BAB II

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI EKSTRAKULIKULER FUTSAL DAN EKSTRAKULIKULER VOLI

A. Kebugaran Jasmani

Terdapat beberapa istilah yang sering digunakan antara lain : kebugaran, kesegaran, kesempatan, dan fitnes. Istilah-istilah tersebut pada dasarnya memiliki pengertian yang sama, yang meliputi kebugaran fisik, kebugaran mental, kebugaran emosi, dan kebugaran sosial. Kebugaran jasmani lebih menggambarkan kualitas kemampuan organ tubuh dalam menjalankan fungsinya, dan kelangsungan fungsi itu terjadi seperti misalnya peredaran darah, sistem pernapasan, sistem metabolisme dll.

Karena itu kebugaran jasmani secara umum sering diartikan sebagai, "Derajat kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas dengan sederajat intensitas moderat, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga kemudian masih mampu untuk melakukan aktifitas berikutnya" (Rusli Lutan, 2000:153).

Departemen pendidikan dan kebudayaan pusat kebugaran jasmani dan rekreasi, 1992 : menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kondisi tubuh yang berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupan seseorang untuk melakukan kegiatan tanpa menggunakan kekuatan, daya kreasi dan daya tahan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu kebugaran jasmani ekstrakulikuler futsal dan voli di SMP Negeri 1 Tayan Hulu Kabupaten Sanggau.

Beberapa istilah yang sering digunakan, antara lain : kebugaran, kesegaran, kesempatan, dan fitnes. Istilah-istilah tersebut pada dasarnya memiliki pengertian yang sama, yang meliputi kebugaran fisik, kebugaran mental, kebugaran emosi, dan kebugaran sosial. "Kebugaran jasmani pada hakikatnya adalah berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melakukan fungsinya sehari-hari secara efisien dan efektif didalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktifitas lainnya" (Depdikbud, 1997:4).

Definisi yang dirumuskan dari hasil seminar kebugaran jasmani nasional yang diselenggarakan Dirjen Olahraga dan Pemuda tanggal 16-20 Maret 1971 dijakarta adalah bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berari. (Tes pengukuran dan kebugaran, 2001:132).

Menurut Djoko Pekik Irianto (Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan, 2004:2) secara umum yang dimaksud dengan kebugaran adalah kebugaran fisik (physical fitnes), yakni kemampuan seseorang melakukan kesempatan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebih sehingga dapat menikmati waktu luangnya.

Djoko Pekik menambahkan kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi tiga:

1. Kebugaran statis adalah keadaan seseorang yang terbebas dari sakit dan cacat ataupun disebut sehat.

2. Kebugaran dinamis adalah kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien dan tidak memerlukan keterampilan khusus misalnya, berjalan, berlari, melompat, mengangkat.
3. Kebugaran motoris adalah kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut kemampuan khusus (2001:2)

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan (Sajoto, 1988:43).

Pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa, kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan jasmani untuk dapat melakukan sesuatu pekerjaan sesuai dengan bidangnya masing-masing secara efisien dan efektif mungkin sehingga dapat menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga dengan sisa tenaga yang masih tersimpan dapat digunakan untuk aktifitas yang lain yang sewaktu-waktu dibutuhkan mendadak.

B. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani

1. Manfaat Kebugaran Jasmani

Menurut Brian J.Sharkey, terdapat beberapa keuntungan atau manfaat yang didapat dalam melakukan program latihan kebugaran jasmani, antara lain adalah sebagai berikut : 1). Meningkatkan kebugaran fungsi paru dan jantung, 2). berat badan, 4). Menurunkan resiko kematian, 5). Mengurangi resiko penyakit kronis, 6). Mengurangi kegelisahan dan depresi.

2. Fungsi Kebugaran Jasmani

Secara umum dapat dijelaskan fungsi dari kebugaran jasmani adalah dalam rangka mengembangkan kemampuan, kesanggupan daya kreasi dan daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Daya kerja yang tinggi tentulah dengan meningkatnya kebugaran jasmani, kebugaran jasmani dapat ditingkatkan dengan meningkatkan keseimbangan antara latihan-latihan yang dilakukan dengan reaksi-reaksi organ tubuh.

3. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani sekarang pada setiap saat tidak tetap demikian demikian juga pada beberapa orang, yang usianya sama, berat badannya sama, jenis kelaminnya sama, belum tentu akan mempunyai kebugaran jasmani yang sama tingkatnya karena ada beberapa faktor yang mempengaruhi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain :

1. Faktor kegiatan fisik/olahraga

   Melakukan kegiatan fisik atau berolahraga secara teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang, demikian juga dapat meningkatkan atau mempertinggi kemampuan belajar, disamping untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik. “latihan fisik adalah suatu kegiatan fisik menurut cara atau aturan tertentu yang mempunyai sasaran meningkatkan efisien faal tubuh dan sebagai hasil akhir adalah peningkatan kebugaran jasmani. Peningkatan yang diperoleh antara lain berupa peningkatan gerak yang tidak cepat lelah dan peningkatan keterampilan” (Dagsina Moeloek, 1984:12).

2. Faktor istirahat

   Tubuh akan merasa lelah setelah melakukan aktifitas, hal ini diakibatkan oleh pemakaian tenaga untuk aktifitas yang bersangkutan untuk mengembalikan tenaga yang terpakai, diperlukan istirahat dan dengan istirahat ini tubuh kita akan kembali menyusun tenaga. Istirahat yang baik adalah dengan tidur yang cukup.

3. Faktor usia

   Kebugaran jasmaninya akan lebih baik pada usia pertumbuhan, karena pada usia ini fungsi organ tubuh akan tumbuh dengan optimal. Sedangkan pada orang tua akan terjadi penurunan kebugaran jasmani dikarenakan banyak jaringan-jaringan (sel-sel) dalam tubuh yang mengalami kerusakan.

4. Faktor lingkungan

   Lingkungan adalah tempat dimana seseorang itu tinggal dalam waktu yang lama. Dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik, serta sosial ekonomi. Mulai dari pekkerjaannya, perumahan, daerah tempat tinggal dan sebagainya.

5. Faktor kebiasaan hidup sehat

   Seseorang apabila menginginkan kebugaran jasmaninya tetap terjaga maka harus menerapkan cara hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, antara lain meliputi :

   1) Makanan yang bersih dan mengandung gizi (4 sehat 5 sempurna)

2) Selalu menjaga kebutuhan pribadi, mandi yang teratur, kebersihan gigi, kebersihan rambut, kebersihan kuku, dan pakaian yang besih.
3) Makanan dan gizi, sejak dari kandungan manusia sudah memerlukan makanan dan gizi yang cukup digunakan untuk pertumbuhan. Pembinaan kebugaran jasmani bagi tubuh haruslah cukup makan dan kebutuhan gizinya yang mengandung unsur : protein, lemak, karbohidrat, garam, mineral, vitamin dan air (Dagsina Moeloek, 1984:12)

Komponen kebugaran jasmani merupakan satu kesatuan yang utuh yang harus dimiliki oleh olahragawan yang baik. Beberapa komponen kebugaran jasmani menurut Muhammad Sajoto dalam bukunya Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga adalah :

1. Kekuatan/Stenght

   Adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seseorang atlet pada saat menggunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu.

2. Daya tahan/Endurance

   Daya tahan otot dibedakan menjadi dua golongan, masing-masing adalah :

   a) Daya tahan otot setempat (local endurance), adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu relatif cukup lama dengan beban tertentu.

b) Daya tahan umum (cardiorespiratory endurance), adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja secara terus menerus, yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot besar dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

3. Daya ledak otot/muscular power

   Adalah kemampuan otot seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum dengan usaha yang dilakukan dalam waktu yang sependek-pendeknya.

4. Kecepatan/speed

   Adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan kesinambungan dalam bentuk yang sama dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

5. Kelentukan

   Adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan aktifitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot dan ligamen-ligamen disekitar persendian.

6. Keseimbangan/balance

   Adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ-organ saraf otaknya selama melakukan gerakan-gerakan yang cepat dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun keadaan gerak dinamis.

7. Koordinasi/coordination

Adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda dalam satu pola gerakan tunggal secara efektif.

8. Kelincahan/agility

   Adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dalam posisi-posisi tertentu.

9. Ketepatan/accuracy

   Adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.

10. Reaksi/reaction

    Adalah kemampuan seseorang dalam bertindak dan cepat dalam menaggapi rangsangan-rangsangan yang datang lewat indra, syaraf, feeling lainnya.

C. Bola Voli

1. Pengertian Permainan Bola Voli

Bola voli adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri atas enam orang. Bola dimainkan diudara dengan melewati net, setiap regu hanya bisa memainkan bola tiga kali pukulan. Pada tahun 1895, bola voli sudah diperkenalkan oleh Williem G. Morgan, tokoh pendidik jasmani pada Young Men Christian Association (YMCA), dikota Holyoke, Massachusets, Amerika Serikat sebagai olahraga rekreasi diruangan.

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Seperti yang dikemukakan oleh M. Yunus (1992:1) bahwa permainan bola voli

dapat dilakukan oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang dewasa, laki-laki maupun perempuan, baik masyarakat kota sampai pada masyarakat desa. Sebagai olahraga yang sering dipertandingkan, bola voli dapat dimainkan di lapangan terbuka (out door) maupun di lapangan tertutup (in door).

Pada dasarnya permainan bola voli itu adalah permainan tim atau regu, meskipun sekarang sudah mulai dikembangkan permainan bola voli dua lawan dua dan satu lawan satu yang lebih mengarah kepada tujuan rekreasi seperti voli pantai yang mulai berkembang akhir-akhir ini. Aturan dasar lainnya, bola boleh dimainkan/dipantulkan dengan temannya secara bergantian tiga kali berturut-turut sebelum diseberangkan ke daerah lawan. Pada awalnya ide dasar permainan bola voli adalah memasukan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola itu didaerah lawan. Memvoli artinya memainkan/memantulkan bola sebelum bola jatuh atau sebelum menyentuh lantai. Sebagai olahraga pendidikan bola voli berguna dalam pemeliharaan kesegaran jasmani dan juga berperan dalam pembentukan kerja sama siswa.

Sebagai mana seperti cabang-cabang olahraga yang lain, bola voli juga dapat digunakan untuk pembinaan sportifitas dan pengembangan sifat-sifat positif lainnya. Semangat bertanding dan pembentukan mental dapat dikembangkan melalui - antar kelompok, antar kelas dan antar sekolah sehingga permainan ini telah menjadi suatu cabang olahraga yang secara teratur dilakukan di sekolah-sekolah. Sekolah telah dilengkapi kurikulum

pendidikan jasmani yang didalamnya dimuat pembelajaran olahraga yang secara teratur dilakukan disekolah-sekolah.

Saat ini permainan bola voli yang digunakan sudah mengacu pada peraturan internasional, bahwa permainan bola voli adalah olahraga beregu, dimainkan dua regu di setiap lapangan dengan dipisahkan oleh net. Tujuan dari permainan ini adalah melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai daerah lawan dan mencegah agar bola yang sama (dilewatkan) tidak tersentuh lantai dalam lapangan sendiri. Di setiap regu bola dapat dimainkan tiga kali pantulan untuk dikembalikan bola itu (kecuali dalam perkenaan bendungan). Permainan bola di udara (rally) berlangsung secara teratur sampai bola tersebut tersentuh lantai atau bola keluar atau satu regu mengembalikan bola secara sempurna dan pukulan bola oleh server melewati di atas net ke daerah lawan. Dalam permainan bola voli hanya regu yang menang satu rally permainan diperoleh satu angka, hingga salah satu regu menang dalam dengan terlebih dahulu dikumpulkan minimal dua puluh lima angka dan untuk set penentuan lima belas angka (PBVSI, 2001). Oleh karena itu untuk mendapatkan hasil yang optimal, maka dalam kegiatan pelatihan perlu memperhatikan berbagai komponen yang menunjang. Menurut M. Yunus (1992:61), guna meningkatkan kemampuan bermain bola voli perlu ditingkatkan unsur-unsur yang meliputi: kondisi fisik, teknik, taktik, kematangan mental, kerja sama dan pengalaman dalam bertanding.

2. Teknik Dasar Bola Voli

a. Service

Service pada zaman sekarang bukan lagi sebagai awal dari suatu permainan atau sekedar menyajikan bola, tetapi sebagai suatu serangan pertama bagi regu yang melakukan service. Service terbagi lagi beberapa macam yaitu :

1) Service atas adalah service dengan awalan melemparkan bola ke atas seperlunya. Kemudian Server melompat untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari atas.
2) Service bawah adalah service dengan awalan bola berada di tangan yang tidak memukul bola. Tangan yang memukul bola bersiap dari belakang badan untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari bawah.
3) Service mengapung adalah service atas dengan awalan dan cara memukul yang hampir sama. Awalan service mengapung adalah melemparkan bola ke atas namun tidak terlalu tinggi (tidak terlalu tinggi dari kepala). Tangan yang akan memukul bola bersiap di dekat bola dengan ayunan yang sangat pendek.

b. Passing

Passing terbagi lagi beberapa macam yaitu :

1) Passing bawah, Passing bawah biasanya dipergunakan oleh para pemain jika bola datangnya rendah, baik untuk dioperkan kepada

teman seregunya maupun untuk dikembalikan ke lapangan lawan melewati atas jaring atau net.

2) Passing atas atau passing tangan atas adalah cara pengambilan bola atau mengoper dari atas kepala dengan jari-jari tangan. Bola yang datang dari atas diambil dengan jari-jari tangan di atas, agak di depan kepala.

   Gerakan passing bawah dan passing atas yang menunjukkan bahwa digunakan passing bawah pada saat bola yang datangnya rendah atau berada di depan dada, sedangkan passing atas digunakan apabila bola datangnya di atas atau melambung. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa untuk menerima bola service lebih baik dan tepat menggunakan passing bawah dibandingkan dengan passing atas, karena kebanyakan bola sevice datangnya rendah dan berada di depan dada.

c. Smash (Spike)

Smash atau spike adalah gerakan memukul bola yang dilakukan dengan kuat dan keras serta jalannya bola cepat, tajam dan menukik serta sulit diterima lawan apabila pukulan itu dilakukan dengan cepat dan tepat (Aip Syarifuddin, 1997:58). Pada teknik smash inilah letak seninya permainan bola voli, apabila pemain hendak memenangkan pertandingan maka mau tidak mau mereka harus menguasai teknik smash. Pemain yang pandai melakukan smash atau dengan istilah smasher harus memiliki kelincahan, daya ledak, timing yang tepat dan mempunyai kemampuan memukul bola

yang sempurna. Pemain bola voli akan dapat melakukan berbagai variasi smash apabila pemain tersebut menguasai teknik dasar smash secara baik dan benar.

d. Membendung

Membendung (Bloking) adalah bentuk gerakan seseorang atau beberapa orang pemain yang berada didekat net/pemain depan (Aip Syarifuddin, 1997:58). Tujuan untuk menutupi atau membendung datangnya bola dari lapangan lawan, caranya dengan menjulurkan kedua tangan ke atas dengan ketinggian yang kanan lebih tinggi dari tepian atau bibir net. Selama melakukan blocking perhatian harus terus menerus kepada bola, posisi smasher terhadap bola dan pendangan mata dari pada smasher. Untuk menyesuaikan terhadap arah datangnya smash, maka perlu mengadakan langkah atau step ke samping kiri atau ke kanan dengan maksud agar setiap saat dapat melompat keatas untuk melakukan blocking.

3. Sarana dan Prasarana

a. Lapangan

Lapangan permainan bola voli berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 18 m dan lebar 9 m, semua garis batas lapangan, garis tengah, garis daerah serang adalah 3 m (daerah depan). Garis batas itu diberi tanda batas dengan menggunakan tali, kayu, cat/kapur, kertas yang lebarnya tidak lebih dari 5 cm. lapangan permainan bola voli terbagi menjadi dua bagian sama besar yang masing-masing luasnya 9 x 9 meter. Di tengah lapangan dibatasi garis tengah yang membagi lapangan menjadi dua

bagian sama besar. Masing-masing lapangan terdiri dari atas daerah serang dan daerah pertahanan.

b. Daerah Service

Daerah service adalah daerah selebar 9 meter di belakang setiap garis akhir. Daerah ini dibatasi oleh dua garis pendek sepanjang 15 cm yang dibuat 20 cm di belakang garis akhir, sebagai kepanjangan dari garis samping. Kedua garis pendek tersebut sudah termasuk di dalam batas daerah service, perpanjangan daerah service adalah kebelakang sampai batas akhir daerah bebas.

c. Net

Jaring untuk permainan bola voli berukuran tidak lebih dari 9,50 meter dan lebar tidak lebih dari 1,00 meter dengan petak-petak atau mata jaring berukuran 10 x 10 cm, tinggi net untuk putra 2,43 meter dan untuk putri 2,24 meter, tepian atas terdapat pita putih selebar 5 cm.

d. Antena (rod)

Didalam pertandingan permainan bola voli yang sifatnya nasional maupun internasional, di atas batas samping jaring dipasang tongkat atau rod yang menonjol ke atas setinggi 80 cm dari tepi jaring atau bibir net. Tongkat itu terbuat dari bahan fibergelas dengan ukuran panjang 180 cm dengan diberi warna kontras.

e. Bola

Bola harus bulat terbuat dari kulit yang lentur atau terbuat dari kulit sintetis yang bagian dalamnya dari karet atau bahan yang sejenis. Warna

bola harus satu warna atau kombinasi dari beberapa warna. Bahan kulit sintetis dan kombinasi warna pada bola dipergunakan pada pertandingan resmi internasional harus sesuai dengan standar FIVB. Keliling bola 64 – 67 cm dan beratnya 260 – 280 grm, tekanan didalam bola harus 0,39 – 0,325 kg/cm2 (4,26 – 4,61 Psi) (294,3 – 318,82 mbar/hpa).

f. Pemain

Jumlah pemain dalam lapangan permainan sebanyak 6 orang setiap regu dan ditambah 5 orang sebagai pemain cadangan dan satu orang pemain libero. Satu tim maksimal terdiri dari 12 pemain, saru coach, satu sistem coach, satu trainer, dan satu dokter medis, kecuali libero, satu dari para pemain adalah kapten tim, dia harus diberi tanda dalam score sheet.

D. Futsal

1. Pengertian Permainan Futsal

Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat piala dunia digelar di Uruguay. Olahraga baru itu dinamai futebol de salao (bahasa portugis) atau futbol sala (bahasa spanyol) yang maknanya sama, yakni sepak bola ruangan. Dari kedua bahasa itu muncullah singkatan yang lebih mendunia, futsal!

Menurut Kamus Pintar Futsal (2005: 22), futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diijinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepakbola dalam ruangan

lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan. Menurut Roeslan Hatta (2003: 9) olahraga futsal merupakan olahraga futsal mini yang dilakukan dalam ruangan dengan panjang lapangan 38-42 meter dan lebar 15-25 meter. Dimainkan oleh 5 pemain termasuk penjaga gawang.

Futsal adalah permainan hampir sama dengan sepakbola, dimana dua tim memainkan dan memperebutkan bola diantara para pemain dengan tujuan dapat memasukkan bola kegawang lawan dan mermpertahankan gawang dari kemasukan bola. Menurut Justin Lhaksana (2004: 19) sebelum berkembang menjadi cabang olahraga yang kedudukannya sejajar dengan sepakbola rumput, futsal ditekuni sebagai sarana pengarahan dan pembentukan para pemain muda yang ingin berkarir dalam bidang futsal. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan 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.

2. Teknik Dasar Futsal

a. Passing

Dalam mengoper bola kepada teman, diusahakan dengan kaki bagian dalam dan diusahakan mengoper bola harus cukup kencang. Karena lapangan rumput futsal relatif kecil, apabila passing terlalu lambat akan sangat mudah dipotong oleh lawan, karena bola futsal bentuknya lebih kecil (pantulan tidak terlalu besar dibanding bola lapangan besar),

sehingga sekencang apapun passing dari teman masih memungkinkan untuk dikontrol.

a. Menendang Bola dengan Ujung Kaki

Menendang bola namun menggunakan ujung kaki/sepatu. Biasanya bila kita sudah berhadapan dengan kiper, saat posisi kita kurang bagus untuk melakukan shoot (karena posisi bola sudah terlalu ke depan), maka menendang bola dengan ujung kaki akan menjadi salah satu cara efektif untuk menghasilkan gol, karena dengan teknik ini bola akan melesat cukup kencang (seperti dishooting), dan bola juga akan tetap bergerak lurus. Beda dengan bola lapangan besar, apabila ditendang dengan ujung kaki maka larinya akan tidak terkontrol.

b. Dribbling Meneggunakan Kaki Bagian Luar

Dengan teknik ini jika menggunakan kaki kanan pemain futsal dapat mengecoh kesebelah kiri lawan atau sebaliknya. Akan tetapi teknik ini tidak bisa mengecoh lawan kesebelah kanan bila menggunakan kaki kanan, begitu pula sebaliknya.

c. Dribbling Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Dengan teknik ini pemain futsal dapat mengecoh lawan kesebelah kanan lawan apabila menggunakan kaki kanan atau sebaliknya. Akan tetapi teknik ini tidak bisa mengecoh lawan kesebelah kiri bila menggunakan kaki kanan, begitu pula sebaliknya.

d. Dribbling Menggunakan Bagian Punggung Kaki

Dribbling menggunakan bagian punggung kaki adalah dapat menggiring bola dengan arah lurus apabila tidak ada lawan yang menghalangi. Akan tetapi teknik ini kurang efektif untuk mengecoh lawan kesebelah kiri atau sebelah kanan.

1. Sarana dan Prasarana

a. Lapangan

1) Ukuran: panjang 25-43 m x lebar 15-25 m
2) Garis batas: garis selebar 8 cm, yakni garis sentuh di sisi, garis gawang di ujung-ujung, dan garis melintang tengah lapangan; 3 m lingkaran tengah; tak ada tembok penghalang atau papan
3) Daerah penalti: busur berukuran 6 m dari masing-masing tiang gawang
4) Titik penalti: 6 m dari titik tengah garis gawang
5) Titik penalti kedua: 10 m dari titik tengah garis gawang
6) Zona pergantian: di tempatkan persis didepan bangku tim dimana cadangan dari tim official berada, daerah 5 m (5 m dari garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan
7) Gawang: tinggi 2 m x lebar 3 m
8) Permukaan daerah pelemparan: halus, rata, dan tidak kasar atau kesat.

b. Bola

1) Berbentuk bulat sempurna

2) Keliling: 62-64 cm
3) Berat minimum 400 gram dan maksimum 440 gram, tekanan sama dengan 0,4-0,6 atmosfir.
4) Lambungan: 55-65 cm pada pantulan pertama
5) Bahan: kulit atau bahan yang cocok lainnya (yaitu bahan tak berbahaya)

c. Jumlah Pemain
1) Jumlah pemain maksimal untuk memulai pertandingan: 5, salah satunya penjaga gawang
2) Jumlah pemain minimal untuk mengakhiri pertandingan: 2 (tidak termasuk cedera)
3) Jumlah pemain cadangan maksimal: 7
4) Jumlah wasit: 2
5) Batas jumlah pergantian pemain: tak terbatas
6) Metode pergantian: "pergantian melayang" (semua pemain kecuali penjaga gawang boleh memasuki dan meninggalkan lapangan kapan saja; pergantian penjaga gawang hanya dapat dilakukan jika bola tak sedang dimainkan dan dengan persetujuan wasit)
7) Dan wasit pun tidak boleh menginjak arena lapangan, hanya boleh di luar garis lapangan saja, terkecuali jika ada pelanggaran-pelanggaran yang harus memasuki lapangan.

d. Lama Permainan

1) Lama normal: 2x20 menit
2) Lama istirahat: 10 menit
3) Lama perpanjangan waktu: 2x5 menit (bila hasil masih imbang setelah 2x20 menit waktu normal)
4) Ada adu pinalti (maksimal 5 gol) jika jumlah gol kedua tim seri saat perpanjangan waktu selesai
5) *Time-out*: 1 per tim per babak; tak ada dalam waktu tambahan
6) Waktu pergantian babak: maksimal 10 menit