jelas, program latihan yang

sistematis, materi dan metode latihan yang tepat serta evaluasi yang dapat mengukur keberhasilan proses pembinaan itu sendiri. Disamping itu perlu dipertimbangkan pula karakteristik atlet yang dibina baik secara fisik/psikologis, kemampuan pelatih, sarana dan prasarana, serta kondisi lingkungan pembinaan.

2.7 Metode Pembelajaran

Metode pembelajaran terdiri dari metode ceramah, metode diskusi, metode demonstrasi, metode latihan keterampilan

2.7.1 Metode Ceramah

Metode ceramah adalah metode yang dapat dikatakan metode tradisional, karena sejak dulu metode ini telah dipergunakan sebagai alat komunikasi lisan antara guru dengan anak didik dalam proses belajar mengajar (Syaifur Bahri, 2019:97).

2.7.2 Metode Diskusi

Metode diskusi adalah salah satu cara penyajian pembelajaran dengan cara menghadapkan peserta didik kepada suatu masalah yang dapat terbentuk pertanyaan yang bersifat problematis untuk dibahas dan dipecahkan bersama. Serta merupakan kegiatan tukar menukar informasi.

Dalam dunia pendidikan, metode diskusi ini mendapat perhatian karena dengan diskusi akan merangsang murid-murid berpikir atau mengeluarkan pendapat sendiri. Proses hidup dan kehidupan manusia sehari-hari khususnya dibidang pendidikan

seringkali dihadapkan kepada persoalan-persoalan, dimana persoalan tersebut kadang-kadang tak dapat dipecahkan oleh hanya satu jawaban atau dengan cara-cara saja, akan tetapi memerlukan semacam pengetahuan untuk kemudian disusun pemecahan yang mungkin berupa jalan yang terbaik.

2.7.3 Metode Demonstrasi

Menurut (Syaiful syagala 2005: 97) metode demonstrasi adalah petunjuk tentang proses terjadinya peristiwa atau benda pada penampilan tingkah laku yang dicontohkan agar dapat diketahui dan dipahami oleh peserta didik secara nyata

2.7.4 Metode Keterampilan

Modifikasi berasal dari kata *modifying* berarti perubahan atau perubahan sesuatu yang sudah ada menjadi sesuatu yang baru (WJS. Poerwodarminto, 2002:825). Modifikasi merupakan salah usaha yang dapat dilakukan oleh guru agar pembelajaran mencerminkan *Developmentally Appropriate Practice* (DAP). Oleh karena itu, DAP termasuk didalamnya "Body scaling" atau ukuran tubuh Mahasiswa, harus selalu dijadikan prinsip utama, dalam memodifikasi pembelajaran Pendidikan jasmani. Esensi modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara, merumuskannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar Mahasiswa dalam belajar. Cara ini dimaksudkan untuk

menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan Mahasiswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang rendah ke tingkat yang lebih tinggi (Suparman, 2000:1).