

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Kebugaran Jasmani

Menurut The American College of Sports Medicine (ACSM) “kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan fisik moderat dan giat tanpa mengalami kelelahan serta mempunyai kemampuan dalam menjalani kehidupan. Selain itu kebugaran jasmani yang baik membantu menghindarkan tubuh dari penyakit akibat kurang gerak” (Leon, 1997).

Menurut Muhajir (2004, hlm. 2) “Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian adaptasi terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan”.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan segala macam pekerjaan fisik yang membutuhkan fleksibilitas, daya tahan dan kekuatan (Lutan, Tomoliyus, & Hartoto, 2002, hlm. 42). Sedangkan menurut Suharto (Dalam Sulistiono 2014) “Kebugaran jasmani merupakan ukuran potensi kemampuan kerja manusia yang sangat berperan dalam menunjang unjuk kerja fisik antara lain prestasi kerja, prestasi olahraga, dan prestasi belajar”. Tingkat kebugaran jasmanisangat penting sesuai dengan kebutuhan siswa yang selalu dihadapkan dengan kegiatan jadwal pelajaran yang padat. Berdasarkan pernyataan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu keadaan yang sangat diperlukan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih semangat dan tercipta produktivitas kerja sehingga pekerjaanya lebih efektif dan efisien. Tanpa merasakan kelelahan yang berarti serta masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.

2.1.1.1 Komponen Kebugaran Jasmani

Di dalam kebugaran jasmani terdapat unsur-unsur kebugaran jasmani yang menggambarkan kondisi fisik setiap orang. Mengetahui kebugaran jasmani seseorang itu sangatlah penting, karena komponen-komponen kebugaran jasmani

sebagai penentu baik atau buruknya kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Menurut Widiastuti (2021) pada kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi dua aspek kebugaran jasmani yaitu:

- 1) Komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, diantaranya daya tahan jantung paru, kekuatan otot dan daya tahan otot, kelentukan, komposisi tubuh.
- 2) Komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan, meliputi: kecepatan, daya ledak, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi (hlm.14).

Menurut Harsono (2018) komponen - komponen kebugaran jasmani dalam olahraga futsal yaitu:

- 1) Kekuatan (*Strength*)
Kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan?force terhadap suatu tahanan.
- 2) Kelentukan (*Fleksibilitas*)
Kemampuan ruang gerak sendi untuk melakukan pergerakan seluas – luasnya.
- 3) Daya tahan kardiovaskular
Keadaan atau kondisi yang mampu untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebih setelah menyelesaikan pekerjaan atau latihan.
- 4) Daya tahan otot
Kelompok otot yang mampu untuk melakukan kontraksi otot- otot secara berturut – turut dalam waktu yang lama.
- 5) Daya ledak otot (*Eksplorisif power*)
Kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.
- 6) Kecepatan (*Speed*)
Kemampuan untuk melakukan gerakan – gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sangat cepat.
- 7) Kelincahan (*Agility*)
Kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengancepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.
- 8) Keseimbangan (*Balance*)
Kemampuan mempertahankan sistem saraf otot (*neuromuscular*) kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem saraf otot agar tidak jatuh
- 9) Koordinasi
Kemampuan biomotorik yang sangat kompleks.

Menurut Ismaryati (2008) mengemukakan bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani meliputi:

- 1) Kelincahan
Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat.
- 2) Keseimbangan
Keseimbangan terbagi menjadi dua macam yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak
- 3) Koordinasi
Koordinasi merupakan hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan.
- 4) Kecepatan
Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tertentu
- 5) Power
Power atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan maksimal dalam waktu yang cepat.
- 6) Waktu reaksi
Waktu reaksi adalah periode antara diterimanya rangsang (stimulasi) dengan permulaan munculnya jawaban (respon)
- 7) Pengukuran Daya Tahan Aerobik
- 8) Pengukuran Komposisi Tubuh
Berat tubuh seseorang tersusun dari beberapa komponen yang berbeda. komponen utamanya adalah tulang, otot, organ, dan lemak.
- 9) Kelenturan
Kelenturan sebagai salah satu komponen kebugaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot.
- 10) Kekuatan
Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal
- 11) Daya tahan Otot
Daya tahan adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu kerja secara terus menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu (hlm.41).

2.1.1.2 Fungsi Kebugaran Jasmani

Menurut (Ismaryati, 2008, hlm. 41) menyatakan bahwa” Berdasarkan fungsi kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua yaitu:

- 1) Fungsi umum kebugaran jasmani ialah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya rekreasi, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk meningkatkan daya kerja.
- 2) Fungsi khusus kebugaran jasmani ialah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan yaitu golongan berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar atau mahasiswa. Golongan yang berdasarkan kondisi misalnya ibu hamil menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat atau rehabilitasi. Kondisi yang berdasarkan umur misalnya bagi anak, anak merangsang pertumbuhan, dan bagi lansia untuk meningkatkan ketahanan tubuh”.

Dari uraian di atas maka semakin jelaslah bahwa kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari karena dapat meningkatkan produktifitas dalam bekerja, melakukan berbagai tugas secara optimal dan mendapatkan hasil yang baik sesuai harapan.

2.1.1.3 Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Di dalam kebugaran jasmani terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang supaya suatu aktivitas atau pekerjaan dapat berjalan dengan baik, dengan kebugaran jasmani yang baik seseorang dapat melakukan suatu pekerjaan dengan mudah tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Dengan demikian menjaga kesehatan tubuh sangat penting guna mencapai suatu hasil yang optimal. (Irianto, 2007) mengemukakan bahwa “Derajat kesehatan dan kebugaran seseorang dipengaruhi oleh 3 faktor utama, yaitu pengaturan makanan, istirahat, dan olahraga”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa faktor- faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh 3 faktor utama, yaitu aturan makanan, istirahat, dan olahraga.

Adapula menurut (Nurhasan, dkk, 2005, hlm. 21-23) menyatakan bahwa “Kebugaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Yang dimaksud faktor internal ialah sesuatu yang sudah dimiliki dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap, misalnya genetik, umur, dan jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya yaitu aktivitas

fisik, status gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa kebugaran jasmani dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang sudah dimiliki dalam tubuh seseorang yang sifatnya menetap, misalnya genetik, umur, dan jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya ialah aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok.

Prianto et al (2022) mengemukakan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani diantaranya:

1) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Hal ini menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Masyarakat di kabupaten Garut dalam hal kegiatan olahraga bersifat musiman. Kadang melakukan olahraga kadang tidak contoh ketika musim gowes (bersepeda). Hal ini masih dipengaruhi oleh adanya minat dan juga motivasi yang kurang serta perasaan malas melakukan olahraga dari masyarakat termasuk juga anak-anak usia beranjak dewasa. Serta kurangnya pemahaman orang tua tentang kebutuhan gerak pada anak-anak dalam proses tumbuh kembang di usia dini.

2) Tidur dan Istirahat

Faktor Tidur dan Istirahat faktor tidur dan istirahat juga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Setelah melakukan aktivitas sehari-hari tubuh akan merasa lelah, rasa lelah akan hilang setelah beristirahat atau tidur. Rata-rata yang terjadi pada anak yang masih berstatus pelajar sekolah menengah atas (SMA) menggunakan waktu mereka untuk aktivitas belajar di sekolah. Pagi sampai sore hari mereka sekolah kemudian sore sampai malam hari mereka juga melakukan kegiatan lainnya. Jadi faktor tidur harus tidak kurang dari 8 jam. Hal ini juga berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani bagi siswa SMA tersebut. Misalnya pada malam hari alangkah baiknya digunakan untuk tidur tetapi mereka malah begadang bermain game online itu kebiasaan yang tidak baik.

3) Kebiasaan Hidup Sehat

Faktor kebiasaan hidup sehat memang salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Sebagai pendidik peneliti telah berusaha memberikan pembinaan tentang kebiasaan hidup sehat melalui pembelajaran penjas di sekolah pada setiap siswa supaya mereka dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya tidak tidur larut malam atau lebih dari jam 10 malam, makan makanan yang bergizi 4 sehat 5 sempurna, dan minum air putih yang cukup.

4) Makanan dan Gizi

Faktor makanan dan gizi memang sudah menjadi perhatian masyarakat Indonesia khususnya di Kabupaten Garut dan mereka sudah berusaha memenuhinya dalam kehidupan sehari-hari. Namun pada kenyataannya, tidak semua warga dapat memenuhi kebutuhan makanan dan gizi dengan sempurna dengan standar 4 sehat 5 sempurna. Hal ini dikarenakan remaja sekarang lebih suka makanan siap saji (junkfood).

5) Gadget

Diantara sekian banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang faktor gadget inilah yang paling besar pengaruhnya terhadap tingkat kebugaran jasmani seseorang. Dalam batas kewajaran semakin sering seseorang memainkan dan menyibukan dirinya dengan gadget maka semakin rendah pula tingkat kebugaran jasmaninya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor lingkungan, tidur, makanan, gadget, dan kebiasaan hidup sehat memiliki pengaruh besar terhadap tingkat kebugaran jasmani. Oleh karena itu, kita harus senantiasa sadar dan menjaga terkait pengaruh-pengaruh yang akan mendorong kita jauh dari kesehatan.

2.1.1.4 Ciri-Ciri Kebugaran Jasmani Yang Baik

Di dalam kebugaran jasmani mempunyai ciri-ciri kebugaran jasmani yang baik bagi seseorang. Seseorang dengan kebugaran jasmani yang baik akan bisa melakukan suatu aktivitas tersebut dengan positif, baik, dan produktivitas. Sedangkan seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang buruk maka suatu pekerjaan yang dia lakukan tidak akan berjalan dengan baik disebabkan tubuh kekurangan asupan serta oksigen keseluruh tubuh.

Menurut Fauzia (2010, hlm.8) menyatakan bahwa “Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam menjalankan tugas sehari-hari, semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya dengan kata lain hasil kerja kian produktif jika kebugaran jasmaninya kian meningkat”(hlm. 8). Dari pernyataan tersebut maka telah jelas bahwa derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam menjalankan tugas sehari-hari, semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya.

2.1.1.5 Latihan kebugaran jasmani

Meningkatkan kebugaran jasmani dilakukan dengan cara latihan olahraga rutin sesuai dengan prosedur. Berbagai macam bentuk latihan yang dikemukakan para ahli dapat menjadi acuan latihan kebugaran jasmani.

Djoko Pekik Irianto (2006, hlm. 26) berpendapat ada dua macam bentuk gerak dasar dalam latihan kesegaran jasmani, yaitu:

- 1) Move (gerak teratur) Move merupakan rangkaian gerakan dinamis yang di ulang ulang dalam jangka waktu tertentu, misal: jogging, renang dan lain-lain.
- 2) Lift (gerak kemampuan) Stretch merupakan rangkaian gerak mengulur otot dan meregangkan persendian. Jenis latihan ini berguna untuk meningkatkan kelentukan persendian dan kelunturan otot.

Menurut Muhajir (2007, hlm. 56-58) "kondisi fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat berlatih dengan beberapa model latihan, antara lain jogging, sirkuit traning, internal traning, dan aerobik".

Latihan kebugaran jasmani dapat memiliki berbagai bentuk, tergantung pada tujuan dan preferensi setiap individu. Berikut adalah beberapa bentuk latihan kebugaran jasmani yang umum:

1. Kardiovaskular (Kardio):
 - a) Berlari atau jogging.
 - b) Bersepeda.
 - c) Berenang.
 - d) Berjalan cepat.
 - e) Lompat tali.
2. Latihan Kekuatan (Resistance Training):
 - a) Angkat beban atau latihan dengan berat badan.
 - b) Push-up, pull-up, dan sit-up.
 - c) Squat, lunges, dan deadlift.
 - d) Latihan dengan alat-alat fitness seperti dumbbell, barbell, atau kettlebell.
3. Latihan Fleksibilitas (Flexibility Training):
 - a) Peregangan (stretching).
 - b) Yoga.
 - c) Pilates.
 - d) Tai Chi.
4. Latihan Keseimbangan (Balance Training):
 - a) Latihan stabilisasi dengan bola kecil.
 - b) Latihan keseimbangan di atas satu kaki.
 - c) Yoga atau pilates yang fokus pada keseimbangan.
5. Latihan Fungsional (Functional Training):
 - a) Latihan yang meniru gerakan sehari-hari, seperti mengangkat barang dari lantai atau mendorong pintu.
 - b) Latihan dengan menggunakan alat-alat seperti medicine ball atau TRX untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan dalam aktivitas sehari-hari.

6. Latihan Interval (Interval Training):
 - a) Latihan yang menggabungkan periode intensitas tinggi dengan periode pemulihan yang lebih rendah, seperti HIIT (High-Intensity Interval Training).
7. Latihan Pernapasan (Breathing Exercises):
 - a) Latihan pernapasan yang fokus pada kapasitas paru-paru dan relaksasi.
8. Latihan Mental (Mental Training):
 - a) Meditasi.
 - b) Latihan konsentrasi.

2.1.2 Ekstrakurikuler

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 (John M. Echols & Hasan Shadily, 1992, hlm. 227). Secara terminologi sebagaimana tercantum dalam Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 060/U/1993 & Nomor 080/U/1993 “Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan kondisi dan kebutuhan sekolah, dirancang secara khusus supaya sesuai dengan faktor minat dan bakat siswa”. Bahkan lebih jauh lagi dijelaskan dalam Surat Keputusan Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 226/C/Kep/O/1992) bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan di sekolah ataupun diluar sekolah. Sedangkan menurut (Uzer Usman & Lilis Setiawati, 1993, hlm. 22) “Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan tujuan untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki oleh peserta didik dari berbagai bidang studi”.

Dari pernyataan diatas maka semakin jelaslah bahwa ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan yang ada diluar mata pelajaran untuk membantu mengembangkan minat peserta didik sesuai dengan kebutuhan potensi, bakat, dan minat serta kemampuan berbagai bidang di luar bidang akademik yang secara khusus diselenggarakan oleh tenaga kependidikan yang berkewenangan di sekolah.

2.1.2.1 Profil Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 15 Garut

Berikut struktur organisasi ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 15 Garut tahun ajaran 2023/2024 :

- a) Ketua : Jales Izzata Azhar
- b) Wakil ketua : Falah Harry Akbar
- c) Sekretaris : Muhammad Rakha
- d) Bendahara : Muhamad Rizki Ramdani
- e) Pelatih : Annizar Gunawan Yunus
- f) Pembina : Syam Anugrah, S.Pd
- g) Anggota : 30 orang
- h) Awal diresmikan: 2018
- i) Jadwal Latihan : Selasa, Kamis dan Sabtu

Prestasi yang telah diraih :

1. LPI Juara 1 Kabupaten Garut 2010
2. LPI Juara 1 Kabupaten Garut 2011
3. LPI Juara 1 Kabupaten Garut 2012
4. LPI juara 2 Kabupaten Garut 2014
5. Indobarca Juara 3 Kabupaten Garut 2015
6. Imapora Juara 2 Kabupaten Garut 2017
7. Liga Pelajar Juara 3 Kabupaten Garut 2018
8. Sejuk Segar Juara 2 Kabupaten Garut 2019
9. Imapora Juara 2 Kabupaten Garut 2019
10. Statistik 8 Besar Jawa barat 2020
11. Imapora Juara 2 Kabupaten Garut 2022
12. Piala Pelajar Juara 3 Kabupaten Garut 2023
13. Noctur Championsip Juara 3 Kabupaten Garut 2024.

2.1.3 Futsal

Berbagai macam jenis olahraga yang ada tentu banyak macam olahraga yang bisa kita pilih dan kita lakukan sesuai bakat, minat, dan keinginan kita. Ada jenis olahraga yang bisa dilakukan sendiri maupun kelompok seperti lari, sepakbola, berenang, bolabasket atau yang lainnya. Salah satu cabang olahraga yang menyenangkan dan banyak diminati adalah futsal.

Menurut (Justinus Lhaksana, 2011, hlm. 5) Futsal dalam bahasa Spanyol yaitu *futbol sala*, yang berarti sepakbola dalam ruangan. Kata futsal berasal dari kata “fut” yang diambil dari kata *futbol* atau *futebol*, yang dalam bahasa Spanyol dan Portugal berarti sepakbola. Dan kata “sal” yang diambil dari kata *sala* atau *salao* yang berarti di dalam ruangan. Futsal pertama kali dimainkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Pertandingan internasional pertama diadakan pada tahun 1965, Paraguay yang menjadi juara pertama di piala Amerika Selatan. Di Indonesia pertandingan futsal resmi tingkat nasional sudah diadakan sejak tahun 2008 yang di kelola oleh Badan Futsal Nasional (BFN), lembaga yang khusus didirikan oleh Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) untuk mengelola Futsal di Indonesia. Saat itu kejuaraan Indonesia Futsal League (IFL) diikuti 7 klub futsal seluruh provinsi Indonesia.

Menurut Feri Kurniawan (2012, hlm. 104) “Futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya yaitu memasukan bola ke gawang lawan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya, dengan memanipulasi bola menggunakan kaki dan anggota tubuh lain selain tangan, kecuali posisi kiper. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan”.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan maka futsal termasuk kedalam permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim terdiri dari lima orang pemain beserta kiper, tujuannya untuk mencetak gol ke gawang lawan dimainkan dilapangan yang lebih kecil *indoor* maupun *outdoor*.

2.1.3.1 Teknik Dasar Futsal

Dalam permainan futsal ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain diantaranya ada dibawah ini:

1. Kontrol bola

Menurut (Sintaro et al, 2020)“Teknik dasar dalam keterampilan menahan bola *control* haruslah menggunakan telapak kaki *sole* dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa mengontrol bola salah satu usaha yang dilakukan pemain untuk menghentikan bola bisa menggunakan kaki bagian luar, dalam, punggung dan memanfaatkan sol sepatu. harus dikuasai dengan baik supaya pemain dapat mengontrol dan menguasai bola.

2. Mengoper bola /*passing*

Mengoper bola salah satu teknik dasar dalam futsal tujuannya untuk memudahkan memberi bola ke teman satu tim biasa menggunakan kaki bagian dalam, luar, punggung. Berikut langkah-langkah melakukan teknik dasar passing adalah:

- a) Tempatkan kaki tumpu disamping bola, bukan kaki yang akan melakukan passing
- b) Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan passing, kunci atau kuatkan tumit supaya saat bersentuhan dengan bola tendangan lebih kuat
- c) Teruskan dengan gerakan lanjutan, yaitu setelah sentuhan dengan bola ayunkan kaki jangan dihentikan (Sintaro et al, 2020).

3. Menggiring bola /*dribbling*

Menggiring bola salah satu teknik dasar futsal tujuannya untuk memudahkan pemain dalam membawa bola sebelum diberikan keteman satu tim dan menciptakan peluang gol. Adapun langkah-langkah melakukan dribbling adalah sebagai berikut:

- a) Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan.
- b) Jaga keseimbangan badan pada saat dribbling
- c) Fokuskan pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola
- d) Sentuhan bola menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan (Sintaro et al, 2020).

4. Menembak bola /*shooting*

Menembak bola adalah salah satu teknik dasar futsal yang harus dikuasai setiap pemain, tujuannya untuk mencetak gol dengan tendangan yang tepat dan akurat. Bisa menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu.

Menurut (Sintaro et al, 2020) langkah-langkah dalam melakukan teknik shooting adalah sebagai berikut:

- a) Posisi badan sedikit dicondongkan kedepan, tempatkan kaki tumpu disamping bola dengan jarak kaki lurus menghadap arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang
- b) tempatkan kaki tumpu disamping bola dengan jarak kaki lurus menghadap arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang
- c) Gunakan bagian punggung atau ujung kaki untuk melakukan shooting, konsentrasikan pandanganmu kearah bola tepat ditengah-tengah bola pada saat kaki menyentuh bola
- d) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian relevan yang pertama adalah penelitian yang dilaksanakan oleh Mardeta Heri Prabowo, 2013 mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta berjudul Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola basket di SMA Negeri 1 Bantul. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Bantul. Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini diperoleh hasil tes kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Bantul adalah baik sekali 0 siswa(0%), baik 3 siswa (11,54%), kurang 4 siswa (15,38%) dan kurang sekali 0 siswa (0%). Tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Bantul sebagian besar dalam kategori sedang yaitu 73,08%.

Penelitian relevan yang kedua adalah penelitian yang dilaksanakan oleh Mahasiswa Arif Putra Radhana, 2021 Universitas Islam Riau yang berjudul Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 4 Pekanbaru. Hasil analisa data dalam penelitian ini diperoleh tingkat kesegaran jasmani siswa diklasifikasi baik sekali dan baik mendapat persentase 0% tidak ada

siswa yang mencapai klasifikasi ini, klasifikasi sedang dengan persentase 12,5% terdapat 2 orang siswa yang mencapai klasifikasi ini dan klasifikasi kurang dengan persentase 75% sebanyak 12 siswa.

Dari kedua penelitian diatas terdapat persamaan dengan penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti yaitu ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler kategori usia 16-19 tahun, sama dengan penelitian yang dilaksanakan oleh arif putra pada siswa ekstrakurikuler futsal. Terdapat juga perbedaan pengambilan sampel yaitu peneliti akan menggunakan teknik purposive sampling pada siswa ekstrakurikuler futsal yang diambil hanya tim inti saja, sedangkan penelitian yang dilaksanakan oleh mardeta heri pada siswa ekstrakurikuler bola basket dengan menggunakan teknik total sampling yaitu semua anggota ekstrakurikuler bola basket.

2.3 Kerangka Konseptual

Sugiyono (2013, hlm. 60) “Kerangka konseptual merupakan penjelasan sementara terhadap gejala yang menjadi objek permasalahan”. Menurut Arikunto (2013)” menjelaskan bahwa peneliti perlu merumuskan anggapan dasar sebagai berikut: “(1) agar ada dasar berpijak yang kukuh bagi masalah yang sedang diteliti, (2) untuk mempertegas variabel yang menjadi pusat perhatian, (3) guna menentukan dan merumuskan hipotesis” (hlm.104). Penelitian ini membahas tentang tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 15 Garut.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan fisik (WHO). Tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal bisa sangat bervariasi tergantung pada beberapa faktor seperti intensitas latihan, frekuensi latihan, usia, dan kondisi fisik individu.

Ekstrakurikuler futsal disekolah berfungsi sebagai wadah untuk meningkatkan minat bakatnya dan kebugaran jasmani siswa agar dapat menghasilkan siswa yang berprestasi dalam cabang olahraga futsal. Kebugaran jasmani yang baik tergambar dari komponen-komponen kebugaran jasmani. Supaya kebugaran jasmani terjaga dengan baik perlu dilakukan latihan yang terprogram dan mengatur pola hidup sehat. Artinya jika kebugaran jasmani siswa

baik maka prestasipun akan mudah tercapai. Untuk mengetahui keberhasilan dalam usaha tersebut perlu dilakukan dengan evaluasi dan pengukuran.

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) 16 - 19 tahun yang telah disusun oleh Kemendiknas pada tahun 2010 (Komarudin, 2016). Terdiri dari lima item yaitu, tes lari cepat 60 m, tes gantung angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, dan tes lari sedang 1200m. (TKJI) sangat penting karena dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa.

2.4 Hipotesis Penelitian

Sugiyono (2014) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan” (hlm. 96). Hipotesis adalah dugaan sementara yang perlu dibuktikan kebenarannya. Hipotesis yang penulis ajukan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal sedang.