

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Pustaka

1. Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Menurut (Arifudin 2022:8), ekstrakurikuler adalah: “Kegiatan yang ditetapkan oleh kurikulum, yang bertujuan sebagai pengembangan kepada anak didik. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan wadah bagi anak didik yang tertarik untuk mengejar minat, keterampilan, kebiasaan, karakter, dan tingkat kreativitas individu, dan juga bisa digunakan sarana dalam mengidentifikasi bakat anak dan penjelasan secara sistematis dirancang untuk meningkatkan dan mengembangkan potensi. Ini adalah bagian dari pembentukan kepribadian anak didik saat melakukan berbagai kegiatan..

Di Dalam ekstrakurikuler ada namanya kegiatan wajib bagi seluruh anak didik hendaknya dapat menumbuhkembangkan setiap bakat dari setiap minat siswa, sehingga dapat mengembangkan keterampilan dan mengeksplorasi bakat dan minatnya agar meraih capaian guna memajukan bakat yang dimiliki siswa. Kegiatan ekstrakurikuler itu sendiri berlangsung di luar jam belajar dan menawarkan kelonggaran kepada anak didik dalam kaitannya dengan waktu, terutama dalam mengatur kegiatan sesuai dengan kemampuan dan minatnya, sehingga ekstrakurikuler itu sendiri tidak mengganggu rencana studi ataupun kegiatan belajar anak didik yang telah diatur secara sebanding di masing-masing. Tindakan yang

diambil, tentu saja, tidak ketinggalan. Karena kegiatan itu terstruktur dengan tujuan yang jelas. Demikian juga kegiatan ekstrakurikuler mempunyai tujuan yang jelas dan mempunyai akibat yang mengikat secara hukum dalam pelaksanaannya. pelaksanaan operasi dan manajemen dilakukan agar tujuan pelaksanaan inovasi operasional tersebut dapat tercapai di luar pengajaran dan membawa hasil yang lebih baik.

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Sebagai pembentukan suatu karakter, dimana diletakkan penekanan pada aspek spiritual yang membantu proses dalam pembentukan kepribadian, dimulai dengan kegiatan ekstrakurikuler, yang merupakan tujuan dari kegiatan *ekstracurricular*, untuk mencapai minat siswa, untuk memiliki nilai-nilai pembuatan karakter siswa dalam upaya pendidikan manusia secara keseluruhan. Menurut FW Foerster sebagaimana dikutip Arifudin, (2020 :5) terdapat beberapa ciri dasar yang ada di dalam pendidikan karakter antara lain:

- 1) Peraturan internal sebuah perilaku yang dinilai berdasarkan takaran poin dan berfungsi sebagai panduan normatif. .
- 2) Koherensi adalah dasar untuk membangun kepercayaan satu sama lain, dan kurangnya koherensi menghancurkan kredibilitas seseorang, koherensi memberi keberanian kepada seseorang yang mematuhi prinsip-prinsip yang tidak mudah tenggelam dalam situasi baru atau takut risiko. .

- 3) kebebasan seseorang individu mengkaji aturan yang telah dibuat dari luar ke dalam pemahaman diri mereka sendiri, dapat dilihat dengan menilai pemahaman mereka diluar tekanan orang lain.
- 4) Kekuatan dalam hal ini adalah ketekunan seseorang untuk membentuk apa yang terlihat baik, dan menghormati komitmen yang di ambil.

c. Manfaat Ekstrakurikuler

Ada beberapa manfaat dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler, antara lain:

- 1) Menjadikan waktu secara positif.
- 2) Anak didik memiliki kemampuan untuk menyebarkan energi positif.
- 3) Meningkatkan kemampuan siswa.
- 4) Komunikasi dan jiwa sosialisasi siswa menjadi meningkat.

2. Permainan Futsal

Futsal adalah jenis permainan bola besar di mana dua tim masing-masing memiliki lima pemain. Tujuan dari permainan ini adalah untuk membawa bola dengan kaki ke target lawan. Setiap tim memiliki kesempatan untuk menggunakan pemain pengganti di samping lima pemain utama. Lapangan sepak bola tidak dibatasi oleh jaring atau papan, tetapi oleh garis. Permainan futsal, berintensitas tinggi, membutuhkan tingkat kebugaran yang tinggi untuk tuntutan taktis, teknis, dan fisik mereka. Dengan kata lain, tindakan ofensif dan defensif intensitas tinggi oleh setiap pemain harus dilakukan dalam pola interval. (Taheri Karami et al., 2023: 20)

a. Sejarah Futsal

Istilah “futsal” berasal dari bahasa Portugis “*Futebol de Salão*” “*Futebol*, yang berarti “sepak bola”, sementara *salao* “ruangan”, bisa diartikan futsal merupakan sepakbola dalam ruangan. Pada tahun 1930, Futsal diperkenalkan di Montevideo, Uruguay, oleh pelatih sepak bola yang bernama Juan Carlos Ceriani. Ceriani awalnya hanya ingin memindahkan pelatihan ke dalam ruangan karena lapangan saat itu berlumpur setelah hujan. Futsal tumbuh di Amerika Selatan, terutama di Brasil, dan menyebar ke seluruh dunia. Sebelum futsal bergabung dengan *Federation Internationale Football Association*, kejuaraan futsal pertama kali saat itu dibantu oleh FIFUSA, dimana turnamen itu dimenangkan oleh Brazil pada tahun 1982. (Achmad Suyudi 2019: 18)

Ronny Pattinasarani mendirikan Futsal Indonesia pada tahun 1998-1999. Ronny Pattinasarani adalah salah satu pelopor sepak bola Indonesia terkemuka ketika dia diundang oleh PSSI pada tahun 2000 untuk ikut serta dalam *coaching clinic* futsal di Malaysia. Sejak saat itu ia telah memperkenalkan sepak bola dan olahraga lainnya ke Indonesia. Ketika menyelenggarakan Kejuaraan Futsal Asia 2012 di Jakarta, sejarah resmi dari futsal Indonesia dimulai. (Hera R, 2020: 14)

b. Teknik dasar futsal

Ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain futsal antara lain, melewati, kontrol, dribbling, dan akhirnya teknik menembak. (Duncan et al,2022: 215) Menguasai teknik dasar akan memudahkan

setiap pemain untuk bermain baik sendiri maupun secara tim, berikut beberapa teknik tersebut:

a) Teknik *passing*



Gambar 1 *Passing* Futsal
(Dok. Peneliti)

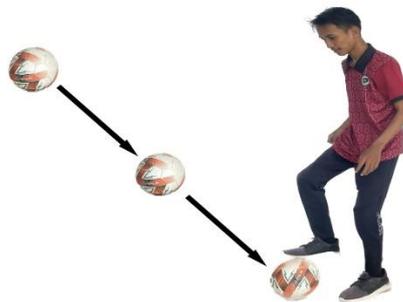
Setiap pemain futsal harus menguasai teknik *passing* untuk berhasil mencetak gol. Keberhasilan perlakuan tergantung pada kualitasnya, kualitas ini terdiri dari tiga hal: yaitu tendangan keras, tendangan secara akurat, dan tendangan yang mampu mengecoh penjaga gawang lawan. Di dalam permainan futsal, *passing* merupakan gerakan yang sangat vital, untuk mencapai tujuan yang diinginkan, penguasaan gerakan yang baik diperlukan untuk menguasai kemampuan melewati.

Berikut gerakan saat mengumpan di dalam futsal:

- 1) Letakkan kaki tumpu ke sisi bola.
- 2) Selanjutnya, tutup atau perkuat tumit untuk memperkuat kontak dengan bola.

- 3) Posisi kaki bagian terkuat harus tepat berada pada bagian bola, kemudian ditekan ke bawah untuk memastikan bola tidak menyusut.
- 4) Lanjutkan gerakan lanjutan tanpa menghentikan kaki setelah Anda menyentuh bola.

b) Teknik *control*



Gambar 2 *Control* Futsal
(Dok. Peneliti)

Teknik dalam melakukan kontrol bola dengan menggunakan bagian bawah sepatu. Dalam permukaan lapangan yang rata bola akan melaju deras, oleh karena itu pemain harus bisa menahan tekanan dari bola dengan baik. Karena kondisi dan keadaan berbeda dengan sepakbola, pemain harus menerima dan mengendalikan bola dalam setiap pertandingan futsal.

Adapun cara atau teknik dalam mengontrol bola didalam permainan futsal, sebagai berikut:

- 1) Pandangan terfokus ke arah datangnya bola dan lihat situasi pergerakan lawan, serta jaga keseimbangan badan.

- 2) Jaga keseimbangan badan saat menerima bola
- 3) Kontrol bola menggunakan telapak kaki (*sole*), agar bola bisa dikuasai dengan baik dan lengket di kaki kita.

c) Teknik *Dribbling*



Gambar 3 *Dribbling* Futsal
Dok. Peneliti

Teknik menggiring dalam futsal merupakan suatu keterampilan mutlak yang harus dimiliki pemain. Setiap pemain dapat *dribble* bola sebelum diberikan kepada teman-temannya untuk menciptakan peluang untuk mencetak gol. Tujuan *dribbling* adalah untuk mengecoh lawan, menciptakan ruang untuk teman-teman, dan menciptakan peluang untuk menembak ke gawang.

Beberapa cara melakukan *dribbling* bola futsal dengan baik adalah, sebagai berikut:

- 1) Fokuskan pandangan dan juga gunakan kaki terkuat.
- 2) Menguasai bola dan mengawasi pergerakan lawan.
- 3) Menjaga fokus serta keseimbangan tubuh.
- 4) Membaca situasi pergerakan kawan maupun lawan.

d) Teknik *Shooting*



Gambar 4 *Shooting* Futsal
(Dok. Peneliti)

Teknik selanjutnya dalam futsal adalah *shooting* teknik dasar ini wajib dikuasai dalam bermain futsal. Cara ini digunakan untuk mencetak gol. *Shooting* mempunyai suatu ciri khas dimana tendangan ini dilakukan dengan akurasi dan *power* bola yang digunakan untuk mengecoh kiper.

Di dalam futsal ada beberapa teknik yang biasa digunakan, antara lain:

- 1) Menendang bola dengan ujung kaki, tendangan ini digunakan agar hasil lebih kuat sehingga susah diantisipasi oleh kiper.
- 2) Menendang bola dengan kaki bagian dalam biasanya digunakan agar mendapatkan akurasi yang pas.
- 3) Menendang menggunakan kaki bagian luar biasanya dilakukan ketika posisi tepat langsung di depan gawang lawan.
- 4) Menendang menggunakan punggung kaki.

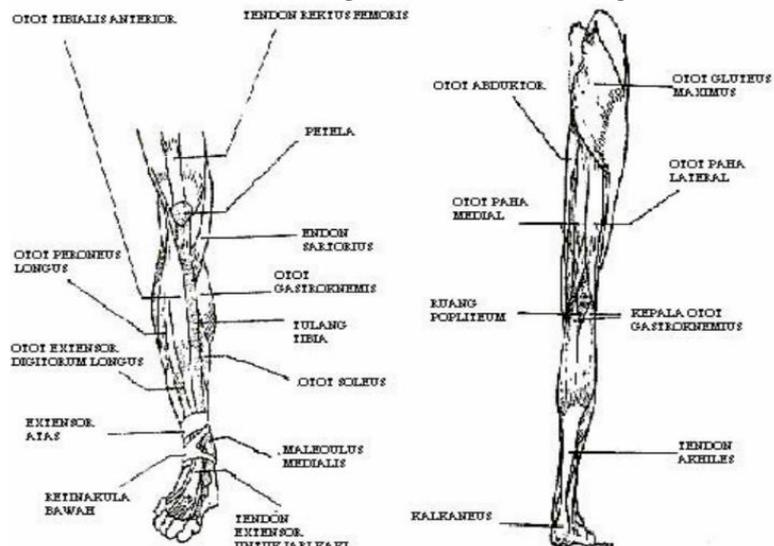
1. Karakteristik siswa SMP

Masa remaja adalah masa sekolah, dimana karakteristik anak berkesinambungan dengan teman sebayanya, uniknya dan peran pentingnya dalam kehidupan bersosialisasi bersama rekan sebayanya. Hal ini memungkinkan untuk membagi waktu ini kembali ke periode tertentu. (Peiretti, 2018: 347)

2. Daya Ledak Otot Tungkai

Sebagaimana kita ketahui Daya ledak otot tungkai salah satu kemampuan dari sekelompok otot tungkai agar bisa menghasilkan sistem kerja tungkai dalam waktu yang sangat cepat dalam waktu yang sesingkatnya. Melakukan beberapa latihan dan teknik olahraga fisik dapat memberikan suatu perubahan di dalam sistem tubuh yang disebut dengan respon dalam berlatih, kemudian adaptasi adalah perubahan akibat latihan yang terprogram sesuai dengan porsi masing-masing. (Frias Bocanegra & Fong, 2022: 380)

Secara anatomi otot tungkai bisa dilihat dari gambar berikut:



Gambar 5 Tungkai Kaki
(Yulifri et al., 2018: 17)

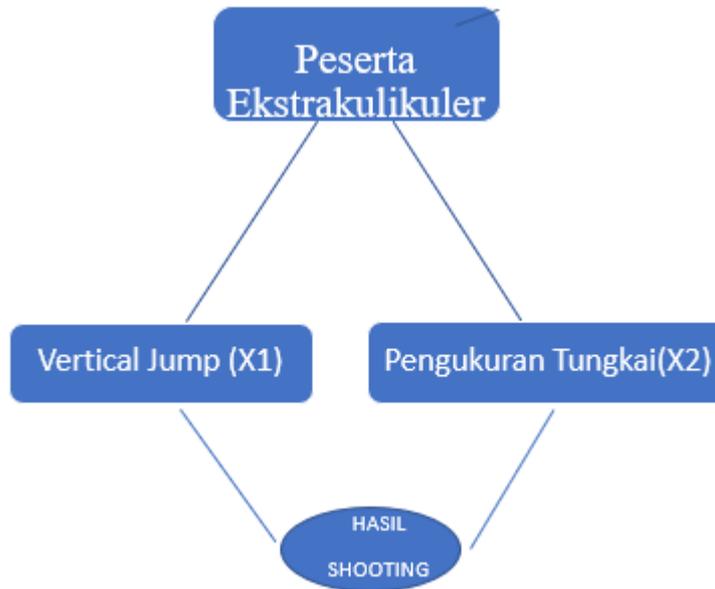
Dan berikut penjelasan dari semua gambaran otot yang terpapar dalam tungkai kaki, dalam situasi ini kita perlu mengetahui otot tungkai agar paham dalam melakukan aktifitas tertentu.

3. Panjang Otot Tungkai

Menurut Purwanta & Keolahragaan, (2016: 1) Bagian anatomi seseorang yang diukur mulai dari atas kaki hingga tonjolan pada pinggang adalah Panjang Tungkai. Di dalam dunia olahraga panjang tungkai dapat menghasilkan kemampuan yang mengerahkan otot tungkai, ketika teknik yang digunakan benar, maka akan menghasilkan jauhnya tendangan yang baik. Guna mengetahui korelasional antara kekuatan otot tungkai dengan panjang tungkai oleh karena itu dilakukannya penelitian dan riset yang lebih intens dengan melakukan tes serta latihan yang mumpuni.

Dalam melakukan *Shooting*, ada beberapa otot yang dipergunakan untuk melakukannya, seperti otot tungkai dan panjang tungkai yang paling dominan dalam melakukan *Shooting*. Pentingnya daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai dalam melakukan *Shooting* sangat besar hubungannya. Jika daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai sangat bagus, maka saat melakukan *Shooting* kekuatan *Shooting* akan sangat keras dan kencang. Panjang tungkai mempengaruhi kerasnya *shooting*, jadi panjang tungkai termasuk salah satu faktor penting dalam tes waktu *shooting*. Jika panjang tungkainya bagus maka bisa membuat *shooting* menjadi keras dan cepat. Perbedaan panjang kaki pada siswa akan berpengaruh pada hasil *shooting* siswa tersebut. (Wretenberg et al., 2020: 18)

B. Kerangka Berpikir



Gambar 6 Kerangka Berpikir
(Dok. Peneliti)

Masalah yang hendak dikaji dalam riset penelitian ini ditemukan melalui variabel bebas Daya ledak otot tungkai (X_1) dan Panjang tungkai (X_2) merupakan variabel bebas (independen) dalam penelitian ini, sehingga disebut sebagai variabel (X). Sedangkan *shooting* (Y) yang menjadikan variabel terikat.

1. Peneliti ingin melakukan penyelidikan lebih mengenai keterkaitan antara variabel X_1 dan variabel Y , menggunakan Tes *Vertical Jump* serta teknik penelitian sehingga dapat menunjukkan apakah dua variabel ini saling berhubungan.
2. Peneliti ingin melakukan penelitian yang lebih dalam mengenai keterkaitan panjang tungkai (X_2) dengan *shooting* siswa ekstrakurikuler futsal (Y), dengan melakukan pengukuran menggunakan alat yang akan digunakan.

Tujuannya adalah sehingga diketahuinya apakah dua variabel tersebut saling berkorelasi.

3. Daya ledak otot tungkai (X_1) dan panjang tungkai (X_2) dalam kaitannya dengan *shooting* peserta ekstrakurikuler futsal (Y).Peneliti akan melakukan penelitian yang lebih mendalam dengan melakukan berbagai teknik tes yang berguna untuk menunjukkan keterkaitan antara dua variabel X_1 dan X_2 pada Y di ekstrakurikuler futsal.

C. Penelitian Relevan

Berikut beberapa contoh jurnal dan artikel yang membahas tentang penelitian yang akan saya lakukan:

1. Menurut Iqbal Muhammad, (2019) dengan judul skripsi “Siswa kelas XI dari sekolah Taruna Mandiri Pekanbaru mempelajari hubungan antara kekuatan ledakan otot tulang dan panjang tulang pada sprint 100 meter”. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mempelajari hubungan antara kemampuan ledak otot tungkai dan panjang tungkai dengan kekuatan untuk berlari 100m sprint pada anak didik di kelas XI dari SMA Taruna Pekanbaru. Dalam penelitian ini disebut studi ganda *correlation*. Total 40 siswa dari satu kelas XI SMA Taruna Mandiri Pekanbaru membentuk populasi dalam penelitian ini. Sampel total adalah teknik pengambilan sampel, tetapi para peneliti hanya menggunakan satu kelas representatif, sehingga ada 20 sampel. Pengujian lari 100m, pengujian panjang, dan lompatan tanpa melompat sebelumnya digunakan. Hasil dari perhitungan

menunjukkan bahwa nilai $r_{x1y} = 0,479$, nilai $R_{x2y} = 0.505$ dan nilai korelasi $x1x2Y = 0,505$. Hasil dari penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Ada korelasi 23% antara kekuatan ledakan anggota tikus dan sprint 100m, 2) Ada rasio 25,5% antara panjang putaran dan sprint 100m, 3) Siswa dari kelas XI. Di kelas Taruna Mandiri Pekanbaru terdapat hubungan antara kekuatan ledakan otot-otot tulang dan panjang lutut pada sprint 100 meter dengan 34%.

2. Menurut Wafiudin & Lusianti, (2019). Yang berjudul “Hubungan antara kekuatan otot tulang, panjang tulang, kekuatan ledakan dan pembentukan otot dengan penghapusan pukulan pada atlet berusia 13 hingga 15 tahun di Ssb Wonorejo”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan metode yang tepat untuk meningkatkan kekuatan otot dan keseimbangan otot perut pada siswa laki-laki Probolinggo High School State 1 yang menghadiri Futsal di luar sekolah. Tiga puluh siswa sehat dipilih berdasarkan kriteria, pre-test, dan peringkat sehingga mereka dapat diklasifikasikan ke dalam kelompok Stabilitas Plank inti, kelompok stabilitas inti Superman, dan kelompok kontrol. Duduk selama 30 detik dan Balance Beam digunakan untuk mengukur otot perut dan keseimbangan. Tiga kelompok menerima tiga perawatan dalam satu minggu dan dilakukan selama total enam minggu. Semua kelompok diuji pada minggu ketujuh. Setelah tes, hasil pair-T menunjukkan data yang signifikan untuk keseimbangan variabel, tetapi secara substansial dibandingkan dengan variabel kekuatan. Oleh karena itu, dapat dicatat bahwa latihan stabilitas

inti Plank dan Superman efektif dalam menguatkan otot perut hingga meningkatkan kestabilan tubuh.

D. Hipotesis Penelitian

Di dalam penelitian ada yang namanya pengujian hipotesis, dimana pengujian ini bersifat sementara yang akan mengarah pada suatu keputusan, oleh karena itu Hipotesis dalam tindakan pengkajian ini adalah:

1. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara variabel X₁ daya ledak otot dengan variabel Y hasil *shooting* ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Samarinda.
2. Terdapat hubungan yang positif serta signifikan antara variabel X₂ panjang tungkai terhadap variabel Y hasil *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Samarinda.
3. Terdapat hubungan yang positif serta signifikan antara variabel X₁ daya ledak otot dan X₂ panjang tungkai terhadap variabel Y hasil *shooting* siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Samarinda.