

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Ekstrakurikuler

Mendengar kata ekstrakurikuler kita akan langsung terbayangkan mengenai aktifitas luar kelas yang ada di setiap sekolah, baik itu SD, SMP, ataupun SMA. Menurut Usman & Setyowati (dalam Tartilah et al., 2019) mengemukakan bahwa “Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan siswa di sekolah maupun universitas di luar jam belajar kurikulum standar.”(hlm.48). Khususnya di SMPN 1 Citeureup Kabupaten Bogor yang memiliki 18 cabang ekstrakurikuler baik itu di bidang pengetahuan dan olahraga, diantaranya Paskibra, Pramuka, PMR, Vocal, Tari, English Cub, Matematika, IPA, IPS, Rohis, dan Olahraga (Voli, Bola Basket, Futsal/Sepakbola, Karate, Silat, Taekwondo, Sepak Takraw, Bulutangkis).

Setiap ekstrakurikuler di SMPN 1 Citeureup memiliki pencapaian prestasi setiap tahunnya, khususnya ekstrakurikuler di bidang olahraga futsal. Dengan pembinaan yang ada, Futsal KARTOE 33 SMPN 1 Citeureup pernah meraih Juara 1 Piala Rektor Universitas Pakuan 2018 di Kota Bogor, dimana saat itu para peserta berasal dari setiap sekolah se Bogor Raya dan Futsal KARTOE 33 bukan salah satu sekolah yang diunggulkan dalam event tersebut. Namun berkat kerja keras dan semangat pada tim yang dapat membawa pencapaian prestasi dalam event tersebut.

2.1.2 Futsal

Sudah diketahui banyak orang bahwa olahraga permainan menggunakan bola terdiri dari 2 jenis, yaitu permainan bola besar dan permainan bola kecil. Futsal sendiri masuk ke dalam olahraga permainan bola besar. Penemu futsal adalah Prof. Juan Carlos Ceriani, pria kelahiran Argentina 9 Maret 1907.

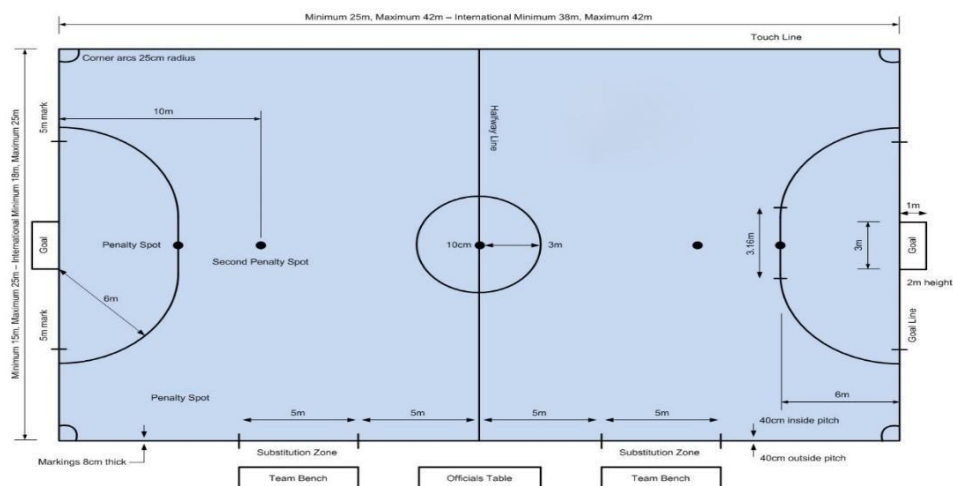
Permainan futsal pertama kali dipopulerkan di Montevideo ibukota Uruguay pada tahun 1930. Sejarah futsal di Indonesia dimulai pada tahun 2002 ketika Indonesia di Daulat AFC (*Asian Football Confederation*) untuk menyelenggarakan putaran final kejuaraan futsal tingkat Asia di Jakarta.

Berbicara tentang perkembangan futsal di Indonesia, tidak bisa lepas dari nama seorang Justinus Lhaksana, dia adalah orang yang membawa futsal ke Indonesia. Pria kelahiran 28 Juli 1967 yang memiliki sertifikasi kepelatihan futsal dari KNVB (Asosiasi Sepakbola Belanda) ini pernah menjabat sebagai pelatih Timnas Futsal Indonesia pada tahun 2004-2007.

Menurut penulis Futsal merupakan permainan bola besar dengan 2 regu yang terdiri dari 5 pemain setiap regunya yang sama-sama memiliki tujuan mencetak poin ke gawang lawan. Menurut Beni Hamzah & Oman Hadiana (2017) berpendapat bahwa “Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain yang salah satunya adalah penjaga gawang.” (hlm.3)

a. Lapangan Futsal

Lapangan futsal adalah tempat atau arena untuk bermain olahraga futsal yang berada di dalam ruangan (indoor). Gambar, ukuran, dan ketentuan lapangan futsal berdasarkan aturan FIFA adalah sebagai berikut:



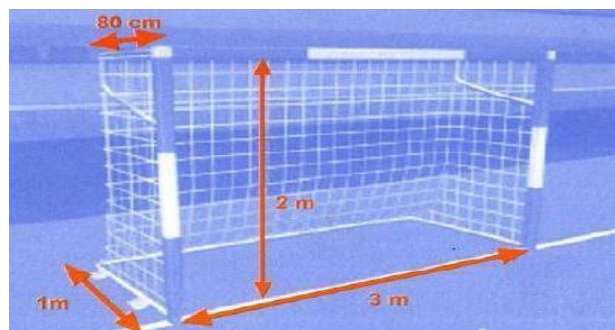
Gambar 2.1 Ukuran Lapangan Futsal

Sumber : Riadi, M. 2018

- 1) Ukuran minimal 25x15 meter dan maksimal 42x25 meter (untuk pertandingan internasional ukuran minimal 38x18 meter dan maksimal 42x25 meter).
- 2) Lebar garis pembatas 8 cm.
- 3) Titik tengah pada garis tengah lapangan dan lingkaran pada titik tengah beradius 3 meter.
- 4) Seperempat lingkaran dengan radius 6 meter ditarik sebagai pusat di luar dari masing-masing tiang gawang.
- 5) Garis penghubung diatas garis seperempat lingkaran memiliki Panjang 3,16 meter sejajar dengan garis gawang.
- 6) Titik penalti dari tengah garis gawang digambarkan 6 meter.
- 7) Titik penalti kedua dari titik tengah garis gawang 10 meter.
- 8) Seperempat lingkaran sudut lapangan beradius 25 cm.
- 9) Zona pergantian pemain sepanjang 5 meter terletak di depan tempat duduk pemain cadangan.
- 10) Permukaan lapangan mulus dan rata. Sangat dianjurkan menggunakan bahan dari kayu atau bahan buatan lainnya.

b. Gawang Futsal

Gawang pada lapangan futsal ditempatkan pada tengah-tengah dari garis gawang. gawang terdiri dari dua buah tiang sejajar vertical dengan jarak yang sama dari setiap sudut dan pada sisi atasna dihubungkan dengan batang horizontal. Gambar, ukuran, dan ketentuan gawang futsal berdasarkan aturan FIFA adalah sebagai berikut:



Gambar 2.2 Ukuran Gawang Futsal

Sumber : Riadi, M. 2018

- 1) Ukuran gawang futsal lebar tiang 3 meter dan tinggi tiang 2 meter.
- 2) Kedua tiang gawang dan palang memiliki lebar dan dalam yang sama yakni 80 cm.
- 3) Net (jaring) terbuat dari tali rami, goni, atau nilon, dipautkan pada kedua tiang vertical dan tiang horizontal pada sisi belakang gawang.

c. Bola Futsal

Bola futsal berbentuk bulat sempurna, terbuat dari kulit atau bahan yang sesuai lainnya. Gambar, ukuran, dan ketentuan bola futsal berdasarkan aturan FIFA adalah sebagai berikut:



Gambar 2.3 Bola Futsal

Sumber : Riadi, M. 2018

- 1) Bola harus berbentuk bulat.
- 2) Terbuat dari kulit atau bahan lain.
- 3) Ukuran nomer 4, minimum diameter keliling 62 cm dan maksimum 64 cm.
- 4) Berat bola pada saat pertandingan dimulai dari minimum 400 gr dan maksimum 440 gr.
- 5) Tekanannya sama dengan 0,4-0,6 atmosfer (400-600 g/cm³).

d. Aturan Permainan Futsal

- 1) Jumlah pemain untuk memulai pertandingan maksimal 5 pemain dengan salah satu penjaga gawang.
- 2) Jumlah pemain minimal untuk mengakhiri pertandingan adalah dua pemain dengan salah satu penjaga gawang.
- 3) Jumlah pemain cadangan maksimal 7 orang.
- 4) Jumlah wasit 2 orang.
- 5) Batas pergantian pemain: tidak terbatas.

- 6) Metode pergantian pergantian melayang, yaitu semua pemain kecuali penjaga gawang boleh memasuki dan meninggalkan lapangan kapan saja; pergantian penjaga gawang hanya dapat dilakukan jika bola tidak sedang dimainkan dan dengan persetujuan wasit.
- 7) Lama permainan normal 2 x 20 menit.
- 8) Lama istirahat 10 menit.
- 9) Lama perpanjangan waktu 2 x 10 menit.
- 10) Dilakukan dua penalti jika jumlah gol kedua timimbang saat perpanjangan waktu selesai.
- 11) Time-out 1 kali per tim per babak, tidak ada dalam waktu tambahan.
- 12) Waktu pergantian babak maksimal 10 menit.

e. Teknik Dasar Permainan Futsal

- 1) *Ball Control* (menguasai bola).
- 2) *Passing* (memberikan bola).
- 3) *Dribbling* (menggiring bola).
- 4) *Shooting* (menembak bola).
- 5) *Heading* (menyundul bola).
- 6) *Tackling* (merebut bola).

2.1.3 Prestasi

Mendengar kata prestasi tentu yang kita bayangkan adalah pencapaian yang didapatkan setelah mengikuti kegiatan yang bersifat kejuaraan. Sasaran dalam suatu pembinaan olahraga adalah mencapai prestasi yang maksimal. Di dalam dunia olahraga, prestasi merupakan salah satu faktor dalam keberhasilan pembangunan olahraga. Dengan kata lain prestasi olahraga merupakan indikator yang dapat digunakan secara langsung untuk melihat status atau tingkat pencapaian dan keberhasilan dalam olahraga. Olahraga prestasi tidak dapat dilepaskan dengan ilmu pengetahuan dan teknologi. Untuk mencapai prestasi puncak maka perlu dukungan berbagai bidang disiplin ilmu yang mampu menyokong prestasi tersebut.

Ada beberapa komponen yang menentukan tercapainya prestasi tinggi dalam olahraga prestasi yaitu keadaan sarana prasarana olahraga, keadaan

pertandingan, keadaan psikologi atlet, keadaan kemampuan keterampilan atlet, keadaan kemampuan fisik atlet, keadaan konstitusi tubuh dan keadaan kemampuan taktik/strategi.

Untuk mendapatkan prestasi dalam cabang olahraga futsal maka harus ada upaya yang maksimal, dengan mengikuti berbagai jenis kejuaraan futsal yang berada di Indonesia atau kejuaraan antar sekolah yang difokuskan dalam penelitian ini. Upaya maksimal tersebut pasti mempunyai hasil, tentu saja hasil tersebut tidak mudah didapatkannya sehingga banyak factor yang mempengaruhi dari cabang olahraga futsal.

2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Olahraga

Setiap individu yang mengikuti pembinaan olahraga pasti mempunyai target yaitu untuk mencapai prestasi yang maksimal. Individu tersebut tentunya menjadi sebuah objek yang berpengaruh terhadap berhasil atau tidaknya suatu prestasi. Prestasi merupakan sesuatu yang mutlak yang harus dimiliki suatu cabang olahraga. Cabang olahraga yang telah berprestasi sangat sulit mempertahankan prestasi yang telah dicapai, oleh karena itu peran pelatih sangat penting untuk membina dan melatih dengan baik.

Menurut A.Mangunharja (dalam Wandu, Sustiyo, 2013) “Pembinaan adalah usaha yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil untuk meningkatkan atau memperoleh hasil yang lebih baik.”(hlm.526). Pembinaan terprogram, terarah, dan berkesinambungan serta didukung dengan penunjang yang memadai diperlukan untuk mencapai prestasi maksimal.

Menurut KONI (dalam Wandu, Sustiyo. 2013) ada beberapa faktor yang mempengaruhi peningkatan prestasi maksimal. Adapun faktor-faktor tersebut antara lain(hlm.526):

1. Faktor internal pemain, meliputi bakat, minat, dan lain-lain

Kemampuan yang dimiliki siswa secara alami adalah bakat, manusia secara alamiah memiliki potensi yang berbeda-beda termasuk keterampilan dalam bidang olahraga. Bakat yang dimiliki siswa berawal dari lingkungan keluarga yang memang mendukung, persahabatan maupun motivasi pelatih yang mampu memunculkan potensi bakatnya. Prestasi terbaik hanya dapat dicapai bila

pembinaan dilaksanakan dan tertuju pada aspek-aspek pelatihan seutuhnya. Selain secara internal siswa memiliki minat dan bakat yang baik faktor kepribadian juga dapat mempengaruhi prestasi olahraga.

2. Manajemen organisasi yang baik

Keberadaan organisasi adalah suatu sejarah peradaban manusia di muka bumi. Sepanjang hidupnya manusia telah menggabungkan diri dengan orang lain untuk mencapai tujuan bersama. Dengan adanya struktur organisasi yang baik maka pembinaan akan bisa diatur sesuai dengan peran dan tanggung jawabnya masing-masing. Pembinaan yang baik tentu saja memiliki faktor yang menjadikan pembinaan itu menjadi baik. Manajemen organisasi yang baik merupakan faktor untuk meningkatkan prestasi secara maksimal, KONI, 1997. Kemudian menurut Depdiknas Buku III (2001) berpendapat bahwa:

Untuk dapat melaksanakan pembinaan dan pengembangan olahraga, diperlukan pengelolaan yang terpadu, berjenjang, dan berkesinambungan antara instansi yang terkait sehingga dibutuhkan 3 unsur yaitu organisasi, sarana dan prasarana, serta dana. Sehingga sangatlah jelas bahwa pembinaan yang baik akan akan menghasilkan prestasi yang tinggi dengan dukungan manajemen organisasi yang baik pula.(hlm.36)

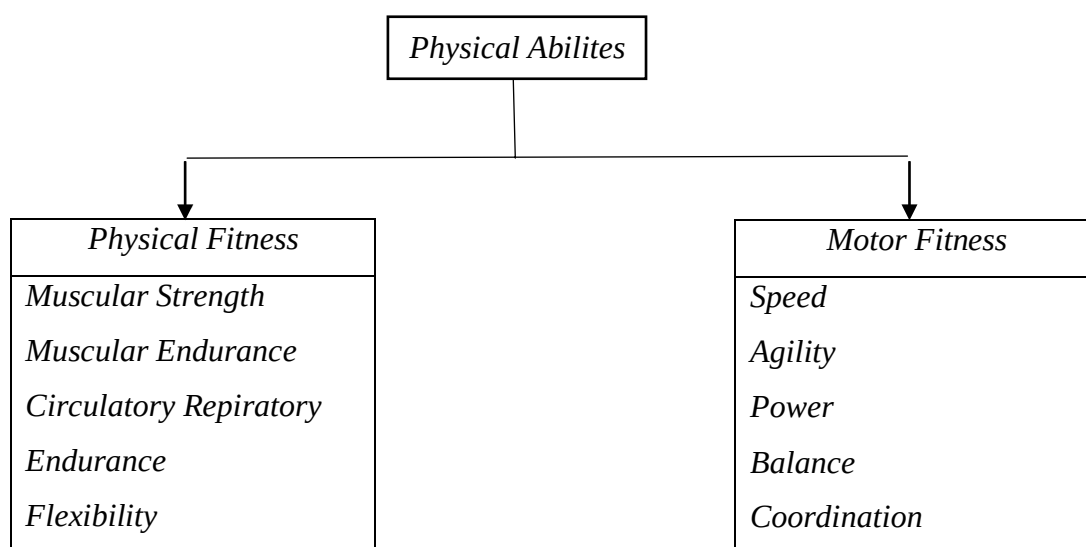
3. Program pembinaan

Menurut KONI (dalam Wandu, Sustiyo, 2013) dalam proyek Garuda Emas “Program pembinaan prestasi olahraga merupakan kegiatan dasar yang dilaksanakan dalam proses pembinaan atlet untuk mencapai prestasi puncak. Program pembinaan atau latihan adalah suatu petunjuk atau pedoman yang mengikat secara tertulis dan berisi cara-cara yang akan ditempuh untuk mencapai tujuan mendatang yang telah ditetapkan.”(hlm.149). Untuk mencapai hal tersebut, ada 4 aspek yang perlu diperhatikan secara seksama oleh atlet yaitu, latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

a. Latihan Fisik

Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan dengan baik dan sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh, sehingga dengan demikian kemungkinan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Komponen kondisi fisik terdiri dari komponen-komponen seperti kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan umum, fleksibilitas,

kecepatan, koordinasi, agilitas, dan keseimbangan. Mengembangkan atau meningkatkan kondisi fisik, berarti mengembangkan atau meningkatkan kemampuan fisik (*physical abilities*) atlet. Kemampuan fisik mencakup dua komponen yaitu, komponen kesegaran jasmani (*physical fitness*) dan komponen kesegaran gerak (*motor fitness*), kesegaran jasmani terdiri dari kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan pernafasan-peredaran darah, dan fleksibilitas. Sedangkan komponen kesegaran gerak terdiri dari kecepatan, koordinasi, agilitas, daya ledak otot, dan keseimbangan. Latihan kondisi fisik berarti atlet diberi latihan komponen-komponen kesegaran jasmaninya dan komponen-komponen kesegaran geraknya. Mengenai kesegaran jasmani dan kesegaran gerak dijelaskan dan digambarkan oleh Gallahue, sebagai berikut:



Gambar 2.4 Pembagian *Physical Abilities*

Sumber : Subarjah, H. (2012)

Dari gambar di atas dapat diperoleh kejelasan bahwa komponen kondisi fisik terdiri dari kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan peredaran darah dan pernafasan, serta fleksibilitas persendian. Sedangkan yang termasuk *Motor Fitness* terdiri atas kecepatan, koordinasi, agilitas, daya ledak otot, dan keseimbangan. Dengan demikian setiap atlet hendaknya dilatih komponen-komponen kondisi fisiknya tersebut dengan program latihan yang disusun sesuai prinsip-prinsip latihan. Selanjutnya, Harsono (2018) mengemukakan bahwa :

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditunjukkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.(hlm.3)

Dengan demikian kemampuan fisik merupakan kebutuhan dasar dalam dalam penampilan setiap cabang olahraga dan kemampuan fisik juga harus dipertimbangkan sebagai bagian penting untuk menampilkan teknik dan taknik yang sempurna.

b. Latihan Teknik

Dalam kegiatan olahraga, teknik merupakan bagian yang penting untuk melakukan aktivitas dengan baik. Sukintaka (dalam Hawindri, Brila Susi, 2016) berpendapat bahwa “Dengan latihan teknik berarti memberikan latihan agar dapat melakukan dan dapat dikuasainya unsur unsur permainan tersebut dengan sewajarnya”.(hlm.10)

Di dalam futsal sendiri ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain atau atlet, Lhaksana (dalam Hawindri, Brila Susi, 2016) berpendapat bahwa dalam futsal pemain juga mempelajari untuk bermain lebih akurat dalam hal teknik dasar bermain, seperti teknik *passing*, *control*, *chipping*, *dribbling*, dan *shooting*.(hlm.5)

Menurut Mielke (dalam Hawindri, Brila Susi, 2016) “Passing adalah memindahkan atau mengoper bola dengan penguasaan bola yang tepat sehingga tepat pada sasaran yang akan dituju”.(hlm.19)

Teknik dasar menahan bola (*control*) menurut Asmar (dalam Hawindri, Brila Susi, 2016) “Tujuan menerima/menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan mempermudah untuk *passing*”(hlm.64)

Teknik dasar *chipping* dalam futsal merupakan istilah mengumpan lambung menggunakan bagian atas ujung sepatu untuk melewati lawan karena kondisi lapangan yang tidak memungkinkan untuk melepaskan umpan *longpass* kepada teman satu tim.

Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) menurut Lhaksana (dalam Hawindri, Brila Susi, 2016) merupakan “Kemampuan yng dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya”.(hlm.30)

Teknik *shooting* yaitu tendangan keras ke arah gawang, cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali kali menggunakan teknik yang benar. Teknik dasar *shooting* merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam penyelesaian akhir untuk mencetak gol sebanyak banyaknya kea arah gawang.

Untuk dapat bermain futsal dengan baik dan benar, harus menguasai teknik dasar futsal yang dilakukan dengan latihan secara rutin. Karena memang dalam futsal itu membutuhkan teknik dasar yang cukup tinggi. Tidak hanya teknik dasar yang sangat penting tetapi juga harus mengetahui informasi umum futsal, peraturan dasar futsal itu sendiri, persiapan latihan futsal, sesi permainan/games dan penutup latihan.

c. Latihan Taktik

Dalam kegiatan olahraga khususnya suatu pertandingan tentunya tim yang bertanding tidak lantas sembarangan menampilkan cara bertanding yang bisa menentukan hasil pertandingan akan berhasil atau tidak, dalam kata lain berhasil meraih kemenangan atau tidak meraih kemenangan (kalah). Cara bermain yang dimaksud biasanya kita ketahui dengan istilah strategi atau taktik, namun terdapat perbedaan dari kedua istilah tersebut. Menurut Bomp (dalam Harsono, 2015) “Strategi dan taktik adalah dua istilah yang seringkali diartikan sama, karena kedua istilah memang mengacu kepada hal yang sama, yaitu “....*the art of performing a skill in a competition with direct on indirect opponents.*”(hlm.47). Namun menurut dia juga, kedua konsep istilah tersebut sebenarnya agak berbeda dalam konsep karena masing masing mempunyai dimensi dimensi yang khas/spesifik. Menurut Harsono (2015) mengemukakan bahwa “Taktik adalah kemampuan olahragawan mengatasi segala situasi dan permasalahan yang terjadi di lapangan untuk mendapatkan keuntungan”. Oleh karena itu kemampuan bertaktik sangat dipengaruhi oleh keadaan psikologis, fisik, dan keterampilan olahragawan. Tujuan dari latihan taktik sendiri adalah untuk menumbuhkan

perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Jadi, teknik teknik yang telah dilatih dalam latihan bisa diterapkan dan diorganisir dalam pola pola permainan, bentuk bentuk dan formasi latihan, serta taktik taktik penyerangan dan pertahanan, sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerakan yang sempurna. Latihan taktik tidak mengacu kepada teori teori dan ketentuan ketentuan yang standard an yang berlaku secara umum. Namun untuk setiap cabang olahraga latihan taktik dilatih secara spesifik. Demikian pula harus direncanakan sesuai dengan perancangan taktik yang akan diterapkan kelak dalam pertandingan, atau saat menghadapi suatu tim lawan tertentu.

d. Latihan Mental

Latihan mental tidak kalah pentingnya dari latihan fisik, latihan teknik, dan latihan taktik, karena latihan mental merupakan bagian penting juga dari program latihan. Latihan mental dilakukan sepanjang atlet menjalani latihan olahraga. Pada umumnya latihan mental bisa dilakukan kapan saja atau tidlak terikat oleh waktu. Menurut Lismadiana (dalam Adi, Sapto, 2016) “Latihan mental adalah suatu metode latihan dimana penampilan pada suatu tugas diimajinasikan atau divisualiasikan tanpa latihan fisik yang tampak. Latihan mental juga dapat diartikan sebagai latihan yang diprogramkan dan dilakukan dalam bentuk latihan kognitif, afektif, maupun psikomotorik secara terorganisir”.(hlm.144)

Menurut Zackyubaid (dalam Adi, Sapto, 2016) ada enam cara dalam latihan mental atlet, sebagai upaya untuk tampil secara maksimal dalam olahraga kompetitif, antara lain(hlm.149):

1) Berfikir Positif

Berfikir dimaksudkan sebagai cara berfikir yang mengarahkan sesuatu kearah yang positif, melihat segi baiknya. Hal ini perlu dibiasakan bukan saja oleh atlet, tetapi terlebih bagi pelatih yang melatihnya. Dengan membiasakan diri berfikir positif dapat menumbuhkan rasa percaya diri. Pikiran positif akan diikuti dengan tindakan dan perkataan yang positif pula, karena pikiran akan menuntut tindakan.

2) Membuat catatan harian latihan mental

Catatan latihan ini biasanya dibuat oleh atlet setelah melakukan latihan, pertandingan, atau kegiatan olahraga lainnya. Catatan ini semestinya dapat menceritakan bagaimana atlet bertindak, berfikir, bereaksi, juga merupakan tempat untuk mencurahkan kemarahan, frustrasi, kecewa, dan segala perasaan negative jika melakukan kegagalan atau tampil buruk. Catatan ini bisa digunakan sebagai “langkah baru” dalam mengubah suatu hal yang negatif menjadi hal yang positif.

3) Penetapan Sasaran

Penetapan sasaran harus dilakukan agar atlet memiliki arah yang harus dituju. Sasaran tersebut bukan hanya hasil akhir dalam suatu kejuaraan. Pencapaian sasaran ini harus ditetapkan sedemikian rupa secara bersama antara pelatih dan atlet. Sasaran tersebut tidak boleh terlalu mudah, juga bukan sesuatu hal yang mustahil untuk dicapai. Dengan demikian penetapan sasaran ini sekaligus dapat pula berfungsi sebagai pembangkit motivasi.

4) Latihan Relaksasi

Latihan ini termasuk pula ke dalam latihan manajemen stress, adalah untuk mengendalikan ketegangan, baik itu ketegangan otot maupun ketegangan psikologis. Ada berbagai macam latihan relaksasi, tapi yang paling mendasar adalah latihan relaksasi otot secara progresif. Tujuan daripada latihan ini adalah agar atlet dapat mengenali dan membedakan keadaan rileks dan tegang. Biasanya latihan relaksasi ini baru terasa hasilnya setelah dilakukan setiap hari selama minimal 6 minggu (setiap kali latihan selama sekitar 20 menit). Latihan relaksasi ini juga menjadi dasar pengendalian emosi dan kecemasan.

5) Latihan visualisasi dan imajeri

Bentuk latihan ini merupakan pembayangan diri dan gerakan dalam pikiran. Manfaat latihan ini adalah untuk mempelajari atau mengulang gerakan baru, memperbaiki suatu gerakan yang salah atau belum sempurna, bisa juga sebagai latihan bagi atlet yang sedang rehabilitasi cedera. Untuk dapat menguasai latihan imajeri. Seorang atlet harus mahir dulu dalam melakukan latihan relaksasi.

6) Latihan Konsentrasi

Konsentrasi merupakan suatu keadaan kesadaran seseorang tertuju pada suatu objek tertentu tertentu dalam waktu tertentu. Dalam olahraga memang seringkali terjadi hilangnya konsentrasi, akibatnya jika hilang konsentrasi bisa saja mengakibatkan strategi yang sudah direncanakan menjadi tidak berjalan sehingga atlet mengalami kebingungan. Kehilangan konsentrasi juga bisa menyebabkan atlet mengalami cedera. Tujuan dari latihan konsentrasi ini agar atlet dapat memusatkan perhatian atau pikiran pada sesuatu yang dilakukan tanpa terpengaruh oleh pikiran atau hal lain yang terjadi disekitar.

4. Pemanfaat sarana dan prasarana pendukung

Sarana dan prasarana olahraga merupakan dua dari banyak hal yang sangat berpengaruh dalam proses membantu tercapainya suatu prestasi. Dikarenakan sarana dan prasarana merupakan fasilitas dan alat bantu dalam proses kegiatan olahraga, baik dalam olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, maupun olahraga prestasi. Menurut Soepartono (dalam Natal, Y.R., 2020) mengemukakan bahwa “Sarana adalah sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani. Sedangkan prasarana adalah sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen.”(hlm.28)

Dari pengertian sarana diatas, maka sarana dapat dibedakan menjadi dua kelompok yaitu :

- a. Peralatan (*apparatus*), ialah sesuatu yang digunakan, contoh : peti loncat, palang tunggal, palang sejajar, gelang gelang, gawang lompat, dll.
- b. Perlengkapan (*device*), yaitu :
 - 1) Sesuatu yang melengkapi kebutuhan prasarana, misalnya net, bendera untuk tanda, garis batas, dll.
 - 2) Sesuatu yang dapat dimainkan atau dimanipulasi dengan tangan atau kaki, misalnya bola, raket, pemukul, dll.

Berdasarkan pengertian prasarana diatas dapat disebutkan beberapa contoh prasarana olahraga meliputi, lapangan bola basket, lapangan tenis, gedung olahraga, stadion sepakbola, stadion atletik, dll.

Keberadaan sarana dan prasarana tidak kalah penting dengan beberapa faktor lainnya dalam proses membantu pencapaian prestasi. Keberadaan sarana dan prasarana tentunya harus diikuti dengan perawatannya agar dapat digunakan dengan layak dan awet. Menurut Agus S. Suryobroto (dalam Natal, Y.R., 2020) berpendapat bahwa :

Dalam hal pengadaan sarana dan prasarana pendidikan jasmani ada dua hal yaitu membeli dan membuat, jika membeli maka perlunya persyaratan persyaratan tertentu antara lain : mudah didapat, perawatan mudah, harganya tidak terlalu mahal, menarik, dan lain lain. Agar sarana dan prasarana pendidikan jasmani dapat digunakan dengan layak dan awet, maka sangat perlunya perawatan yang baik dan benar. Tidak semua sarana dan prasarana perawatannya sama, tergantung dari bahan dan jenisnya, sebagai contoh : perawatan antar perkakas yang terbuat dari kayu dan besi perawatannya berbeda.(hlm.29-30)

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ketersediaan sarana dan prasarana dalam membantu proses tercapainya suatu prestasi harus diikuti dengan perawatan yang baik dan benar sesuai dengan jenisnya agar sarana dan prasarana yang tersedia dapat digunakan dengan layak dan bias bertahan lama.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pencapaian prestasi yang maksimal dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal yang merupakan faktor dari dalam dan faktor eksternal yang berasal dari luar potensi yang dimiliki. Faktor prestasi yang lebih dominan mempengaruhinya yaitu dari faktor internal dikarenakan berasal dari dalam diri itu sendiri, seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental.

2.1.5 Profil Ekstrakurikuler Futsal KARTOE 33 SMPN 1 Citeureup

Tim Futsal KARTOE 33 merupakan salah satu cabang olahraga dalam ekstrakurikuler yang ada di SMPN 1 Citeureup. Ekstrakurikuler futsal sendiri merupakan pengembangan dari ekstrakurikuler sepakbola yang lebih dulu ada. Adanya pengembangan ini dikarenakan wadah untuk mengembangkan prestasi sepakbola antar sekolah yaitu LPI (Liga Pendidikan Indonesia) pada saat itu sekitar awal tahun 2015 sudah tidak diselenggarakan lagi oleh pemerintah daerah, oleh karena itu trend permainan futsal di SMPN 1 Citeureup mulai muncul sekitar akhir tahun 2015. Trend ini muncul karena minat dan bakat para siswa SMPN 1

Citeureup yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola tidak lagi bisa mengembangkan bakatnya untuk mencapai prestasi sepakbola antar sekolah.

Jauh sebelum adanya trend ini Futsal KARTOE 33 awalnya memiliki pelatih bernama Coach Alam dan Pembina ekstrakurikuler olahraga sekaligus guru olahraga SMPN 1 Citeureup yaitu Bapak Enceng Kusnawijaya. Namun sebelum tahun 2015, tepatnya pada akhir tahun 2013 Coach Alam mengundurkan diri dari kursi kepelatihan Futsal KARTOE 33. Setelah itu pada awal tahun 2014 posisi kepelatihan sementara dipegang oleh bapak Enceng Kusnawijaya sampai akhir tahun 2014. Diawal tahun 2015 ada salah satu alumni SMPN 1 Citeureup lulusan 2013 bernama Luthfi yang diamanati untuk mengisi posisi kepelatihan Futsal KARTOE 33, namun hanya sekitar 6 bulan Luthfi melatih kemudian mengundurkan diri karena harus fokus menyelesaikan pendidikannya di Universitas Negeri Jakarta. Setelah itu posisi kepelatihan kembali dilanjutkan oleh bapak Enceng Kusnawijaya sampai akhir tahun 2016. Diawal tahun 2017 saya dan teman saya bernama Ryan Permana yang juga pernah menimba ilmu pendidikan di SMPN 1 Citeureup dan pernah menjadi pemain Futsal KARTOE 33 angkatan 2014 berinisiatif untuk merekomendasikan diri kepada pihak sekolah untuk menjadi pendamping sekaligus pelatih Futsal KARTOE 33. Inisiatif tersebut kami ambil atas dasar ingin kembali menghidupkan prestasi Futsal KARTOE 33 yang sebelumnya tidak terdengar lagi kabar prestasinya. Setelah kami merekomendasikan diri ke sekolah dan pembina ekstrakurikuler akhirnya kami diterima untuk menjadi pelatih Futsal KARTOE 33 sejak awal tahun 2017.

Mekipun begitu kami masih merasa membutuhkan satu orang lagi sebagai pelatih kiper, oleh karena itu kami kembali memanggil salah satu alumni yang sekarang menjadi bagian dari UKM Futsal Unsil Tasikmalaya dan berposisi sebagai kiper, yaitu Gilang Pratamajaya Mahasiswa PENJAS UNSIL 2018. Mulai saat itu sudah terbentuk tim pelatih Futsal KARTOE 33 yang beranggotakan bapak Panca Putra, S.Pd. (Koordinator Ekstrakurikuler), Ryan Permana (*Head Coach*), saya sebagai *Assistant Coach*, dan Gilang Pratamajaya (*Goalkeeper Coach*).

2.1.6 Prestasi Ekstrakurikuler Futsal KARTOE 33 SMPN 1 Citeureup

Setelah terbentuknya tim pelatih Futsal KARTOE 33, perjalanan kami sebagai tim pelatih dimulai dari awal tahun 2017. Meskipun kami belum memiliki lisensi kepelatihan tapi dengan modal semangat dan tekad yang kuat dari kami serta dukungan dari pembina untuk membawa Futsal KARTOE 33 berprestasi lebih banyak lagi. Program latihan awal yang kami berikan hanya sekedar dari pengalaman kami saat masih menjadi pemain dan beberapa referensi program latihan dari internet dan Youtube. Setelah program latihan berjalan diawal tahun 2017, event antar Sekolah Menengah Pertama yang diikuti adalah Sempoer Cup Season 10 Tahun 2017 dengan prestasi yang dicapai yaitu peringkat ke 3. Hasil prestasi yang didapat ini menjadi prestasi pertama sejak terbentuknya tim pelatih di awal tahun 2017. Hasil prestasi ini membawa pengaruh positif dan tentunya semangat yang lebih bagi tim pelatih untuk berprestasi lebih baik lagi. Kekurangan yang ada selama event Sempoer Cup 2017 menjadi bahan evaluasi bagi tim pelatih, mulai dari persiapan tim, persiapan pemain yang akan diikutsertakan, dan tentunya program latihan yang harus dimatangkan lagi.

Persiapan demi persiapan terus dilakukan selama proses jadwal latihan setiap hari Senin dan Rabu setelah jam pelajaran selesai yaitu pukul 14.30 s/d 17.00, kemudian hari Sabtu mengikuti jadwal ekstrakurikuler yaitu pukul 07.30 s/d 10.00. Persiapan tersebut dilakukan bukan tanpa tujuan, selanjutnya tim Futsal KARTOE 33 lebih sering lagi mengikuti pertandingan yang bertajuk event antar sekolah atau kategori usia. Salah satu event besar dan bergensi yang pernah diikuti tim Futsal KARTOE 33 adalah pertandingan Piala Rektor Universitas Pakuan Tahun 2018. Event ini dikatakan bergensi karena peserta pendaftar merupakan sekolah se Bogor Raya, event yang digelar mulai dari tanggal 12 November 2018 s/d 23 November 2018 ini diikuti oleh 16 Sekolah Menengah Pertama Kota dan Kabupaten Bogor, 24 Sekolah Menengah Atas Kota dan Kabupaten Bogor, dan 12 Perguruan Tinggi Negeri dan Swasta di wilayah Bogor.

Dalam event ini Tim KARTOE 33 berada di Grup D bersama SMPN 1 Bojong Gede, SMPN 20 Bogor, dan SMP Citra Nusa. Singkatnya dalam event ini Tim Futsal KARTOE 33 mendapatkan pencapaian prestasi yang luar biasa, yaitu

menjadi Juara 1 dalam event Piala Rektor Universitas Pakuan Tahun 2018 yang diselenggarakan di GOR PAJAJARAN Kota Bogor.

Dari dua pencapaian prestasi yang telah dijabarkan di atas merupakan prestasi awal dan prestasi terbaik dari sebagian prestasi yang telah dicapai oleh Tim Futsal KARTOE 33 SMPN 1 Citeureup, diantaranya:

1. Juara 1 Turnamen Smart Cibinong Cup 2018
2. Juara 1 Cinus Cup 2018
3. Juara 1 Spartan Cup 2018
4. Peringkat 3 Sempoer Cup 2018
5. Juara 1 Piala Rektor 2018
6. Peringkat 3 Spartan Cup 2019
7. Juara 1 UIKA CHAMPIONS LEAGUE 2019
8. Runner Up Futsal Pelajar 2019
9. Runner Up Az Zikra Cup 2019
10. Juara 1 Insan Cendikia Cup 2019
11. Juara 1 Pekan Potensi Pelajar 2019
12. Peringkat 3 Bakti Kencana Cup 2019
13. Juara 1 Spartan Cup 2020
14. Runner Up Cinus Cup 2020
15. Runner Up Sempoer Cup 2020
16. Runner Up Sixpeo Antar SMP 2020
17. Peringkat 3 U13 Cup 2020
18. Runner Up GOS PROJECT CUP 2020
19. Juara 1 Sonic Cup 2020

Beberapa prestasi yang telah diraih tidak terlepas dari kerja keras serta kerja sama antara pembina, pelatih, official, dan tentunya pemain Futsal KARTOE 33.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Sustiyo Wandu, Tri Nurharsono, dan Agus Raharjo (2018) hampir ada kesamaan yang sudah diteliti oleh dalam jurnal yang berjudul: “Pembinaan

Prestasi Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA Karangturi Kota Semarang”, dengan variabelnya yaitu prestasi. Selain itu juga, penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Ramdhan Nur Habibie (2019) yang berjudul “FAKTA SEJARAH PRESTASI UKM SEPAK BOLA UNSIL UNITED”, dengan variabelnya yaitu prestasi.

Pembinaan yang dilakukan secara berdaya dan berguna untuk meningkatkan memperoleh hasil pencapaian prestasi maka harus dilakukan latihan secara intensif, bermutu dan berkualitas. Faktor internal yang dilakukan di SMA adalah mengisi formulir lalu pelatih memberikan tes seleksi untuk mengetahui potensi, memberikan pengumuman hasil tes, setelah semua usai maka dilakukan pembinaan. Dalam pola manajemen pun cukup baik dari kepala sekolah hingga pelatih, pemanfaatan alat yang dilakukan pelatih serta alat yang ada di SMA tersebut cukup memadai sehingga dapat membantu pelatih dalam melakukan pembinaan serta program latihan untuk mendapatkan prestasi.

Hasil penelitian tersebut penulis ambil sebagai bahan kajian dan bahan pertimbangan, karena memiliki persamaan dalam hal variabel penelitian yang diteliti, yaitu “Faktor Pencapaian Prestasi Ekstrakurikuler Futsal Pada Tahun 2018-2020”. Variabel yang sama tentang prestasi, namun dalam hal pembedanya yaitu tentang faktor yang meningkatkan prestasi dan objek penelitiannya, sehingga akan mengungkap faktor pencapaian prestasi Ekstrakurikuler Futsal KARTOE 33 SMPN 1 Citeureup Kabupaten Bogor.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah hubungan antara konsep yang satu dengan konsep yang lain dari masalah yang diteliti atau merupakan ringkasan dari tinjauan pustaka dari masalah yang diteliti.

Untuk menggambarkan prestasi olahraga yang dicapai oleh pemain futsal dapat dilihat dari beberapa faktor yang mempengaruhinya sesuai yang dikemukakan oleh KONI (dalam Wandu, Sustiyo, 2013) yaitu “Faktor internal meliputi bakat dan minat siswa, manajemen organisasi yang baik, program pembinaan, serta pemanfaatan sarana dan prasarana pendukung.”(hlm.526). Semakin baik dan lengkap faktor yang dimiliki maka akan semakin tinggi juga

prestasi yang dicapai, begitupun sebaliknya jika faktor pendukung masih kurang maka prestasi yang dicapai belum maksimal. Sehingga maksimal atau tidaknya prestasi yang dicapai dapat dilihat dari faktor-faktor pencapaian prestasi yang ada.

2.4 Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan penelitian merupakan bentuk penegasan masalah sebagai turunan dari rumusan masalah. Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, penulis menentukan hal tersebut ke dalam beberapa pertanyaan penelitian, sebagai berikut :

- a. Apa saja yang menjadi faktor penunjang prestasi ekstrakurikuler Futsal KARTOE 33 di SMPN 1 Citeureup?
- b. Bagaimana cara yang dilakukan untuk mengetahui minat dan bakat siswa dalam ekstrakurikuler olahraga futsal SMPN 1 Citeureup?
- c. Bagaimana bentuk pengelolaan manajemen organisasi dalam ekstrakurikuler olahraga di SMPN 1 Citeureup?
- d. Bagaimana program pembinaan yang dilakukan dalam proses pencapaian prestasi ekstrakurikuler futsal olahraga SMPN 1 Citeureup?
- e. Apa saja sarana dan prasarana pendukung yang dapat digunakan dalam proses membantu pencapaian prestasi ekstrakurikuler olahraga futsal SMPN 1 Citeureup?