

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Pengertian dan Sejarah Futsal

“Futsal adalah singkatan dari *futbol* (sepak bola) dan *sala* (ruangan) dari bahasa Spanyol atau *Futebol* dari bahasa Portugis atau Brazil Futsal dan salon dari bahasa Prancis” (Tenang, 2008:15) “Futsal merupakan permainan sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan” (Lhaksana, 2011:5). Jadi dapat disimpulkan bahwa futsal adalah olahraga sepak bola yang permainannya dilaksanakan dalam ruangan yang jenis permainannya tidak jauh berbeda dari permainan sepak bola. “Permainan ini sendiri dimainkan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepak bola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim, ukuran lapangan dan bolanya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang standarnya bola sepak.

2. Kondisi Fisik

a. Kondisi Fisik adalah unsur yang sangat penting hampir mencakup seluruh cabang olahraga, karena tingkat kesegaran jasmani sangat penting untuk meningkatkan kemampuan fungsional pada tubuh agar lebih baik.

Program latihan kondisi fisik haruslah disusun dengan baik sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan fungsional dari sistem tubuh, sehingga dengan demikian atlet dapat meraih prestasi dengan baik.

b. Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik terdiri dari komponen-komponen seperti kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, power dan fleksibilitas.

c. Kekuatan otot tungkai

Kekuatan menurut Mochamad Sajoto (1988: 16) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Sedangkan menurut Suharno (1985: 21) kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas.

d. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

e. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi di area tertentu dengan kesit.

f. Power

Power atau daya ledak adalah kemampuan melakukan gerakan secara eksplosif, *power* merupakan perpaduan antara kecepatan dan kekuatan. Menurut Suharno (1985: 59) *power* adalah kemampuan otot atlet untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam satu gerak yang utuh.

g. Fleksibilitas

Kelenturan adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh pada bidang sendi yang luas.

Kelentukan sangat di perlukan sekali hampir di semua cabang olahraga yang banyak menuntut banyak ruang gerak sendi seperti senam, loncat indah, beberapa nomor atletik, permainan-permainan dengan bola, anggar, gulat, dan sebagainya (Harsono, 1988: 163).

3. Manfaat Kondisi Fisik

Dalam kegiatan olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Menurut Harsono (1988: 153), dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisasi tubuh, di antaranya:

- a. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- b. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya.
- c. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu lainnya.
- d. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon diperlukan.

Apabila kelima keadaan di atas kurang atau tidak tercapai setelah diberi latihan kondisi fisik tertentu, maka hal itu dapat dikatakan bahwa perencanaan, sistematika, metode, serta pelaksanaannya kurang tepat.

4. Faktor faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Dalam Depdiknas (2000: 8-10), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik

seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah:

a. Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Pada daya tahan kardiovaskuler ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, daya tahan *cardiovascular* akan meningkat dan akan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan tersebut dapat berkurang apabila seseorang melakukan kegiatan olahraga secara teratur.

b. Jenis Kelamin

Kebugaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak antara pria dan wanita tidak berbeda, tetapi setelah masa pubertas terdapat perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar *hemoglobin* yang lebih rendah dibanding dengan pria.

c. Genetik

Daya tahan *cardiovascular* dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.

d. Kegiatan Fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani, latihan bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan

meningkatkan daya tahan *cardiovaskuler* dan dapat mengurangi lemak tubuh. Dengan melakukan kegiatan fisik yang baik dan benar berarti tubuh dipacu untuk menjalankan fungsinya.

e. Kebiasaan merokok

Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan *cardiovascular*. Pada asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida (CO). Daya ikat CO pada hemoglobin sebesar 200-300 kali lebih kuat dari pada oksigen.

f. Faktor Lain

Faktor lain yang berpengaruh di antaranya suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat biar suhu otot sedikit lebih tinggi dari suhu normal tubuh. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot.

Lebih lanjut menurut Djoko Pekik Irianto, (2004: 9) faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah sebagai berikut:

a. Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar. Sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi. Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pengertian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia,

jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

b. Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c. Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:

- 1) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
- 2) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
- 3) Istirahat yang cukup.
- 4) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
- 5) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

d. Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.

e. Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain; makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor lingkungan dan olahraga, dan lain-lain. Jadi, agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

B. Ekstrakurikuler

1. Pengertian Ekstrakurikuler

Pengertian ekstrakurikuler menurut kamus besar bahasa Indonesian (2008:360), yaitu “Suatu kegiatan yang berada diluar program yang tertulis di dalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa.” Kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan di luar jam belajar sekolah, agar siswa dapat memiliki kebebasan untuk menentukan jenis-jenis kegiatan yang sesuai dengan hobi maupun bakat siswa.

Sedangkan menurut Sunendar (2013:31) “Pembelajaran ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan untuk aktivitas yang dirancang sebagai kegiatan di luar kegiatan pembelajaran terjadwal secara rutin setiap minggu.” Berdasarkan pengertian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar jam pelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan potensi siswa.

2. Tujuan Ekstrakurikuler

Setiap aktivitas atau kegiatan yang dilakukan pasti memiliki tujuan atau visi dan misi yang hendak dicapai, salah satunya adalah kegiatan ekstrakurikuler. Menurut badan pengembangan dan penelitian Depdiknas (2009:17) mengenai visi kegiatan ekstrakurikuler menyebut bahwa “visi kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk berkembangnya potensi, bakat dan minat serta kebahagiaan peserta didik yang berguna bagi diri sendiri.” Sedangkan misi dari kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk:

- a. Menyelenggarakan kegiatan di luar jam pelajaran dengan mengacu kepada kebutuhan, potensi, bakat dan minat peserta didik. (Balibang Depdiknas, 2009:17).
- b. Menyediakan sejumlah kegiatan yang dapat dipilih oleh peserta didik sebagai kegiatan pengembangan diri dari luar mata pelajaran.

Visi dan Misi kegiatan ekstrakurikuler tersebut fokus pada perkembangan peserta didik/siswa.

3. Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler

Prinsip muncul setelah adanya tujuan dan fungsi dari aktivitas atau kegiatan yang dilakukan. Balibang Depdiknas (2009:17) membagi prinsip kegiatan ekstrakurikuler menjadi lima, yaitu:

- a. Individual, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan potensi, bakat dan minat peserta didik masing-masing.
- b. Pilihan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan keinginan dan diikuti secara sukarela oleh peserta didik.
- c. Menyenangkan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler dalam suasana yang disukai dan mengembirakan peserta didik.
- d. Keterlibatan aktif, yaitu prinsip kegiatan yang menuntut keikutsertaan peserta didik secara penuh.

4. Ekstrakurikuler Futsal MAN 4 Kediri

Menurut Depdikbud (1994: 25), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan belajar mengajar yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau luar sekolah untuk lebih memperluas atau meningkatkan kemampuan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan yang lebih dipelajari dari berbagai mata pelajaran sekolah.

Berdasarkan berbagai pengertian di atas maka ekstrakurikuler dapat disimpulkan sebagai kegiatan yang tidak diatur dalam kurikulum, bersifat fleksibel disesuaikan dengan keadaan dan kebutuhan serta dilaksanakan di luar jam pelajaran untuk menambah keterampilan dan pengembangan bakat.

Menurut Depdikbud (1994: 8), tujuan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler di sekolah adalah:

- a. Meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa.
- b. Mengembangkan bakat, minat, kemampuan dan keterampilan dalam upaya pembinaan pribadi.
- c. Mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan di masyarakat.

Tujuan ekstrakurikuler juga diungkapkan dalam Depdikbud (1994: 3), sebagai berikut:

- a. Siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan mengenal hubungan antar berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.
- b. Untuk lebih memantapkan pendidikan dan kepribadian serta untuk lebih

mengaitkan antar pengetahuan yang diperoleh dalam kurikulum dengan keadaan dan kebutuhan.

Ekstrakurikuler Futsal di MAN 4 Kediri dilatih dari guru olahraga, latihannya setiap 2 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Kamis dan Sabtu yang dimulai pukul 15.30-17.00. MAN 4 Kediri merupakan salah satu lembaga pendidikan yang memiliki kepedulian terhadap kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler di MAN 4. Pelaksanaan pengambilan data di MAN 4 di Lapangan sepakbola.

Salah satu pembinaan peserta didik di sekolah adalah kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan-kegiatan yang diadakan dalam program ekstrakurikuler didasari atau tujuan daripada kurikulum sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah khususnya kegiatan ko/ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang terkoordinasi terarah dan terpadu dengan kegiatan lain di sekolah. Guna menunjang pencapaian tujuan kurikulum. Kegiatan terorganisir di sini adalah kegiatan yang dilakukan sesuai dengan program yang telah ditentukan. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dibimbing oleh guru, sehingga waktu pelaksanaan berjalan dengan baik (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan).

Berdasarkan tujuan ekstrakurikuler di atas penulis dapat membuat kesimpulan bahwa ekstrakurikuler erat hubungannya dengan prestasi belajar peserta didik. Melalui kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat bertambah wawasan mengenai mata pelajaran yang erat kaitannya dengan pelajaran di ruang kelas dan biasanya yang membimbing peserta didik

dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler adalah guru bidang studi yang bersangkutan. Melalui kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat menyalurkan bakat, minat, potensi yang dimiliki. Salah satu ciri kegiatan ekstrakurikuler adalah keanekaragamannya, hampir semua minat remaja dapat digunakan sebagai bagian dari kegiatan ekstrakurikuler (Depdikbud, 1994: 4).

C. Penelitian Terdahulu

1. *Bagus Aji Litardiansyah, Eko Hariyanto (2020) Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri Sekolah Menengah Atas.* Tujuan dalam penelitian ini yaitu mengetahui kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri SMA Negeri Ngoro Jombang. Hasil penelitian ini yaitu peserta ekstrakurikuler futsal putra unsur kecepatan kategori “cukup”, unsur kelincahan kategori “cukup” dan unsur daya tahan kardiorespirasi kategori “cukup”. Sedangkan peserta ekstrakurikuler futsal putri unsur kecepatan kategori “sangat kurang”, unsur kelincahan kategori “sangat kurang” dan daya tahan kardiorespirasi kategori “sangat kurang”.
2. *Roni Sujatmiko (2017) survey kondisi fisik pemain ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Purwoasri Kab. Kediri tahun ajaran 2016/2017.* Hasil yang diperoleh dari norma tes dan pengukuran pemain ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Purwoasri Kab. Kediri, tingkat kondisi fisik pemain ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Purwoasri Kab. Kediri Tahun 2016/2017 dapat disimpulkan dalam kategori Sedang dengan persentase 65,38 %

D. Kerangka Berpikir

Berdasarkan dari beberapa penjelasan yang telah dijabarkan pada latar belakang dan tinjauan pustaka, dapat disusun kerangka berfikir dalam penelitian ini bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet sepakbola. Faktor-faktor tersebut, semuanya mempunyai hubungan yang erat antara satu faktor dengan faktor yang lain baik yang berasal dari dalam atlet dan luar atlet. Apabila faktor tersebut terganggu atau tidak dapat dipenuhi, maka akan berakibat pada prestasi yang akan tercapai. Kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Perlunya mengetahui kondisi fisik atlet bagi pelatih yaitu agar seorang pelatih dapat merencanakan program latihan berikutnya. Sedangkan untuk atlet sendiri, agar seorang atlet dapat mengetahui seberapa besar kemampuan fisik yang dimilikinya. Kondisi fisik ini sangat penting karena dapat pengaruh pula pada saat pertandingan. Kondisi fisik ini terdiri atas daya tahan, kekuatan, power, kelincahan, kecepatan. Setiap pemain sepakbola harus mempunyai kondisi fisik yang prima agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima, tentu harus melalui proses latihan yang tepat dan terprogram. Selain itu, seorang pemain sepakbola juga harus bisa menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya agar jangan sampai mengalami penurunan. Karena dengan kondisi fisik yang bagus akan memudahkan pemain dalam mempelajari keterampilan yang relatif sulit, mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa mengalami banyak kesulitan, serta tidak akan mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan.