

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORITIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Rekam Jejak**

Pertama kali kita mendengar atau melihat kata rekam jejak atau *track record*, pasti yang ada dibenak atau pikiran kita adalah sesuatu perbuatan yang pernah dilakukan seseorang ataupun organisasi di masa lalu seperti sejarah yang pernah dilakukan dulu sehingga menjadi rekam jejak yang dapat di catat atau ceritakan pada hari ini. Rekam jejak itu sendiri terdiri dari 2 suku kata, yaitu rekam dan jejak. Rekam menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah bekas atau kesan dari sesuatu yang diucapkan dan perbuat, jejak menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah bekas yang menunjukkan adanya perbuatan dan sebagainya yang telah dilakukan. Dari penjelasan di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa rekam jejak adalah seluruh perbuatan yang pernah dilakukan seseorang ataupun kelompok di waktu yang telah berlalu.

Sejalan dengan rekam jejak ekstrakurikuler SMKN 2 Kota Tasikmalaya pernah menjuarai beberapa event turnamen futsal yang diselenggarakan di tingkat kota maupun provinsi diantaranya: (1) juara 1 O2SN 2010, (2) juara 1 O2SN 2011, (3) juara 1 O2SN 2012, (4) juara 1 O2SN 2014, (4) juara 1 futsalogy se-Kota Tasikmalaya pada tahun 2018, (5) juara 2 LP3I tingkat kota 2018, (6) juara 2 torpedo tingkat kota 2018, (7) juara 2 SGFA tingkat kota 2018, (8) juara 2 *allievo championship* tingkat kota 2019, (9) juara 1 O2SN tingkat provinsi 2019, (10) juara 1 *pocari sweat championship* 2019.

Sebelum menjadi perwakilan Jawa Barat untuk berangkat ke Jakarta dan mengikuti *Event Pocari Sweat grand Championship* , ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Kota Tasikmalaya bersaing dengan sekolah lainnya yang berada di Tasikmalaya. Ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Kota Tasikmalaya mengikuti tahap kualifikasi yang diselenggarakan di Tasikmalaya. Peserta tahap kualifikasi di bagi dengan beberapa tahap pertandingan diantaranya 20

sekolah bertanding dengan sistem gugur tunggal (*single knock-out system*) ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Kota Tasikmalaya mengalahkan beberapa sekolah lainnya diantaranya SMA Negeri 6 Kota Tasikmalaya, SMA Manangga Patama Kota Tasikmalaya, dan SMKN 4 Kota Tasikmalaya sampai ke babak semi final. ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Kota Tasikmalaya berhasil mengalahkan lawan yang menjadi pesaingnya dan berhak lolos ke *event* Pocari Sweat futsal *Championship regional match* yang diselenggarakan di GOR BIMA Cirebon, ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Kota Tasikmalaya Bersaing dengan perwakilan kota lainnya yang telah berhasil lolos di tahap kualifikasi untuk memperebutkan juara, Pada tahap tersebut, ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Kota Tasikmalaya berhasil menjadi juara 1 setelah mengalahkan SMA Negeri 5 Kota Cimahi dengan skor (5-3), setelah itu mengalahkan SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya dengan skor (2-1), setelah itu semifinal melawan SMAN 3 Kota Tasikmalaya dengan skor (3-1), dan di final melawan tuan rumah SMKN 1 Kota Tasikmalaya dengan skor (6-5), ekstrakurikuler SMKN 2 Kota Tasikmalaya berhasil menjadi juara di *regional match* Pocari Sweat *Championship 2019*, ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Kota Tasikmalaya berhak mengikuti tahap selanjutnya yaitu Pocari Sweat *Grand Championship* di Jakarta atau *event* di tingkat Nasional yang diselenggarakan di Hall Basket Gelora Bung Karno, Senayan. Namun sayangnya, SMKN 2 Kota Tasikmalaya harus gugur pada babak *quarter final* setelah kalah dari SMK Budi Agung Medan dengan skor (3-5).

Dengan demikian, manusia dalam menjalani kehidupannya menggunakan prinsip *trial and error* dan harus berusaha memperbaiki kesalahan agar tidak jatuh pada kesalahan yang sama, sebuah pengalaman yang baik dapat memberikan acuan untuk terus melakukan dan memberikan yang terbaik dalam berprestasi. Seperti hal yang terjadi dalam rekam jejak pencapaian prestasi ekstrakurikuler SMKN 2 Kota Tasikmalaya mewakili Jawa Barat untuk mengikuti *Event* Pocari Sweat *grand Championship* di Jakarta. Karena adanya manfaat yang bisa diambil sebagai dari perjalanan

inspirasi untuk banyak orang yang tergerak melakukan hal-hal yang positif, salah satunya adalah sebuah perjalanan inspiratif ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Kota Tasikmalaya.

### **2.1.2 Ekstrakurikuler**

Pengembangan kemampuan siswa dalam lingkungan sekolah dapat dilaksanakan dengan berbagai cara, diantaranya intrakurikuler, kokurikuler dan ekstrakurikuler. Intrakurikuler dapat dilaksanakan melalui kegiatan belajar mengajar yang terstruktur dan terjadwal sesuai dengan tingkat kompetensi mata pelajaran. Kokurikuler merupakan kegiatan berupa penugasan kepada siswa secara terstruktur berkaitan dengan satu atau lebih dari mata pelajaran. Ekstrakurikuler biasa dilakukan diluar dari kegiatan belajar mengajar (KBM) di sekolah. Selain itu, ekstrakurikuler adalah kegiatan non akademik yang bertujuan mengembangkan minat serta bakat siswa diluar dari kegiatan akademik di sekolah. Menurut Damanik, S. A, (2014).

Kegiatan ekstrakurikuler adalah program pendidikan yang alokasi waktunya tidak ditetapkan dalam kurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan perangkat operasional (supplement dan complements) kurikulum, yang perlu disusun dan dituangkan dalam rencana kerja tahunan/kalender pendidikan satuan pendidikan. Kegiatan ekstrakurikuler menjembatani kebutuhan perkembangan peserta didik yang berbeda; seperti perbedaan rasa akan nilai moral dan sikap, kemampuan, dan kreativitas (hlm.14).

Berdasarkan pernyataan diatas, ekstrakurikuler sebagai kegiatan yang dilakukan di luar kegiatan belajar mengajar (KBM) sebagai kegiatan tambahan dan bertujuan mengembangkan potensi siswa diluar non akademik. SMKN 2 Kota Tasikmalaya memiliki berbagai kegiatan non akademik (ekstrakurikuler) yang biasa dilakukan di luar kegiatan belajar mengajar (KBM) seperti ekstrakurikuler BALITO FC yang di dalamnya terdapat cabang olahraga futsal

### **2.1.3 Sejarah Permainan Futsal**

Seluruh cabang olahraga pada dasarnya memiliki sejarah perkembangan dari awal terbentuk sampai saat ini, begitu juga dengan permainan futsal.

Permainan futsal merupakan hasil adopsi dari permainan sepak bola. Menurut Lhaksana, (2011) “futsal (*futbol sala* dalam bahasa Spanyol berarti sepakbola dalam ruangan) merupakan permainan sepakbola yang dilakukan di dalam ruangan” (hlm.5). Sejalan dengan pendapat di atas menurut Rayawang, Ryan Honardo, Honggowidjaja dan Lucky Basuki, (2017) “Kata Futsal berasal dari bahasa Spanyol, yaitu Futbol (sepak bola) dan Sala (ruangan), dan jika digabung artinya menjadi ”Sepakbola dalam ruangan” (hlm.592). Sebenarnya antara permainan futsal dengan sepakbola tidak jauh berbeda, hanya saja yang membedakan permainan futsal dengan sepakbola adalah lapangan yang digunakan pada saat pertandingan, jumlah atlet serta peraturan pelaksanaan pertandingan. Seperti yang sudah dijelaskan oleh Lhaksana, (2011) “Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan” (hlm.7).

Futsal pertama kali dikenalkan oleh seseorang di daerah Uruguay tepatnya di Montevideo. Menurut FIFA (dalam Rayawang, Ryan Honardo, Honggowidjaja dan Lucky Basuki, 2017)

Asal mula Futsal dimulai pada tahun 1930 di Montevideo, Uruguay dan pertama kali diperkenalkan oleh Juan Carlos Ceriani. Ia adalah seorang pelatih sepak bola yang berasal dari Argentina. Berawal dari rasa kesal Ceriani terhadap hujan yang terus mengguyur kota Montevideo yang mengakibatkan lapangan tergenang air sehingga program latihan yang telah disusun menjadi berantakan. Dengan kondisi demikian, ia lantas memindahkan kegiatan latihan ke dalam ruangan (hlm.592).

Setelah saat itu, futsal menjadi salah satu cabang olahraga yang sangat digemari di seluruh dunia. Permainan futsal langsung menjadi sorotan dari Negara sepakbola yaitu Brazil. Sementara Brazil menjadi sorotan dunia akan futsal, permainan futsal dimainkan di bawah naungan FIFA. Banyak *event-event* futsal yang sudah terselenggara, salah satu pertandingan pertama yang terselenggara terjadi pada tahun 1965. Pada saat itu, Paraguay keluar sebagai juara di *event* pertandingan Piala Amerika Selatan. Selain menjadi organisasi tertinggi untuk sepakbola, FIFA juga menaungi cabang olahraga futsal yang dibantu oleh asosiasi-asosiasi regional dari berbagai belahan dunia yaitu

UEFA (Eropa), CAF (Afrika), CONMEBOL (Amerika Selatan), CONCACAF (Amerika Utara) OFC (Oseania), AFC (Asia).

Setelah futsal berkembang di dunia, Indonesia mulai mengenal keberadaan futsal. Indonesia mulai mengenal futsal pada tahun 2002 dan pada tahun yang sama Indonesia menyelenggarakan serta berpartisipasi dalam kejuaraan tingkat Asia yang bertempat di Jakarta untuk pertama kalinya. Seperti yang sudah dijelaskan oleh Basmi, Arham, Sudirman, dan Benny Badaru, (2018) “Sejarah dunia mencatat bahwa secara resmi sejarah futsal Indonesia dimulai pada tahun 2002, ketika itu Indonesia di daulat oleh AFC (Asian Football Confederation) untuk menyelenggarakan putaran final kejuaraan futsal tingkat asia di Jakarta. Kejuaraan Futsal AFC tahun 2012 ini merupakan penyelenggaraan ke 4 sejak pertama kali di adakan tahun 1999 malaysia, Seluruh pertandingan digelar di istora senayan Jakarta dan pada saat itu di rajai oleh Iran, Sedangkan Indonesia hanya mampu meraih 1x Kemenangan dan 1x imbang dari 4 Pertandingan yang di mainkan sehingga gagal lolos dari babak penyisihan grup” (hlm.2).

Indonesia memiliki organisasi yang menaungi cabang olahraga futsal yaitu Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) dengan dibantu oleh Federasi Futsal Indonesia (FFI). Pemilik Global Mediacom yaitu Bapak Hary Tanoesodibjo ditunjuk sebagai ketua umum Federasi Futsal Indonesia sejak tahun 2014. Federasi Futsal Indonesia bertugas mengatur kegiatan tim nasional futsal Indonesia dan juga menjalankan kompetisi Liga Futsal Profesional Indonesia. Tim yang ingin mengikuti Liga Futsal Profesional Indonesia harus melewati beberapa tahapan, diantaranya (1) Liga Nusantara tingkat Provinsi; (2) Liga Nusantara tingkat Nasional; (3) Liga Futsal Profesional Indonesia. Tim yang mengikuti kompetisi di Liga Futsal Profesional Indonesia berjumlah 16 tim dan dibagi menjadi 2 grup. Menurut Khisbulloh, M. dan Irmantara Subagio, (2018)

Liga Profesional Futsal Indonesia atau sering disebut juga *Indonesia Pro Futsal League* merupakan kompetisi utama futsal di tingkat nasional dan berada di indonesia yang diselenggarakan oleh Federasi Futsal Indonesia (FFI). Kompetisi ini dimulai pada musim 2006 – 2007

dan hingga saat ini sudah terselenggara sebanyak 11 kali. Pada musim 2018 Liga Futsal Profesional Indonesia di ikuti oleh 16 club yang mewakili daerahnya, dari seluruh kota atau daerah yang berada di Indonesia, dan dibagi menjadi dua *group*, masing – masing *group* terdiri dari 8 *club* (hlm.2).

Beberapa tim yang tergabung dalam kompetisi tersebut, diantaranya Vamos Mataram, Halus FC, Bintang Timur Surabaya, Black steel Manokwari, IPC Pelindo 2 dan masih banyak tim lainnya. Seluruh tim bersaing untuk menjadi yang terbaik dalam cabang olahraga futsal. Hingga saat ini kompetisi futsal yang ada di Indonesia sudah berkembang dengan baik. Selain Liga Futsal Profesional Indonesia yang diselenggarakan FFI, banyak *event* pertandingan yang diselenggarakan untuk atlet dari kalangan pelajar dan mahasiswa oleh pihak swasta. Salah satunya adalah Pocari Sweat Championship yang diselenggarakan di berbagai kota di Indonesia.

#### **2.1.4 Olahraga**

Aktivitas olahraga merupakan salah satu kegiatan yang sering dilakukan oleh masyarakat di daerah kota maupun desa. Olahraga pada saat ini sudah menjadi kebutuhan dan gaya hidup masyarakat umum dengan tujuan yang beragam, olahraga merupakan aktivitas gerak tubuh yang ditujukan tidak hanya pada jasmaninya saja melainkan rohaninya juga. Menurut Pane, (2015) “Olahraga merupakan gerakan olah tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan. Olahraga membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak. Otot-otot menjadi terlatih, sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh pun menjadi lancar sehingga metabolisme tubuh menjadi optimal” (hlm.1). Sedangkan tujuan olahraga menurut Gunawan, Edy, (2019) “aktivitas olahraga bertujuan untuk kesehatan dan berkaitan dengan metabolisme dan pengaturan suhu tubuh” (hlm.6). Maka dari itu, olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh, bukan hanya menjaga tetapi dapat meningkatkan fungsi tubuh. Selain itu, olahraga sangat mudah dilakukan diberbagai tempat seperti di dalam ruangan maupun ruangan terbuka.

Berdasarkan tujuannya, aktivitas olahraga dapat digolongkan menjadi empat jenis, yaitu olahraga kesehatan, olahraga rekreasi, olahraga pendidikan dan olahraga prestasi.

### **2.1.5 Olahraga Prestasi**

Indonesia banyak terdapat jenis aktivitas olahraga yang tidak hanya bertujuan untuk memelihara atau menjaga kesehatan saja, tetapi banyak juga diantaranya aktivitas olahraga yang menuju kepada prestasi seperti cabang olahraga futsal. Dalam menekuni cabang olahraga prestasi, selain mendapatkan kesehatan, kebugaran, pengetahuan, keterampilan dan kesenangan dari kegiatan tersebut, atlet dituntut untuk memperoleh suatu prestasi. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 13 dikatakan bahwa “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Penjelasan di atas menerangkan bahwa prestasi dalam dunia olahraga dapat diraih, hanya saja perlu melalui beberapa tahapan di antaranya pembinaan yang terencana, berjenjang serta berkelanjutan. Salah satu contoh olahraga prestasi yang ada di Indonesia adalah cabang olahraga futsal.

### **2.1.6 Faktor yang Mempengaruhi Prestasi**

Secara umum, olahraga mempunyai tujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan rekreasi. Selain itu, olahraga juga mempunyai tujuan lain yaitu mencapai suatu prestasi. Ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Tasikmalaya merupakan suatu wadah organisasi yang melakukan pembinaan dibidang olahraga dengan basis sumber daya manusianya yaitu siswa. Ekstrakurikuler sebagai wadah yang membina prestasi olahraga melalui seorang atlet tidak dapat dilakukan dalam waktu singkat, melainkan harus melewati beberapa tahapan dalam satu kurun waktu tertentu. Suatu prestasi dapat dicapai bila disertai dengan adanya keseimbangan fisik dan psikis,

keselarasan tubuh dan jiwa, jasmani dan rohani. Menurut Pelana, Ramdan, (2013) “Untuk memperoleh prestasi olahraga yang tinggi, maka seluruh aspek baik aspek fisik, teknik, taktik serta aspek mental dilatih dengan program jangka panjang yang sistematis dan terencana dengan baik” (hlm.768). Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi prestasi seseorang atau pun tim adalah aspek fisik, teknik, taktik dan mental pemain yang telah dilatih dalam kurun waktu tertentu serta penyusunan program latihan secara sistematis dan terencana dengan baik.

Setiap orang berusaha untuk mempertahankan kesehatan tubuh serta melakukan berbagai macam kegiatan yang dapat menunjang tujuannya. Upaya mempertahankan kesehatan tubuh sangat erat hubungannya dengan melakukan aktivitas fisik. Apapun bentuk latihan fisiknya apabila dilakukan secara teratur dapat memberikan dampak positif bagi perubahan fungsi sistem tubuh. Sebenarnya latihan fisik ditunjukan untuk mendapatkan kebugaran jasmani. Menurut Gunawan, Edy, (2019) “pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis atlet” (hlm.1). Sedangkan pendapat lain dikemukakan oleh Badriah D. Laelatul, (2013) “latihan fisik merupakan suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang dilakukan secara sistematis dalam waktu relatif lama serta bebannya meningkat secara progresif” (hlm.3). Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan fisik merupakan kegiatan fisik yang dilakukan dalam waktu relatif lama dan latihan yang berulang juga dibutuhkan agar tubuh atau organ memberikan reaksi dengan tujuan untuk menyesuaikan tubuh terhadap latihan yang dilakukan agar stabil.

Pada dasarnya persiapan fisik merupakan hal terpenting bagi sebuah tim untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Karena kondisi fisik suatu pemain akan sangat mempengaruhi penampilan seorang pemain pada saat pertandingan. Menurut Harsono (2018) “Kalau kondisi fisik baik, maka:

1. Akan ada penambahan dalam jumlah kapiler yang membantu (*serve*) serabut otot sehingga memperbaiki aliran darah. Karena itu akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam unsur daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelentukan sendi, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik; jadi orang tidak akan cepat merasa lelah.
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.
6. Mampu berlatih keterampilan teknik dan taktik lebih lama dan lebih baik.
7. Akan kurang mengalami rasa sakit (*soreness*) otot, sendi dan tendon.
8. Kurang peka terhadap cedera-cedera; pemulihan lebih cepat dari cedera.
9. Dapat menghindari mental *fatigue*, jadi terjadi perbaikan konsentrasi.
10. Rasa percaya diri (*self-confidence*) yang lebih baik karena merasa fisiknya lebih siap” (hlm.3).

Sejalan dengan pendapat sebelumnya menurut Badriah, (2013) “ada beberapa efek yang ditimbulkan setelah seseorang melakukan latihan fisik dengan baik, diantaranya:

#### 1. Efek Latihan Fisik pada Sistem Otot

Secara umum efek latihan fisik aerobik dan anaerobik pada aspek anatomis otot akan mengakibatkan pembesaran otot atau sering disebut sebagai fenomena hipertropi otot. Hipertropi otot terjadi pada tipe serabut otot lambat (serabut otot merah) maupun serabut otot cepat (serabut otot putih). Pada otot yang mengalami hipertropi, akan dicerminkan dengan adanya peningkatan kualitas aspek anatomiknya (peningkatan jumlah serabut otot dan jumlah kapiler atau peningkatan diameter otot).

Latihan fisik aerobik dan latihan fisik anaerobik secara khusus menghasilkan perubahan pada aspek biokimia sistem otot sebagai berikut:

- a. Peningkatan mioglobin.
- b. Peningkatan oksidasi karbohidrat.
- c. Peningkatan aktivitas enzim yang diperlukan dalam siklus krebs dan *transport* elektron.
- d. Peningkatan oksidasi lemak.

Selain perubahan-perubahan tersebut di atas, latihan fisik aerobik dan latihan fisik anaerobik juga mengakibatkan terjadinya perubahan pada sistem energi yang bertugas menyediakan energi bagi kelangsungan kegiatan tersebut. Latihan aerobik intensitas berat dan latihan anaerobik sub-maksimal meningkatkan:

- a. Sistem energi ATP-PC, glikosis anaerobik dan sistem asam laktat, sehingga terjadi peningkatan kapasitas anaerobik otot.
- b. Sistem energi fosfagen (ATP-PC) diakibatkan oleh persediaan ATP-PC lebih banyak, yang timbul karena sistem enzim yang diperlukan dalam sistem ATP-PC lebih aktif bekerja.
- c. Sistem glikolisis anaerobik yang diakibatkan oleh enzim phosphofruktokinase semakin aktif bekerja, sehingga pemecahan glikogen menjadi asam laktat meningkat.

## 2. Efek Latihan Fisik pada Sistem Pernapasan

Secara umum perubahan secara anatomis, biokemis dan fisiologis yang terjadi pada sistem pernapasan meliputi hal-hal sebagai berikut:

- a. Meningkatkan kemampuan pernapasan, yaitu: ventilasi, difusi dan perfusi, terutama pada saat tumbuh-kembang.
- b. Meningkatkan otot pernapasan, khususnya otot inspirasi, otot ekspirasi dan otot-otot perut, sehingga pengembangan rongga dada dan paru-paru semakin besar.
- c. Pengembangan rongga dada yang semakin besar akan meningkatkan volume pernapasan dan difusi paru, sehingga terjadi peningkatan pertukaran oksigen dan karbondioksida di daerah alveoli dan darah.
- d. Mengurangi laju penurunan fungsi paru secara keseluruhan pada berbagai usia, utamanya pada kondisi lanjut usia.

### 3. Efek Latihan Fisik pada Sistem Kardiovaskuler

Latihan fisik aerobik dan anaerobik intensitas ringan dan intensitas berat mengakibatkan perubahan pada sistem kardiovaskuler baik secara anatomik, bokemik maupun secara fisiologik.

### 4. Efek Latihan Fisik pada Sistem Jaringan Ikat dan Komposisi Tubuh

Latihan fisik aerobik intensitas ringan dan intensitas berat dapat meningkatkan ukuran tulang pada ekstremitas bawah (tibia, fibula, coxae dan femur) dan tulang pada ekstremitas atas (scapula, clavícula, sternum dan costae). Hal ini memungkinkan terjadinya penambahan ukuran antropometrik tubuh: tinggi badan, berat badan lebah bahu, lebar dada dan lebar panggul serta pembesaran rongga dada”. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan fisik untuk olahraga prestasi dapat dikemas pada suatu program latihan yang akan menghasilkan perubahan pada sistem tubuh, mulai dari: saraf, otot, sistem jaringan ikat, respirasi, jantung-pembuluh darah dan kekebalan tubuh yang secara umum ditunjukkan untuk memperbaiki status kesehatan para pelakunya”. (hlm.15-23). Berdasarkan pendapat di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa latihan fisik yang diprogram secara sistematis, progresif dan baik dapat menghasilkan hal positif bagi kesehatan tubuh pada umumnya dan juga dapat menunjang performa atlet pada saat pertandingan khususnya.

Pada dasarnya setiap cabang olahraga prestasi dalam mencapai sebuah prestasi sangat dipengaruhi oleh latihan kondisi fisik, seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, kelentukan, ketepatan, koordinasi, keseimbangan dan reaksi. Akan tetapi setiap cabang olahraga memiliki kebutuhan yang berbeda-beda di dalam kondisi fisik. Menurut Lhaksana, Justinus (2011) “Berikut ini sepuluh macam komponen kondisi fisik yang harus dimiliki dengan baik oleh seorang pemain.

1. Daya tahan (*endurance*)
2. Kekuatan (*strength*)
3. Kecepatan (*speed*)
4. Kelincahan (*agility*)

5. Daya ledak (*power*)
6. Kelenturan (*fleksibility*)
7. Ketepatan (*accuracy*)
8. Koordinasi (*coordination*)
9. Keseimbangan (*balance*)
10. Reaksi (*reaction*)

Dari sepuluh komponen fisik tersebut tidak seluruhnya harus dimiliki secara baik. Ada komponen yang menjadi pelengkap dari komponen yang lain. Melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal, dapat disimpulkan bahwa komponen yang harus lebih dominan dimiliki pemain futsal adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*) dan tentunya tanpa meninggalkan komponen fisik yang lain. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik yang lebih dominan dibutuhkan dalam cabang olahraga futsal agar dapat mencapai suatu prestasi yang optimal adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*) dan tanpa melupakan komponen fisik yang lainnya.

Daya tahan tubuh sangat dipengaruhi oleh latihan fisik, apabila latihan fisik yang dilakukan baik maka dapat menghasilkan daya tahan yang baik juga. Daya tahan merupakan kondisi tubuh yang mampu melakukan aktivitas dalam waktu yang relatif lama, tanpa menghasilkan kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan aktivitas tersebut. Menurut Harsono (2018) “Daya tahan aerobik adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan atau latihan tersebut” (hlm.11). Berdasarkan pendapat di atas penulis dapat menarik kesimpulan bahwa, daya tahan tubuh merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan pekerjaan atau aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan setelah itu dapat melakukan aktivitas yang lainnya.

Menurut Bempa (dalam Harsono, 2018) menyatakan bahwa daya tahan dapat di klasifikasikan menjadi 3 kelompok, diantaranya:

1. Daya tahan durasi lama: yaitu yang terjadi di cabang-cabang olahraga yang aktivitasnya berlangsung lebih dari 8 menit. Misalnya lari maraton, renang atau bersepeda jarak jauh, bola sepak, basket, hoki.  
Energi yang disuplai terutama ialah dari sistem aerob sehingga perlibatan kardiovaskular dan sistem pernapasan amat tinggi. Biasanya pertandingan yang menuntut daya tahan, denyut nadi biasa sampai 180, yang artinya tinggi sekali. Jadi di sini penting suplai O<sub>2</sub> untuk mencapai prestasi yang baik.
2. Daya tahan durasi medium: spesifik yang terjadi di cabang olahraga yang durasi aktivitasnya antara 2-6 menit. Intensitasnya lebih tinggi daripada cabang olahraga yang memerlukan daya tahan durasi lama. Suplai O<sub>2</sub>-nya tidak sepenuhnya memenuhi energi yang dituntut oleh intensitas latihannya. Oleh karena itu, ada kemungkinan terjadinya *oxygen debt* (utang O<sub>2</sub>). Jadi di sini absorpsi (penyerapan) O<sub>2</sub> merupakan faktor determinan untuk prestasi.
3. Daya tahan durasi pendek: ini terjadi pada cabang olahraga yang jarak larinya ditempuh dalam waktu antara 45 detik – 2 menit. Dalam cabang olahraga ini proses anaerobik terlibat secara intensif guna memenuhi energi yang diperlukan dalam “melakukan tugas” latihannya. Dalam hal ini *strength* dan *speed* harus pula dikerahkan untuk memungkinkan mencapai prestasi yang tinggi. Di sini pun akan terjadi *oxygen-debt* yang tinggi (hlm.26).

Selain berdampak terhadap daya tahan, efek latihan fisik akan berdampak pada kelentukan dan kelincahan seorang atlet. Dalam olahraga, apabila membahas mengenai kelentukan biasanya akan mengarah kepada ruang gerak dari sendi-sendi tubuh seseorang. Kelentukan seseorang dilihat dari luas atau sempitnya ruang gerak sendi-sendi tersebut. Harsono (2018) menyatakan di dalam bukunya yang berjudul latihan kondisi fisik bahwa “fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Selain oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan ligamen disekitar sendinya” (hlm.35).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kelentukan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan secara leluasa tanpa terhalang oleh ruang gerak dari sendi-sendinya. Dalam beberapa kasus, kelentukan dapat dilatih atau dikembangkan melalui beberapa latihan-latihan peregangan otot dan latihan-latihan memperluas ruang gerak sendi. Menurut Harsono (2018) “beberapa ketentuan dalam latihan peregangan ialah sebagai berikut.

1. Sebelum melakukan peregangan, lakukan pemanasan tubuh yang cukup.
2. Regangkan semua sendi dan otot dengan peregangan dinamis.
3. Bernapas normal selama melakukan latihan kelentukan (*stretching*).
4. Ulangi setiap bentuk latihan sebanyak tiga kali.
5. Regangkan tubuh bagian kiri dan kanan.
6. Usai melakukan latihan, *cool-down* dengan meregangkan semua sendi” (hlm.37).

Seseorang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah posisi tubuh dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan pada posisi tubuhnya biasa dikenal dengan sebutan *agility* atau kelincahan. Menurut Bempa (dalam Harsono, 2018) dalam bukunya yang berjudul latihan kondisi fisik dijelaskan bahwa, “agilitas ialah produk dari kombinasi yang kompleks dari kecepatan, kordinasi, kelentukan, dan power sebagaimana didemonstrasikan di olahraga senam, gulat, sepak bola, voli, tinju, loncat indah, tenis, bulu tangkis dan *figure skating*” (hlm.48). Berdasarkan pendapat di atas, penulis dapat menarik kesimpulan bahwa agilitas adalah kemampuan seseorang dalam mengubah posisi dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan yang merupakan sebuah perpaduan antara kecepatan, koordinasi, kelentukan, kecepatan, dan power. Sesuai dengan penjelasan di atas, terdapat bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan atau *agility* seorang pemain yang telah disebutkan oleh Harsono (2018) diantaranya:

1. Lari bolak balik (*shuttle run*)

Dalam latihan ini atlet lari bolak balik secepatnya dari titik yang satu ke titik yang lain sebanyak kira-kira 10 kali. Setiap kali sampai pada satu titik, dia harus berusaha untuk secepatnya membalikan diri untuk lari menuju titik semula.

2. Lari zig-zag

Latihan ini hampir sama dengan lari bolak balik, kecuali bahwa atlet disini harus lari belak-belok melalui beberapa titik.

3. *Squat thrust*

Contoh latihan: jongkok dengan kedua tangan bersandar di lantai-lempar kedua kaki ke belakang sampai badan lurus-kemudian kembalikan kedua kaki ke sikap semula (sikap jongkok)-lakukan gerakan ini beberapa kali.

4. *Boomerang run*

Lari dengan merubah arah yang di kombinasikan dengan berbagai macam variasi latihan lari untuk melatih kelincahan agar pemain tidak mengalami kejenuhan.

5. Lari rintangan (*obstacle run*)

Di suatu ruangan atau lapangan di tempatkan beberapa rintangan, misalnya kursi, bangku, meja, atau yang lainnya. Tugas atlet adalah untuk secepatnya melalui rintangan-rintangan itu, baik dengan cara melompatinya, menerobos (dikolong meja) atau memanjatnya.

6. *Dot drill*

Di lantai digambar 4 titik yang membentuk persegi berjarak masing-masing kira-kira 60cm, dan titik 1 di tengah-tengah persegi. Atlet bersiap dengan kedua kaki pada dua titik, dan aba-aba “ya” atlet melompat-lompat (dengan kedua kakiteta terbuka) ke titik yang lain secepatnya dalam waktu 30 detik atau lebih.

7. *Three corner drill*

Ada 3 titik yang membentuk huruf L yang setiap titik berjarak kira-kira 4 m. Atlet secepatnya berlari dari satu titik ke titik lain bolak-balik dalam waktu yang telah ditentukan.

8. *Down-the-line drill*

Di lapangan ada beberapa garis yang berjarak masing-masing 4 sampai 5 m. Atlet lari menuju garis-garis tersebut dan setiap tiba di suatu garis dia harus mengubah cara larinya dengan mundur, maju atau menyamping sesuai

dengan intruksi pelatih. (hlm.51-53). Berdasarkan macam-macam bentuk latihan kelincahan atau *agility* dapat ditarik kesimpulan bahwa bentuk latihan kelincahan dapat kita ciptakan sesuai dengan kebutuhan dan kemiripan gerakan yang dilakukan dalam cabang olahraganya.

Kekuatan pada dasarnya adalah bagian penting dalam kondisi fisik, karena kekuatan merupakan sumber penggerak setiap aktivitas fisik seseorang. Selain itu, kekuatan juga dapat melindungi atau meminimalisir setiap orang atau atlet dari kemungkinan terjadinya cedera. Menurut Harsono (2018) “kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Mengapa? Karena kekuatan merupakan daya penggerak bagi setiap aktivitas fisik. Kedua, karena kekuatan memegang peranan yang penting dalam melindungi atlet dari kemungkinan cedera. Ketiga, karena dengan kekuatan, atlet akan mampu lari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan lebih efisien, memukul lebih keras dan keempat, kekuatan otot dapat membantu memperkuat stabilitas sendir-sendiri” (hlm.62).

Menurut Hartman dan Tunneman (dalam Harsono, 2018) “ada 3 macam kekuatan yang penting, yaitu:

- a *Maximum strenght* (kekuatan maksimal) yang penting untuk dimiliki oleh atlet-atlet gulat, judo, *gymnastic* (terutama nomor-nomor lantai dan gantung-menggantung di rekstok), angkat besi dan nomor-nomor lempar seperti di atletik.
- b *Speed strength* atau *power* seperti yang diperlukan dalam atletik (nomor-nomor lempar, tolak, *sprint*, lompat); demikian pula dalam *combat sports* (gulat, judo); untuk gerak tungkai seperti tinju, anggar dan balap sepeda (*sprint*). Mereka juga mengatakan bahwa “*special forms of speed-strength are explosive strength and start strength*”
- c *Endurance-strength* (daya tahan kekuatan), yaitu kemampuan atlet untuk *resist* (menolak) lelah terhadap suatu beban atau latihan yang berlangsung lama. Daya tahan kekuatan ini menjadi faktor penentu

dalam performa seperti atletik (800 m), renang (200 m dan estafet 400 m), dayung, gulat dan banyak lagi” (hlm.62-63).

Atlet pada dasarnya tidak hanya cukup berlatih untuk meningkatkan kekuatannya saja, akan tetapi kekuatan tersebut haruslah ditingkatkan oleh atlet tersebut menjadi *power*. *Power* pada dasarnya merupakan kemampuan otot seseorang untuk melakukan sesuatu dalam kondisi maksimal dan diiringi dengan waktu yang sangat cepat. Menurut Harsono (2018) “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat” (hlm.99). Berdasarkan pendapat di atas, penulis dapat menarik kesimpulan bahwa *power* merupakan perpaduan antara kekuatan (*strength*) yang diimbangi dengan kecepatan (*speed*). Dilihat dari fakta dilapangan, *power* tidak dapat dimiliki oleh seorang pemain atau atlet tanpa melalui proses latihan. Pada umumnya jenis latihan yang dilakukan untuk melatih *power* sama dengan cara melatih kekuatan (*strength*) dan tentu saja otot-otot yang dilatih harus sesuai dengan gerakan cabang olahraga yang bersangkutan. Harsono (2018) menyatakan bahwa

Semua bentuk latihan *weight training* untuk *strength* dapat dipakai untuk melatih *power*. Tentu saja otot-otot yang dilatih adalah yang sesuai dengan gerakan-gerakan yang dilakukan dalam cabang olahraga yang bersangkutan, misalnya dalam cabang olahraga bola voli perlu dilatih tungkai (untuk meompat), otot pectoralis dan pergelangan tangan (untuk *smash*). (hlm.100)

Berdasarkan pendapat di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa cara melatih *power* tidak berbeda jauh atau sama dengan cara melatih kekuatan (*strength*) dan pada saat melatih otot-otot tersebut harus sesuai dengan gerakan-gerakan yang dilakukan cabang olahraga yang bersangkutan.

Setiap cabang olahraga pasti memerlukan kecepatan, karena kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial. Kecepatan pada dasarnya adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan atau menempuh suatu jarak dengan catatan waktu yang sangat singkat. Menurut Oxendine (dalam Harsono, 2018) “kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-

singkatnya; atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sangat cepat” (hlm.145). Berdasarkan pernyataan di atas, penulis dapat menarik kesimpulan bahwa kecepatan merupakan suatu kemampuan untuk menggerakkan seluruh tubuhnya maupun anggota tubuhnya dalam waktu yang sangat singkat. Kemampuan seseorang dalam menggerakkan seluruh tubuhnya dalam waktu yang singkat dapat di pengaruhi oleh berbagai faktor dari kondisi tubuh alamiahnya maupun hasil latihan yang dilakukan. Menurut Bompa (dalam Harsono, 2018) “ada enam faktor yang mempengaruhi kecepatan, yaitu:

1. Keturunan (*heredity*) dan bakat alamiah (*natural talent*). Akan tetapi Fixx (1985) mengatakan bahwa meskipun orang secara *inherest* lamban, namun kalau dia berlatih dengan “*maximal effectiveness*”, dia akan bisa lebih cepat daripada orang lain.
2. Waktu reaksi.
3. Kemampuan untuk mengatasi tahanan (*resitance*) eksternal, seperti peralatan, lingkungan (air, salju, angin atau lawan).
4. Teknik: misalnya gerakan lengan, tungkai, sikap tubuh pada waktu lari.
5. Konsentrasi dan semangat.
6. Elastisitas otot, terutama otot-otot di pergelangan kaki, pinggul, dan lutut” (hlm.148-149).

Berdasarkan pendapat di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecepatan seseorang yaitu faktor internal (diri sendiri) dan faktor eksternal (luar diri misalnya, latihan). Pelatih dapat memberikan latihan kecepatan pada tahap persiapan umum saat melakukan penyusunan program latihan, akan tetapi pelatih sebelumnya harus memperhatikan kondisi *strength*, *fleksibilitas* dan daya tahan pemainnya. Harsono (2018) menyatakan bahwa “latihan kecepatan dapat diberikan pada tahap persiapan (TPU), namun sebaiknya ilaha setelah atlet memiliki *strength*, *fleksibilitas* dan daya tahan yang cukup, kira-kira setelah minggu ke-4 atau ke-6. Lebih spesifik memang sebaiknya di berikan di TPK” (hlm.149).

Selanjutnya Harsono (2018) menjelaskan bahwa “kecepatan (lari) dapat dikembangkan melalui metode latihan:

1. *Interval training*. Jarak yang dilarikan adalah demikian rupa sehingga faktor daya tahan tidak berpengaruh terhadap kecepatan lari. Jadi sekitar 40-60 m atau kurang, terutama bagi atlet-atlet junior.
2. a. Lari akselerasi mulai lambat, lalu semakin lama semakin cepat (*wind sprints*).  
b. Lari akselerasi dengan diselingi oleh lari deselerasi: contohnya, akselerasi 50 m – deselerasi 30 m – akselerasi 50 m – deselerasi 30 m, dan seterusnya.
3. a. *Uphill*: lari naik bukit; untuk mengembangkan *dynamic strength* dalam otot-otot tungkai. *Dynamic strength* juga dapat dikembangkan dengan lari di air dangkal, pasir, salju atau lapangan yang empuk.  
b. *Downhill*: lari menuruni bukit, untuk melatih kecepatan frekuensi gerak kaki; lebih baik lagi kalau ada angin dari belakang.
4. *Repetition training*: latihan ini adalah metode dasar yang bisa dipakai untuk melatih daya tahan ataupun kecepatan lari.
5. *Sprint training*: untuk mengembangkan kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai. Atlet lari dengan kecepatan maksimal beberapa repetisi.
6. *Hollow sprints*: terdiri dari dua *sprints* yang diselingi dengan suatu periode “kosong” (*hollow*). Fase kosong ini bisa berupa *jogging* atau jalan.
7. *Pickup sprints*: dalam *pickup sprints* menurut Doherty (1964), atlet mulai dengan *jogging* yang makin lama makin dipercepattemponya sampai mencapai kecepatan maksimal” (hlm.149-151).

### 2.1.7 Teknik Dasar Futsal

Cabang olahraga futsal sekilas terlihat mirip dengan cabang olahraga sepakbola, begitu juga dengan teknik dasarnya seperti *dribbling*, *passing* dan *shooting*. Mengingat luas lapangan dan strategi yang berbeda dengan sepakbola, atlet futsal wajib menguasai teknik dasar diantaranya *passing*, *control*, *chipping*, *dribbling* dan *shooting*. Seperti yang dikemukakan oleh

Lhaksana, Justinus, (2011) “(1) passing merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap atlet. Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan passing yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit atlet; (2) teknik dasar dalam keterampilan *control* haruslah menggunakan telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan yang rata, bola akan bergulir dengan cepat sehingga para atlet harus dapat mengontrol dengan baik; (3) keterampilan *chipping* ini sering dilakukan futsal untuk mengumpan bola di belakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu. Teknik ini hampir sama dengan *passing*, perbedaannya pada saat *chipping* menggunakan bagian atas ujung sepatu dan perkenaannya tepat dibawah bola; (4) *dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap atlet dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dan mencetak gol. Teknik ini menggunakan telapak kaki saat bersentuhan dengan bola; (5) *shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap atlet. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh atlet memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu” (hlm.30-34).

Teknik dasar futsal merupakan gerakan dasar yang harus di latih oleh seorang atlet futsal untuk melakukan permainan futsal dengan baik agar mudah melakukan teknik tersebut tentunya harus dengan latihan dengan giat, tekun dan bersungguh-sungguh.

Selain fisik yang dilatih dalam permainan futsal agar dapat menghasilkan kemenangan dalam suatu pertandingan, teknik dasar pun harus dilatih agar dapat menunjang keberhasilan pada saat pertandingan berlangsung. Permainan futsal juga memiliki beberapa teknik dasar seperti cabang olahraga yang lain, diantaranya: (1) teknik dasar mengumpan, (2) teknik dasar menahan bola, (3) teknik dasar mengumpan lambung, (4) teknik dasar menggiring bola, (5) teknik dasar menembak bola. Sejalan dengan pendapat ahli menurut Lhaksana, (2011). Modern futsal adalah permainan

futsal yang para pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulasi bola yang sangat cepat, menyerang dan bertahan, dan juga sirkulasi pemain tanpa bola ataupun *timing* yang tepat. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan menguasai teknik dasar bermain futsal, diantaranya:

1. Teknik dasar mengumpan (*passing*)

*Passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain. Dilapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Ini disebabkan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*.

2. Teknik dasar menahan bola (*control*)

Teknik dasar dalam keterampilan *control* (menahan bola) haruslah menggunakan telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol bola dengan baik.

3. Teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*)

Keterampilan *chipping* ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola di belakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu. Teknik ini hampir sama dengan teknik *passing*. Perbedaannya terletak pada saat *chipping* menggunakan bagian atas ujung sepatu dan perkenaannya tepat di bawah bola.

4. Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*)

Teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol.

5. Teknik dasar menembak bola (*shooting*)

*Shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan

seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan” (hlm.29-34).

Berdasarkan pendapat di atas, bahwa dalam permainan futsal selain memiliki kualitas fisik yang baik. Pemain juga perlu memiliki kemampuan teknik dasar yang baik guna menunjang keberhasilan dalam memperoleh kemenangan saat pertandingan.

### 2.1.8 Taktik Permainan Futsal.

Cabang olahraga futsal adalah cabang olahraga beregu sama seperti sepak bola yang memiliki strategi maupun taktik guna menunjang keberhasilan mencapai kemenangan pada saat pertandingan. Selain fisik dan teknik dasar yang dilatih, pelatih juga harus melatih strategi maupun taktik. Karena dengan adanya kualitas fisik dan teknik dasar yang baik serta ditunjang dengan strategi maupun taktik maka hal itu akan memudahkan pemain untuk meraih kemenangan pada saat pertandingan. Terdapat banyak sekali taktik maupun strategi yang ada di cabang olahraga futsal, berikut adalah beberapa strategi yang biasa digunakan dalam permainan futsal menurut Lhaksana, (2011):

- 1) Formasi *attack* 1-2-1 ke 2-2.

Formasi ini sering digunakan dalam strategi futsal modern. Hal ini dikarenakan perpindahan posisi pemain dapat dengan mudah merusak formasi *defense* lawan. Strategi ini dapat lebih efektif lagi apabila lawan menggunakan pola pertahanan *man-to-man*.

- 2) Formasi 1-2-1 dengan variasi 4-0.

Strategi ini mirip dengan strategi 1-2-1 ke 2-2. Hanya bedanya, pemain yang melakukan *passing* harus segera bergerak ke depan supaya membuka ruang untuk rekannya yang lain.

- 3) Formasi 1-2-1 dengan 1 *playmaker* di samping.

Ini adalah variasi strategi yang sedikit beresiko karena pemegang bola berada di samping. Apabila kehilangan bola, lawan dapat dengan

cepat melakukan *counter attack* dan tidak ada pemain dibelakang untuk menghadangnya.

- 4) Formasi 1-2-1 dengan 1 *playmaker* di belakang.  
Sistem ini sering digunakan oleh tim nasional Thailand dan Brazil. Akan tetapi, pemain belakang tidak harus selalu berada di belakang, sekali-sekali pemain bergantian menjadi pemain bertahan.
- 5) Formasi 1-2-1 dengan bola panjang.  
Formasi ini dapat diterapkan pada saat kita ditekan oleh lawan sejak awal pertandingan. Pemain kita yang berada di depan bertujuan untuk menarik lawan tanpa terlibat dalam serangan.
- 6) Formasi 2-2.  
Strategi ini jarang digunakan lagi apabila benar-benar masih menggunakan pola baku 2-2. Saat ini, strategi ini digunakan sebagai kombinasi beberapa strategi yang lain. Salah satunya menjadi bagian dari strategi menyerang 1-2-1 yang dikombinasikan ke 2-2.
- 7) Formasi 2-2 dengan posisi di depan *mobile*.  
Strategi ini dapat dikombinasikan dengan strategi lain. Tidak disarankan selama pertandingan hanya memakai strategi ini. Hal ini dikarenakan strategi ini hanya terdiri dari dua lini saja sehingga dapat berbahaya apabila salah dalam melakukan *passing*, yang dapat langsung di *counter* oleh lawan.
- 8) Formasi 2-2 ke 2-1-1.  
Strategi ini lebih memprioritaskan *defense* dari pada menyerang. Hal ini dikarenakan hanya mebiarkan satu pemain di depan untuk melakukan serangan. Jadi, jika serangan gagal, masih ada tiga pemain di belakang.
- 9) Formasi 2-1-1 dengan bola panjang.  
Strategi ini dilakukan jika kita ditekan sejak awal pertandingan. Dibutuhkan pemain yang memiliki *crossing* dan umpan panjang yang akurat untuk menjalankan strategi ini karena penyerangan menggunakan bola-bola panjang.

## 10) Formasi 3-1.

Formasi 3-1 tidak jauh berbeda dengan formasi 1-2-1, hanya saja lapnagan tengah akan lebih luas. Dengan strategi ini pemain kita dapat dengan mudah melakukan *wallpass*, dapat dengan mudah melewati lawan dan memiliki ruang yang cukup luas untuk melakukan serangan.

## 11) Formasi 4-0.

Formasi 4-0 diterapkan apabila pemain kita memiliki fisik yang memadai. Strategi ini diterapkan ketika pemain kita di *pressing* ketat oleh lawan dan kita berusaha lepas dari *marking* lawan dengan melakukan gerakan cepat dengan atau tanpa bola.

12) *Powerplay* 3-2.

Dengan tiga pemain di belakang dan dua pemain di sayap, formasi ini mengutamakan keamanan daerah pertahanan. Pemain 1 bisa mendekati pemain 2 agar menarik *defense* lawan ke sayap kiri dan menciptakan ruang kosong di sayap kanan untuk pemain 4 melakukan penetrasi.

13) *Powerplay* 3-2 rotasi.

Pemain melakukan rotasi melawan arah jarum jam sambil melakukan *passing* di daerah belakang. Ini biasanya dilakukan oleh tim yang melakukan *powerplay* untuk menghabiskan waktu.

14) *Powerplay* 3-1-1.

Sistem ini sering digunakan dalam strategi futsal modern. Formasi terbentuk dengan tiga pemain di belakang yang memberi keamanan apabila diserang balik.

15) *Powerplay* 2-3.

Tujuan strategi ini untuk menekan lawan hingga daerah kiper dengan menempatkan satu pemain di depan kiper. Hal ini secara tidak langsung akan menghalangi pandangan kiper dan juga menarik *defender* lawan.

16) *Powerplay 2-1-2*.

Pemain nomor 3 berada di tengah dengan tujuan untuk menarik lawan ke dalam daerah penaltinya. Hal ini akan membuat lawan lebih dekat dengan gawangnya dan kita dapat melakukan *shooting* karena jarak yang dekat dengan gawang lawan (hlm.72-88).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa banyak sekali strategi formasi permainan futsal yang dapat digunakan guna mencapai sebuah kemenangan dalam pertandingan dan ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Kota Tasikmalaya memiliki program latihan rutin sama seperti sekolah lain. Namun, pelatih ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Kota Tasikmalaya memutuskan untuk memacu bakat yang dimiliki anak didiknya agar lebih berkembang dengan menambahkan kualitas dari program latihan tersebut. Program latihan yang dilakukan oleh ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Kota Tasikmalaya adalah dengan cara meningkatkan standar latihan yang biasa dilakukan oleh ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Kota Tasikmalaya serta mengikuti berbagai turnamen-turnamen dengan skala kecil di awal tahun. Tujuannya bukan untuk memperoleh kemenangan saja melainkan agar pelatih dapat melihat perkembangan dari anak didik serta menambah pengalaman bermain anak didik. Selain itu, pelatih mengamati anak didik yang memiliki kemampuan di atas rata-rata dari anak didik yang lain. Kemudian, pelatih memasukkan anak-anak yang memiliki kemampuan di atas rata-rata tersebut ke dalam *level club amatir* dengan tujuan anak didik tersebut memiliki rasa percaya diri. Hal ini dilakukan oleh pelatih agar anak didik siap dalam segi fisik, mental maupun strategi bermain untuk menghadapi turnamen dengan skala besar yang biasa diadakan di akhir tahun.

### **2.1.9 Faktor Psikologis.**

Seorang atlet harus mengetahui bahwa pada dasarnya pertandingan olahraga bukan hanya berbicara mengenai *struggle* atau perjuangan menghadapi musuh tetapi perjuangan menghadapi diri sendiri juga. Atlet pada saat berolahraga tidak mungkin bisa menghindari dirinya dari emosional

yang muncul, baik dari diri sendiri maupun pengaruh dari luar. Psikologi olahraga merupakan disiplin ilmu yang mempelajari tentang perilaku manusia, mental dan pikiran yang diterapkan dalam bidang olahraga, mencakup hal-hal yang dapat berpengaruh terhadap *performance* atlet dari dalam diri maupun pengaruh dari luar. Menurut Handayani, S. G, (2019)

Secara garis besar, kegiatannya adalah: 1) mempelajari bagaimana faktor psikologis mempengaruhi penampilan fisik seseorang, 2) memahami bagaimana keterlibatan seseorang dalam olahraga mempengaruhi perkembangan psikis, kesehatan, dan kesejahteraan psikisnya. Jika dihubungkan dengan olahraga prestasi, pengertian ini jelas menunjukkan bahwa penampilan (*performance*) seorang atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis. Baik pengaruhnya positif dalam arti penampilan menjadi baik, maupun negatif dalam arti penampilan menjadi buruk. Ini adalah faktor psikologis, yang sering kali disebut faktor psikis atau faktor mental (hlm.3).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa psikologi merupakan disiplin ilmu yang mempelajari tentang mental, pikiran dan perilaku seseorang, bila dikaitkan dengan olahraga maka psikologi akan berpengaruh terhadap *performance* atlet baik pengaruhnya positif maupun negatif.

Gangguan emosional pada atlet perlu diperhatikan, karena gangguan emosional dapat memengaruhi keseimbangan psikis seorang atlet dan berakibat besar terhadap pencapaian prestasi atlet. Aspek penting dalam psikis atlet yang perlu diperhatikan diantaranya: 1) emosi, 2) keuletan (agresif), 3) motivasi, 4) disiplin dan 5) percaya diri.

#### 1. Emosi

Setiap manusia pasti memiliki emosi yang dapat dipengaruhi oleh diri sendiri maupun orang lain. Tingkat emosi seorang atlet dapat berubah tergantung dari cara menyikapi suatu tekanan yang sedang dihadapinya pada saat itu. Apabila seorang atlet salah dalam menyikapi tekanan yang sedang dihadapi, maka akan mengganggu kualitas dari kinerja seorang atlet. Menurut Handayani, S. G, (2019)

Kemampuan atlet menerima rangsangan emosional seperti pujian, ejekan, cemohan, ancaman, baik penonton, pelatih atau teman-

temannya akan menentukan kuat lemahnya mental atlet, karena mental atlet meliputi keseluruhan proses kejiwaan yang terorganisir, sehingga gangguan pada aspek emosional akan berpengaruh terhadap kondisi mental secara keseluruhan. Ketidakstabilan emosi akan mengakibatkan terjadinya psychological instability dan keadaan mental akan menjadi goyah, tidak stabil, sering berubah pendirian dan pada waktu bertanding konsentrasinya seringkali kacau dan dampaknya prestasi tidak ada atau kalah dalam pertandingan (hlm.4).

Berdasarkan pendapat di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa emosi merupakan suatu keadaan yang terjadi karena adanya faktor internal maupun eksternal dari seseorang. Emosi biasanya muncul karena stress yang berlebihan, takut, marah, gembira, kecewa dan cemas. Walaupun emosi menjadi hal yang menakutkan dan memengaruhi kinerja atlet, namun apabila atlet dapat mengatur emosi dengan baik maka hal itu akan menghasilkan hal yang positif. Dalam cabang olahraga futsal, pengendalian emosi sangat penting bagi kualitas performa atlet ketika pertandingan.

## 2. Agresivitas

Agresivitas merupakan salah satu tindakan yang setiap orang pasti memilikinya. Arti kata agresivitas dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) “hal (sifat, tindak) agresif; ke-agresifan.” Sifat agresif dapat muncul apabila ada rangsangan atau motif yang mendorong seseorang untuk mencapai suatu hal. Atlet wajib memiliki sifat agresif, karena atlet dengan senang hati dalam menjalankan program latihan yang diberikan pelatih. Menurut Handayani, S. G, (2019) “Keuletan yang dimiliki oleh seseorang sangat tinggi pengaruhnya terhadap pencapaian prestasi. Karena keuletan seseorang atau atlet mempunyai keinginan yang tinggi untuk melakukan suatu tugas atau latihan yang berat untuk mencapai suatu tujuan” (hlm.5). Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor penting agar mencapai kesuksesan seseorang harus memiliki agresivitas karena pada dasarnya sifat agresif akan mendorong seorang atlet dalam menjalankan program latihan dengan senang hati.

### 3. Motivasi

Motivasi pada diri seseorang dapat dilihat dari kesungguhannya dalam melakukan suatu proses untuk mencapai tujuan tertentu. Prestasi atlet dapat diperoleh dari penambahan motivasi pada suatu latihan maupun pertandingan, sehingga motivasi ini sangat penting dalam mencapai sebuah prestasi. Menurut Cratty (dalam Harsono, 2019) “motivasi mengacu kepada faktor-faktor dan proses-proses yang bermaksud guna mendorong orang untuk bereaksi atau untuk tidak bereaksi dalam berbagai situasi” (hlm.73).

Pendapat lain dikemukakan oleh Gunarsa (dalam Handayani, S. G, 2019):

Motivasi merupakan proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu. Motivasi olahraga diartikan keseluruhan daya penggerak (motif-motif) di dalam diri individu yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki (hlm.6).

Berdasarkan pendapat di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa motivasi merupakan suatu hal yang penting untuk di berikan kepada seorang atlet agar lebih bersemangat dan mudah untuk meraih prestasi., karena dengan adanya motivasi atlet menjadi bersemangat dalam melakukan program latihan.

Motivasi dapat terjadi karena adanya keinginan dari diri sendiri dan dorongan dari orang lain. Menurut oleh Harsono, (2019) “Ditinjau dari fungsinya, motivasi dapat berfungsi sebagai motivasi ekstrinsik dan/atau motivasi intrinsik. *Motivasi ekstrinsik*. Motivasi ekstrinsik berfungsi karena ada rangsangan dari luar diri seseorang. Dalam dunia olahraga, motivasi ekstrinsik sering *pula* disebut *competitive motivation*, oleh karena dorongan atlet untuk bersaing dan untuk menang memegang peranan yang lebih penting ketimbang rasa kepuasan karena telah berprestasi dengan baik. *Motivasi intrinsik*. Motivasi intrinsik berfungsi karena ada dorongan-dorongan yang berasal dari dalam *individu* sendiri. Misalnya seseorang selalu berusaha untuk semakin meningkatkan kepintarannya, kemampuannya dan keterampilannya, karena hal tersebut akan memberikan

kepuasan kepada dirinya”. (hlm.74-75). Sedangkan pendapat lain dikemukakan Handayani, S. G, (2019) “Terdapat dua jenis motivasi dalam olahraga yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik merupakan dorongan yang kuat dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi. Atlet yang mempunyai motivasi intrinsik biasanya mempunyai kepribadian yang matang, jujur, sportif, tekun, percaya diri, disiplin dan tahan lama. Motivasi intrinsik inilah yang harus selalu ditumbuh kembangkan dalam diri anak, sayangnya motivasi ini sulit dipelajari. Sedang motivasi ekstrinsik merupakan dorongan berasal dari luar individu yang menyebabkan seseorang berpartisipasi dalam olahraga, contohnya dorongan dari pelatih, teman, orang tua, guru, kelompok, bangsa, hadiah, bonus, uang, dsb. Dorongan semacam ini biasanya tidak bertahan lama” (hlm.6).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi memiliki dua jenis diantaranya motivasi intrinsik yang terdapat dari dalam diri sendiri dan motivasi ekstrinsik muncul karena ada rangsangan dari luar diri seseorang, biasanya pelatih dan orang-orang terdekat merupakan sosok yang bisa memberikan rangsangan motivasi.

Pelatih selain memberikan strategi di lapangan juga harus bisa memberikan motivasi terhadap pemainnya dan harus mengetahui teknik-teknik dalam menyampaikan motivasi agar tersampaikan dengan baik kepada atlet. Menurut Harsono, (2019) “ada beberapa teknik untuk meningkatkan motivasi diantaranya, yaitu:

a. Motivasi Verbal

Motivasi verbal dapat dilakukan dengan cara *pep talks*, diskusi (*team talks*), atau pendekatan individu (*individual talks*). Supaya efektif, ada beberapa langkah yang perlu diperhatikan dalam melakukan motivasi verbal ini. Langkah pertama: berilah pujian mengenai apa yang telah dilakukan oleh atlet dan jelaskan peranannya di dalam tim. Langkah kedua: berikan koreksi dan sugesti. Langkah ketiga: berikan semacam petunjuk.

b. *Pep Talks*

*Pep talks* yang diberikan biasanya berupa teguran atau nasihat-nasihat terakhir sebelum pertandingan dimulai, atau pada waktu istirahat. Isinya biasanya adalah petunjuk-petunjuk dan pendekatan-pendekatan psikologis, mengarahkan dan memberikan inspirasi, bagaimana mengontrol emosi, menganalisis situasi, kritik mengenai kelemahan-kelemahan atlet.

c. Motivasi Behavioral (Perilaku)

Tingkah laku dan tabiat guru dan pelatih haruslah bebas dari cela dan cela. Mereka harus selalu ingat bahwa baik anak-anak didiknya, atlet-atlet, maupun masyarakat memandangi diri mereka sebagai model. Oleh karena itu, tipe personalitas yang baik dan terpuji harus senantiasa tercermin pada seorang guru atau pelatih.

d. Motivasi Insentif

Motivasi *insentif* adalah dorongan dengan cara memberikan *insentif* atau hadiah-hadiah.

e. Supertisi

Supertisi adalah suatu bentuk kepercayaan kepada sesuatu yang merupakan simbol yang dianggap mempunyai daya kekuatan atau daya dorongan mental.

f. Gambar-Gambar

Nasihat-nasihat, wejangan-wejangan dan pidato-pidato memang seringkali dibutuhkan untuk membangkitkan semangat para atlet. Akan tetapi apabila terlalu sering dibombardir dengan pidato-pidato semangat yang meluap-luap, maka pidato-pidato demikian biasanya lama kelamaan akan hilang daya dan manfaatnya.

Dalam keadaan demikian seringkali gambar-gambar, slogan-slogan, berita-berita yang menarik, dan poster-poster yang membangkitkan semangat yang ditempelkan di tempat-tempat yang strategis dapat lebih efektif hasilnya dibandingkan dengan pidato-pidato yang terus menerus.

g. Khayalan Mental (*Mental Image*)

Suatu metode yang banyak dipraktikkan oleh para pelatih di luar negeri, dan yang merupakan bagian penting untuk mempercepat belajar dan menumbuhkan semangat atlet dalam latihan adalah penggunaan mental *images*. Atlet dilatih untuk mampu membentuk khayalan-khayalan mental mengenai suatu gerakan atau keterampilan tertentu, atau mengenai apa yang harus dilakukannya dalam suatu situasi tertentu (membuat *cognitive images*)” (hlm.80-87).

h. Disiplin

Disiplin merupakan sikap patuh manusia terhadap norma atau nilai-nilai yang berlaku. Atlet yang memiliki sifat disiplin akan patuh terhadap peraturan yang ada dan juga mematuhi terhadap pelatihnya. Selain itu, atlet juga akan sadar betapa pentingnya menjalani proses latihan dengan baik agar mendapatkan prestasi yang diinginkan. Terkadang atlet juga akan patuh kepada peraturan apabila posisi mereka sedang diawasi oleh pelatih, itu merupakan contoh dari disiplin semu. Atlet biasanya akan menjalani proses latihan dan mematuhi perintah dari pelatih dengan terpaksa. Menurut Handayani, (2019) “Disiplin semu juga dapat terjadi pada diri atlet, yaitu kepatuhan untuk menepati ketentuan dan tata tertib yang dilakukannya hanya pada saat ada orang lain mengawasinya. Tindakan patuh pada ketentuan dan tata tertib tersebut dilakukan dengan terpaksa, tanpa adanya kesadaran; oleh karena itu segera pengawasan tidak ada atau kendor, maka porak-porandalah segala peraturan dan tata tertib bagi atlet yang bersangkutan. Menanamkan disiplin tidak harus dengan sikap otoriter, dengan paksaan ataupun kekerasan; yang terpenting adalah menanamkan pengertian sehingga timbul kesadaran untuk melakukan sesuatu sesuai nilai-nilai yang berlaku. Menghadapi atlet yang kurang disiplin perlu dilakukan pengawasan yang ketat, bahkan kalau perlu dengan sangsi-sangsi; namun pada akhirnya keberhasilan pembinaan disiplin tersebut akan sangat tergantung pada berhasilnya menumbuhkan pengertian dan kesadaran agar atlet itu sendiri pada akhirnya mematuhi nilai-nilai atas kehendak dan

kesadarannya” (hlm.9). Berdasarkan pendapat diatas, penulis dapat menarik kesimpulan bahwa seluruh atlet perlu memiliki sifat disiplin. Karena dengan memiliki sifat disiplin, atlet bisa bersemangat dan senang hati menjalankan seluruh proses latihan dan mematuhi perintah pelatih. Berbeda halnya dengan disiplin semu yang menjalankan perintah dan proses latihan dengan terpaksa. Dampak dari disiplin ilmu adalah kurang maksimalnya proses latihan.

i. Percaya diri

Rasa percaya diri dalam diri seseorang atlet dapat mempengaruhi performa atlet pada saat pertandingan berlangsung dan memudahkan atlet dalam meraih prestasi yang diinginkan. Menurut Sudibyo dalam Handayani, S. G, (2019) “Untuk dapat berprestasi tinggi, atlet harus memiliki rasa percaya diri, percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi yang diinginkan” (hlm.7). Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa seseorang atlet harus memiliki rasa percaya diri agar dapat meningkatkan performa atlet saat pertandingan dan memudahkan atlet dalam melakukan intruksi yang diperintahkan oleh pelatih.

Percaya diri dapat dibagi menjadi beberapa jenis diantaranya percaya diri yang berlebihan, kurang percaya diri dan penuh percaya diri. Menurut Handayani, S. G, (2019) “Perbedaan kepercayaan diri dapat dibedakan menjadi 3 yaitu, 1) *over confidence*, 2) *lack confidence* dan 3) *full confidence*. *Over confidence* adalah rasa percaya diri yang berlebihan yang dimiliki atlet. Segi negatif yang bisa ditimbulkan oleh *over confidence* pada suatu pertandingan adalah sering menganggap enteng lawan atau muncul rasa sombong dan menganggap lawan lebih rendah dari dirinya. Karena harapan sukses terlalu tinggi tersebut, maka apabila mengalami kekalahan atlet yang bersangkutan kurang siap mental menerima kekalahan tersebut dan mudah frustrasi. Segi positifnya pada suatu pertandingan adalah ketegangan dan rasa cemas menghadapi lawan tidak muncul. *Lack confidence* atau rasa kurang percaya diri adalah kurang menguntungkan dalam pertandingan, karena kurang percaya diri ini merupakan tumpuan yang lemah untuk dapat

mencapai prestasi tinggi. Kurang percaya diri berarti atlet meragukan kemampuannya, akibatnya timbul rasa tegang, cemas dan takut menghadapi lawan, kalau hal seperti ini muncul maka besar kemungkinan atlet tersebut mengalami kekalahan. Kegagalan yang sering dialami atlet yang kurang percaya diri, akan mudah menimbulkan rasa putus asa dan apabila dituntut mencapai prestasi yang lebih tinggi namun tidak berhasil akan dapat menimbulkan frustrasi. *Full confidence* adalah rasa penuh percaya diri. Sifat ini perlu ditanamkan pada atlet, karena rasa penuh percaya diri yang dimiliki atlet merupakan modal utama untuk menghadapi pertandingan. Rasa penuh percaya diri timbul karena didasari atas kemampuan yang dimiliki atlet dan hal ini disadari oleh atlet tersebut” (hlm.7). Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa orang yang memiliki percaya diri sangat baik akan berdampak positif, sedangkan orang yang memiliki percaya diri berlebihan dapat berpengaruh secara negatif yang dapat merugikan.

Keberhasilan dalam meraih prestasi olahraga sangat dipengaruhi dengan adanya program latihan yang disusun secara baik oleh pelatih. Penyusunan program latihan yang baik biasanya memerhatikan beberapa tahapan diantaranya, yaitu persiapan umum, persiapan khusus, prakompetisi dan kompetisi. Sejalan dengan pendapat di atas, menurut Suratman, Tono selaku ketua umum KONI pusat (dalam Lubis, Johansyah, 2013) “Salah satu aspek penting penunjang keberhasilan prestasi olahraga adalah adanya program latihan yang baik, serta disusun oleh pelatih yang mengerti tentang proses latihan mulai dari tahapan: Persiapan umum, persiapan khusus, prakompetisi dan kompetisi untuk tercapainya puncak pencapaian prestasi (*Peak Performance*). Perencanaan latihan dimaksudkan untuk mengarahkan latihan dengan tujuan yang sangat spesifik dengan kata lain perencanaan latihan adalah *guide* latihan yang direncanakan menuju penampilan yang terbaik pada sebuah kompetisi, penampilan puncak yang diharapkan adalah meningkatkan prestasi atau penampilan seorang atlet dengan memaksimalkan adaptasi fisiologis, teknik dan strategi serta faktor-faktor psikologis” (hlm.7). Sedangkan pendapat lain menurut Lubis, Johansyah, (2013):

Hampir semua cabang olahraga, program latihan tahunan dibagi menjadi tiga Fase Utama: Persiapan, Pertandingan dan Transisi. Fase persiapan dan pertandingan dibagi menjadi dua sub-fase, di mana diklasifikasikan menjadi umum dan khusus karena mempunyai tujuan dan tugas yang berbeda. Jadi pada fase persiapan terdapat fase persiapan umum dan fase persiapan khusus, sedangkan pada fase pertandingan terdapat fase pra-pertandingan dan pertandingan utama (hlm.3).

Berdasarkan pendapat di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa program latihan adalah salah satu aspek dari keberhasilan tercapainya suatu prestasi. Penyusunan program latihan yang baik dapat meningkatkan prestasi atau penampilan dari seorang *atlet* dengan memaksimalkan fisiologis, teknik, strategi serta psikologis *atlet*. Program latihan akan berjalan dengan baik karena adanya dukungan dari sarana dan prasarana yang baik.

Latihan pada dasarnya memiliki prinsip yang wajib dipahami dan dilakukan dengan baik oleh para atlet, apabila dilakukan secara benar akan meningkatkan prestasi atlet tersebut. Prinsip latihan tersebut diantaranya: (1) prinsip beban berlebih, (2) prinsip beban bertambah, (3) prinsip latihan beraturan, (4) prinsip khusus, (5) prinsip individualism, (6) prinsip pulih asal, (7) prinsip kembali asal. Menurut Gunawan, (2019) “Ada beberapa prinsip dasar latihan yang harus dipahami dan ditaati serta dilaksanakan dengan baik dan benar oleh para atlet yang akan meningkatkan prestasinya. Prinsip latihan tersebut adalah:

1. Prinsip beban berlebih

Untuk mendapatkan pengaruh latihan yang baik, organ tubuh harus mendapatkan beban yang melebihi beban yang biasanya diterima dalam aktivitas sehari-hari. Beban yang diterima bersifat individu, tetapi pada prinsipnya diberi beban sampai mendekati maksimal.

2. Prinsip beban bertambah

Prinsip beban ini adalah beban ditingkatkan secara bertahap dan disesuaikan dengan kemampuan fisiologis dan setiap individu atlet.

3. Prinsip latihan beraturan

Dalam setiap melaksanakan latihan, ada tiga tahap inti yang harus dikerjakan yakni pemanasan, latihan inti serta pendinginan.

4. Prinsip kehususan

Kehususan adalah latihan untuk satu cabang olahraga mengarah pada perubahan morfologis dan fungsional yang berkaitan dengan kehususan cabang olahraga tersebut.

5. Prinsip individualism

Faktor individu harus diperhatikan, karena pada dasarnya setiap individu mempunyai karakteristik yang berbeda. Baik secara fisik maupun secara psikologis.

6. Prinsip pulih asal

Pemulihan bertujuan untuk pengisian kembali sumber energi otot dan mengistirahatkan tubuh untuk kembali pada kondisi sebelum berlatih, agar dapat menerima pembebanan yang lebih berat pada program latihan selanjutnya.

7. Prinsip kembali asal

Kualitas yang diperoleh dari latihan akan dapat menurun kembali apabila tidak melakukan latihan dalam waktu tertentu” (hlm.4-7).

Berdasarkan pendapat di atas, penulis dapat menarik kesimpulan bahwa ada prinsip-prinsip latihan yang bisa digunakan dalam pembuatan program latihan dengan tujuan agar atlet dapat berkembang dengan maksimal dan berdampak baik pada prestasi yang diinginkan.

#### **2.1.10 Profil Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 2 Tasikmalaya 2018/2019**

Ekstrakurikuler merupakan salah satu bentuk wadah yang menaungi kegiatan siswa di luar kelas untuk mengembangkan minat serta bakat tertentu yang ada di lingkungan sekolah. Bertujuan untuk menampung dan mengembangkan minat bakat mahasiswa dengan harapan menjadi mahasiswa yang berprestasi. Menurut Damanik, S. A, (2014) “Kegiatan ekstrakurikuler adalah program pendidikan yang alokasi waktunya tidak ditetapkan dalam

kurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan perangkat operasional (supplement dan complements) kurikulum, yang perlu disusun dan dituangkan dalam rencana kerja tahunan/kalender pendidikan satuan pendidikan. Kegiatan ekstrakurikuler menjembatani kebutuhan perkembangan peserta didik yang berbeda; seperti perbedaan rasa akan nilai moral dan sikap, kemampuan, dan kreativitas. Melalui partisipasinya dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat belajar dan mengembangkan kemampuan berkomunikasi, bekerja sama dengan orang lain, serta menemukan dan mengembangkan potensinya. Kegiatan ekstrakurikuler juga memberikan manfaat sosial yang besar” (hlm.17).

Suatu organisasi atau tim dapat dinyatakan baik apabila berjalannya struktur keorganisasian dan tugas sesuai *job desk* nya masing-masing. Berikut adalah struktur kepengurusan ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Kota Tasikmalaya pada tahun 2019 yang berhasil membawa BALITO FC menjadi perwakilan Jawa Barat untuk mengikuti *event* pertandingan di Senayan, Jakarta.

Tabel 6.1 Struktur Organisasi BALITO FC 2018/2019

Penanggung Jawab	: Dr. H. Wawan, S.Pd.,MM.
Penasehat	: Drs. Hendrawan
Pembina	: Endang Hendarmin, S.Pd
Pelatih	: Endang Hendarmin, S.Pd
Ketua Umum	: Mohamad Iqbal Nurjaman
Wakil Ketua	: Arief Siddiq
Sekretaris	: Bima Satria Rustaman
Bendahara	: Faizal Arya Afandi
Wakil Bendahara	: Ismi Nurpalah

### Daftar Pemain dan Pengurus

Berikut adalah daftar nama atlet dan pengurus yang mengikuti *event* pertandingan Pocari Sweat Futsal *Championship* 2019 yang berhasil membawa BALITO FC menjadi perwakilan Jawa Barat untuk mengikuti *event* pertandingan nasional di Senayan, Jakarta.

Tabel 6.2 Nama Pelatih, Pengurus dan Pemain yang Mengikuti POCARI SWEAT FUTSAL CHAMPIONSHIP 2019

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>KETERANGAN</b>
1	Endang Hendarmin, S.Pd	Pelatih
2	Mohamad Iqbal Nurjaman	Pengurus
3	Ismi Nurpalah	Pengurus
4	Ajis Maulana	Pemain
5	Faizal Arya Afandi	Pemain
6	Febrio Gusdenwar Priatna	Pemain
7	Rian Ramdiana	Pemain
8	Arief Sidiq	Pemain
9	Luthpi Ramdani	Pemain
10	Indra Maulana Putra	Pemain
11	Aldi Nur Rahim	Pemain
12	Sandi Permana	Pemain
13	Firmansyah	Pemain
14	Riana firmansyah	Pemain

## 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian ini dilakukan karena adanya hasil yang relevan dengan penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan oleh Ramdhan Nur Habibie (2019) yang berjudul: “Fakta Sejarah Prestasi UKM Sepakbola Unsil United”, dengan variabelnya yaitu prestasi.

Tujuan penelitian sebelumnya yaitu untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab peningkatan prestasi Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Sepak bola Unsil United Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode Phenomenology. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, analisis data, dan pengujian hipotesis, terdapat pengaruh dalam prestasi yang didapatkan oleh Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Sepak bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Penelitian relevan lainnya adalah penelitian yang sudah dilakukan oleh Yusuf Sobirin (2020) yang berjudul: Perspektif Faktor Penentu Pencapaian Prestasi Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Tasikmalaya Pada *Event Hydrococo Cup 2017*” dengan variabelnya yaitu prestasi.

Hampir sama dengan hasil penelitian oleh Ramdhan Nur Habibie tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab peningkatan prestasi ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode Phenomenology. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, analisis data, dan pengujian hipotesis, terdapat pengaruh dalam prestasi yang didapatkan oleh ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Tasikmalaya.

Hasil penelitian tersebut penulis ambil sebagai bahan kajian dan bahan pertimbangan, karena memiliki persamaan dalam hal variabel penelitian yang diteliti, yaitu “Faktor Penentu Pencapaian Prestasi Ekstrakurikuler SMKN 2 Kota Tasikmalaya pada *Event Pocari Sweat Futsal Championship 2019*”. Variabel yang sama tentang prestasi, namun yang menjadi pembedanya yaitu tentang objek yang diteliti dan cabang olahraga, sehingga akan mengungkap faktor prestasi dalam ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Kota Tasikmalaya.

### 2.3 Kerangka Konseptual

Sebelum penulis melakukan penelitian, penulis harus mengetahui kebenaran-kebenaran teori yang diyakini benar apa adanya hingga menjadi sebuah asumsi dasar yang diyakini penulis. Heryadi, Dedi, (2014) mengemukakan, “Anggapan dasar menjadi acuan atau landasan pemikiran dalam merumuskan hipotesis” (hlm. 31).

Menurut Sardiman A.M (2001) “Prestasi adalah kemampuan nyata yang merupakan hasil interaksi antara berbagai faktor yang mempengaruhi baik dari dalam maupun dari luar individu dalam belajar” (hlm 46) Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa prestasi adalah sebuah pencapaian dengan faktor dari luar maupun dari dalam yang dilakukan melalui proses belajar salah satu faktor untuk mencapai keberhasilan yaitu kondisi fisik yang baik.

Pelana, (2017) “Prestasi olahraga adalah suatu pencapaian akhir yang memuaskan berdasarkan target awal tim atau atlet, dalam lingkup dunia olahraga. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi olahraga seorang atlet. Secara garis besar, ada beberapa faktor yang harus ada untuk meningkatkan prestasi/menciptakan prestasi di olahraga” (hlm. 767). Berdasarkan pendapat di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa seorang atlet tidak akan mudah mencapai prestasi dengan target yang diinginkan jika tidak ada faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Keberhasilan sebuah pencapaian prestasi dalam menjuarai *event* tentu saja tidak lepas dari faktor-faktor pendukung yang berperan penting dalam pencapaian seorang atlet baik secara individu maupun sebuah tim. Berdasarkan pengalaman sebuah tim menjadi juara tentu saja karena ada pengaruh dari program latihan yang dilakukan sebuah tim termasuk olahraga futsal, bukan hal yang tidak mungkin bahwa faktor fisik sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi. Seorang atlet sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik pada saat latihan maupun pada saat bertanding karena fisik yang baik dapat menjadikan seorang atlet berkonsentrasi dalam menghadapi pertandingan. Seperti yang dikatakan M. Ali Fathoni, (2019) mengemukakan bahwa “Kondisi fisik merupakan salah satu

komponen yang sangat penting untuk pencapaian prestasi yang baik dalam olahraga futsal” (hlm. 1) Berdasarkan pendapat di atas, penulis menyimpulkan bahwa kondisi fisik yang baik sangat berpengaruh terhadap kinerja atlet termasuk atlet futsal SMKN 2 Kota Tasikmalaya yang menjuarai *Event* Pocari Sweat Futsal Championship.

Pencapaian prestasi tidak hanya karena faktor fisik saja akan tetapi juga dari faktor teknik, pengaruh dari sebuah keberhasilan seorang atlet baik individu maupun tim untuk mencapai sebuah prestasi perlu adanya teknik yang baik yang di lakukan oleh sebuah tim termasuk tim futsal baik dalam teknik latihan maupun

yang penting dalam pencapaian prestasi futsal seseorang yaitu penguasaan keterampilan permainan dasar futsal yang dimiliki oleh pemain itu sendiri” (hlm 144). Yang di maksud keterampilan dasar futsal yaitu sebuah teknik yang harus dimiliki seorang atlet, menurut pengertian diatas penulis menyimpulkan bahwa

prestasi seorang atlet baik individu maupun tim, seperti tim futsal SMKN 2 Kota Tasikmalaya yang sukses meraih prestasi di *Event* Pocari Sweat Futsal *Championship* tingkat provinsi.

Pencapaian prestasi juga karena adanya pengaruh dari faktor taktik, dalam sebuah permainan futsal seorang pelatih akan memberikan latihan taktik yang akan di terapkan pada saat pertandingan, seorang pelatih akan memutar otak dalam menerapkan taktik untuk meraih kemenangan-kemenangan dalam pertandingan futsal agar tercapainya sebuah prestasi seperti yang dikatakan oleh Khisbulloh & Subagio, (2018) “Permainan futsal tidak terlepas dari taktik dan strategi untuk meraih suatu kemenangan, pelatih yang memiliki pengetahuan yang luas serta mampu menerapkan taktik dan strategi yang tepat untuk pemain akan membawa dampak positif bagi prestasi timnya” (hlm. 2). Berdasarkan pendapat di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa faktor taktik sangat berpengaruh terhadap suatu keberhasilan dalam pencapaian prestasi yang diinginkan, pelatih yang memiliki kemampuan menerapkan taktik yang baik akan mudah mencapai sebuah prestasi, sudah barang tentu pelatih ekstrakurikuler SMKN 2 Kota Tasikmalaya menerapkan taktik dalam permainan futsal sehingga berhasil

meraih sebuah prestasi menjuarai *Event Pocari Sweat Futsal Championship 2019* tingkat provinsi Jawa Barat.

Sebuah prestasi juga dapat di raih karena adanya faktor psikologis yang baik yang di miliki oleh seorang atlet, faktor psikologis juga harus diterapkan kepada seorang atlet termasuk atlet futsal, untuk menghadapi pertandingan tentu saja faktor mental sangat diperlukan, peran seorang peatih harus bisa menerapkan mental yang baik terhadap seorang atlet agar dapat menghadapi pertandingan dalam situasi dan kondisi apapun. Jelas faktor psikologis sangat menentukan tercapainya suatu prestasi yang diinginkan oleh semua tim, faktor psikologis yang mempengaruhi sebuah pencapaian prestasi tidak hanya mental akan tetapi ada beberapa faktor yang meliputi psikologis atlet yaitu motivasi, percaya diri, mental dan sebagainya. Pernyataan di atas di perkuat dengan pendapat seorang ahli, menurut Effendi, (2016) “keadaan mental atau psikologi atlet termasuk ke dalam komponen penentu tercapainya sebuah prestasi” (hlm. 23). Menurut pendapat di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa faktor psikologi dan mental dapat menjadi penentu sebuah keberhasilan tercapainya sebuah prestasi. Begitu juga dengan pelatih ekstrakurikuler SMKN 2 Kota Tasikmalaya pasti dalam latihan menerapkan latihan psikologis itu dapat dibuktikan dengan keberhasilan ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Kota Tasikmalaya meraih sebuah prestasi menjuarai *Event Pocari Sweat Futsal Championship 2019* tingkat provinsi Jawa Barat.

Dalam sebuah pencapaian prestasi olahraga selain faktor dari program latihan yang dilakukan oleh para atlet baik itu atlet futsal tidak akan berjalan dengan baik dan prestasi yang diinginkan tidak akan tercapai, saya berpendapat bahwa faktor organisasi yang baik dapat memberikan pengaruh terhadap tercapainya sebuah prestasi yang diinginkan, seperti yang di kemukakan oleh Husodo, (2014) bahwa “kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan secara terencana, dilaksanakan Sesuai program dan jadwal yang ditetapkan, dipantau dengan baik, serta dievaluasi secara bertahap tingkat keberhasilannya dapat memberikan kontribusi positif terhadap pencapaian prestasi sekolah” (hlm. 23). Menurut pendapat diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa pencapaian prestasi

tidak bisa di tentukan hanya dari faktor program latihan saja, akan tetapi faktor organisasi seperti ekstrakurikuler futsal yang dilaksanakan dengan baik dan terencana sesuai program yang di harapkan akan memberikan pengaruh positif terhadap pencapaian prestasi.

Sebuah organisasi tentunya tidak akan berjalan jika atidak adanya dukungan sekolah terhadap organisasi ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Kota Tasikmalaya baik dalam segi pembinaan, pembiayaan dan menyediakan sarana prasarana menjadi faktor penentu keberhasilan ekstrakurikuler SMKN 2 Kota Tasikmalaya dalam meraih prestasi. Seperti yang di kemukakan oleh Pendidikan, Kesehatan, & Keolahragaan, (2013) bahwa “Tugas dan wewenang kepala sekolah dalam pembinaan ini adalah memberikan arahan dan mengontrol dari progress kegiatan pembinaan olahraga. sebagai kepala sekolah senantiasa memantau perkembangan pembinaan karena dana yang telah dikeluarkan harus kembali lagi ke sekolah dalam bentuk prestasi” (hlm. 529). Menurut pendapat di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa tugas kepala sekolah mendukung kegiatan ekstrakurikuler dari semua aspek, begitu juga yang harus dilakukan oleh kepala sekolah SMKN 2 Kota Tasikmalaya mendukung penuh kegiatan ekstrakurikuler futsal dalam meraih prestasi.

Anggapan dasar penelitian ini penulis ingin menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi ekstrakurikuler SMKN 2 Kota Tasikmalaya pada *event* Pocari Sweat Futsal *Championship* 2019. Penulis dapat menyimpulkan dari semua pernyataan di atas bahwa pencapaian prestasi di sebabkan karena adanya faktor yang mempengaruhi, seperti faktor program latihan yang terstruktur, dari mulai faktor fisik, faktor teknik, faktor taktik, faktor psikologis dan faktor organisasi yang berjalan dengan baik. Dalam sebuah pencapaian prestasi sudah barang tentu bukan saja di pengaruhi oleh faktor-faktor tersebut, namun demikian penulis mempunyai harapan besar terdapat temuan faktor-faktor yang lain yang dapat terungkap pada saat proses penelitian.

## 2.4 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas mengenai faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi pencapaian prestasi ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Kota Tasikmalaya Tahun 2019 dengan menjadi juara di *event* Pocari Sweat Futsal *Championship* 2019 Provinsi Jawa Barat dan menjadi perwakilan untuk mengikuti *event* di tingkat Nasional. Maka penulis dapat merumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

- 2.4.1 Apakah fisik dapat memengaruhi pencapaian prestasi ekstrakurikuler SMKN 2 Kota Tasikmalaya pada *event* Pocari Sweat Futsal *Championship* 2019?
- 2.4.2 Apakah teknik dapat mempengaruhi pencapaian prestasi ekstrakurikuler SMKN 2 Kota Tasikmalaya pada *event* Pocari Sweat Futsal *Championship* 2019?
- 2.4.3 Apakah taktik dapat memengaruhi pencapaian prestasi ekstrakurikuler SMKN 2 Kota Tasikmalaya pada *event* Pocari Sweat Futsal *Championship* 2019?
- 2.4.4 Apakah psikologi olahraga dapat memengaruhi pencapaian prestasi ekstrakurikuler SMKN 2 Kota Tasikmalaya pada *event* Pocari Sweat Futsal *Championship* 2019?
- 2.4.5 Apakah manajemen organisasi dapat mempengaruhi pencapaian prestasi ekstrakurikuler SMKN 2 Kota Tasikmalaya pada *event* Pocari Sweat Futsal *Championship* 2019?