

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Pustaka

1. Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Menurut (Yildiz & Budur, 2019:669) Ekstrakurikuler di sekolah adalah wadah untuk membuka lebar bakat dan minat mahasiswa. Kegiatan ekstrakurikuler juga dapat menjadi kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan di luar kelas. Sedangkan menurut (Sadiah & Ds, 2022:156) kegiatan ekstrakurikuler suatu program kegiatan di luar belajar. Suatu pelajaran sekolah dirancang untuk dapat mempercepat program kurikulum dengan demikian kegiatan ini berjalan tanpa kendala. Dari sini kita dapat melihat bahwa kegiatan ekstrakurikuler digunakan sebagai bagian yang mendukung proses pembelajaran yang tidak hanya bersifat teoritis, tetapi langsung bermuara pada praktik dalam memudahkan pemahaman teori dan juga melatih konsentrasi.

Ekstrakurikuler juga adalah lembaga yang mendukung metode kegiatan yang membiasakan siswa. Dengan manajemen yang kompeten, sekolah mampu mengembangkan keterampilan minat, bakat, dan hobi siswa untuk mengikuti salah satu program kegiatan setelah jam sekolah.

b. Peran dan Tujuan Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah suatu program sekolah yang menjadi sarana untuk menampung serta menyalurkan minat bakat siswa. Peranan dan tujuan ekstrakurikuler berupaya agar pelaksanaan program ekstrakurikuler membuahkan hasil yang baik dalam menunjang kurikulum, serta dalam upaya menumbuh kembangkan nilai-nilai yang ada pada siswa tersebut. maka dibutuhkan adanya sosialisasi yang jelas dari segi makna, tujuan dan keinginan hasil yang ingin dicapai, hambatan yang ada dan bahkan yang akan muncul dalam kegiatan ini.

Tujuan diselenggarakannya kegiatan ekstrakurikuler adalah agar siswa dapat menggali dan memperoleh serta meningkatkan keterampilannya baik dari segi akademik (ekstrakurikuler yang berkaitan dengan pendidikan) maupun aspek non akademik (ekstrakurikuler yang berkaitan dengan olahraga), serta mampu bersosialisasi, mengetahui keterkaitan antar mata pelajaran yang berbeda, menyalurkan bakat dan minat sesuai keinginan. Dengan adanya tujuan yang dibentuk dalam suatu ekstrakurikuler, maka peran dan manfaat dari suatu ekstrakurikuler menjadi satu kesatuan di dalamnya. Program ekstrakurikuler di sekolah terbilang memegang peranan penting dalam melaksanakan pembinaan siswa, karena siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuannya, menambah pengetahuan, pemahaman dan keahlian atau keterampilannya secara individu maupun kelompok. Selain hal yang telah disebutkan, siswa juga diberi pembinaan serta mendapat pembentukan

karakter secara berkelompok maupun secara individu. Tak hanya itu, peran dan tujuan ekstrakurikuler juga adalah mampu mengarahkan siswa ke arah yang berprestasi.

2. Hakikat Futsal

a. Futsal

Menurut (Chen, Clemente, Bezerra, Lu, 2020:1) Futsal adalah olahraga yang menggunakan bola yang mirip dengan yang dipakai oleh olahraga sepak bola. Futsal adalah olahraga yang dimainkan di dalam ruangan. Futsal (futbol sala memiliki arti sepak bola yang dilakukan dalam tempat sebuah ruangan yang di artikan dalam bahasa Spanyol) adalah permainan sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan,. Menurut (Gunawan Y, Suherman A, Sudirjo E. 2016:2) Permainannya mirip, tetapi aturan, alat, dan bidang yang digunakan berbeda. Olahraga Futsal memiliki lima pemain di setiap tim, berbeda dengan sepak bola yang memiliki sebelas pemain kunci di lapangan.

Sedangkan menurut (Hutomo A, Kristiyanto A, Purnama .2019:140) Futsal dibedakan dengan persyaratan untuk mempertahankan stamina, kecepatan, stamina, kekuatan, dan ketangkasan untuk waktu yang lama. Satu-satunya perbedaan antara Futsal dan sepak bola adalah luas lapangan, bola yang di pakai, diameter gawang, waktu bermain, dan banyaknya pemain inti, yaitu 5 orang ditambah dengan pemain pengganti, dan aturan permainan.

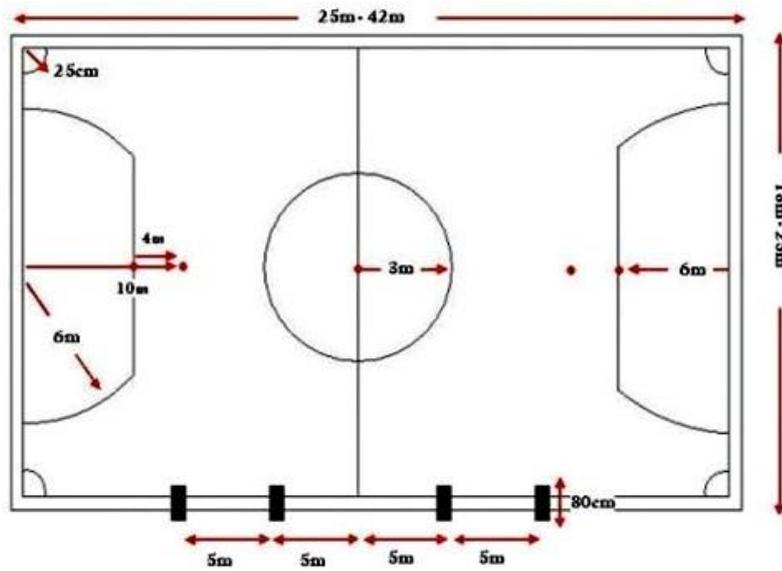
b. Peraturan

Futsal adalah permainan bola di mana dua tim dari lima pemain masing-masing bersaing. Tujuannya adalah untuk menendang bola ke gawang lawan. Setiap pihak memiliki pemain pengganti selain lima pemain utama. Berbeda dengan olahraga dalam ruangan lainnya, lapangan Futsal lebih ditentukan oleh garis daripada jaring atau papan. Futsal adalah permainan sepak bola lain yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil. Permainan yang dimainkan oleh 10 orang (masih dalam kelompok 5 orang) ini menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat dari bola sepak. Ukuran gawang dalam Futsal juga lebih kecil (P, Aji Setyawan D, Kresnapati P., 2019:2). Badan sepak bola utama (FIFA) mengatur peraturan Futsal, yang meliputi:

a) Lapangan Futsal

Bentuk dari lapangan Futsal persegi panjang, berukuran 25 sampai 42 meter x lebar 15 sampai 25 m, dengan lingkaran tengah berdiameter 6 m, garis batas selebar 8 cm, garis sentuh di setiap sisi, garis gawang di kedua ujung, dan garis vertikal, (menyeberang) lapangan, busur area penalti berukuran 6 m dari setiap lokasi, garis penalti berukuran 6 m dari titik tengah garis gawang, garis untuk penalti kedua berukuran 12 m dari titik tengah garis gawang, pergantian pemain zona berukuran 6 m (3 m pada setiap garis tengah) di kedua sisi tribun dari zona lempar,

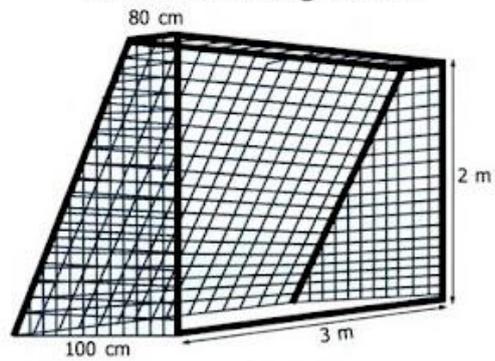
Gambar 1. Lapangan Futsal



Sumber (<https://tinyurl.com/hpm6ehc9>)

Sementara itu, untuk gawang memiliki tinggi 2 m kali lebar 3 m

Ukuran Gawang Futsal



Gambar 2. Ukuran Gawang Futsal

Sumber (<https://tinyurl.com/bdhc6mwm>)

b) Ukuran Bola Futsal

Memiliki ukuran 4, dengan keliling 62 sampai 64 cm, berat antara 390 - 430 gram, dan pantulan pertama 55 - 65 cm. Kulit atau bahan lain yang dapat diterima (bahan yang aman) digunakan.

Gambar 3. Bola Futsal



Sumber (<https://tinyurl.com/2p85cfxy>)

c) Pemain dan Wasit

Jumlah pemain permainan Futsal per tim adalah lima orang termasuk dengan 1 penjaga gawang. Dalam pertandingan resmi, setiap tim terdiri dari 5 pemain utama dan 7 pemain cadangan. Selama pertandingan, setiap tim berhak melakukan pergantian pemain dengan jumlah tanpa batas, dengan ketentuan pemain yang bermain harus meninggalkan lapangan terlebih dahulu, kemudian pemain pengganti masuk ke dalam lapangan. Jika pemain dengan sengaja ditambahkan pada saat pergantian pemain atau pemain pengganti masuk sebelum pemain yang bermain diganti, maka pemain pengganti tersebut akan dinyatakan melakukan pelanggaran

terhadap timnya dan menerima kartu kuning. Jika pemain dianggap melakukan pelanggaran kekerasan akan menerima kartu merah dengan dikeluarkan dari permainan dan dapat digantikan oleh pemain pengganti setelah menjalani hukuman 2 menit. Pertandingan Futsal dapat dilanjutkan jika masing-masing dari tim terdiri dari minimal 3 orang pemain, berikut adalah penjaga gawang, dan jika syarat tersebut tidak terpenuhi maka pertandingan akan di berhentikan.

Seorang wasit kepala akan memimpin sebuah pertandingan serta bertugas mengarahkan dan mengawasi jalannya pertandingan. Wasit kepala berhak memutuskan apakah pertandingan dapat dilanjutkan atau tidak dilanjutkan, memantau pemain yang melakukan pelanggaran, mencatat hasil rekap pertandingan dan melaporkan kepada Panitia apabila terjadi gol, memastikan bahwa gawang layak digunakan, serta memastikan bahwa peralatan pemain memenuhi persyaratan dan menghentikan permainan jika disebabkan oleh gangguan eksternal pertandingan.

Wasit olahraga Futsal berbeda dengan wasit sepak bola, wasit berdiri di sepanjang garis luar lapangan permainan dan mengikuti pergerakan bola sambil mengamati permainan dengan seksama. Wasit utama juga dibantu oleh wasit kedua pada pertandingan, wasit ke dua bisa menggantikan wasit utama jika mengalami cedera di tengah permainan. Posisi wasit kedua berseberangan dengan wasit

utama di sebelah lapangan permainan. Selain wasit utama dan wasit kedua, pertandingan Futsal juga dibantu oleh wasit tambahan yang bertindak sebagai penghitung waktu jalannya pertandingan, mencatat pemain yang mencetak setiap gol. Wasit ketiga juga memberikan informasi tentang pertandingan Futsal kepada wasit yang meminta pertimbangannya. dan menggantikan wasit kedua jika terjadi sesuatu yang menyebabkan wasit kedua berhalangan hadir.

d) Waktu Permainan Futsal

Waktu bermain Futsal adalah 2 kali 20 menit dengan selang durasi istirahat maksimal 10 menit. Setiap tim berhak atas *time-out* 1 menit dalam satu ronde pertandingan. setiap kali terjadi, tendangan sudut, pelanggaran, tendangan penalti atau pembersihan gawang, tendangan ke dalam (*Kick In*) pemain hanya memiliki waktu 5 detik untuk mengeksekusi tendangan ke dalam.

e) Teknik Dasar Futsal

Dalam Futsal, penguasaan teknik dasar amat penting karena teknik dasar adalah fondasi permainan seorang atlet. Baik nya penguasaan teknik dasar berpengaruh terhadap strategi tim. (Brila Susi Hawindri, 2016:285) bermain Futsal menuntut seorang pemain memiliki kemampuan/teknik *basic* yang bagus, tidak hanya dalam menendang bola, tetapi juga dalam memegang atau menahan bola.

Lebih lanjut menjelaskan yang tergolong fondasi (*Basic*) merupakan menu latihan tingkat dasar atau terendah. Latihan teknik

dasar bertujuan untuk membantu semua pemain mempelajari keterampilan dasar yang akan mereka butuhkan. Pemain Futsal juga belajar bermain dengan lebih akurat dari segi metode bermain yang mendasar seperti *passing*, *control* (penguasaan bola), *chipping* (mengumpan perut), *dribbling* (membawa bola), dan *shooting* (menembak).

Dalam situasi permainan yang dinamis, komunikasi dan kerja sama merupakan hal penting untuk bertahan dan membangun serangan. Situasi-situasi seperti ini membutuhkan penguasaan bola yang baik (*Controlling*) kemampuan mengoper (*Passing*) kemampuan menggiring bola (*Dribbling*) serta kemampuan menembak bola kearah gawang lawan (*Shooting*). Tentunya teknik-teknik dasar tersebut dilatih terus menerus agar dapat diterapkan di dalam situasi permainan.

1) Mengoper Bola (*Passing*)

Gerakan *passing* bagi pemula, efektifnya dilakukan menggunakan kaki terkuat bagian dalam Posisi badan tegak dan mengarah ke arah sasaran, pandangan ke arah bola di ikuti dengan melihat posisi rekan tim yang akan di oper, kaki tumpuan berada di samping bola, kaki terkuat ditarik ke belakang dan diayunkan ke depan untuk menendang bola. (Brila Susi Hawindri, 2016: 288) menyatakan *passing* berarti menggerakkan atau mengoper

bola dengan akurasi bola yang tepat sehingga mengenai target yang ingin dibidik.

2) Menguasai Bola (*Controlling*)

Menguasai bola dilakukan dengan menggunakan telapak kaki. Pemain berdiri rileks dan sigap untuk menerima bola, dan kaki terkuat menerima bola dengan fokus penguasaan. Bermaksud menerima atau menghentikan kecepatan bola adalah untuk menguasai bola serta termasuk untuk menyusun permainan, serta agar memudahkan passing.

3) Membawa Bola (*Dribbling*)

(Endrawan, Satriawan. Amar 2020: 69) Menyatakan bahwa teknik *dribbling* ialah penguasaan kemampuan yang harus dan mutlak yang wajib dikuasai pemain Futsal Teknik membawa/menggiring bola bisa digunakan efektifnya menggunakan kaki terkuat, badan condong ke depan pada saat membawa bola, posisi kaki mengenai kaki bagian luar. cara menggiring bola menurut (Brila Susi Hawindri, 2016: 288) (1) *dribbling* memakai kaki dalam, (2) *dribbling* memakai kaki luar, (3) *dribbling* memakai punggung kaki.

4) Menembak Ke Arah Gawang Lawan (*Shooting*)

Tujuan menembak bola ke arah gawang lawan adalah menciptakan gol. Teknik *shooting* dilakukan hampir sama dengan posisi passing, hanya saja yang menjadi pembeda Gerakan

shooting dilakukan dengan tembakan yang keras dan mengarah ke arah gawang lawan. Posisi kaki bertumpu ada di samping bola, posisi kaki terkuat di tarik ke belakang dan diayunkan menggunakan tenaga yang maksimal ke arah gawang lawan, untuk Gerakan dasar, perkenaan bola menggunakan punggung kaki.

Lebih lanjut (Brila Susi Hawindri, 2016:289) mengatakan shooting adalah teknik dasar menembak bola dengan tembak bola sekencang kencangnya ke gawang untuk mendapat poin. Teknik dasar *shooting* harus diarahkan ke pemain di setiap sesi berlatih, Memiliki maksud agar permainan mencapai hasil dari tembakan bola yang ditujukan padanya sasaran.

3. Hakikat Daya Tahan dan Kelincahan

Daya tahan dan kelincahan adalah dua hal yang saling berkaitan bagi atlet olahraga. Di dalam dunia olahraga khususnya Futsal daya tahan mempengaruhi kelincahan atlet Futsal dalam permainannya di lapangan. (Roete ,Gemser,Otter,Stoter,Lamberts,. 2021:1065)

Menurut (Royana, 2018:9), mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah posisi dengan cepat saat melaju dengan secepat cepatnya. Kelincahan didefinisikan sebagai kebolehan seseorang untuk berubah arah secepat mungkin sambil bergerak dengan tetap menjaga keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh.

Situasi permainan Futsal yang dinamis menuntut atlet Futsal harus bergerak dinamis pula sesuai dengan situasi kondisi di lapangan. (Akhmad I, Dewi R, Supayitno, Priyambada G, 2023:478). kemampuan seorang atlet yang dapat berubah arah gerakanya dengan cepat jika tanpa didukung kondisi fisik yang baik, tentunya akan sangat mempengaruhi kinerja permainan di lapangan.

Lebih lanjut (Royana, 2018:9) menyatakan dengan kondisi fisik yang prima akan mempengaruhi fungsi dan sistem organisasi tubuh antara lain:

- a. Peningkatan efisiensi sistem peredaran darah dan kerja jantung.
- b. Kekuatan, fleksibilitas, daya tahan, dan komponen kondisi fisik lainnya akan meningkat.
- c. Akan ada gerakan yang lebih baik di lain waktu.
- d. Anatomi akan pulih lebih cepat kapanpun respons diperlukan.

4. Manfaat Daya Tahan Terhadap Permainan Futsal

Selain penguasaan teknik, kondisi mental, dan taktik permainan yang baik, salah satu faktor terpenting keberhasilan olahraga tentunya tidak terlepas dari kondisi fisik. Seberapa besar dan pentingnya pengaruh keadaan stamina jasmani terhadap pencapaian prestasi olahraga tentunya tergantung dari kebutuhan olahraga yang bersangkutan. Olahraga kompetitif seperti sepak bola, voli, Futsal, basket dll. sangat membutuhkan penguasaan teknik, stamina dan mental yang baik. (Sanjar, 2022:25)

Menurut (Hilman, 2018:1) keadaan fisik adalah kumpulan komponen yang saling berhubungan yang tidak dapat dipisahkan dengan mudah untuk perbaikan atau pemeliharaan. Dari perspektif tersebut di atas, komponen terkait juga telah diproduksi untuk memperbaiki kondisi fisik. Padahal kebugaran jasmani telah berkembang sesuai dengan tuntutan masing-masing cabang olahraga. Meningkatkan ketangguhan mental, strategi permainan, dan daya tahan adalah aspek vital untuk menjadi atlet yang lebih baik.

Daya tahan sangat ditekankan dalam pertandingan Futsal, agar bermain Futsal menjadi lebih baik. Jika seorang pemain Futsal ingin tampil maksimal, ia harus memiliki unit jasmani yang penting seperti stamina fisik yang baik, mentalitas yang baik, dan keterampilan teknis yang baik agar bisa tampil maksimal dalam dunia olahraga. Oleh karena itu, untuk mencapai yang terbaik dalam dunia olahraga, ketiga aspek pendukung tersebut harus diperhatikan dengan baik sesuai dengan cabang olahraga yang digeluti. Jika Anda tidak berlatih sama sekali, kondisi fisik Anda akan turun secara signifikan dibandingkan dengan kondisi Anda yang meningkat. Untuk itu peran dari pelatih senantiasa mengontrol kondisi fisik pemainnya, sehingga bisa terlihat jika ada penurunan yang berarti.

B. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir bertujuan memberikan penjelasan alur dalam penelitian sehingga dapat di mengerti maksud dan tujuan penyelesaian masalah yang

dikaji. Permasalahan dalam penelitian ini adalah adakah hubungan daya tahan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* Futsal pada peserta ekstrakurikuler di SMPN 4 Samarinda. Oleh karena itu, peneliti melakukan tes daya tahan, tes kelincahan, dan tes *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler guna melihat hasil penelitian, apakah ada hubungan atau tidak berhubungan.

1. Kaitan antara daya tahan terhadap *dribbling* Futsal

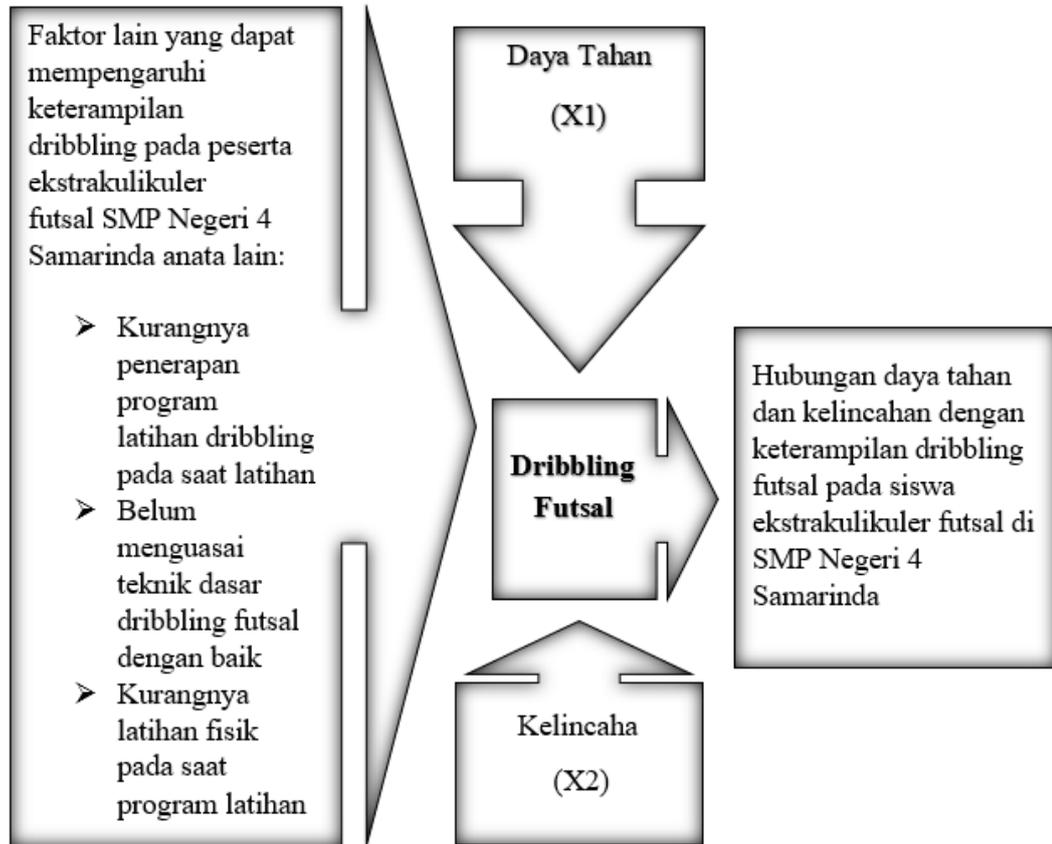
Untuk menyesuaikan situasi dalam pertandingan daya tahan seorang atlet Futsal sangat penting untuk mendukung kemampuan *dribbling* Futsal guna memaksimalkan kemampuan, hal ini di dapat didukung dengan penerapan program Latihan yang sesuai seperti lari *sprint* dan penerapan jogging.

2. Kaitan antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling*

Semakin baik kelincahan seorang atlet Futsal, maka semakin baik kemampuannya dalam melakukan *dribbling*. Koordinasi gerak yang baik meningkatkan kemampuan *dribbling*

3. Kaitan antara daya tahan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling*.

Untuk memaksimalkan performa permainan seorang atlet tentunya wajib mempunyai daya tahan dan kelincahan yang baik. Koordinasi dari dua instrumen tersebut harus dimiliki untuk mendukung kemampuan *dribbling* yang baik pula.



.Gambar 4. Skema Kerangka Berpikir

C. Penelitian Yang Relevan

Studi terkait adalah studi yang telah dilakukan sebelumnya dan hampir identik dengan studi yang akan datang. Penelitian yang relevan digunakan untuk memperkuat teori yang sudah ada. Kajian yang terkait dengan kajian ini adalah:

1. “Pengaruh Komposisi Tubuh Kunci Futsal Terhadap Teknik Fundamental Futsal” (Mashud, Abd. Hamid, Said Abdillah. 2019: 1). Faktor dalam proses penelitian ini merupakan keterampilan teknik dasar Futsal. Pelajar dari SMP Negeri 6 Banjarbaru, SMP Negeri 2 Banjarbaru, dan SMP Negeri 2 Tabalong berpartisipasi dalam penelitian ini. Pendekatan seluruh

sampel digunakan untuk merekrut 63 orang di antara semua siswa yang berpartisipasi dalam ekstrakurikuler olahraga Futsal. Temuan penelitian adalah sebagai berikut: 1) Variabel X1 mempengaruhi variabel dependen Y. Nilai sig sebesar 0,041 (0,05) menunjukkan bahwa variabel X1 berpengaruh agak signifikan terhadap variabel Y. 2) Variabel X2 berpengaruh terhadap variabel dependen Y. Dibuktikan dengan nilai sig sebesar 0,005 (0,05), variabel X2 secara parsial terbukti berpengaruh signifikan terhadap variabel Y. 3) Variabel X3 berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen Y. Nilai sig sebesar 0,009 (0,05) mengartikan variabel itu sendiri berpengaruh signifikan antara variabel Y. 4) Besarnya variabel bebas X1 dan X2, serta nilai probabilitas yang diperoleh dari uji signifikansi sehingga model regresi yang dihasilkan dapat dimanfaatkan sebagai variabel prediktif Y. H. pengaruh variabel X1, X2, dan X3 terhadap variabel Y secara bersamaan terbukti signifikan (teknik dasar Futsal). Selain temuan pengujian hipotesis, diketahui bahwa 34,70% variabel Y dipengaruhi oleh variabel X1, X2, dan X3, dan sisanya dipengaruhi oleh faktor selain variabel X1, X2, dan X3: dipengaruhi oleh 63,3%.

2. Firman Juniatur Rahmat, "Meningkatkan Endurance, Agility, dan Speed Pemain Futsal: Studi Eksperimen Metode Circuit Training" (Rahman, 2018:1) Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi metode latihan sirkuit tambahan menggunakan bola. Kaitan antara latihan tanpa latihan bola dan sirkuit untuk meningkatkan stamina, kelincahan, dan

kecepatan pada pemain Futsal yang keluar dari SMAN 1. Kebomas Gresik - pelajari apa yang dilakukan tim pada tes pertama. Setelah itu, mereka secara berturut-turut dikelompokkan berpasangan menjadi tiga kelompok: kelompok latihan bola dan sirkuit bebas bola, dan kelompok kontrol. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu dengan desain penelitian eksperimen semu (pretest-posttest). Hasil tes sebelum dan sesudah kelompok *dribbling* circuit training terjadi peningkatan kecepatan, kelincahan, dan daya tahan ($0.0000.05$) dan daya tahan ($0.476 > 0.05$), menunjukkan tidak ada pengaruh yang signifikan. Menurut temuan penelitian, latihan sirkuit dengan dan tanpa bola bermanfaat untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan daya tahan.

D. Hipotesis Penelitian

1. Adanya hubungan antara daya tahan dengan kemampuan *dribbling* Futsal pada ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 4 Samarinda.
2. Adanya hubungan antara kelincahan dengan *dribbling* Futsal pada ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 4 Samarinda.
3. Adanya hubungan antara daya tahan dan kelincahan yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* Futsal pada siswa ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 4 Samarinda.