

## **BAB II**

### **PEMBINAAN PRESTASI EKSTRAKURIKULER**

### **OLAHRAGA FUTSAL**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Permainan Futsal**

###### **a. Sejarah Futsal**

Permainan sejenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan berukuran lebih kecil dan dimainkan oleh 10 orang (masing-masing tim 5 orang) saja, serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat daripada yang digunakan dalam sepakbola dapat disebut futsal (Sahda Halim, 2009:6).

Futsal merupakan kata yang digunakan secara internasional untuk permainan sepakbola ruangan. Kata itu berasal dari kata “*Futbol*” atau “*Futebol*” (dari bahasa Spanyol atau Portugal yang berarti permainan sepakbola) dan “*Saln*” atau “*Sala*” (dari bahasa Prancis atau Spanyol yang berarti ruangan). Secara resmi, badan sepakbola dunia FIFA menyebutkan futsal pertama kali dimainkan di Montevideo, Uruguay, tahun 1930. Mulanya, Juan Carlos Ceriani yang berasal dari Argentina menjadi pelatih di Montevideo. Hujan yang sering mengguyur membuatnya kesal. Semua proses latihan dipindahkan dalam ruangan. Tidak ingin persiapan timnya berjalan tidak maksimal, Ceriani memikirkan sebuah solusi dengan meminahkan latihan ke dalam ruangan. Pada awalnya, latihan dalam ruangan berjalan seperti latihan sepakbola pada umumnya baik dari segi aturan maupun jumlah pemain. Namun , Ceriani mengubah sedikit demi sedikit peraturan permainan dan jumlah pemain karena menyesuaikan dengan luas lapangan menjadi 5 pemain setiap timnya. Inilah kemudian disebut dengan futsal dan karena menarik, sehingga berkembang dengan pesat di Montevideo (Sabda Halim , 2009:9). Olahraga ini sendiri baru masuk Indonesia pada awal abad 21 atau medio tahun 2000-an, dan baru mendapat tempat di PSSI pada tahun 2004. Meskipun tergolong baru, futsal dapat menarik minat banyak orang karena permainannya mirip dengan sepakbola yang sangat mudah, menarik serta sangat

menyenangkan untuk dimainkan oleh siapa saja tanpa butuh tempat yang luas (Sahda Halim,2009:5).

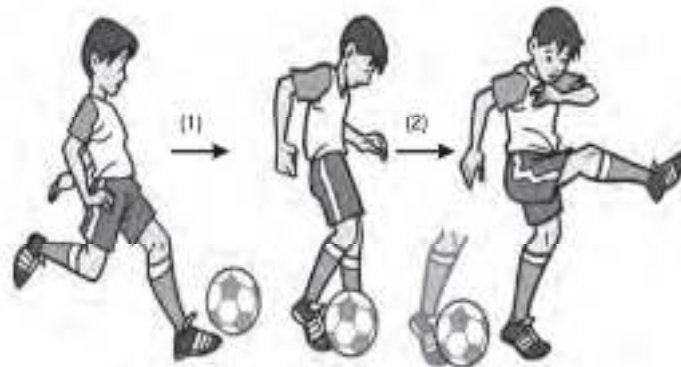
Kejuaraan Dunia pertama diadakan atas bantuan FIFUSA (sebelum anggota anggota bergabung dengan FIFA pada tahun 1989) di Sao Paulo, Brazil. Kata ini diperkenalkan oleh FIFA ketika mengambil alih futsal pada tahun 1989. Sebelumnya, ada beberapa nama yang sering dipakai untuk olahraga ini. Antara lain *five-asidegame*, *mini soccer*, atau pun *indoor soccer* (Sahda Halim, 2009:8). Futsal adalah permainan jenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan lebih kecil. Permainan ini dimainkan oleh 10 orang (masing-masing tim 5 orang) saja, serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat daripada yang digunakan dalam sepakbola. Gawang yang digunakan dalam futsal jauh lebih kecil (Sahda Halim, 2009:6). Futsal masuk di Indonesia sebenarnya pada sekitar tahun 1998-1999. Lalu pada tahun 2000-an, futsal mulai dikenal masyarakat. Pada saat itu futsal mulai berkembang marak sekolah-sekolah futsal di Indonesia. Lalu pada tahun 2002 AFC meminta Indonesia untuk menggelar kejuaraan Piala Asia.

#### **b. Teknik Dasar Permainan Futsal**

Untuk dapat bermain futsal dengan baik seseorang pemain harus dibekali skill/teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang tapi juga diperukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola. Pemain harus merasakan bahwa bola adalah bagian dari dirinya. Pemain yang memiliki skill/teknik dasar yang baik dan cenderung dapat bermain futsal dengan baik pula, berikut adalah beberapa teknik dasar dalam bermain futsal :

##### 1) Menendang ( *Kicking* )

Menendang bola merupakan suatu karakteristik permainan futsal yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan bermain secara efisien.



Gambar 2.1 Gerakan menendang bola

Sumber : Asmar Jaya (2008:52)

2). Menerima atau menghentikan bola

Tujuan menerima atau menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan mempermudah untuk passing.



Gambar 2.2 Gerakan menerima bola

Sumber : Asmar Jaya (2008:53)

3). Tendangan dalam ( *Kick In* )

Tendangan kedalam adalah menendang bola dari garis sisi luar lapangan untuk melanjutkan pertandingan.



Gambar 2.3 Gerakan menendang bola

Sumber : Asmar Jaya (2008:51)

4). Menggiring bola ( *dribbling* )

Menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan. Menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran, melewati lawan. Kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan menendang bola yaitu menggiring dengan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki.



Gambar 2.4 Gerakan menggiring bola

Sumber : Asmar Jaya (2008:55)

5). Menyundul bola ( *heading* )

Tujuan menyundul bola dalam permainan futsal adalah untuk mengoper atau mencetak gol dan mematahkan serangan lawan atau membuang bola. Banyak gol tercipta dalam permainan futsal dari hasil sundulan kepala. Pemain harus belajar untuk menyundul bola.



Gambar 2.5 Gerakan menyundul bola

Sumber : Asmar Jaya (2008:55)

6). Merampas bola ( *tackling* )

Merampas bola merupakan upaya merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan dengan sambal berdiri ( *standing tackling* ) dan sambal meluncur ( *sleding tackle* )

7). Penjaga gawang ( *goal keeper* )

Penjaga gawang atau kiper merupakan pertahanan yang terakhir dalam permainan futsal. Menjadi kiper butuh ketangguhan fisik dan mental. Seorang kiper harus mencermati semua arah datangnya bola. Penempatan posisi juga merupakan hal yang terpenting yang harus dilakoni seorang kiper. Penempatan posisi yang benar dan tepat membantu seorang kiper untuk menangkap bola dengan baik dan sempurna. Kiper harus bergerak cepat ke posisi bawah mistar gawang memantau kemungkinan bola yang akan datang dari segala arah. Satu hal yang harus diperhatikan seorang kiper adalah harus berkomunikasi baik dengan rekan pemain lain. Dia harus menyuruh rekannya mengawal lawan atau berjaga-jaga di sekitar gawang ketika timnya diserang.

**c. Peraturan permainan futsal**

Peraturan permainan futsal telah disepakati dalam asosiasi sepak bola internasional. Dengan kata lain, peraturan futsal mengikuti peraturan yang telah disepakati dalam FIFA. Adapun beberapa peraturan diubah

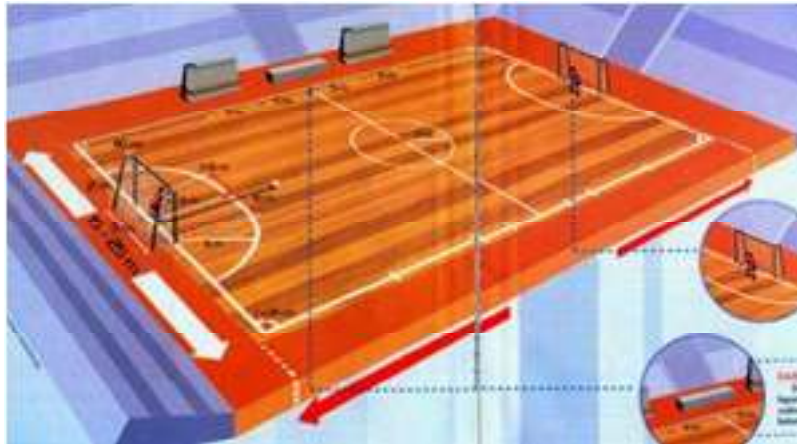
penerapannya. Hal tersebut disesuaikan dengan perintah-perintah pemula, khususnya yang berusia di bawah 16 tahun, wanita, pemain yang sudah cukup umur (lebih dari 35 tahun), dan pemain yang mempunyai kekurangan-kekurangan tertentu.

Adapun hal-hal yang dapat diubah sesuai kondisi, meliputi ukuran lapangan; ukuran, berat, dan bahan bola; lebar dan tinggi mistar gawang; periode permainan; dan jumlah pemain cadangan. Sementara itu, untuk peraturan-peraturan yang berhubungan dengan wasit, pemain, dan para petugas yang terlibat dalam permainan, antara pria dan wanita sama.

#### 1). Ukuran Lapangan Futsal

Lapangan futsal berbentuk persegi panjang. Permukaan lapangan harus rata dan tidak licin. Lantai lapangan futsal biasanya dilapisi dengan rumput sintetis atau bagen dari kayu, tetapi hindari lapisan lapangan dari beton atau bata. Berikut ukuran lapangan futsal.

- a). Panjang lapangan 25 – 42 meter, lebar lapangan 15 – 25 meter.
- b). Lapangan ditandai dengan garis-garis yang berfungsi sebagai pembatas. Dua garis terluar yang lebih panjang disebut garis pembatas lapangan, dan dua garis yang lebih pendek disebut garis gawang.
- c). Lebar seluruh garis adalah 8 cm.
- d). Lapangan dibagi menjadi dua bagian pada bagian tengah lapangan. Titik tengah lapangan ditandai dengan sebuah titik. Titik tengah lapangan berada pada lingkaran tengah lapangan dengan radius 3 meter.
- e). Daerah seperempat lingkaran di depan garis gawang memiliki radius 6 meter.
- f). Titik penalti berada 6 meter dari titik tengah garis gawang.
- g). Titik penalti kedua berada 10 meter dari titik tengah antara posisi tiang gawang vertikal.
- h). Titik tendangan pojok memiliki radius 25 cm, di setiap sudut lapangan.



Gambar 2.6 Lapangan Futsal

Sumber. Asmar Jaya (2008:2011)

## 2). Ukuran, Berat, dan Bahan Bola

Bola futsal berbentuk bulat sempurna. Bahan yang dipergunakan untuk membuat bola futsal adalah dari bahan kulit atau bahan lain yang layak untuk digunakan. Keliling bola futsal 62 – 64 cm, berat bola 400 – 440 gram, dan tekanan 0,4 – 0,6 atm.



Gambar 2.7 Bola Futsal

Sumber. Asmar Jaya (2008:62)

### 3). Lebar dan Tinggi Mistar Gawang

Ukuran gawang permainan futsal adalah sebagai berikut.

- a). Gawang terdiri atas dua buah tiang sejajar dalam posisi vertikal dengan jarak yang sama dari setiap sudut dan pada sisi atasnya dihubungkan dengan tiang horizontal.
- b). Gawang harus diletakkan tepat pada tengah-tengah garis gawang.
- c). Jarak kedua tiang vertikal adalah 3 meter dan jarak dari sisi bawah batangan atas ke dasar permukaan lapangan adalah 2 meter.
- d). Tiang vertikal dan tiang horizontal memiliki diameter 8 cm.
- e). Jaring gawang terbuat dari tali rami, goni, atau nilon, yang dikaitkan pada kedua tiang vertikal dan horizontal pada sisi belakang gawang  
(1). Kedalaman gawang adalah jarak dari ujung bagian dalam dari posisi gawang langsung ke arah sisi luar lapangan, minimal 80 cm pada bagian atas dan 100 cm pada bagian bawah.



Gambar: 2.8 Gawang Futsal

Sumber. Asmar Jaya (2008:15)

### 4). Periode Permainan

Pertandingan futsal berakhir dalam dua babak. Durasi setiap babak adalah 20 menit. Durasi dari salah satu babak dapat diperpanjang untuk



menentukan pemenang jika terjadi “seri”. Tim diperbolehkan meminta *time-out* selama 1 menit dalam sebuah babak pertandingan. Kondisi-kondisi untuk mendapatkan *time-out* adalah sebagai berikut.

- a). Pelatih meminta untuk *time-out* selama 1 menit.
- b). *Time-out* akan diberikan pada tim yang sedang menguasai bola.
- c). Penjaga waktu mengizinkan untuk *time-out* ketika bola keluar dari permainan dengan menggunakan sebuah peluit atau tanda lain yang berbeda dengan tanda wasit pertama.
- d). Saat *time-out* pemain berada di lapangan. Jika menerima instruksi dari official maka dilakukan pada garis pembatas sejajar dengan lapangan. Hal tersebut dikarenakan official tidak boleh memasuki batas lapangan.
- e). Tim yang tidak meminta *time-out* pada babak pertama maka timnya akan tetap hanya mendapatkan satu kali *time-out* selama babak kedua.

#### 5). Durasi pertandingan

Pertandingan berakhir dalam dua babak yang sama-sama dengan durasi masing-masing babak selama 20 menit. Penjagaan waktu dilaksanakan oleh penjaga waktu.

##### a). Waktu *time-out*

Tim di perbolehkan untuk meminta waktu *time out* selama 1 menit dalam setiap babak pertandingan.

##### b). Jarak waktu antar babak ( istirahat ).

Waktu antar babak tidak boleh lebih dari 15 menit.

##### c). Keputusan dan penegasan

Jika penjaga waktu tidak ada, pelatih- pelatih melakukan permintaan untuk sebuah *time out* kepada wasit. Jika peraturan dari kompetisi menetapkan bahwa waktu tambahan dijalankan pada akhir dari waktu normal, maka tidak diperbolehkan adanya *time out* selama waktu tambahan.

#### 6). Metode penentuan skor

##### a). Gol/Bola masuk gawang

Sebuah gol dinilai terjadi ketika seluruh dari bola melewati garis gol/gawang, antara dua tiang vertikal dan tiang horizontal, kecuali bola tersebut telah di lempar dibawa atau secara sengaja didorong oleh tangan atau lengan oleh seseorang pemain dari sisi penyerang termasuk penjaga gawang.

##### b) Pemenang pertandingan

Tim yang mencetak gol lebih banyak didalam sebuah pertandingan keluar sebagai pemenang. Jika kedua tim mencetak jumlah gol yang sama atau tidak ada gol yang di cetak, pertandingan dianggap seri atau imbang

##### c) Aturan kompetisi

Untuk pertandingan yang berakhir dengan seri, peraturan kompetisi dapat menyatakan ketetapan mengenai waktu tambahan atau tendangan dari pertandingan.

#### 7). Perlengkapan permainan futsal

Untuk keselamatan pemain, seseorang pemain dilarang menggunakan perlengkapan atau sesuatu yang berbahaya, baik untuk dirinya maupun orang lain. Perlengkapan yang harus dipakai oleh setiap pemain adalah sebagai berikut :

- a) Seragam atau pakaian, dalam setiap pertandingan seragam futsal memiliki nomor di bagian depan dan belakang. Nomor nya dimulai dari 1 sampai 15. Warna dari nomor harus berbeda dengan warna seragam.
- b). Celana pendek harus yang dapat menyerap keringat dan warnanya sama dengan warna dasar seragam.
- c). Kaus kaki
- d). Pengamanan kaki (*shinguard*). Seluruh bagian shinguard tertutup kaus kaki terbuat dari bahan karet atau plastik dan harus memberi perlindungan yang cukup.

- e). Sepatu yang digunakan harus jenis sepatu yang diizinkan yaitu, sepatu kanvas atau terbuat dari kulit halus.
- f). Seragam yang digunakan penjaga gawang boleh menggunakan celana panjang, warna seragam yang digunakan harus dapat dibedakan dari pemain lainnya. Jika penjaga gawang menjadi pemain lapangan penjaga tersebut harus menggunakan seragam dengan nomor punggung pemain yang digantikannya.

#### **d. Tahap-tahap Belajar Gerak**

Ada tiga tahapan belajar yang harus dilalui oleh siswa untuk dapat mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar pendidikan jasmani, maka guru tidak boleh mengharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yang ideal. Tahapan belajar gerak yang dimaksud adalah: tahap kognitif, tahap asosiatif/fiksasi, tahap otomatis. Adapun tahap-tahapan dalam belajar gerak menurut Amung Ma'mun (2001:45) adalah sebagai berikut :

##### **1) Tahap Kognitif**

Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep-konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik. Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam benak siswa telah terbentuk motor-plan, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang terampil mempraktekkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar berikutnya.

## 2) Tahap Asosiatif/Fiksasi

Pada tahap ini siswa mulai mempraktekkan gerak sesuai dengan konsep-konsep yang telah mereka ketahui dan pahami sebelumnya. Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan. Pada tahap latihan ini siswa diharapkan mampu mempraktekkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang-ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang dipelajari. Apakah gerak yang dipelajari itu gerak yang melibatkan otot kasar atau otot halus atau gerak terbuka atau gerak tertutup? Apabila siswa telah melakukan latihan keterampilan dengan benar dan baik, dan dilakukan secara berulang baik di sekolah maupun di luar sekolah, maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki keterampilan yang memadai.

## 3) Tahap Otomatis

Pada tahap ini siswa telah dapat melakukan aktivitas secara terampil, karena siswa telah memasuki tahap gerakan otomatis, artinya, siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. Tanda-tanda keterampilan gerak telah memasuki tahapan otomatis adalah bila seorang siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar.

### e. Otot yang terlibat pada seluruh aktivitas futsal

Menurut John D. Tenang (2011: 63), berikut ini adalah otot yang digunakan dalam futsal yaitu :

#### 1) Bahu (*shoulders*)

Otot Deltoid, yakni otot yang bertugas untuk memutar dan mengangkat lengan. Otot berbentuk segitiga bundar ini terdiri atas tiga kepala, yakni anterior untuk mengangkat ke depan, middle untuk mengangkat ke samping dan posterior untuk mengangkat ke belakang. Apabila otot ini dilatih dengan baik, akan menciptakan efek V-Shape dimana bagian atas tubuh terlihat seperti huruf V - lebar di bahu, mengecil di pinggang.

Otot Trapezius, yakni otot di belakang leher yang memanjang sampai ke punggung. Tugasnya untuk mengangkat rangka bahu. Otot ini sangat berpengaruh dalam pose *Most Muscular*.

#### 2) Dada (*chest*)

Otot Pectoralis Major, yakni otot yang bertugas untuk mendorong bahu ke depan. Fungsi utamanya adalah untuk gerakan menekan atau mendorong. Otot dada merupakan salah satu otot 'pertunjukan' bagi pria.

#### 3) Punggung (*back*)

Otot Latissimus Dorsi, adalah otot terbesar di bagian tubuh atas manusia yang berfungsi untuk menarik bahu ke belakang dan ke bawah. Apabila otot ini dilatih dengan baik, akan menciptakan efek V-Shape dimana masing-masing sisi tubuh terlihat seperti mempunyai sayap.

Otot-otot punggung atas (*upper back*), merupakan kumpulan otot-otot yang sangat kompleks dan saling bertindihan. Otot-otot ini berfungsi sebagai penggerak bahu (*rotator cuff*) dan menjaga tubuh supaya tegak.

Otot-otot punggung bawah (*lower back*), merupakan kumpulan otot-otot di punggung sebelah bawah yang bertugas untuk menegakkan tubuh. Apabila otot ini dilatih dengan baik, maka punggung bawah anda akan terlihat seperti pohon natal. Otot-otot ini adalah termasuk otot yang paling lambat pulih dari latihan.

#### 4) Lengan (*arms*)

Otot Biceps, yakni otot lengan atas yang berfungsi untuk menekuk lengan. Otot ini adalah otot yang paling digemari dan diimpikan. Ketika seseorang diminta untuk menunjukkan ototnya, maka ia tidak menunjukkan otot dada atau otot pahanya, tetapi yang pertama kali ia lakukan adalah menunjukkan otot Biceps ini. Otot Biceps mempunyai dua kepala, pendek dan panjang. Selain itu ada juga yang namanya *Brachialis*, yakni otot kecil yang terletak di sebelah luar.

Otot Triceps, yakni otot lengan atas yang berfungsi untuk meluruskan lengan. Karena letaknya menghadap belakang, maka otot ini sering tidak diperhatikan. Padahal otot ini menyumbang 2/3 dari

keseluruhan otot lengan atas. Oleh sebab itu jika anda ingin memiliki lengan yang besar, maka utamakanlah otot Triceps. Otot yang terdiri atas tiga kepala ini jika dilatih dengan baik akan menyerupai seperti sepatu kuda (*horseshoe*).

Otot-otot lengan bawah (*forearms*), yakni terdiri atas beberapa otot kecil yang kompleks yang bertugas untuk memutar dan menggerakkan tangan

#### 5) Paha dan Pinggul (*thighs & glutes*)

Otot Quadriceps, adalah otot manusia yang paling besar. Fungsinya untuk meluruskan kaki. Otot ini terletak di bagian depan paha dan terdiri atas 4 kepala, yakni *Rectus Femoris*, *Vastus Intermedius*, *Vastus Medialis* dan *Vastus Lateralis*. Jika dilatih dengan baik, bentuk dua kepala otot yang terakhir ini akan menyerupai tetesan air mata (*teardrop*).

Otot Biceps Femoris (*hamstrings*), yakni otot yang terletak di bagian belakang paha. Fungsinya untuk menekuk kaki. Otot ini termasuk yang paling sering dilupakan karena letaknya yang tidak terlihat.

Otot Glutes Maximus, yakni otot pantat yang memungkinkan manusia menjadi satu-satunya makhluk hidup yang bisa berdiri dan berjalan tegak. Sebagian besar pria menghindari otot pantat yang terlalu besar.

#### 6) Betis (*calves*)

Otot Gastrocnemius, yakni otot betis yang paling menonjol yang letaknya ada di bagian belakang betis berbentuk seperti intan (*diamond*). Tugasnya adalah untuk menggerakkan telapak kaki. Otot betis merupakan otot yang paling bandel untuk dilatih. Akan tetapi tidak ada fisik yang lengkap tanpa otot betis yang berkembang dengan baik.

## f. Kondisi Fisik

Fisik merupakan salah satu hal yang harus dipersiapkan sebelum pertandingan berlangsung dengan tujuan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Melalui latihan yang terprogram dan sesuai dengan kapasitas kemampuan pemain, diharapkan hasil dari latihan fisik dapat membantu tim dalam suatu pertandingan. Dengan adanya latihan fisik diharapkan kondisi pemain saat pertandingan akan bagus dan meningkat. Menurut Justinus Lhaksana (2012: 17), berikut adalah hasil dari latihan fisik yang dapat dicapai:

### 1). *Endurance* (daya tahan)

*Endurance* digunakan pada saat permainan futsal terutama pada saat melakukan gerakan-gerakan berlari, melompat dan menpassing, daya tahan dalam waktu yang sedang (median durasi *endurance*) daya tahan otot (maskula *endurance*)

### 2) Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan juga dibutuhkan untuk gerakan-gerakan berlari, melompat dan shooting dan penjagaan terhadap lawan . Kekuatan yang dipakai adalah kekuatan daya tahan (*maskular endurance*), daya (*power*) dan kekuatan relative.

### 3) Kecepatan (*Speed*)

Biasanya dipakai untuk lari, dan kecepatan yang dipakai adalah kecepatan siklis.

### 4) Koordinasi (*coordination*)

Biasanya digunakan untuk gerakan *shooting*, dan passing untuk menyempurnakan antara gerakan kaki dan tangan.

### 5) *Flexibility*

Biasanya digunakan untuk gerakan yang gesit untuk menerobos pertahanan lawan.

6) Daya ledak (*explosive power*)

Biasa digunakan pada gerakan menendang dan menahan bola.

## 2. Pembinaan

Pembinaan sebagai salah satu usaha atau kegiatan yang di lakukan untuk meningkatkan atau memperoleh hasil yang baik (KBBI,2007:152). Pembinaan dan pengembangan kesegaran jasmani merupakan bagian dari upaya mewujudkan. pembangunan manusia Indonesia seutuhnya. Oleh karena itu, pembinaan dan pengembangan kesegaran jasmani dilakukan secara efektif dan efisien. Pembinaan dan pengembangan kesegaran jasmani adalah suatu proses pendidikan dan pembudayaan untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani yang dilaksanakan melalui jalur pendidikan sekolah dan luar sekolah.

Menurut Said Junaidi (2003:62), di dalam pembinaan olahraga melalui sekolah pada dasarnya ada dua macam yaitu kegiatan intrakurikuler dan kegiatan ekstrakurikuler kedua – duanya merupakan sebagai wadah kegiatan yang efektif.

- a. Program Intrakurikuler adalah mata pelajaran wajib di sekolah yang tujuan utamanya untuk meningkatkan kesegaran jasmani, lebih menekankan pada pengenalan dan kemampuan gerak dasar dan keterampilan dasar cabang-cabang olahraga.
- b. Program Ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan diluar jam pelajaran sekolah dengan tujuan untuk lebih mengembangkan keterampilan pada satu cabang olahraga sesuai dengan pilihannya/bakat dan kesenanganya.

Pembinaan adalah suatu proses belajar dengan melepaskan hal-hal yang sudah dimiliki dan mempelajari hal –hal baru yang belum dimiliki, dengan tujuan membantu orang yang menjalaninya untuk membentuk dan mengembangkan pengetahuan dan kecakapan yang sudah ada serta mendapatkan pengetahuan dan kecakapan yang sudah ada serta



mendapatkan pengetahuan dan kecakapan baru untuk mencapai tujuan hidup dan kerja yang sedang dijalani secara lebih efektif (A. Mangunhardjana, 1989:12).

Pembinaan yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah membantu siswa untuk mempelajari, mengembangkan pengetahuan dan kecakapan tentang permainan bola futsal yang sudah dimiliki, serta mendapatkan pengetahuan dan kecakapan yang baru untuk mencapai tujuan yaitu prestasi puncak.

### **3. Metode Pembinaan**

Menurut Mangunhardjana (2002: 12) untuk dapat menggunakan metode-metode pembinaan secara efektif dalam pemilihan metode itu perlu diperhitungkan melalui:

#### **a. Bahan dan acara.**

Penggunaan metode disesuaikan :

- 1). Dari segi pencapaian tujuan acara pembinaan, apakah lewat metode itu bahan diolah sehingga tujuan acara pembinaan tercapai?
- 2). Jangan sampai terjadi bahwa tujuan acara dikorbankan dengan metode yang barangkali menarik, tetapi tidak membawa acara pembinaan menuju tujuannya.
- 3). Dari segi kecocokan isi dan cara pengolahan isi acara, apakah isi acara cocok diolah dengan metode itu
- 4). Tidak setiap isi acara dapat diolah dengan sembarang metode.

#### **b. Para Peserta**

Sebelum mempergunakan suatu metode sebaiknya diketahui terlebih dahulu:

- 1). Tingkat umur, pendidikan, latar belakang para peserta. Tidak semua cocok untuk segala macam orang.
- 2). Pengetahuan dan kecakapan para peserta muda, tetapi kurang cocok untuk peserta tua.

#### **c. Waktu**

Sebelum mempergunakan suatu metode sebaiknya diperhatikan:

- 1). Waktu yang tersedia dalam rangka seluruh acara pembinaan. Karena kurang perhitungan waktu pembinaan itu dapat mengacau jalannya seluruh acara.
  - 2). Waktu hari yang ada, pagi, siang atau malam. Tidak semua acara cocok untuk segala waktu.
- d. Sumber atau peralatan, sebelum mempergunakan suatu metode sebaiknya diperiksa:
- 1). Apakah sumbernya tersedia: tenaga, buku, hand-out, Petunjuk
  - 2). Apakah peralatan siap, karena tanpa sumber dan peralatan yang memadai, metode tak dapat dilaksanakan dengan baik.
- e. Program pembinaan, sebelum mempergunakan suatu metode sebaiknya mempertimbangkan integrasi penggunaan metode itu kedalam seluruh program pembinaan, maka:
- 1). Perlu dijaga agar dalam seluruh program diciptakan variasi metode dalam mengolah acara. Tujuannya agar program berjalan secara memikat dan tidak monoton, membosankan.
  - 2). Perlu diketahui sikap, pengalaman, dan keahlian pembina dalam bidang pembinaan.

#### **4. Tahap Pembinaan**

Pembinaan peserta usia dini misalnya memerlukan penanganan yang serba hati hati karena selain pembinaan itu berurusan dengan pembangkitan potensi juga mewaspadaikan efek pelatihan yang justru akan dapat mematikan potensi sebelum berkembang mencapai puncaknya. Karena itu, beberapa faktor yang menjadi fokus perhatian adalah :

- a. Prakondisi kesehatan dan kemampuan fisik : pada anak usia SMA misalnya, kondisi fisik mereka sudah mulai berkembang pesat seperti kekuatan, kecepatan dan daya tahannya sehingga ia lebih siap untuk menerima beban latihan yang lebih berat dibandingkan dengan siswa SMP maupun SD.

- b. Aspek mental menunjukkan kesiapan sifat – sifat psikologi seperti kestabilan emosi, pengendalian diri, keberanian dan ketekunan. Siswa pada usia SMA sudah menunjukkan kesiapan mental untuk berlatih.
- c. Aspek Sosial menunjukkan kesiapan untuk bekerja sama, menerima kepemimpinan dan bertanggung jawab. Siswa SMA sudah menunjukkan kematangan sisi perkembangan sosial.

Menurut M. Anwar Pasau (2002:74) seperti yang diuraikan dalam symposium olahraga di Surabaya pada bulan Desember, yang dikutip oleh M. Sajoto 13 (1988:3) Untuk mencapai prestasi yang sangat memuaskan, tentunya didukung oleh beberapa faktor yang sangat berpengaruh didalamnya. Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi futsal dapat berasal dari faktor endogen dan juga eksogen. Ada beberapa faktor penentu pencapaian prestasi maksimal dalam cabang olahraga. Faktor penentu tersebut dapat diklasifikasikan menjadi 4 aspek yaitu:

- 1). Aspek biologis terdiri dari:
  - a) Potensi/ kemampuan dasar tubuh
  - b) Fungsi organ tubuh
  - c) Postur dan struktur tubuh
  - d) Gizi
- 2). Aspek psikologis
  - a) Intelektual (kecerdasan IQ) pendidikan pengalaman dan bakat
  - b) Motivasi
  - c) Kepribadian
  - d) Koordinasi kerja otot dan syaraf
- 3). Aspek lingkungan
  - a) Sosial kehidupan ekonomi, interaksi antar pelatih peserta dan sesama anggota tim
  - b) Sarana prasarana olahraga yang ada dalam medan
  - c) Cuaca iklim sekitar
  - d) Orang tua keluarga dan masyarakat
- 4). Aspek penunjang

- a) Pelatih yang berkualitas
- b) Program yang tersusun
- c) Penghargaan dari masyarakat dan pemerintah

## **5. Faktor Pendukung Prestasi**

Usaha mencapai prestasi merupakan usaha yang multikomplek yang melibatkan banyak faktor baik internal maupun eksternal, kualitas latihan merupakan penopang utama tercapainya prestasi olahraga, sedangkan kualitas latihan itu sendiri ditopang oleh faktor internal yakni kemampuan peserta (bakat dan motivasi).serta faktor eksternal (Djoko Pekik Iriyanto, 2002:8)

## **6. Faktor Internal**

Merupakan pendukung utama tercapainya prestasi peserta, sebab faktor ini memberikan dorongan yang lebih stabil dan kuat yang muncul dari dalam diri peserta itu

sendiri, yaitu meliputi:

- a. Bakat : potensi seseorang yang dibawa sejak lahir
- b. Motivasi : dorongan meraih prestasi, baik intrinsik maupun ekstrinsik

## **7. Faktor Eksternal**

Faktor eksternal merupakan penguat yang berpengaruh terhadap kualitas latihan yang selanjutnya mempengaruhi prestasi. Faktor tersebut meliputi : (1) Pelatih, (2) Program Latihan, (3) Sarana dan Prasarana, (4) Organisasi dan pendanaan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor pendukung pembinaan merupakan hal yang sangat kompleks. Banyak faktor yang berpengaruh dalam proses pembinaan sehingga dalam proses pembinaan perlu dilakukan mulai dari hal yang paling kecil ke yang besar sehingga proses pembinaan dapat berjalan dengan baik dan maksimal.

### **a. Faktor Endogen Pendukung Pembinaan**

Untuk mencapai suatu pembinaan yang baik, khususnya olahraga futsal tentunya dibutuhkan faktor pendukung, misalnya faktor endogen. Menurut Depdiknas (2000: 24) prestasi terbaik hanya akan dapat dicapai dan tertuju pada aspek-aspek pelatihan seutuhnya yang mencakup:

- 1). Kepribadian peserta
- 2). Kondisi fisik
- 3). Keterampilan teknik
- 4). Keterampilan taktis
- 5). Kemampuan mental. Kelima aspek itu merupakan satu kesatuan yang utuh. Bila salah satu terlalaikan, berarti pelatihan tidak lengkap. Keunggulan salah satu aspek akan menutupi kekurangan pada aspek lainnya. Setiap aspek akan berkembang dengan memakai metode latihan yang spesifik. Faktor pendukung prestasi dari faktor endogen dalam penelitian ini dibatasi pada indikator Peserta dan fisik, sebagai berikut:

b. Peserta

Peserta (sering dieja sebagai atlet) dari bahasa Yunani yang artinya athlos yang berarti kontes adalah seseorang yang ikut serta dalam suatu kompetisi olahraga kompetitif. Peserta atau olahragawan adalah seseorang yang menggeluti dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang yang dipilihnya. Menurut Sukadiyanto (2005: 35) peserta juga merupakan individu yang memiliki bakat dan pola perilaku pengembangannya dalam suatu cabang olahraga. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang berprestasi dalam cabang olahraga, dalam hal ini yaitu cabang olahraga sepakbola. Tujuan seseorang menekuni cabang olahraga yakni berprestasi setinggi-tingginya sesuai dengan kemampuan yang dikeluarkan secara maksimal. Prestasi yang didapat dari seorang peserta akan membawa dirinya meraih suatu kehidupan yang disiplin, tanggung jawab dan mempunyai daya juang tinggi di masa yang akan datang.

c. Fisik

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain olahraga futsal. Menurut Sugiyanto (1996: 38), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila

kemampuan fisiknya memadai. Menurut Mochamad Sajoto (1995: 41), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus berkembang. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes kemampuan. Tes ini dapat dilakukan di dalam laboratorium dan di lapangan. Kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika latihan dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus. Karena untuk mengembangkan kondisi fisik bukan merupakan pekerjaan yang mudah, harus mempunyai pelatih fisik yang mempunyai kualifikasi tertentu sehingga mampu membina pengembangan fisik peserta secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek di kemudian hari. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting untuk menunjang pembinaan selain itu kondisi fisik sangat berpengaruh dalam tahap perkembangan kemampuan seorang peserta. Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, di antaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang peserta, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil dapat berprestasi tinggi.

#### a. Faktor Eksogen Pendukung Pembinaan Prestasi

##### 1) Pelatih

Pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuannya profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat (Sukadiyanto 2005: 38). Untuk itu tugas utama pelatih adalah membimbing

olahragawan dan membantu mengungkap kompetensi yang dimiliki olahragawan sehingga olahragawan dapat mandiri sebagai peran utama mengaktualisasikan akumulasi hasil latihan dalam kancah pertandingan. Pencapaian prestasi peserta yang dilatih dipengaruhi oleh kualitas pembinaan seorang pelatih. Oleh karena itu, pelatih harus memenuhi kriteria sebagai pelatih yang baik. Menurut Soepardi (2003: 11) ada beberapa syarat untuk menjadi seorang pelatih di antaranya sebagai berikut:

- a) Latar belakang pendidikan yang sesuai dengan cabang olahraganya.
- b) Pengalaman dalam olahraga, pengalaman sebagai seorang peserta dalam sebuah tim boleh dikatakan suatu keharusan untuk seorang calon pelatih oleh karena hal ini sangat bermanfaat sekali bagi pekerjaannya kelak.
- c) Sifat dan kualitas kepribadian, kepribadian seorang pelatih sangat penting oleh karena dia nanti harus bergaul dengan personalitas-personalitas yang beraneka ragam watak dan kepribadiannya
- d) Tingkah laku, tingkah laku seorang pelatih harus baik oleh karena pelatih menjadi panutan bagi peserta.
- e) Sikap sportif, dapat mengontrol emosi selama pertandingan dan menerima apa yang terjadi baik menang maupun kalah.
- f) Kesehatan, kesehatan dan energi serta vitalitas yang besar penting dimiliki oleh seorang pelatih.
- g) Kepemimpinan, pelatih haruslah seorang yang dinamis yang dapat memimpin dan memberikan motivasi kepada pesertanya.
- h) Keseimbangan emosi, kesungguhan untuk bersikap wajar dan layak dalam keadaan tertekan atau terpaksa.
- i) Imajinasi, kemampuan daya ingat untuk membentuk khayalan-khayalan tentang objek-objek yang tidak tampak.
- j) Ketegasan dan keberanian, sanggup dan berani dalam mengambil setiap keputusan.
- k) Humor, membuat peserta merasa rileks untuk mengurangi ketegangan.

Hal senada menurut Sukadiyanto (2005: 42) syarat pelatih antara lain memiliki:

- (1) Kemampuan dan keterampilan cabang olahraga yang dibina,
- (2) Pengetahuan dan pengalaman di bidangnya
- (3) Dedikasi dan komitmen melatih
- (4) Memiliki moral dan sikap kepribadian yang baik. Pelatih harus memahami cara-cara yang tepat untuk menimbulkan motivasi peserta, sehingga akhirnya dengan kemauan sendiri peserta berusaha mencapai target yang telah ditetapkan, untuk mencapai prestasi lebih tinggi, memenangkan pertandingan atau memecahkan rekor sendiri Menurut Hasibuan,dkk (2009:19).

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa syarat pelatih yang baik, yaitu:

- (a) Mempunyai kondisi fisik dan keterampilan cabang olahraga yang baik, meliputi: kesehatan dan penguasaan skill yang baik sesuai cabang olahraga yang dibina.
- (b) Mempunyai pengetahuan yang baik, meliputi: pengalaman dan Penguasaan ilmu secara teoritis dan praktis.
- (c) Mempunyai kepribadian yang baik, meliputi: tanggung jawab, kedisiplinan, dedikasi, keberanian, sikap kepemimpinan, humor, kerjasama, dan penampilan.
- (d) Kemampuan psikis, meliputi: kreatifitas, daya perhatian dan konsentrasi, dan motivasi.

Menurut Hasibuan,dkk (2009:11) apabila menginginkan menjadi pelatih yang sukses serta dapat menjadi pelatih yang baik maka diperlukan adanya kompetensi dasar yang harus dimiliki pelatih, diantaranya adalah:

- 1) Mampu merencanakan, menyusun, melaksanakan dan mengevaluasi program latihan.
- 2) Mampu menggunakan sarana dan prasarana olahraga baik dalam latihan



maupun pertandingan

- 3) Menguasai secara baik peraturan permainan dan perlombaan atau pertandingan
- 4) Mampu merencanakan dan melaksanakan tes dan pengukuran, selanjutnya dapat menindak lanjuti hasil tes dan pengukuran tersebut guna menyusun dan penyempurnaan program latihannya
- 5) Mampu melakukan pemanduan bakat khususnya pada cabang olahraga yang ditekuni
- 6) Mampu mencegah terjadinya cedera pada atlet serta juga mendeteksi atau mendiagnosa gejala – gejala cedera yang selanjutnya merujuk hal tersebut untuk memperoleh pengobatan atau perawatan yang tepat
- 7) Mampu menerapkan IPTEK dalam setiap pelaksanaan kegiatan kepelatihan
- 8) Mampu menjalin kerja sama dengan profesi yang terkait, seperti dokter olahraga, ahli gizi, psikolog, ahli fisiologi olahraga, ahli biomekanika dan yang lainnya
- 9) Mampu mengaktualisasikan dirinya sebagai pemimpin, pendidik, manager, administrator, motivator, dan lain sebagainya,
- 10) Mampu meningkatkan dan mengembangkan kemampuan individu, baik fisik maupun psikis termasuk penguasaan bahasa inggris
- 11) Mampu mengaktualisasikan kaedah – kaedah etika dalam kegiatan kepelatihan olahraga.

#### d. Sarana Prasarana

Pencapaian pembinaan yang baik dan prestasi yang maksimal harus didukung dengan prasarana dan sarana berkuantitas dan berkualitas guna untuk menampung kegiatan olahraga prestasi berarti peralatan yang digunakan sesuai dengan cabang olahraga yang dilakukan, dapat digunakan secara optimal mungkin dan mengikuti perkembangan ilmu dan teknologi, sehingga prestasi yang maksimal akan dapat tercapai.

Menurut Soepartono (2000: 5-6) dalam buku sarana dan prasarana olahraga bahwa:

### 1) Prasarana

Yaitu segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau bangunan). Dalam olahraga prasarana merupakan sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. Salah satu sifat tersebut adalah susah dipindahkan. Berdasarkan definisi tersebut dapat disebutkan beberapa contoh prasarana olahraga ialah: lapangan sepakbola, lapangan tenis, gedung olahraga (hall), dan lain-lain. Gedung olahraga merupakan prasarana berfungsi serba guna yang secara berganti-ganti dapat digunakan untuk pertandingan beberapa cabang olahraga. Semua yang disebutkan adalah contoh-contoh prasarana olahraga dengan ukuran standar.

### 2) Sarana

Istilah sarana olahraga adalah terjemahan dari “facilities”, pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani. Sarana olahraga dapat dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu: 1) Peralatan (*apparatus*), ialah sesuatu yang digunakan, contoh: palang tunggal, alang sejajar, gelang-gelang dan lainnya.

#### e. Perlengkapan (*device*)

Sesuatu yang melengkapi kebutuhan prasarana, misalnya: net, bendera untuk tanda, garis batas dan lain-lain, lalu sesuatu yang dapat dimainkan atau dimanipulasi dengan tangan atau kaki, misalnya : bola, raket, pemukul dan lain-lain. Seperti halnya prasarana olahraga, sarana yang dipakai dalam kegiatan olahraga pada masing-masing cabang olahraga memiliki ukuran standar. Sarana olahraga adalah sumber daya pendukung yang terdiri dari segala bentuk dan jenis peralatan serta perlengkapan yang digunakan dalam kegiatan olah raga. Prasarana olah raga adalah sumber daya pendukung yang terdiri dari tempat olahraga dalam bentuk bangunan di atasnya dan batas fisik yang statusnya jelas dan memenuhi persyaratan yang ditetapkan untuk pelaksanaan program kegiatan olahraga. Fasilitas olahraga

memegang peran sangat penting dalam usaha mendukung prestasi kemampuan peserta didik. Tanpa adanya fasilitas olahraga maka proses pelaksanaan olahraga akan mengalami gangguan sehingga proses pembinaan olahraga juga ganggu bahkan tidak berkembang. Sarana dan prasarana atau fasilitas merupakan hal yang harus dipenuhi oleh suatu organisasi olahraga. Kemajuan atau perbaikan dan penambahan jumlah fasilitas yang ada akan menunjang suatu kemajuan prestasi dan paling tidak dengan fasilitas yang memadai akan meningkatkan prestasi. Fasilitas dapat pula diartikan kemudahan dalam melaksanakan proses melatih yang meliputi peralatan dan perlengkapan tempat latihan. Dengan demikian fasilitas sangat dibutuhkan karena merupakan sesuatu yang dipakai untuk memperoleh atau memperlancar jalannya kegiatan dalam pencapaian peningkatan prestasi.

#### f. Lingkungan

Menurut Sukadiyanto (2005: 4-5) Lingkungan yang dapat menunjang pembinaan adalah:

- 1) Lingkungan secara umum, khususnya lingkungan sosial.
- 2) Keluarga, khususnya orang tua.
- 3) Pembinaan dan pelatih: para ahli sebagai penunjang dan para pelatih yang membentuk dan mencetak langsung agar semua komponen yang dimiliki muncul dan berprestasi setinggi mungkin.

Peserta adalah manusia biasa yang memiliki kebutuhan umum, antara lain: kebutuhan makan dan minum, pakain, rumah sebagai tempat pertumbuhan, kebutuhan akan perhatian, penghargaan dan kasih sayang. Kebutuhan khusus bagi peserta antara lain: pakaian, olahraga, peralatan olahraga, dorongan motivasi dari orang lain, yaitu orang tua.

Menurut Sukadiyanto (2005: 17) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi lingkungan peserta dalam olahraga di antaranya:

- 1) Faktor penonton
- 2) Faktor wasit, pembantu wasit

- 3) Faktor cuaca
- 4) Faktor fasilitas dan prasarana
- 5) Faktor cuaca
- 6) Faktor organisasi pertandingan

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa lingkungan keluarga sangat berpengaruh besar dalam proses pembinaan peserta karena di lingkungan keluarga itulah seorang peserta dapat memenuhi banyak kebutuhan untuk berkembang. Di dalam keluarga itulah seorang peserta tinggal dan hidup sepanjang hari, maka dari itulah lingkungan keluarga yang baik tentunya seorang peserta juga dapat berkembang secara baik pula.

g. Pertandingan

Pertandingan atau kompetisi merupakan muara dari pembinaan prestasi, dengan kompetisi dapat dipergunakan sarana mengevaluasi hasil latihan serta meningkatkan kematangan bertanding olahragawannya. Menurut Harsono (1998: 239) bahwa "guna mematangkan mental peserta, peserta harus dilibatkan dalam pertandingan dengan melibatkan peserta lain di daerahnya, maupun peserta lain dari luar daerahnya, dan mungkin akan menjadi lawan dalam pertandingan nanti". Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 11) kompetisi merupakan muara dari pembinaan prestasi karena kompetisi dapat digunakan sebagai sarana untuk mengevaluasi hasil latihan serta meningkatkan kematangan bertanding olahraganya. Dengan demikian diharapkan nantinya peserta akan memiliki pengalaman dan mempunyai mental bertanding yang kuat. Pelatih dapat melihat dari suatu kompetisi yang diikuti oleh pesertanya untuk mengetahui hal-hal apa saja yang masih kurang pada diri pesertanya sehingga dapat dijadikan sarana evaluasi dalam latihan.

## 8. Pembinaan Prestasi

Untuk mencapai prestasi peserta secara maksimal diperlukan pembinaan yang terprogram, terarah dan berkesinambungan serta didukung dengan penunjang yang memadai. Dan untuk mencapai prestasi optimal peserta, juga

diperlukan latihan intensif dan berkesinambungan kadang-kadang menimbulkan rasa bosan (boredom). Hal ini dapat menjadi penyebab penurunan prestasi, oleh karena itu diperlukan pencegahan yaitu dengan merencanakan dan melakukan latihan-latihan yang bervariasi. Berlatih secara intensif belum cukup untuk menjamin tercapainya peningkatan prestasi hal ini karena peningkatan prestasi tercapai bila selain intensif, latihan dilakukan dengan bermutu dan berkualitas (Tohar, 2002: 10).

Menurut M Furqon (2002: 1-2) “proses pembinaan memerlukan waktu yang lama, yakni mulai dari masa kanak-kanak atau usia dini hingga anak mencapai tingkat efisiensi kompetisi yang tertinggi”. Pembinaan dimulai dari program dari program umum mengenai latihan dasar mengarah pada pengembangan efisiensi olahraga secara komprehensif dan kemudian berlatih yang dispesialisasikan pada cabang olahraga tertentu. Para ahli olahraga seluruh dunia sependapat perlunya tahap-tahap pembinaan untuk menghasilkan prestasi olahraga yang tinggi, yaitu melalui tahap pemassalan, pembibitan dan pencapaian prestasi (Djoko Pekik Irianto, 2002: 27).

#### a. Pemasalan

Menurut M. Furqon H (2002: 3) “Pemasalan adalah mempolakan keterampilan dan kesegaran jasmani secara multilateral dan spesialisasi”. Pemassalan adalah mempolakan keterampilan dan kebugaran jasmani peserta secara multilateral dan spesialisasi. Pemassalan merupakan dasar pokok gerakan olahraga. Agar diperoleh bibit olahragawan yang baik perlu disiapkan sejak awal yakni dengan program pemasalan yang dilakukan dengan cara menggerakkan anak-anak usia dini untuk melakukan aktivitas olahraga secara menyeluruh atau jenis olahraga apapun.

#### b. Pembibitan

Menurut M. Furqon H (2002: 5) “pembibitan peserta adalah upaya mencari dan menemukan individu-individu yang memiliki potensi untuk mencapai prestasi olahraga yang setinggi-tingginya di kemudian hari, sebagai langkah atau tahap lanjutan dari pemasalan olahraga”. Pembibitan adalah upaya yang diterapkan untuk menjaring peserta berbakat dalam

olahraga prestasi yang diteliti secara terarah dan intensif melalui orang tua, guru, dan pelatih pada suatu cabang olahraga. Tujuan pembibitan adalah untuk menyediakan calon peserta berbakat dalam berbagai cabang olahraga prestasi, sehingga dapat dilanjutkan dengan pembinaan yang lebih intensif, dengan sistem yang inovatif dan mampu memanfaatkan hasil riset ilmiah serta perangkat teknologi modern.

Menurut Toho Cholik M (1994) yang dikutip oleh Djoko Pekik Irianto (2002: 32), beberapa indikator yang perlu diperhatikan sebagai kriteria untuk mengidentifikasi dan menyeleksi bibit peserta berbakat secara objektif antara lain:

- 1) Kesehatan (pemeriksaan medik, khususnya sistem kardiorespirasi dan sistem otot saraf)
- 2) Antropometri (tinggi dan berat badan, ukuran bagian tubuh, lemak tubuh dan lain-lain)
- 3) Kemampuan fisik (speed power, koordinasi, VO2 Max)
- 4) Kemampuan psikologis (sikap, motivasi, daya toleransi)
- 5) Keturunan
- 6) Lama latihan yang telah diikuti sebelumnya dan adakah peluang untuk berkembang
- 7) Maturasi

## **9. Ekstrakurikuler**

Menurut Suharsimi dalam kutipan Suryosubroto (2002: 271) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah.

a. Fungsi kegiatan ekstrakurikuler

- 1) Pengembangan, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreativitas peserta didik sesuai dengan potensi, bakat, dan minat mereka.
  - 2) Sosial, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab social peserta didik.
  - 3) Rekreatif, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, menggembarakan dan menyenangkan bagi peserta didik yang menunjang proses perkembangan.
  - 4) Persiapan karir, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik.
- b. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler
- 1) Kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat rutin, spontan dan keteladanan dilaksanakan secara langsung oleh guru, konselor dan tenaga kependidikan di sekolah/madrasah.
  - 2) Kegiatan ekstrakurikuler yang terprogram dilaksanakan sesuai dengan sasaran, substansi, jenis kegiatan, waktu, tempat dan pelaksana sebagaimana telah direncanakan.

## **B. Penelitian Relevan**

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh oleh Amarah (2005) dengan judul “Pembinaan ekstrakurikuler olahraga di Sekolah Dasar Al-Azhar 14 Semarang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pembinaan ekstrakurikuler olahraga di Sekolah Dasar Al-Azhar 14 Semarang. Metode dalam penelitian ini adalah survei. Hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:
  - a. Pembinaan ekstrakurikuler olahraga di SD Al-Azhar 14 Semarang telah terprogram dan berkesinambungan, hal ini dapat di lihat dari pengurus kegiatan ekstrakurikuler olahraga, program latihan, jadwal latihan,

peserta ekstrakurikuler olahraga dan pelatih yang menangani kegiatan ekstrakurikuler.

- b. Susunan organisasi yang sudah berjalan dengan baik sesuai dengan tugas dan wewenangnya masing-masing.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Dias Anggardi Perbowo pada jurusan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negri Surabaya dengan judul “Survey Siswa dalam Mengikuti Ekstrakurikuler pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negri 2 Buduran” yang memperoleh hasil atau nilai  $r_{xy}$  98,7 dan terdapat hubungan yang signifikan antara minat dengan futsal.
  3. Penelitian yang dilakukan oleh Agus Susworo Dwi M, Saryono dan Yudanto (2009) yang berjudul “Tes Keterampilan Bermain Futsal”. Penelitian ini bertujuan untuk menyusun tes keterampilan dasar bermain futsal desain penelitian yang digunakan adalah penelitian pengembangan, yaitu mengembangkan tes keterampilan bermain. Subjek penelitian adalah pemain pada Total Futsal Club di Daerah Istimewa Yogyakarta, sebanyak 16 orang. Validitas menggunakan *criterion related validity* dan kriteria *expert judgment* sebanyak tiga orang juri, sedangkan reliabilitas menggunakan *test-retest* dari ulangan pengukuran sebanyak dua kali. Untuk mencari koefisien validitas menggunakan *Spearman's rank correlation coefficient*. Untuk mencari koefisien reliabilitas menggunakan *pearson product moment coefficient of correlation*. Untuk membantu norma ters digunakan standart lima nilai, yaitu kurang sekali, kurang, sedang, baik dan istimewa. Hasil penelitian telah tersusun tes keterampilan dasar bermain futsal yang valid reliable dan objektif, dengan nama “tes Futsal FIK Jogja”. Tes tersebut memiliki validitas sebesar 0,67 reliabilitas 0.69 dan objektivitas 0,54v

### C. Kerangka Berfikir

Futsal adalah permainan tim yang dimainkan dan memperebutkan bola di antara para pemain dengan tujuan dapat memasukan bola ke dalam gawang



lawan. Pemenang adalah tim yang dapat mencetak gol atau memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak dari pada di gawang sendiri. Untuk dapat memenangkan permainan futsal, maka pemain harus memiliki teknik, taktik dan strategi yang baik dalam permainan futsal ke tiga unsur tersebut tidak bisa dipisahkan. Keterampilan bermain futsal didapat ketika seorang peserta ekstrakurikuler futsal memiliki teknik yang baik. Teknik-teknik tersebut antara lain; teknik dasar passing, teknik dasar dribble, dan Teknik shooting. Sedangkan taktik dan strategi merupakan suatu rencana yang dikonsepsi oleh seseorang dalam menghadapi masalah yang akan dilaluinya. Keterampilan teknik dapat mendorong dalam kemampuan (*skill*) individu seseorang. Sedangkan taktik dapat merancang strategi bermain sehingga pola bermain futsal bisa berjalan dengan baik saat menyerang maupun bertahan. Berdasarkan profil peserta ekstrakurikuler futsal, kegiatan ekstrakurikuler dilakukan setiap 2 x seminggu yakni hari Kamis dan Sabtu. Dari Pemaparan di atas peneliti ingin mengetahui keadaan pembinaan prestasi ekstrakurikuler olahraga futsal di Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Pontianak