

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Tinjauan Pustaka

Dari hasil pencarian pada berbagai sumber penelitian karya ilmiah, terdapat beberapa penelitian yang berkaitan dengan penelitian yang akan dibuat antara lain:

Penelitian oleh (Kasidu et al., 2021) dengan judul “Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Kelincahan Terhadap Permainan Bola Kecil Berbasis Kreatif Pada Pembelajaran PJOK”. Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan jumlah sampel yang diambil pada penelitian ini berjumlah 60 siswa dengan menggunakan teknik pengambilan sampel random sampling. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan metode analisis korelasi. Hasil penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara indeks massa tubuh terhadap permainan bola kecil berbasis kreatif dan terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dan kelincahan berbasis kreatif secara simultan. Implementasi pada penelitian ini adalah semakin tinggi kelincahan yang dimiliki oleh siswa maka semakin tinggi kemampuan untuk melakukan permainan bola kecil berbasis kreatif dan akan semakin tinggi apabila siswa memiliki indeks massa tubuh yang ideal.

Penelitian oleh (Puguh Dkk, 2020) dengan judul “Hubungan Index Massa Tubuh Dan Kelincahan Dengan Hasil Dribbling Sepakbola Di SSB Cendoro Usia 14 Tahun Di Kabupaten Tuban”. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan jumlah populasi adalah 30 atlet dan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh. Dengan analisis data menggunakan analisis regresi linear berganda. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran menggunakan stadiometer dan illinois tes. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan sebesar 2,1 % antara IMT dengan menggiring bola dan hubungan yang signifikan sebesar 16,9 % antara kelincahan dengan menggiring bola, lalu hubungan yang signifikan sebesar 3,4 % antara indeks massa tubuh dan kelincahan dengan menggiring bola.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Prihatini & Achmad, 2019) dengan judul “Hubungan Antara Indeks massa tubuh dengan daya tahan kardiovaskuler dan kelincahan pemain sepakbola”. Penelitian ini membahas tentang hubungan antara indeks massa tubuh dengan daya tahan kardiovaskuler dan kelincahan pemain sepakbola Pra-Porprov Kabupaten Mojokerto. Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif asosiatif dengan jumlah sampel seluruhnya berjumlah 18 orang dan berjenis kelamin laki-laki. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pearson Correlation* dengan hasil penelitian yang diperoleh menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan daya tahan kardiovaskuler dengan menghasilkan korelasi kuat tidak searah dengan penjelasan jika nilai indeks massa tubuh tinggi maka semakin rendah nilai daya tahan kardiovaskuler.

Penelitian oleh (Annas et al., 2018) dengan judul “Hubungan IMT dengan kelincahan menggiring bola pada siswa putera ekstrakurikuler sepakbola siswa SMA N 1 AIKMEL tahun 2017”. Penelitian ini membahas tentang hubungan antara IMT dengan kelincahan dalam menggiring bola. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian menggunakan metode eksperimen. Populasi berjumlah 25 orang dan menggunakan teknik sampling jenuh. Penelitian ini juga menggunakan teknis analisis data menggunakan product moment dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes perbuatan dan dokumentasi. Hasil penelitian ini terdapat hubungan antara IMT dengan kelincahan menggiring bola pada siswa putera ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 AIKMEL tahun 2017.

Penelitian oleh (Putri, 2016) dengan judul “Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Panjang Tungkai Dengan Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Disalatiga Training Center Dan Puslat Salatiga FC Kota Salatiga”. Jenis penelitian pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknis tes dan pengukuran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara IMT dengan kelincahan di salatiga training center dan terhadap hubungan antara panjang tungkai dengan kelincahan.

2.2 Permainan Sepakbola

2.2.1 Pengertian Sepakbola

Menurut Aji dalam (Maulana, 2019) Sepakbola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing- masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan. Menurut (Maulana, 2019) Sepak bola berasal dari dua kata yaitu Sepak dan Bola. Sepak atau menyepak dapat diartikan menendang (menggunakan kaki) sedangkan “bola” adalah alat permainan yang berbentuk bulat berbahan karet, kulit atau sejenisnya”

Sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola ke gawang lawan dan Sepakbola dimainkan dalam lapangan terbuka yang berbentuk persegi panjang, di atas rumput atau rumput sintetis. (Maulana, 2019). Sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang kompleks, karena untuk dapat melakukan setiap gerakan dengan benar dibutuhkan koordinasi antara organ- organ tubuh (Maulana, 2019). Soekatamsi dalam (Neizar, 2016) menyatakan bahwa pandai bermain sepakbola adalah memahami, memiliki pengetahuan, dan terampil melaksanakan dasar-dasar untuk pembinaan dan bermain sepakbola untuk meningkatkan dan mencapai prestasi maksimal.

Berdasarkan gambaran mengenai sepakbola di atas, beberapa pendapat yang mengemukakan pengertian sepakbola secara umum. Soekatamsi dalam (Neizar, 2016) mengemukakan bahwa : “Permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan team, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerjasama team yang baik. Untuk mencapai kerjasama team yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu”.

Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, terlebih dahulu harus menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan sepak bola karena itu merupakan

salah satu syarat untuk dapat bermain bola dengan baik tanpa menguasai teknik dasar tersebut permainan tampak kurang menarik dan membosankan terlebih lagi apabila di tonton oleh semua kalangan masyarakat maka perlu adanya seorang pemain harus menguasai terlebih dahulu permainan sepakbola. Teknik dasar permainan sepakbola yang paling harus dikuasai yaitu cara *shooting*, *controlling*, dan *dribbling* bola karena itu merupakan hal yang paling mendasar yang harus dilakukan seorang pemain apabila ingin bermain bola dengan baik tanpa menguasai ke tiga teknik dasar tersebut seorang pemain tidak dapat mampu bermain dengan baik dan membuat permainan tersebut menjadi kurang menarik dan membosankan (Afdal, 2019).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yang terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang (Afdal, 2019). Oleh karena itu kekompakan dan kerjasama tim yang baik diantara para pemain sangat dibutuhkan. Karena dimainkan di atas lapangan yang luas, maka seorang pemain harus memiliki kemampuan teknik dasar dan juga kondisi fisik yang baik.

2.2.2 Sejarah Sepak Bola

Sepakbola berasal dari dua kata yaitu "Sepak" dan "Bola". Sepak atau meyepek dapat di artikan menendang (menggunakan kaki) sedangkan "bola" yaitu alat permainan yang berbentuk bulat berbahan karet, kulit atau sejenisnya (Afdal, 2019). Dalam permainan sepakbola, bola disepak/ditendang oleh para pemain kesana kemari. Jadi secara singkat pengertian Sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola maju munduroleh pemain, dengan sasaran gawang dan bertujuan memasukan bola ke gawang lawan.

Dalam penelitian (Afdal, 2019) menjelaskan bahwa Sepak bola dimulai pada abad ke-2 dan ke-3 SM di Cina selama Dinasti Han, orang-orang menggiring bola kulit dengan menendangnya di jaring kecil. Permainan serupa juga dimainkan di Jepang seperti di sini. Di Italia, permainan menendang dan membawa bola juga populer, terutama dimulai pada abad ke-16. Sepak bola juga mulai berkembang di Inggris dan menjadi sangat populer di beberapa kompetisi namun permainan ini banyak menimbulkan kekerasan selama pertandingan

sehingga pada akhirnya Raja Edward III melarang olahraga ini dimainkan di Italia. Pada tahun 1365 dan Raja James I dari Skotlandia juga mendukung larangan bermain sepak bola. Pada tahun 1815 sebuah perkembangan besar menyebabkan sepak bola menjadi terkenal di universitas dan sekolah, kelahiran sepak bola modern terjadi di Freemason Tavern pada tahun 1863 ketika 11 sekolah dan klub berkumpul dan merumuskan aturan standar untuk permainan. Pada saat yang sama, ada pemisahan yang jelas antara rugby dan sepak bola (soccer). Pada tahun 1869 membawa bola dengan tangan dilarang dalam sepak bola. Selama tahun 1800-an olahraga ini dibawa oleh pelaut, pedagang, dan tentara Inggris ke berbagai belahan dunia. Pada tahun 1904 dibentuk asosiasi tertinggi sepak bola dunia (FIFA) dan pada awal 1900-an berbagai kompetisi dimainkan di berbagai negara.

Menurut Hamdani dalam (Afdal, 2019) sepakbola di Indonesia awal mulanya tidak lepas dari pengaruh kolonial Belanda, setelah itu dimainkan oleh para pemuda Tionghoa dan oleh pemuda asli pribumi melalui sepakbola terbentuk beberapa kumpulan kota pada masa Hindia Belanda seperti di Surabaya tahun 1902, Batavia tahun 1904, dan Medan tahun 1907. Sejak tahun 1914 ketika Indonesia masih dijajah oleh pemerintah Hindia Belanda. Kompetisi antar kota di Pulau Jawa hanya dimenangkan oleh dua tim atau didominasi oleh dua tim, yakni Kota Batavia dan Kota Soerajaba. Sejarah sepak bola modern di Indonesia dimulai dengan terbentuknya PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia) pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta dengan ketuanya Soeratin Sosrosoegondo sebagai organisasi yang lahir pada masa penjajahan Belanda, lahirnya PSSI terkait untuk kegiatan politik melawan kolonialisme. Jika kita telaah dan telaah saat-saat sebelum, selama, dan sesudah lahir hingga 5 tahun setelah Proklamasi Kemerdekaan 17 Agustus 1945, jelaslah bahwa PSSI lahir karena dibina oleh politisi nasional yang secara langsung maupun tidak langsung ditentang. kolonialisme dengan strategi menabur benih-benih nasionalisme di Indonesia. Para pemuda Indonesia. Sepeninggal Soeratin Sosrosoegondo, prestasi timnas sepak bola Indonesia tidak terlalu memuaskan karena perkembangan timnas tidak diimbangi dengan pengembangan organisasi dan kompetisi. Pada era sebelum 1970-an, beberapa pemain Indonesia berlaga di

kompetisi internasional antara lain Ramang, Sucipto Sunतोso, Ronny Pattinasarani dan Tang Liong Houw untuk perkembangan PSSI yang telah memperluas kompetisi. sepakbola dalam negeri diantaranya dengan penyelenggaraan Liga Super Indonesia, Divisi Satu, dan Divisi Dua untuk pemain non-amatir dan Divisi Tiga untuk pemain amatir selain itu PSSI juga aktif mengembangkan kompetisi dan kompetisi sepak bola wanita untuk kelompok usia tertentu (U-15, U-17, U-19, U-21, dan U-23). Sayangnya sejarah Panjang sepakbola Indonesia belum mampu merubah prestasi sepakbola Indonesia dikancah Internasional dan dibutuhkan manajemen yang baik untuk merubah sepakbola Indonesia menjadi lebih baik.

Kini permainan sepakbola sekarang sudah mendunia dimana semua kalangan menyukai yang namanya permainan sepakbola sehingga sering dilakukan pertandingan sepakbola dengan kompetisi kelompok umur dan bahkan setiap sekolah kini membuat mata pelajaran ekstrakurikuler disekolah agar peserta didik dapat menyalurkan kemampuannya dalam bermain sepakbola sehingga perlu pelatihan khusus apabila ingin bermain sepakbola dan mengikuti kejuaraan kelompok umur yang ditentukan akan tetapi terlebih dahulu pemain harus mampu memahami teknik dasar bermain sepakbola agar pemain sepakbola dapat menarik dan menyenangkan.

2.2.3 Manfaat Permainan Sepakbola

Manfaat olahraga sepakbola tidak hanya baik bagi kesehatan melainkan juga memiliki makna sosial yang sangat tinggi. Sepakbola merupakan olahraga yang memberikan dampak besar bagi masyarakat karena kepopulerannya. Jadi manfaat yang diberikan juga cukup banyak tidak hanya pada pemain dalam pertandingan sepakbola namun juga pada masyarakat dan industri sepakbola.

Menurut Witono dalam (Maulana, 2019) Manfaat yang bisa didapatkan dari bermain sepakbola antara lain

- 1) Meningkatkan kekuatan otot tangan dan kaki

- 2) Melatih konsentrasi
- 3) Membantu hubungan dengan sesama
- 4) Melatih sensitivitas
- 5) Meningkatkan kemampuan koordinasi mata, tangan, dan kaki.
- 6) Media untuk meraih prestasi dan karir
- 7) Mencegah pola hidup yang tidak sehat
- 8) Sumber hiburan
- 9) Media bisnis
- 10) Menumbuhkan semangat

2.2.4 Peraturan Permainan Sepakbola

Menurut Susanto dalam (Maulana, 2019) Peraturan pertandingan dalam permainan Sepakbola pertandingan sepakbola digelar selama 2x45 menit, ditambah istirahat 15 menit diantara kedua babak. Tim yang mencetak gol paling banyak pada akhir pertandingan, dinyatakan sebagai pemenang. Namun jika hasil seri, pertandingan akan dilanjutkan dengan memberi tambahan waktu selama 2x15 menit. Ketika hasilnya masih seri, maka akan adu penalti, setiap tim akan diberikan lima kali kesempatan untuk menendang bola ke arah gawang dari titik penalti Peraturan terpenting dalam mencapai tujuan ini adalah para pemain (kecuali penjaga gawang) tidak boleh menyentuh bola dengan tangan mereka selama masih dalam permainan. Suatu pertandingan dipimpin oleh seorang wasit yang mempunyai wewenang penuh untuk menjalankan pertandingan menurut aturan main dalam suatu pertandingan yang telah ditugaskan kepadanya. Keputusan pertandingan yang dikeluarkan dianggap final. Wasit dibantu oleh dua asisten wasit, dalam banyak pertandingan wasit

juga dibantu oleh ofisial keempat yang dapat menggantikan ofisial lain jika diperlukan. Susanto dalam (Maulana, 2019) Dalam permainan sepak bola Jumlah pemain dalam satu tim sepakbola adalah 11 orang. Terdiri atas satu penjaga gawang dan 10 pemain. Ukuran lapangan standar yang digunakan pada olahraga Sepakbola “ukuran panjang lapangan sepakbola berdasarkan peraturan FIFA adalah antara 90 hingga 120 meter. Sedangkan lebarnya antara 45 hingga 90 meter”

2.2.5 Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Menurut Muchtar (Priatna dkk, 2018) permainan sepakbola terdiri dari dua kemampuan dasar yaitu teknik badan dan teknik bola. Teknik badan merupakan cara seorang atlet bola dalam menguasai gerak tubuhnya di dalam permainan sepakbola seperti cara berlari, berlompat dan gerak tipu badan, Sedangkan teknik dengan bola adalah cara menguasai bola dengan menggunakan bagian tubuh seperti cara menendang, menerima bola, menggiring bola (*dribbling*), merebut bola, lemparan ke dalam dan teknik jaga gawang.

Teknik yang harus dimiliki pemain sepakbola Herwin dalam (Priatna dkk, 2018) diantaranya :

1. *Ball feeling* / pengenalan bola dengan bagian tubuh)
2. *Passing* / Menendang bola
3. *Shooting* / mengoper bola pendek dan panjang.
4. *Dribbling* / menggiring bola.
5. *Receiving and controlling the ball* / Menghadapi lawan dan daerah bebas, menerima dan menguasai bola) dengan kaki, paha, dan dada.
6. *Heading* / Menyundul bola untuk bola lambung atau bola atas.
7. *Feinting* / gerak tipu untuk melewati lawan.
8. Merebut bola (*tackling*) saat lawan menguasai bola.
9. Melempar bola (*throw-in*) bila bola keluar lapangan untuk menghidupkan kembali permainan.
10. Teknik menjaga gawang (*goal keeping*).

Sedangkan menurut Sucipto dalam (Priatna dkk, 2018) teknik-teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

1. Menendang bola (*kicking*)

Menurut (Priatna dkk, 2018) menendang adalah gerakan dasar yang terdapat dipertandingan sepakbola. Tujuan dalam menendang bola dipertandingan sepakbola adalah untuk mengumpan, *shooting* ke gawang, dan untuk menyapu menggagalkan serangan lawan Sucipto dalam (Priatna dkk, 2018). Menendang terbagi menjadi beberapa bagian yaitu menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian luar maupun dalam. Menurut Herwin (dalam (Priatna dkk, 2018) yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*), bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow-through*).

2. Menghentikan bola (*stopping*)

Menurut (Priatna dkk, 2018) menghentikan bola terjadi ketika seorang pemain menyambut bola dan mengontrol bola sehingga pemain dapat melakukan *dribbling*, *passing* dan *shooting*. Menghentikan bola merupakan teknik dalam pertandingan sepak bola yang dapat digunakan bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, juga mengatur tempo dalam pertandingan sepakbola, mengalihkan laju dalam pertandingan sepakbola, mengubah arah dan memudahkan untuk melakukan *passing*. Bagian badan yang digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada dalam (Priatna dkk, 2018). Hal yang perlu diperhatikan dalam teknik mengontrol, menerima, dan menguasai bola. Antara lain adalah sebagai berikut:

- 1) Pengamatan terhadap laju bola baik saat melayang maupun bergulir.
- 2) Menahan laju bola dengan menjaga stabilitas dan keseimbangan dalam tubuh serta mengikuti gerakannya bola.

3) Pandangan selalu tertuju pada bola saat menerima bola, setelah bola dikuasai, arahkan bola untuk gerakan selanjutnya seperti mengoper bola atau menembak bola.

3. Menggiring bola (*dribbling*)

Menurut (Priatna dkk, 2018) menggiring bola adalah menendang bola dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan kaki bagian luar. Hal yang membuat permainan sepakbola menarik adalah saat seorang pemain sapat menguasai dan menggiring bola melewati lawan dan mencetak gol. Menggiring bola dapat diikuti gerakan berikutnya yaitu *passing* dan *shooting*. Menggiring bola memiliki tujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan dan untuk memperlambat waktu dalam permainan.

Cara dalam melakukan *dribbling* yang dikutip dari Herwin dalam (Priatna dkk, 2018) adalah sebagai berikut:

- 1) *Dribbling* bola diharuskan dekat dengan kaki dengan sentuhan yang sering atau banyak menyentuh bola.
 - 1) Jika didalam daerah bebas atau tidak ada tekanan lawan, maka sentuhan bola dapat diikuti dengan gerakan lari yang cepat. Sedangkan bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dengan diikuti gerakan lari yang cepat. Bola harus selalu terkontrol, dekat dengan kaki
 - 2) Bola harus diletakkan di kaki yang tepat dan melihat keadaan posisi lawan.
 - 3) Pandangan yang bersifat luas tidak hanya terfokus pada bola.
 - 4) Membiasakan diri untuk menggunakan kaki kanan dan kiri.

4. Merampas bola (*tackling*)

Menurut (Priatna dkk, 2018) *tackling* atau merampas bola adalah upaya untuk merebut bola dari lawan dan untuk menghalau serangan dari lawan. Merampas bola dibolehkan dalam permainan sepakbola dengan syarat bola dalam penguasaan lawan. Herwin dalam (Priatna dkk, 2018) menyatakan bahwa tujuan merebut bola adalah untuk menahan laju pemain untuk menuju gawang dan untuk menunda permainan yang cepat serta menghalau

bola agar tidak keluar lapangan. Untuk merebut bola dapat dilakukan dengan cara berdiri, menjatuhkan tubuh dan melayang.

5. Lemparan ke dalam (*throw-in*)

Menurut (Priatna dkk, 2018) lemparan kedalam bertujuan agar permainan sepakbola hidup setelah bola keluar dari lapangan melalui garis samping. Lemparan ke dalam merupakan salah satu keterampilan yang sering kali diabaikan dalam permainan sepakbola. Kunci keberhasilan dalam lemparan ke dalam adalah komunikasi. Arah dan kecepatan dalam lemparan kedalam menentukan bagaimana cara *throw in*. Adapun cara untuk melempar ke dalam adalah :

- 1) Menggunakan kedua tangan.
- 2) Siku dihadapkan kedepan
- 3) Ibu jari saling bertemu
- 4) Bola dipegang diletakkan ke belakang kepala
- 5) Kedua kaki sejajar.
- 6) Mata terbuka dan arah badan sesuai dengan tempat yang dituju.

6. Menyundul bola (*heading*)

Menurut (Priatna dkk, 2018) menyundul bola adalah teknik memainkan bola dengan dikepala tepatnya menggunakan dahi ataupun kening. Ada dua cara untuk melakukan menyundul bola yaitu berdiri tanpa meloncat dan menyundul bola dengan meloncat. Menurut Herwin (dalam (Priatna dkk, 2018) gerakan dalam menyundul bola menggunakan seluruh tubuh dengan posisi melengkung, leher ditegangkan, perkenaan bola tepat pada dahi, mata terbuka, kepala di dorong ke depan atau samping, dan menjaga stabilitas dengan kedua tangan disamping badan

7. Menjaga gawang (*goal keeping*).

Sucipto dalam (Priatna dkk, 2018) mengungkapkan bahwa menjaga gawang adalah pertahanan yang paling penting dalam permainan sepakbola. Tujuan dalam menjaga gawang agar bola tidak masuk dalam gawang. Cara dalam menjaga gawang dapat dilakukan dengan cara antara lain memperhatikan sikap dan tangan, kedua kaki terbuka selebar bahu, lutut menekuk dan rileks, konsentrasi pada permainan serta arah bola dan merencanakan dengan tepat

waktu untuk menangkap, meninju atau menepis bola, atau menangkap bola Herwin dalam (Priatna dkk, 2018).

2.3 Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Seperti yang sudah kita ketahui dalam bermain sepakbola tentunya harus memperhatikan keterampilan bermain seperti teknik dasar *dribbling*. Menurut Luxbacer dalam (Adensya, 2018) mengatakan bahwa menggiring bola dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan pemain untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang terbuka. Pemain dapat menggunakan berbagai bagian kaki (*inside, outside, instep*, telapak kaki) untuk mengontrol bola sambil terus menggiring bola. Beberapa orang menganggap menggiring bola lebih sebagai seni dari pada keterampilan. Pemain dapat mengembangkan gayanya sendiri dalam menggiring bola selama tetap menguasai bola.

Bola adalah bagian penting dari setiap pertandingan. Setiap pemain atau tim berusaha untuk bisa menguasai bola, karena hanya dengan menguasai bola bisa terjadi gol. Setelah bola bisa dikuasai, pemain atau tim akan berusaha agar bola tidak mudah hilang atau direbut lawan. Sehingga dapat diambil pengertian bahwa menggiring bola adalah kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil berlari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan.

Dribbling dalam sepakbola merupakan teknik dalam memindahkan bola dari tempat satu ke tempat lainnya pada saat permainan sedang berlangsung. A. Sarumpaet dalam (Adensya, 2018). Berbeda dengan Sukatamsi dalam (Adensya, 2018) berpendapat bahwa menggiring bola adalah gerakan berlari dengan menggunakan kaki untuk mendorong bola agar menggelinding terus menerus di tanah. Menggiring bola tidak hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan, yaitu bebas dari lawan, tetapi menggiring bola juga dapat dilakukan untuk mengoper lawan dan juga untuk menahan bola agar tidak direbut oleh lawan, oleh karena itu keterampilan dalam menggiring bola sangat perlu dikuasai dalam bermain. sepak bola. Adapun tujuan dari *dribbling* menurut Sukatamsi dalam (Adensya, 2018) adalah:

- 1) Melewati lawan,

- 2) Mencari peluang mengoper bola ke teman dengan benar dan
- 3) Menjaga bola dalam penguasaan, menyelamatkan bola jika ada kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera mengoper bola kepada teman.

Untuk dapat *dribbling* dengan baik perlu dilakukan latihan-latihan yang terus menerus atau *continue* dan tentunya secara terprogram yang nantinya akan menjadi kebiasaan dan kemahiran sehingga akhirnya akan menjadi gerakan yang otomatis. Agar *dribbling* tetap terkendali dan tidak mudah direbut lawan, maka harus memperhatikan prinsip menggiring bola. Prinsip menggiring bola menurut Soekatamsi dalam (Adensya, 2018) adalah sebagai berikut :

- 1) Bola didalam Kontrol pemain tidak mudah bagi lawan dan bola selalu dikuasai.
- 2) Di depan pemain ada area kosong lawan.
- 3) Bola digiring dengan kaki kanan atau kiri, setiap langkah kaki kanan atau kiri mendorong bola ke depan, sehingga bola tidak ditendang. Irama Menyentuh bola tidak mengubah irama langkah kaki.
- 4) Saat menggiring bola mata tidak harus selalu tertuju pada bola, tetapi juga harus memperhatikan atau mengamati keadaan sekitar dan lapangan atau posisi lawan atau teman.
- 5) Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti lari biasa.

Dengan memperhatikan prinsip-prinsip tersebut maka akan lebih mudah untuk melakukan gerakan *dribbling*, sehingga bola mudah untuk dikuasai. Pendapat lain menurut Luxbacher dalam (Adensya, 2018) yang mengemukakan bahwa keberhasilan menggiring bola dengan cepat ditentukan oleh beberapa faktor, antara lain :

1. Persiapan :
 - a. Postur tegak,
 - b. Bola berada di dekat kaki,
 - c. Kepala lurus untuk melihat lapangan dengan baik.

2. Implementasi:
 - a. Fokus pada bola,
 - b. Tendang bola dengan permukaan instep atau out side instep sepenuhnya,
 - c. Dorong bola ke depan.
3. Tindak lanjut:
 - a. Kepala terangkat tinggi untuk melihat,
 - b. Bergerak lebih dekat ke bola,
 - c. Dorong bola ke depan.

Dilihat dari sentuhan kaki terhadap bola, menggiring bola bisa dilakukan dengan berbagai cara. Menurut Soekatamsi dalam (Adensya, 2018) pada prinsipnya menggiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan tiga bagian kaki, yaitu:

1. *Dribble* dengan kaki bagian dalam kura-kura,
2. Menggiring dengan kaki luar kura-kura,
3. *Dribble* dengan kura-kura berkaki penuh.

Dari ketiga bagian kaki tersebut, dalam prakteknya dapat dilakukan hanya dengan satu bagian kaki saja atau gabungan dari bagian-bagian kaki tersebut. Pelaksanaan tiga cara menggiring bola menurut Soekatamsi dalam (Adensya, 2018) adalah sebagai berikut:

1. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam kura-kura. Cara melakukannya adalah :
 - a. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan bagian dalam kura-kura.
 - b. Kaki yang digunakan dalam menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, tetapi setiap langkah teratur menyentuh atau mendorong bola menggelinding ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut oleh lawan.
 - c. Saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan saat kaki menyentuh bola, mata memandang bola, kemudian melihat situasi lapangan.

Menggiring bola menggunakan bagian dalam kaki penyu berarti posisi bola selalu dalam kendali pemain. Hasil ini akan menyebabkan lawan akan kesulitan merebut bola. Selain itu, pemain akan dengan mudah mengubah arah dan pemain lawan berusaha merebut bola. Menurut Sarumpaet, dalam (Adensya, 2018) mengatakan, *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam pemain dapat merubah-ubah kecepatan sewaktu *dribbling*.

2. bola menggunakan kura-kura kaki penuh.

Posisi kaki sama dengan posisi kaki waktu menendang memakai kura-kura kaki penuh. Kaki yang digunakan buat *dribbling* sinkron dengan irama langkah lari tiap langkah menggunakan kura-kura penuh bola didorong bergulir ke depan dekat kaki. Menggiring Cara melakukannya merupakan :

- a) Posisi kaki sama menggunakan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki penuh.
- b) Kaki yg dipergunakan dalam menggiring bola sinkron dengan irama langkah lari tiap langkah menggunakan kura-kura penuh bola didorong bergulir ke depan dekat kaki.

3. Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar. Cara melakukannya artinya :

- a) Posisi kaki menggiring bola sama menggunakan posisi kaki pada menendang bola menggunakan kura-kura kaki sebelah luar.
- b) Setiap langkah secara teratur menggunakan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, serta bola wajib selalu dekat dengan kaki.
- c) pada waktu menggiring bola ke 2 lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, serta selanjutnya melihat situasi lapangan.

Adapun cara aplikasi *dribbling* tersebut berdasarkan Sukatamsi di (Adensya, 2018) ialah menjadi berikut :

Dribbling zig-zag melewati tiang pancang dengan memakai kaki kanan dan kiri bergantian, bola didorong menggunakan memakai kura-kura kaki bagian di, ketika melampaui di sebelah kanan

tiang pancang digunakan kura-kura kaki bagian pada kaki kanan sedangkan di waktu melampaui sebelah kiri tiang pancang digunakan kura-kura kaki bagian dalam kaki kiri.

dua) Dribbling zig-zag melewati tiang pancang menggunakan memakai kaki sebelah kanan saja yaitu menggunakan cara : waktu melampaui sebelah kanan tiang pancang digunakan kura-kura kaki bagian pada serta saat melampaui sebelah kiri tiang pancang digunakan kura-kura kaki luar.

3) Dribbling zig-zag melewati tiang pancang menggunakan menggunakan kaki sebelah kiri saja yaitu menggunakan cara : waktu melampaui sebelah kanan tiang pancang dipergunakan kura-kura kaki bagian luar dan waktu melampaui sebelah kiri tiang pancang dipergunakan kaki bagian dalam.

2.4 Pengertian Kelincahan

Menurut Trijaya dalam (Fahlefi, 2020) kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak digunakan dalam olahraga. Kelincahan umumnya didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir sepenuhnya. Kelincahan terjadi karena adanya pergerakan energi yang eksplosif. Besarnya gaya ditentukan oleh kekuatan kontraksi serabut otot.

Menurut Radjulani dkk dalam (Fahlefi, 2020) orang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan tepat saat bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Dengan kata lain, kelincahan tidak hanya menuntut kecepatan tetapi juga memerlukan kelenturan yang baik dari persendian bagian tubuh lainnya.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan ini erat kaitannya dengan kecepatan dan kelenturan (Riyoko, 2019). Tanpa unsur keduanya yang baik, seseorang tidak dapat bergerak dengan cepat.

Menurut Yudiana dalam (Fahlefi, 2020) Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang.

Menurut Radjulani dkk dalam (Fahlefi, 2020) kelincahan adalah latihan untuk mengubah arah secara cepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan. (Fahlefi, 2020) mengungkapkan bahwa kemampuan ini ternyata sangat diperlukan dalam banyak cabang olahraga yang memang memerlukan koefisien kelincahan untuk keberhasilannya, misalnya pada cabang olahraga tinju, bola voli, sepakbola, bola basket, *softball*, bulu tangkis, dan tenis meja

Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain sepak bola saat berlatih atau bertanding tergantung juga pada kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dalam merespon situasi dan kondisi yang dihadapi. (Adensya, 2018). Kelincahan ditentukan oleh kecepatan reaksi, kemampuan menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan tiba-tiba. Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak digunakan dalam olahraga, kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola, karena dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam waktu bermain. (Adensya, 2018). Kelincahan juga dibutuhkan dalam melepaskan diri dari penguasaan lawan dengan menggiring bola, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan gol yang akan membawa kemenangan. Seorang pemain yang kurang gesit dalam melakukan suatu gerakan akan kesulitan untuk menghindari sentuhan-sentuhan personal yang dapat menimbulkan kesalahan individu.

Suharno dalam (Adensya, 2018) menyatakan Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan diinginkan. Harsono dalam (Adensya, 2018) berpendapat Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara tepat saat bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Penggunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan membutuhkan kelincahan khususnya sepak bola. Suharno dalam (Adensya, 2018) menyatakan bahwa penggunaan kelincahan adalah untuk

mengkoordinasikan beberapa gerakan atau stimulan, kemudahan dalam mengontrol teknik tinggi, gerakan yang efisien, efektif dan ekonomis serta kemudahan terhadap lawan dan lingkungan.

2.4.1 Macam-Macam instrumen Kelincahan

Dalam penelitian (Adensya, 2018) menjelaskan berbagai instrumen kelincahan yang telah dibuat seperti *Illinois Agility Run*, *Shuttle Run Test*, *Zig Zag Test*, *T-Test*, *Agility Cone Drill*, *Arrowhead Drill*, *20 Yard Agility*, *Balsom Agility Test*, dan lain-lain. Beberapa instrumen tes kelincahan di atas merupakan instrumen yang sudah teruji dan dikembangkan di berbagai negara. Menurut Walker dan Turner dalam (Adensya, 2018) instrumen tes kelincahan dalam olahraga sepak bola berfungsi untuk mengukur sejauh mana kemampuan atlet yang akan dilatih, selain itu sebagai alat evaluasi latihan maka tes kelincahan harus didasarkan pada top speed. dimana akselerasi berhubungan dengan kebutuhan akan perubahan arah dan akselerasi ulang.

2.5 Body Mass Index (BMI)

2.5.1 Pengertian Body Mass Index (BMI)

Body Mass Index (BMI) adalah ukuran yang digunakan untuk menilai proporsionalitas perbandingan antara tinggi dan berat badan seseorang (Fadhli, 2017). BMI sering digunakan oleh dokter untuk menilai apakah seseorang mengalami obesitas atau tidak. *Body Mass Index* (BMI) merupakan suatu teknik untuk menghitung indeks berat badan, sehingga dapat diketahui apakah tubuh kita termasuk dalam kategori kurus, normal dan obesitas (kelebihan berat badan). *Body Mass Index* (BMI) dapat digunakan untuk mengontrol berat badan agar dapat mencapai berat badan yang normal sesuai dengan tinggi badan. BMI merupakan perhitungan statistik yang dimaksudkan sebagai sarana untuk melakukan penilaian (Fadhli, 2017). BMI dapat diterapkan pada sekelompok orang untuk menentukan tren, atau dapat diterapkan secara individual. Ketika diterapkan pada individu, hanya satu dari beberapa penilaian yang digunakan untuk menentukan risiko penyakit yang berhubungan dengan berat badan (underweight, overweight, atau obesitas) (Alhamda & Yustina Sriani, 2015).

2.5.2 Sejarah BMI

Perhitungan yang digunakan untuk menghitung BMI sudah dikembangkan selama lebih dari 100 tahun yang lalu oleh seorang ahli matematik asal Belgia, Lambert Adolphe Quetelet. Quetelet, yang menyebut kalkulasinya *Quetelet Index of Obesity*, adalah merupakan seorang ahli statistik pertama yang menerapkan konsep regular bell-shaped statistical distribution pada fisika dan fitur dari tingkah laku manusia. Dia percaya bahwa dengan mengukur dan menganalisa statistik secara bersama, maka karakteristik dari populasi bisa ditentukan secara matematis. Penjelasan secara matematis dari karakteristik khusus populasi mengarahkannya pada konsep hipotesis “orang rata-rata,” yang mengukur antara satu individu dengan individu lainnya (Fadhli, 2017).

Dalam upaya untuk menjelaskan hubungan antara satu berat badan dan lainnya pada rata-rata orang, ia mengembangkan formula untuk menghitung indeks massa tubuh. Untuk menghitung BMI diperlukan dua ukuran yaitu berat badan dan tinggi badan. Untuk menghitung BMI menggunakan satuan metrik,

berat badan dalam kilogram (kg) dibagi dengan tinggi badan dalam meter (m). Sedangkan untuk menghitung BMI dalam satuan imperial, berat badan dalam pound (lb) dibagi tinggi badan dalam inci (in), kemudian dikalikan dengan 703. Hasil perhitungan tersebut menghasilkan angka yang menjadi BMI seseorang. Angka ini, jika dibandingkan dengan distribusi statistik BMI untuk orang dewasa berusia 20-29 tahun, akan menunjukkan apakah orang tersebut kurus, rata-rata, kelebihan berat badan, atau obesitas. Kelompok usia 20-29 tahun dipilih sebagai standar karena mewakili orang dewasa yang berkembang penuh pada titik dalam kehidupan mereka ketika secara statistik mereka memiliki lemak tubuh paling sedikit (Fadhli, 2017).

Rumus untuk menghitung BMI pada anak-anak sama dengan orang dewasa, tetapi hasilnya diterjemahkan dengan cara yang berbeda. Meskipun rumus untuk menghitung BMI dikembangkan pada pertengahan 1800-an, penggunaannya jarang terjadi sebelum pertengahan 1980-an. Sebelum IMT mulai umum digunakan, obesitas atau ketipisan seseorang ditentukan melalui tabel yang menunjukkan tingkat berat badan ideal, atau tingkat berat badan menurut tinggi badan. Tinggi badan diukur dalam interval satu inci, dan berat badan ideal diukur secara terpisah berdasarkan jenis kelamin. Informasi yang digunakan untuk mengembangkan tabel berat badan ideal ini berasal dari data yang dikumpulkan selama beberapa dekade dan disusun oleh perusahaan asuransi (Fadhli, 2017).

Tabel tersebut menentukan probabilitas dari kematian yang berhubungan dengan tinggi dan berat badan, dan telah digunakan oleh perusahaan untuk menentukan rating asuransi jiwa. Data tersebut tidak menyertakan orang-orang yang mempunyai penyakit kronis, atau mereka yang tidak bisa mendapat asuransi jiwa karena faktor kesehatan. Ketertarikan untuk menggunakan BMI di Amerika mulai meningkat sejak awal tahun 1980-an, saat para peneliti mulai prihatin terhadap perkembangan penduduk Amerika (Fadhli, 2017).

2.5.3 Perhitungan BMI

Rumus dibawah yang digunakan untuk mengukur tinggi dan berat badan dengan mengacu pada *Body Mass Index* (BMI) :

$$\text{BMI} = \frac{\text{BERAT (kg)}}{\text{TINGGI (M}^2\text{)}}$$

Gambar 2.1 Rumus Perhitungan BMI (Sumber : Dinkes RI, 2021)

Kemudian untuk mengkategorikan klasifikasi berat badan, hasil hitung BMI tersebut dapat dicocokkan pada Tabel Klasifikasi BMI menurut versi organisasi kesehatan dunia WHO sebagai berikut :

Tabel 2.1 Kategori *Body Mass Index* (Sumber : Dinkes RI, 2021)

BMI (<i>Body Mass Index</i>)	Status Berat Badan
< 18,5	Kurus
18,5 – 22,9	Normal
23 – 24,9	Gendut
25 – 29,9	Obesitas Kelas 1
>30	Obesitas Kelas 2

Menurut (Fadhli, 2017) kemungkinan keterbatasan BMI saat diterapkan pada seseorang adalah:

1. BMI tidak membedakan antara lemak dan otot. BMI cenderung melebih-lebihkan tingkat "kelebihan berat badan" di kalangan atlet elit dalam olahraga seperti sepak bola, angkat besi, dan binaraga. Karena otot lebih berat daripada lemak, banyak atlet yang tubuhnya berotot tergolong kelebihan berat badan, padahal persentase lemak tubuhnya kecil dan berada dalam kondisi fisik yang prima.
2. BMI cenderung melebih-lebihkan tingkat obesitas pada orang tua karena massa otot dan tulang mereka telah berkurang secara substansial dan digantikan oleh lemak untuk alasan yang sama seperti tingkat obesitas di kalangan atlet.

3. BMI tidak membedakan tipe tubuh. Orang yang besar (tulang besar) menggunakan standar yang sama dengan orang yang kecil.
4. Klasifikasi berat badan dalam IMT adalah mutlak, sedangkan dalam kebanyakan kasus risiko kesehatan akan berubah seiring dengan perubahan IMT. Seseorang dengan BMI 22,9 diklasifikasikan sebagai berat badan normal, sedangkan seseorang dengan BMI 25,1 diklasifikasikan sebagai kelebihan berat badan. Pada kenyataannya risiko kesehatan mereka mungkin sangat mirip.
5. BMI tidak memperhitungkan penyakit atau obat-obatan yang dapat menyebabkan retensi air.
6. BMI tidak membeda-bedakan gender, ras, atau suku. Dua orang dengan BMI yang sama mungkin memiliki risiko kesehatan yang berbeda karena jenis kelamin atau faktor genetik.
7. BMI adalah indeks komparatif dan tidak mengukur jumlah lemak tubuh secara langsung. Metode lain memberikan pengukuran langsung lemak tubuh, tetapi metode ini mahal dan memerlukan peralatan dan pelatihan khusus untuk menggunakannya dengan benar. Beberapa contoh pengukuran ini meliputi pengukuran ketebalan lipatan kulit, penimbangan di bawah air (hidrostatik), impedansi bioelektrik, dan absorptiometry sinar-x energi ganda (DXA). Menggabungkan BMI, lingkar pinggang, riwayat kesehatan keluarga, dan analisis gaya hidup, akan memberikan informasi yang cukup untuk menganalisis berbagai risiko kesehatan yang terkait dengan berat badan dengan biaya minimal.

Menurut (Fadhli, 2017) kegunaan dari *Body Mass Index* (BMI) adalah :

1. Sebagai indikator untuk menentukan status berat badan seseorang apakah memiliki badan yang kurus, normal dan obesitas (kegemukan).
2. Serta dapat membantu nilai status berat badan seseorang terhadap resiko masalah kesehatan seseorang.

2.6 Tinjauan Umum Ekstrakurikuler

Menurut Arikunto dalam (Nurdianto, 2017) Ekstrakurikuler atau sering juga disebut dengan "ekskul" di sekolah merupakan kegiatan tambahan di luar jam sekolah yang diharapkan dapat membantu membentuk karakter peserta didik sesuai dengan minat dan bakat masing-masing. Banyak hal yang dapat dikembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler. Mulai dari kegiatan pembentukan fisik dengan berolahraga, pembinaan kreatifitas berolah rasa dengan kesenian dan keterampilan sampai dengan pembangunan dan pengembangan mentalitas peserta didik melalui kegiatan keagamaan atau kerohanian dan kegiatan lain sejenisnya. Peserta didik yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler memperoleh nilai yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Menurut (Nurdianto, 2017) ada lima hal yang menjadi poin kunci dalam penelitiannya yaitu akademik, *character building*, *skills*, *student risk*, dan *social*. Kelima hal tersebut memberikan kesimpulan yang positif terhadap kegiatan ekstrakurikuler. Artinya, dari lima hal itu saja sudah memberikan gambaran tentang manfaat yang bisa diperoleh melalui kegiatan ekstrakurikuler.

2.6.1 Pengertian Ekstrakurikuler

Menurut Ibid dalam (Nurdianto, 2017) istilah ekstrakurikuler terdiri atas dua kata yaitu "ekstra" dan "kurikuler" yang digabungkan menjadi satu kata "ekstrakurikuler". Dalam bahasa Inggris disebut dengan *extracurricular* dan memiliki arti di luar rencana pelajaran.

Secara terminologi sebagaimana tercantum dalam Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 060/U/1993 dan Nomor 080/U/1993, kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah, dan dirancang secara khusus agar sesuai dengan faktor minat dan bakat siswa.³ Bahkan lebih jauh lagi dijelaskan dalam Surat Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 226/C/Kep/O/1992 bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan di sekolah ataupun di luar sekolah

Uzman & Setyowati dalam (Nurdianto, 2017) mengungkapkan bahwa Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki oleh peserta didik dari berbagai bidang studi.

2.6.2 Tujuan Ekstrakurikuler

Menurut (Nurdianto, 2017) Pengembangan sekolah melalui kegiatan kurikuler atau intrakurikuler merupakan upaya untuk mempersiapkan peserta didik agar memiliki kemampuan intelektual, emosional, spiritual, dan sosial. Secara sederhana pengembangan aspek-aspek tersebut bertujuan agar peserta didik mampu menghadapi dan mengatasi berbagai perkembangan dan perubahan yang terjadi dalam lingkungan pada lingkup terkecil dan terdekat, hingga lingkup yang terbesar. Luasnya jangkauan kompetensi yang diharapkan itu meliputi aspek intelektual, sikap emosional, dan keterampilan- menjadikan kegiatan ekstrakurikuler sangat diperlukan guna melengkapi ketercapaian kompetensi yang diprogramkan dalam kegiatan intrakurikuler tersebut. Sebagai kegiatan tambahan dan penunjang, kegiatan ekstrakurikuler tidak terbatas pada program untuk membantu ketercapaian tujuan kurikuler saja, tetapi juga mencakup pementapan dan pembentukan kepribadian yang utuh termasuk pengembangan minat dan bakat peserta didik. Dengan demikian program kegiatan ekstrakurikuler harus dirancang sedemikian rupa sehingga dapat menunjang kegiatan kurikuler, maupun pembentukan kepribadian yang menjadi inti kegiatan ekstrakurikuler (Nurdianto, 2017)

Mulyana dalam (Nurdianto, 2017) berpendapat bahwa dari sisi ini dapat dikatakan bahwa tujuan program kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan peserta didik, mengenal hubungan antar berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya (Departemen Agama RI). Paling tidak, selain mengembangkan bakat dan minat peserta didik, ekstrakurikuler diharapkan juga mampu memupuk bakat yang dimiliki peserta didik. Dengan aktifnya peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler, secara otomatis mereka telah membentuk wadah-wadah kecil yang di dalamnya akan terjalin komunikasi

antar anggotanya dan sekaligus dapat belajar dalam mengorganisir setiap aktivitas kegiatan ekstrakurikuler. Beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler baik secara perorangan maupun kelompok diharapkan dapat meraih prestasi yang optimal, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Inti dari pengembangan kegiatan ekstrakurikuler adalah pengembangan kepribadian peserta didik. Karena itu, profil kepribadian yang matang atau kaffah merupakan tujuan utama kegiatan ekstrakurikuler.

2.6.3 Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Muhammadiyah Gisting

Pada Sekolah Muhammadiyah Gisting terdapat berbagai ekstrakurikuler yang diselenggarakan seperti pramuka, drumband, seni tari serta ekstrakurikuler cabang olahraga (sepakbola, bolabasket, bola voli dan futsal). Salah satu ekstrakurikuler yang banyak diminati oleh siswa putra di SMA Muhammadiyah Gisting adalah sepakbola. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMA Muhammadiyah Gisting telah diprogramkan oleh sekolah dan merupakan cabang olahraga pilihan. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dilaksanakan seminggu dua kali setiap hari senin dan kamis dimulai pada pukul 15.30 WIB sampai dengan 17.40 WIB, menggunakan lapangan sepakbola Campang 2, hutan, kec, Gisting.

2.7 Tinjauan Sekolah Menengah Atas (SMA)

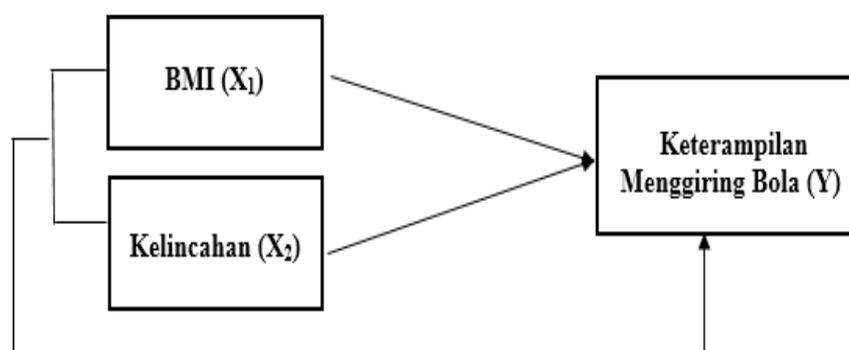
Menurut Depdiknas (Kurniasari & Nurhayati, 2017) SMA merupakan jenjang pendidikan menengah yang mengutamakan penyiapan siswa untuk melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi dengan pengkhususan. Perwujudan pengkhususan tersebut berupa diselenggarakannya penjurusan di mulai di kelas XI (sebelas), yakni, penjurusan pada Ilmu Pengetahuan Alam (IPA), Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS), dan Bahasa yang mulai diterapkan pada siswa SMA kelas XI tahun pelajaran 2005/2006.

Penjurusan merupakan upaya strategis dalam memberikan fasilitas kepada siswa untuk menyalurkan bakat, minat, dan kemampuan yang dimilikinya yang dianggap paling potensial untuk dikembangkan secara optimal. Oleh karena itu, maka sekolah, guru, dan petugas Bimbingan Konseling (BK) harus mampu menempatkan ke dalam jurusan secara tepat Depdiknas dalam (Kurniasari & Nurhayati, 2017).

Menempatkan siswa pada jurusan tertentu secara tepat berarti memberikan peluang kepada siswa untuk dapat berhasil pada masa yang akan datang. Hal ini sesuai dengan bunyi pasal 12 Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003, bahwa Peserta didik mendapatkan pelayanan pendidikan sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuannya. Untuk menghindari kemungkinan terjadi ketidaktepatan penjurusan siswa SMA dalam pilihan jurusan tertentu, perlu ada upaya antara lain: pengukuran dan penilaian keefektifan perencanaan penjurusan, keefektifan pelaksanaan penjurusan, keberhasilan siswa setelah penjurusan, serta kendala-kendala yang dihadapi dalam penjurusan Depdiknas dalam (Kurniasari & Nurhayati, 2017).

2.8 Kerangka Fikir

Kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai hal yang penting jadi dengan demikian maka kerangka berfikir adalah sebuah pemahaman yang melandasi pemahaman-pemahaman yang lainnya, sebuah pemahaman yang paling mendasar dan menjadi pondasi bagi setiap pemikiran atau suatu bentuk proses dari keseluruhan dari penelitian yang akan dilakukan. Kerangka pikir penelitian ini dapat dilihat pada gambar 2.1 dibawah ini : (Sugiyono, 2015)



Gambar 2.1 Kerangka Fikir

2.9 Hipotesis

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah, dan kerangka pemikiran yang telah di uraikan, maka disusun hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

Hipotesis 1

H₀ : Tidak ada hubungan yang signifikan antara *Body Mass Index* (BMI) terhadap keterampilan menggiring bola (*Dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Muhammadiyah Gisting.

H_a : Terdapat hubungan yang signifikan antara *Body Mass Index* (BMI) terhadap keterampilan menggiring bola (*Dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Muhammadiyah Gisting.

Hipotesis 2

H₀ : Tidak ada hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola (*Dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Muhammadiyah Gisting.

H_a : Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola (*Dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Muhammadiyah Gisting.

Hipotesis 3

H₀ : Tidak ada hubungan secara bersama-sama antara *body mass index* (BMI) dan Kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola (*Dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Muhammadiyah Gisting.

H_a : Terdapat hubungan yang secara bersama-sama antara *body mass index* (BMI) dan Kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola (*Dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Muhammadiyah Gisting.