

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORITIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1. Pengertian Kebugaran Jasmani**

Sebagai manusia tentunya kita sangat perlu memperhatikan kesehatan tubuh. Kebugaran Jasmani memegang peranan yang sangat penting dalam aktivitas manusia ataupun pada saat latihan, selain itu kebugaran jasmani juga sangat penting untuk kesehatan. Karena itu kebugaran jasmani juga perlu dijaga dan ditingkatkan. Menurut Pratiwi, (2016) “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 berarti” (hlm.19). Lebih lanjut Badriah, (2013) menjelaskan:

Ada beberapa istilah yang maknanya sama apa itu kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani sesuai dengan kata asalnya yaitu: *Physical fitness* berarti kecocokan fisik. Di Indonesia istilah ini dimasyarakatkan dengan sebutan: kebugaran jasmani, kesamaaptan, kesegaran jasmani dan kesanggupan jasmani. secara harifah, *physical fitness* berarti kecocokan fisik atau kesesuaian jasmani. ini mengandung maksud adanya sesuatu yang harus cocok dengan fisik atau jasmani itu, yaitu macam atau beratnya tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik tersebut. Oleh karena itu kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai macam pekerjaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan segera pulih sebelum datangnya tugas pada keesokan harinya (hlm.31).

Menurut pengertian di atas dikatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi Kebugaran jasmani yang baik seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

Menurut Badriah, (2013) “Terdapat tiga indikator utama dari kebugaran jasmani yaitu: kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik, tidak

mengalami kelelahan yang berlebihan setelah tugas fisik tersebut selesai” (hlm.32).

#### 2.1.1.1. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurutm (Ratnasari, 2017, hlm.7-10) ada beberapa faktor penting yang mempengaruhi kesegaran jasmani antara lain:

##### 1. Umur

Terdapat bukti yang berlawanan antara umur dan kelenturan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kelenturan meningkat sampai remaja awal, dan sesudah itu menurun. Penurunan kelenturan dimulai sekitar usia 10 tahun pada anak laki-laki dan 12 tahun pada anak perempuan dan bukti menunjukkan bahwa dewasa yang lebih tua mempunyai kelenturan kurang dibanding dewasa muda.

##### 2. Jenis Kelamin

Secara umum anak perempuan lebih lentur dari anak laki-laki perbedaan anatomis dan pola gerak serta aktivitas yang teratur pada kedua jenis kelamin mungkin menyebabkan perbedaan kelenturan ini. Kekuatan otot juga berbeda antar jenis kelamin.

##### 3. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan peningkatan *resting energy expenditure* yang bermakna. Aktivitas fisik juga dapat didefinisikan sebagai suatu gerakan fisik yang menyebabkan terjadinya kontraksi otot. Aktivitas fisik di luar sekolah termasuk aktivitas fisik di waktu luang, dimana aktivitas dilakukan pada saat yang bebas dan dipilih berdasarkan kebutuhan dan ketertarikan masing-masing individu.

Gambaran aktivitas fisik harus mempertimbangkan kemungkinan aspek-aspek (1) tipe dan tujuan aktivitas fisik (misal: rekreasi atau kewajiban, aerobik atau anaerobik, pekerjaan), (2) intensitas (beratnya), (3) efisiensi, (4) durasi (waktu), (5) frekuensi (misalnya waktu per minggu), (6) pengeluaran kalori dari aktivitas yang dilakukan.

#### 4. Makanan

Makanan dan gizi sangat berpengaruh pada tubuh manusia karena makanan yang telah dimakan akan diproses untuk dijadikan kalorisebaai sumber zat tenaga dan pembangun yang dibutuhkan tubuh.

#### 5. Status Kesehatan

Status kesehatan merupakan keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Dari pengertian ini maka kesehatan harus dilihat sebagai satu kesatuan yang utuh terdiri dari unsur-unsur fisik, mental, dan sosial. Pengertian yang paling luas sehat merupakan suatu keadaan yang dinamis dimana individu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan lingkungan internal (psikologis, intelektual, spiritual, dan penyakit) dan eksternal (lingkungan fisik, sosial, dan ekonomi) dalam mempertahankan kesehatannya.

Dari uraian diatas disebutkan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang yaitu usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, makanan, dan status kesehatan. Tentu saja ke lima faktor itu sangat berpengaruh, seperti yang dijelaskan di atas bahwa kondisi fisik laki-laki dan wanita berbeda setelah mengalami masa pubertas, tidak hanya itu makanan yang kita makan akan berpengaruh terhadap kesehatan. Ketika seorang atlet mempunyai impian untuk mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik tanpa memperhatikan makanan dan pola hidup yang sehat maka semua itu tidak dapat dicapai. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik harus memperhatikan makanan dan pola hidup yang sehat.

##### **2.1.2. Komponen Kebugaran Jasmani**

Menurut Badriah, (2013):

komponen kebugaran jasmani meliputi berbagai sistem tubuh, mulai dari sistem otot (muskular), sistem saraf (nervorum), sistem tulang (skelet), sistem pernafasan (repirasi), sistem jantung (cardio), sistem ginjal (ekresi), dan kerja sama antar berbagai sistem tersebut secara holistik. Berdasarkan pada sistem tubuh yang membentuknya maka, komponen kebugaran jasmani meliputi: kekuatan otot, kelentukan, daya tahan kardiorespirasi dan daya tahan otot, daya ledak otot, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi, dan koordinasi, serta memiliki komposisi tubuh yang ideal (hal.33).

Berikut akan dipaparkan hal yang berkaitan dengan komponen yang membentuk kebugaran jasmani menurut (Badriah, 2013,hlm.33-40):

#### 1. Daya Tahan Kardiorespirasi

Daya tahan menyatakan keadaan yang menekankan pada kapasitas melakukan kerja secara terus menerus dalam suasana aerobik. Daya tahan kardiorespirasi menurut Badriah (2013) “merupakan faktor utama dalam kebugaran jasmani, bahkan sering menjadi sinonim bagi pengertian kebugaran jasmani itu sendiri” (hlm.33). Daya tahan kardiorespirasi menurut Dewi dan Made, Muliarta (2016) adalah “kemampuan tubuh untuk melakukan latihan dinamis yang melibatkan banyak kelompok otot dalam waktu yang lama dengan intensitas sedang hingga tinggi” (hlm.2). Ada juga menurut pendapat Cahyono (2018) “ Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan sistem pernapasan dari jantung untuk memasok bahan bakar (oksigen) selama seseorang melakukan aktivitas fisik” (hlm.141).

Berdasarkan pengertian daya tahan kardiorespirasi dari beberapa sumber, jadi daya tahan kardiorespirasi adalah faktor utama dalam kebugaran jasmani karena melibatkan banyak kelompok otot yang kerja terus menerus dengan intensitas yang sedang maupun tinggi. Selain itu ada Faktor fisiologis yang mempengaruhi daya tahan kardiorespirasi. Berikut faktor fisiologis menurut (Badriah, 2013,hlm.33) adalah :

- a. Keturunan (genetik), hal ini didasarkan pada hasil penelitian bahwa, kemampuan ambilann oksigen minimal per menit dipengaruhi oleh faktor genetik, khususnya jenis serabut otot dan kadar Hb. Serabut otot yang dominan untuk mewujudkan kerja daya tahan adalah jenis otot slow twitch fiber (jenis serabut otot lambat atau jenis serabut otot merah). Dikatakan serabut otot merah tipe otot lambat, karena filamen-filamen pada otot jenis ini berwarna merah karena banyaknya pembuluh kapiler yang memberikan suplay dan nutrisi untuk kerja otot tersebut. Semakin banyak pembuluh kapiler yang mensuplay otot tersebut akan semakin lama kemampuan kontraksinya.

- b. Usia, mulai anak-anak sampai usia 20 tahun, daya tahan kardiorespirasi meningkat dan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. .
- c. Jenis kelamin, sampai pada usia pubertas tidak terdapat perbedaan antara laki-laki dan wanita dan setelah usia itu wanita lebih rendah sekitar 15-20% dari laki-laki.
- d. Aktivitas fisik, istirahat ditempat tidur selama 3 minggu akan menurunkan daya tahan kardiorespirasi sebanyak 17-27% . Efek latihan aerobik selama 8 minggu akan meningkatkan sebanyak 62% dari keadaan istirahat atau sekitar 18% bila tidak melakukan istirahat.

Menurut uraian di atas dikatakan bahwa dalam daya tahan kardiorespirasi itu di pengaruhi oleh keturunan, usia, jenis kelamin, dan aktivitas fisik.

## 2. Kekuatan Otot

Menurut Badriah, (2013) “Kekuatan otot adalah kemampuan kontraksi secara maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot” (hlm.35). Pada mulanya, otot melakukan kontraksi tanpa pemendekan (isometrik) sampai mencapai ketegangan yang seimbang dengan beban yang harus diangkat, kemudian disusul dengan kontraksi dengan pemendekan otot (isotonik). Faktor fisiologis yang mempengaruhi kekuatan otot menurut (Badriah, 2013,hlm.35) adalah:

- a. Usia, sampai usia 12 tahun peningkatan kekuatan otot terjadi akibat peningkatan ukuran otot, pada laki-laki maupun wanita sama. Sampai usia pubertas peningkatan kekuatan otot jauh lebih besar pada laki-laki, karena adanya pengaruh sekresi hormon testoteron. Kekuatan otot pada wanita mencapai maksimal pada usia 25 tahun. Penurunan dan kekuatan otot sangat tergantung pada jenis latihan fisik yang dilakukan dan status kesehatan.
- b. Jenis kelamin, kekuatan otot panggul wanita sebesar 80% kekuatan otot laki-laki, dan kekuatan otot-otot lengan wanita hanya 55% dari kekuatan otot-otot lengan laki-laki,
- c. Suhu otot, kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat bila suhu otot sedikit lebih tinggi daripada suhu normal tubuh.

### 3. Daya Ledak Otot

Daya ledak otot menurut Badriah (2013) “adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat” (hlm.57). Daya ledak otot dipengaruhi oleh : kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Dalam kehidupan sehari-hari daya ledak otot dibutuhkan dalam upaya: memindahkan tubuh sebagian atau keseluruhan pada tempat lain secara tiba-tiba dalam olahraga, daya ledak otot sangat dibutuhkan untuk cabang olahraga melempar (lembing dan cakram), bola basket, bela diri dan olahraga permainan lainnya, yang memungkinkan pengerahan otot secara maksimal, cepat, dan akurat.

### 4. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk menempuh jarak tertentu atau melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat. Kecepatan juga dapat berarti laju gerak tubuh dalam waktu yang singkat. Faktor yang mempengaruhi kecepatan menurut (Badriah,2013,hlm.37) adalah sebagai berikut:

- a. Kelentukan, kurangnya kelentukan pada daerah panggul dan tungkai atas akan mengurangi kecepatan lari, karena hal tersebut meningkatkan tahanan yang dibuat oleh otot antagonis di bagian ekstremitas bawah terutama otot betis dan otot-otot paha.
- b. Tipe tubuh, walaupun sukar untuk mencari hubungan kecepatan gerak tubuh dengan tipe tubuh, namun kita dapat mengerti bahwa tubuh yang gemuk akan menyebabkan seseorang bergerak sangat lamban. Hal ini disebabkan karena adanya friksi sel lemak yang berada diantara sel-sel otot dan beban ekstra (berat badan, kurangnya kelentukan, dan sebagainya) yang harus diatasi pada saat melakukan gerakan.
- c. Usia, peningkatan kecepatan sesuai dengan penambahan usia. Pada wanita rata-rata mencapainya puncaknya pada usia 13-18 tahun dan laki-laki pada usia 21 tahun. Namun demikian pembinaan kecepatan dapat dimulai sejak anak berusia 6 tahun atau pada usia anak sekolah taman kanak-kanak sesuai dengan karakteristik anak seusia ini yang sangat menyukai permainan.

- d. Jenis kelamin, wanita mempunyai kecepatan sebesar 85% dari kecepatan laki-laki. Hal ini disebabkan adanya perbedaan kekuatan otot dan komposisi tubuh.

#### 5. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Kelincahan tergantung kepada faktor-faktor kekuatan, kecepatan, daya ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi faktor-faktor tersebut. Faktor lain yang mempengaruhi faktor lainnya adalah: tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan, dan kelelahan.

#### 6. Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan adalah kemampuan ruang gerak persendian. Jadi dengan demikian meliputi hubungan antara bentuk persendian, otot, tendon, dan ligamen sekeliling persendian. Faktor fisiologis yang mempengaruhi kelentukan: usia, aktivitas, dan elastisitas otot. Khususnya untuk kelentukan togo, harus mendapat latihan yang cukup baik, sehingga kemungkinan terjadi cedera punggung dapat dicegah. Bila punggung cedera, akan berakibat fatal, yaitu mengalami kelumpuhan.

#### 7. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan dibagi dua menjadi: keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis adalah keseimbangan pada saat kita tidak bergerak atau berdiri tegak, sedangkan keseimbangan dinamis adalah keseimbangan pada saat kita bergerak. Keseimbangan tergantung pada: kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan, kanalis semi pada telinga, dan reseptor pada otot (*muscle spindle* dan *apartus golgi*). Gangguan pada mata dan telinga, akan mengakibatkan seseorang sulit untuk menghentikan langkah atau gerak dan kesulitan melakukan rangkaian gerak.

#### 8. Kecepatan reaksi (*Reaction Time*)

Kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi jawaban kinetik setelah menerima suatu rangsangan. Waktu gerakan

berbeda dengan waktu reaksi dalam proses berfikir. Faktor yang mempengaruhi waktu reaksi adalah: usia, jenis kelamin, kesiapan, intensitas latihan, latihan, diet dan kelelahan.

#### 9. Koordinasi (*Coordination*)

Kordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai macam gerakan dalam satu pola gerakan secara sistematis dan kontinu atau hal yang menyatakan hubungan harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Dengan memiliki tingkat koordinasi yang baik, gerakan yang dilakukan hanya membutuhkan energi yang sedikit, sehingga ada efisiensi gerak dan energi. Koordinasi yang rendah akan menyebabkan terjadinya cedera, terlebih pada cabang-cabang olahraga yang membutuhkan keterampilan gerak yang kompleks dan halus.

Dari uraian di atas ada 9 komponen dalam kebugaran jasmani, masing-masing dari komponen di atas rata-rata dipengaruhi oleh jenis kelamin, faktor genetik, usia dan aktivitas fisik. Begitu besar pengaruh dari jenis kelamin, faktor genetik, usia, dan aktivitas fisik seseorang bagi kebugaran jasmani.

##### **2.1.3. Pengertian Percaya Diri / Kepercayaan Diri**

Percaya diri menurut Rohayati, (2011), adalah “Dengan memiliki percaya diri, seseorang dapat melakukan apapun dengan keyakinan bahwa itu akan berhasil, apabila ternyata gagal, seseorang tidak lantas putus asa, tetapi tetap masih mempunyai semangat, tetap bersikap realistis, dan kemudian dengan mantap kembali mencoba” (hlm.370).

Beberapa orang merasa telah kehilangan rasa kepercayaan diri di hampir keseluruhan hidupnya. Mungkin terkait soal krisis diri, depresi, hilang kendali dan merasa yang dilakukannya serasa kurang dan lain-lain. Ada juga orang yang merasa belum percaya diri dengan apa yang dilakukannya dan yang ditekuninya. Tidak hanya itu ada juga yang merasa kurang percaya diri ketika situasi atau keadaan tertentu.

Berdasarkan pengalaman hidup, dapat dikatakan bahwa itu normal dalam arti dialami oleh semua manusia. Namun apa yang terjadi jika ketidakpercayaan diri ini muncul dalam diri seorang atlet. Apakah akan berpengaruh terhadap

kualitas dan prestasi atlet tersebut. Tentunya rasa percaya diri sangat dibutuhkan oleh semua manusia tidak hanya dibutuhkan oleh seorang atlet saja. Karena dengan percaya diri dapat mengeksplor kualitas diri dengan baik tanpa mempunyai rasa yang pesimis.

Percaya diri merupakan suatu hal yang wajib dimiliki manusia khususnya seorang atlet. Rasa percaya diri tidak hanya dimiliki oleh beberapa orang saja, namun percaya diri tumbuh dalam diri semua orang. Hanya saja percaya diri juga tidak bisa di diamkan tapi harus dikembangkan. Persoalan yang dibutuhkan seorang atlet yaitu yakin dengan kemampuan yang dimilikinya, optimis, serta bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah diambil supaya tetap bisa menjaga kepercayaan dirinya.

Orang yang memiliki rasa percaya diri yang baik akan menampilkan arapkan. Hal ini sangat dipengaruhi adanya harapan positif bahwa ia mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik. Sebaliknya jika seseorang memiliki rasa kurang percaya diri tidak mampu menampilkan apa yang diharapkan. Percaya diri adalah satu modal utama untuk mencapai suatu prestasi olahraga. Dengan kepercayaan diri seorang atlet mempunyai kemampuan untuk mencapai prestasi. Seorang atlet akan memasuki babak final harus memiliki rasa penuh percaya diri, karena dengan sikap mental seperti ini akan membantu atlet dalam proses adaptasi menghadapi ketegangan yang berlebihan, dan menghilangkan rasa frustasinya karena kegagalan.

#### 2.1.3.1. Faktor-Faktor Pembentuk Kepercayaan Diri

Menurut Handoko, (2015) “Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang ada proses tertentu dalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri” (hlm.14). Sukadiyanto, (2013) menjelaskan faktor pembentukan percaya diri, yaitu :

- a. *Calmness*, bersikap tenang maksudnya adalah pada saat perlombaan atlet memusatkan perhatiannya pada perlombaan dan siap dengan apa yang ada di lapangan perlombaan.
- b. *Alertness*, bersikap siaga maksudnya adalah atlet harus selalu waspada pada hal-hal yang menyangkut pada cabang olahraganya.
- c. *Toughness*, memiliki ketegaran diri dan mampu mengatasi gangguan di dalam dan di luar lapangan.

- d. *Accurate*, berani mengambil keputusan pada saat yang tepat.
- e. *Happines*, perasaan yang bahagia.
- f. *Exactly to overcome the problems*, kemampuan mengatasi masalah dengan baik dan tepat.
- g. *No nerveous*, tidak gugup.

Ada pendapat lain tentang faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan rasa percaya Fuadi, (2014) yaitu:

- a. Aspek psikologis yang meliputi pengendalian diri, suasana hati yang dihayati, citra fisik, citra sosial (penilaian dan penerimaan lingkungan), *self image* (pandangan terhadap diri sendiri).
- b. Aspek teknis yang meliputi keterampilan mengarahkan pikiran, keterampilan melakukan sesuatu sesuai dengan cara yang benar, dan keterampilan berfikir kreatif (hlm.42).

#### **2.1.4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Percaya Diri**

Menurut Angelis, (2005) faktor yang mempengaruhi percaya diri yaitu:

- a. Kemampuan pribadi. Rasa percaya diri hanya timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu yang memang mampu dilakukan.
- b. Keberhasilan seseorang. Keberhasilan seseorang ketika mendapatkan apa yang selama ini diharapkan dan cita-citakan akan memperkuat timbulnya rasa percaya diri.
- c. Keinginan. Ketika seseorang menghendaki sesuatu maka orang tersebut akan belajar dari kesalahan yang telah diperbuat untuk mendapatkannya.
- d. Tekat yang kuat. Rasa percaya diri yang datang ketika seseorang memiliki tekat yang kuat untuk mencapai tujuan yang diinginkan (hlm.4).

Menurut pendapat di atas jika seorang atlet jika tidak bisa mempengaruhi dirinya sendiri maka akan lemah kepercayaan dirinya sehingga akan menyebabkan dampak yang negatif dalam situasi pertandingan, seorang atlet akan merasa pesimis, ragu-ragu, dalam menghadapi rintangan.

#### **2.1.5. Karakteristik Percaya Diri**

Menurut Lautser, (2002) terdapat beberapa karakteristik untuk menilai kepercayaan diri individu, diantaranya:

- a. Percaya kepada kemampuan sendiri, yaitu suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi tersebut.

- b. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, yaitu dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap apa yang dilakukan secara mandiri tanpa adanya keterlibatan orang lain. Selain itu, mempunyai kemampuan untuk meyakini tindakan yang diambil tersebut
- c. Memiliki konsep diri yang positif, yaitu adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri sendiri.
- d. Berani mengungkapkan pendapat, yaitu adanya suatu sikap untuk mau mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau hal yang dapat menghambat mengungkapkan perasaan tersebut.

### **2.1.5. Manfaat Percaya Diri**

Kepercayaan diri sangat dibutuhkan dalam pertandingan, karena akan menentukan hasil akhir sebuah pertandingan. Kepercayaan diri dapat membantu atlet untuk tetap berkonsentrasi. Hal ini dijelaskan oleh Weinberg dan Gould dalam Handoko, (2015) menjelaskan bahwa rasa percaya diri dapat memberikan dampak positif pada individu atlet, yaitu:

- a. Emosi. Jika seseorang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, ia akan lebih mudah mengendalikan dirinya di dalam suatu keadaan yang menekan, ia dapat menguasai dirinya untuk bertindak tenang dan dapat menentukan saat yang tepat untuk melakukan suatu tindakan.
- b. Konsentrasi. Dengan memiliki rasa percaya diri yang tinggi, seorang individu akan lebih mudah memusatkan perhatiannya pada hal tertentu tanpa merasa terlalu khawatir akan hal-hal lainnya yang mungkin akan merintangi rencana tindakannya.
- c. Sasaran individu dengan rasa percaya diri yang tinggi, cenderung untuk mengarahkan tindakannya pada sasaran yang cukup menantang, karenanya juga ia akan mendorong dirinya sendiri untuk berupaya lebih baik. Sedangkan bagi mereka yang kurang memiliki rasa percaya diri yang baik cenderung untuk mengarahkan sasaran pelakunya pada target yang lebih mudah, kurang menantang, sehingga ia juga tidak memacu dirinya sendiri untuk lebih berkembang.
- d. Usaha individu dengan rasa percaya diri yang tinggi tidak mudah patah semangat atau frustrasi dalam berupaya meraih cita-citanya. Ia cenderung tetap berusaha sekuat tenaga sampai usahanya membuahkan hasil. Sebaliknya mereka yang memiliki rasa percaya diri yang rendah akan mudah patah semangat dan menghentikan usahanya ditengah jalan ketika menerima suatu kesulitan tertentu.
- e. Strategi. Individu dengan rasa percaya diri yang tinggi cenderung terus berusaha untuk mengembangkan berbagai strategi dan berani mengambil resiko atas strategi yang diterapkannya. Sebaliknya

mereka yang memiliki rasa percaya diri yang rendah cenderung tidak mau mencoba strategi baru, dan cenderung bertindak statis.

- f. Momentum. Dengan rasa percaya diri yang tinggi, seorang individu akan menjadi lebih tenang, ulet, tidak mudah patah semangat, terus berusaha mengembangkan strategi dan membuka berbagai peluang bagi dirinya sendiri. Akibatnya, hal ini akan memberikan kesempatan pada dirinya untuk memperoleh momentum atau saat yang tepat untuk bertindak. Tanpa rasa percaya diri yang tinggi, usaha individu menjadi terbatas, peluang yang dikembangkannya juga menjadi terbatas, sehingga momentum untuk bertindak menjadi terbatas pula.

### 2.1.6. Futsal

(Susanto, 2016, hlm.132) menjelaskan, permainan futsal dipopulerkan oleh Juan Carlos Ceriani di Montevideo, Uruguay, tahun 1930. Saat itu, bersamaan dengan Piala Dunia di Uruguay. Permainan baru tersebut diberi nama *futebol de salao* (bahasa portugis) atau *futbol sala* (bahasa spanyol) dengan makna yang sama, yaitu sepak bola ruangan. Dari kedua bahasa tersebut muncullah istilah baru, yaitu futsal.

#### a. Jumlah Pemain

Futsal dimainkan oleh dua tim. Jumlah pemain setiap tim maksimal lima orang, dengan salah satunya adalah penjaga gawang. Jumlah pemain cadangan maksimal sebanyak 7 orang.

#### b. Perlengkapan Pemain

Perlengkapan pemain futsal sama dengan perlengkapan yang dipakai pemain sepak bola, yaitu meliputi:

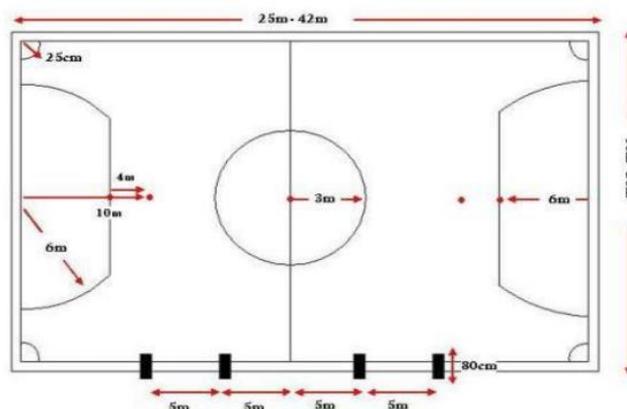
- Seragam atau pakaian
- Celana pendek
- Kaus kaki
- Pengaman kaki (*shinguard*)
- Sepatu

#### c. Lapangan Permainan

Menurut (Susanto, 2016, hlm.134) Lapangan futsal berbentuk persegi panjang. Permukaan lapangan harus rata dan tidak licin. Lantai lapangan futsal

biasanya dilapisi dengan rumput sintetis atau dari bahan kayu. Berikut ukuran lengkap lapangan futsal.

- Panjang lapangan 25-42 meter, lebar lapangan 15-25 meter.
- Lapangan ditandai dengan garis yang berfungsi sebagai pembatas. Dua garis terluar yang lebih panjang disebut garis pembatas lapangan, dan dua garis yang lebih pendek disebut garis gawang.
- Lebar seluruh garis adalah 8 cm.
- Lapangan dibagi menjadi dua bagian pada bagian tengah lapangan. Titik tengah lapangan ditandai dengan sebuah titik. Titik tengah lapangan berada pada lingkaran tengah lapangan dengan jari-jari 3 meter.
- Daerah penalti, busur berukuran 6 m dari masing-masing tiang gawang.
- Titik penalti berada 6 m dari garis gawang.
- Titik pinalti kedua berada 10 m garis gawang.
- Busur sudut lapangan memiliki jari-jari 25 cm.
- Ukuran gawang: tinggi 2 m x lebar 3 m.



Gambar 2.1 Lapangan Futsal

(Sumber: <http://dodolanweb.blogspot.co.id/2013/12/ukuran-lapangan-futsal-standar.html>, Diakses tanggal 10 Oktober 2020, jam 16.39)

d. Bola yang dipakai

Bola futsal berbentuk bulat sempurna. Bahan yang digunakan adalah dari bahan kulit atau bahan lain yang layak untuk digunakan. Keliling bola futsal 62-

64 cm, berat bola 400-440 gram, dan tekanan 0,4-0,6 atm. Lambung bola 55-65 cm pada pantulan pertama.

e. Gawang

- 1) Gawang harus ditempatkan di tengah-tengah garis gawang. Terdiri dari dua buah tiang sejajar vertikal dan dihubungkan dengan tiang horisontal.
- 2) Jarak tiang vertikal adalah 3 meter dan jarak dari sisi bawah batangan atas ke dasar permukaan lapangan adalah 2 meter.
- 3) Tiang vertikal maupun horisontal memiliki lebar 8 cm. Net atau jaring terbuat dari rami, goni, atau nilon. Dikaitkan pada kedua tiang vertikal dan tiang horisontal pada sisi belakang gawang. Bagian yang bawah didukung oleh batangan melengkung ataupun bentuk lainnya untuk memberikan ketahanan yang cukup.
- 4) Kedalaman gawang adalah jarak dari ujung bagian dalam dari posisi gawang langsung ke arah sisi luar lapangan, minimal 80 cm pada bagian atas dan 100 cm pada bagian bawah (permukaan lapangan).

f. Jumlah Pemain dalam Setiap Tim

- 1) Jumlah pemain untuk memulai pertandingan maksimal 5 pemain dengan salah satu penjaga gawang.
- 2) Jumlah pemain minimal untuk mengakhiri pertandingan adalah dua pemain dengan salah satu penjaga gawang.
- 3) Jumlah pemain cadangan maksimal 7 orang.
- 4) Jumlah wasit 2 orang.
- 5) Batas pergantian pemain: tidak terbatas.
- 6) Metode pergantian: “pergantian melayang” (semua pemain kecuali penjaga gawang boleh memasuki dan meninggalkan lapangan kapan saja; pergantian penjaga gawang hanya dapat dilakukan jika bola tidak sedang dimainkan dan dengan persetujuan wasit).

g. Lama Permainan

- 1) Lama normal: 2 x 20 menit.
- 2) Lama istirahat: 10 menit
- 3) Lama perpanjangan waktu: 2 x 10 menit.

- 4) Ada dua penalti jika jumlah gol kedua timimbang saat perpanjangan waktu selesai.
- 5) Time-out: 1 kali per tim per babak, tidak ada dalam waktu tambahan.
- 6) Waktu pergantian babak: maksimal 10 menit.

h. Teknik Dasar Futsal

Untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain harus dibekali skill atau teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola. Ada beberapa macam skill atau teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain futsal.

1) Menendang

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan futsal yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengoper (passing), menembak ke gawang (shooting), dan menyapu untuk menggagalkan lawan (sweeping).

2) Menerima/menghentikan Bola

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

3) Menggiring Bola (*Dribbling*)

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

4) Menyundul Bola (*Heading*)

Tujuan menyundul bola adalah untuk mengoper, mencetak gol, mematahkan serangan lawan atau membuang bola. Pemain harus belajar

menyundul bola menggunakan dahi, bukan ubun-ubun kepala. Pemain harus sadar bahwa mereka yang akan menyundul bola, bukan bola yang membentur mereka. Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri dan sambil meloncat atau melompat.

#### 5) Merampas Bola

Merampas bola adalah upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan dengan sambil berdiri (*standing tackling*) dan sambil meluncur (*sliding tackling*).

#### 6) Penjaga Gawang

Penjaga gawang atau kiper merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan futsal. Menjadi kiper butuh ketangguhan fisik dan mental kiper harus mencermati semua arah datangnya bola. Penempatan posisi juga merupakan hal terpenting yang harus dilakoni seorang kiper. Penempatan posisi yang benar dan tepat membantu seorang kiper untuk menangkap bola dengan baik dan sempurna. Kiper harus bergerak cepat keposisi di bawah mistar gawang, memantau kemungkinan arah bola yang datang dan bersiap-siap diposisi tepat untuk menangkapnya. Satu hal yang harus diperhatikan adalah kiper harus berkomunikasi dengan rekan pemain lain. Dia harus membantu rekannya untuk menyuruh mereka mengawal lawan atau berjaga-jaga disekitar gawang ketika timnya diserang.

### **2.2 Hasil Penelitian yang Relevan**

Dalam penelitian ini penulis mempunyai penelitian rujukan dari Fikri Ramadan, Jurusan Pendidikan Jasmani yang berjudul “Hubungan Kecemasan dan Percaya Diri Terhadap *Shooting Free Throw* pada permainan Bola Basket”. Dari penelitian tersebut Fikri Ramadhan Berpendapat “Kecemasan dan rasa percaya diri secara bersama-sama memberikan suatu kontribusi positif terhadap *Shooting Free Throw* pada permainan bola basket”. Dan penelitian rujukan dari Amri Sani, Jurusan Pendidikan Jasmani yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Usia 6-9 Tahun di SD Negeri Ngipik Kecamatan Pisingruat Kabupaten Temanggung”. Dari penelitian tersebut Amri Sani Berpendapat “Agar bisa

mengikuti pelajaran dan berkonsentrasi terhadap mata pelajaran, seorang siswa Sekolah Dasar tidak hanya perlu sehat, namun harus juga bugar atau segar jasmaninya”.

Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkap informasi mengenai hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan percaya diri pada permainan futsal.

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Kerangka berfikir adalah alur berfikir yang disusun secara singkat untuk menjelaskan bagaimana sebuah penelitian dilakukan dari awal, proses pelaksanaan, hingga akhir. Menurut Sugiyono, (2015) Kerangka berfikir merupakan “Model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting” (hal.91).

Kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan tetapi bagaimana seseorang melakukan kegiatan sehari-hari. Banyak sekali manfaat yang dapat dirasakan apabila memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, salah satunya dapat dirasakan ketika seseorang melakukan suatu pekerjaan dengan durasi yang lama dan melakukan aktivitas fisik yang melelahkan tetapi tidak merasakan lelah yang berlebihan.

Percaya diri juga dapat menjadi salah satu faktor yang tidak kalah penting bagi kehidupan seseorang. Kepercayaan diri sangat berpengaruh terhadap apa yang kita kerjakan, apabila seseorang merasakan kurang percaya diri tentunya apapun yang ia lakukan tidak akan maksimal, ada rasa keraguan di dalam dirinya sehingga menyebabkan ketidak puasan dalam melakukan suatu aktivitas atau pekerjaan. Jadi apabila seorang atlet memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka akan timbul rasa kepercayaan diri dan akan berpengaruh kepada kemampuan dan prestasi atlet.

### **2.4. Hipotesis**

Berdasarkan permasalahan di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut “Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan percaya diri pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Kebun Tebu”.