

BAB 2

KAJIAN TEORITIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani berasal dari bahasa Inggris *Physical Fitness* yang secara harfiah berarti kecocokan fisik atau kesesuaian jasmani, mengandung maksud adanya sesuatu yang harus cocok dengan fisik atau jasmani itu yaitu, macam atau beratnya tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik tersebut.

Menurut Badriah (2013) Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai “Kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai macam pekerjaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dapat segera pulih sebelum datangnya tugas pada keesokan harinya” (hlm.31). Menurut Widiastuti (2015) ”Kebugaran jasmani adalah merupakan terjemah dari kata *physical fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk sesuatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik tanpa mengakibatkan kelelahan”(hlm.13). Sedangkan menurut Wiriarto Giri (2015) “kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap beban fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan” (hlm.55). Dengan demikian kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya. Seorang atlet yang baik mempunyai kebugaran jasmani yang bagus karena, selain faktor-faktor internal faktor eksternal seperti seringnya melakukan aktivitas di lingkungan tempat tinggal juga sangat mempengaruhi dalam tercapainya prestasi.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas pekerjaan sehari-hari secara optimal tanpa menimbulkan rasa lelah dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas selanjutnya.

2.1.2. Komponen Kebugaran Jasmani

Menurut Badriah (2013) berdasarkan pada sistem tubuh yang membentuknya maka, komponen kebugaran jasmani meliputi: “Kekuatan otot, kelentukan, daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, daya ledak otot, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi, dan koordinasi” (hlm.33).

1. Kekuatan otot

Menurut Badriah (2013) “Kekuatan otot adalah kemampuan kontraksi secara maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Pada mulanya, otot melakukan kontraksi tanpa pemendekan (*isometric*) sampai mencapai ketegangan yang seimbang dengan beban yang harus diangkat, kemudian disusul dengan kontraksi dengan pemendekan otot (*isotonic*). Pada kekuatan otot yang diukur adalah kekuatan maksimal *isometric*” (hlm.31). Salah satu otot yang berperan penting dalam cabang olahraga futsal adalah otot tungkai.

Menurut Mochamad Sajoto (dalam Putra Pradana, 2013) salah satu faktor yang berperan dalam pencapaian tendangan adalah faktor kondisi fisik kekuatan otot tungkai. Dengan kata lain, untuk mencapai tendangan harus ada unsur kondisi fisik terutama kekuatan otot tungkai yang digunakan untuk mengangkat paha dan menolak pada saat menendang bola. Kekuatan otot tungkai ini digunakan saat lari menggiring bola, dan menendang bola, dengan otot tungkai yang kuat maka tendangan akan semakin kuat (hlm.12).

2. Kelentukan (*fleksibilitas*)

Menurut Harsono (2018) Kelentukan adalah “Kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi” (hlm.35). Sedangkan menurut Badriah (2013) Kelentukan adalah “Kemampuan ruang gerak persendian” (hlm.38). Dengan demikian kelentukan adalah kemampuan ruang gerak sendi untuk melakukan gerakan seluas-luasnya.

Dalam permainan futsal kelentukan sangat dibutuhkan, karena sebagai seorang pemain akan dituntut untuk lebih *fleksibilitas* agar menunjang bisa bergerak lebih lincah. Dengan memiliki fleksibilitas yang baik, pemain futsal bisa mengubah arah dan berbalik badan tanpa akan terjadi cedera otot.

3. Daya Tahan Kardiorespiratori

Menurut Harsono (2018) Daya tahan adalah “Keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebih setelah menyelesaikan pekerjaan atau latihan” (hlm.11). Sedangkan menurut Badriah (2013) “Daya tahan menyatakan keadaan yang menekankan pada kapasitas melakukan kerja secara terus menerus dalam suasana *aerobic*. Daya tahan kardiorespirasi merupakan faktor utama dalam kebugaran jasmani, bahkan sering menjadi sinonim bagi pengertian kebugaran jasmani itu sendiri” (hlm.31).

4. Daya Tahan Otot

Menurut Harsono (2018) Daya tahan otot adalah “Kelompok otot yang mampu untuk melakukan kontraksi otot-otot secara berturut-turut untuk waktu yang lama” (hlm.61).

5. Daya ledak Otot (*Power*)

Menurut Harsono (2018) Daya ledak otot adalah “Kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat” (hlm.99). Sedangkan menurut Badriah (2013) *Power* adalah “Kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara *eksposif* dalam waktu yang singkat. Daya ledak otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat. 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” (hlm.31). Menurut Suharno (dalam Putra Pradana 2013) mengemukakan pendapat mengenai *power* yaitu:

Power merupakan unsur tenaga yang sangat banyak dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga khususnya futsal, walaupun tidak semua cabang olahraga membutuhkan *power* sebagai komponen energi utamanya. Adapun wujud gerak dari *power* adalah selalu bersifat eksplosif. Kegunaan *power* adalah untuk mencapai prestasi maksimal, dapat mengembangkan teknik bertanding dengan tempo cepat dan gerak mendadak, memantapkan mental bertanding atlet, simpanan tenaga anaerobik cukup besar (hlm.21).

6. Kecepatan

Menurut Harsono (2018) Kecepatan adalah “Kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sangat cepat” (hlm.145). Sedangkan menurut Badriah (2013) “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. Pada olahraga lari (berbagai jarak) atau cabang olahraga yang diukur oleh waktu, kecepatan sangat dibutuhkan. Untuk menilai kecepatan, jarak yang ditempuh harus cukup jauh, sehingga penilaian tidak keliru dengan daya ledak otot atau untuk kelincihan yang berkisar 10-20 meter. Untuk mengukur kecepatan biasa digunakan jarak 100 meter sampai 200 meter” (hlm.31). Dengan demikian kecepatan adalah gerakan yang dilakukan secara berturut-turut dengan cepat dengan waktu yang singkat.

Menurut Suharno (dalam Putra Pradana 2013) kecepatan dalam hal ini di bedakan menjadi 3 bagian, yaitu:

1. Kecepatan *sprint*

Kecepatan *sprint* adalah kemampuan organisme atlet bergerak ke depan dengan hasil yang sebaik-baiknya. Contohnya pada pemain futsal saat mengejar bola.

2. Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab suatu rangsang secepat mungkin dalam mencapai hasil sebaik-baiknya. Contohnya pada pemain futsal saat menyambut umpan, pemain tersebut langsung dengan sigap menyabutnya.

3. Kecepatan bergerak

Kecepatan bergerak adalah kemampuan organ atlet untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus.

Diantara tipe kecepatan tersebut di atas dua tipe kecepatan, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak sangat diperlukan dalam olahraga futsal, misalnya seorang pemain pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi ke depannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang akan datang. Dalam permainan futsal kedua tipe kecepatan

di atas banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberi umpan kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bola pun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan.

7. Kelincahan

Menurut Harsono (2018) Kelincahan adalah “Kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya” (hlm.50). Sedangkan menurut Badriah (2013) “Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Kelincahan tergantung pada faktor-faktor: kekuatan, kecepatan, daya ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi faktor-faktor tersebut. Faktor lain yang memengaruhi lainnya adalah: tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan, dan kelelahan” (hlm.31). Dengan demikian kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat tanpa mengalami perubahan dalam gerak.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga, kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain futsal, sebab dengan kelincahan yang baik pemain dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan. Kelincahan yang dilakukan oleh atlet futsal saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi.

Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan, khususnya futsal. Menurut Suharno (dalam Putra Pradana 2013) menyatakan kegunaan kelincahan adalah untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

8. Keseimbangan

Menurut Harsono (2018) Keseimbangan adalah “Kemampuan mempertahankan sistem *neuromuscular* (sistem saraf-otot) kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem saraf-otot agar tidak jatuh atau roboh atau kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap efisien selagi kita bergerak” (hlm.164). Menurut Badriah (2013) “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 sirkulasi pada telinga, dan reseptor pada otot (*muscle spindle* dan *apartus golg*). Gangguan pada mata dan telinga, akan mengakibatkan seseorang sulit untuk menghentikan langkah atau gerak dan kesulitan dalam melakukan gerakan rangkaian. Kondisi ini dikenal dengan fenomena ataksia” (hlm.31).

Menurut Ismayarti (dalam Nazza 2016) terdapat dua macam keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis adalah keseimbangan dalam diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan menjaga keseimbangan dalam keadaan bergerak, misalnya berlari, berjalan, melompat, dan sebagainya. Keseimbangan merupakan kemampuan yang penting karena digunakan dalam aktivitas sehari-hari, misalnya berjalan, berlari, dan sebagian olahraga dan permainan (hlm.13).

9. Kecepatan Reaksi (*Reaction Time*)

Menurut Badriah (2013) “Kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk member jawaban kinetic setelah menerima suatu rangsangan. Hal ini berhubungan dengan waktu reflex, waktu gerakan, dan waktu respon. Waktu gerakan berbeda dengan waktu reaksi dalam proses berpikir. Pada reflex implus dihantarkan dari saraf sensorik ke pusat reflex dan selanjutan ke saraf eferen, kemudian ke efektor. Jadi dalam hal ini tidak ada proses berpikir (proses pengolahan data di otak). Pada waktu reaksi ada proses berpikir, karena rangsang yang datang

di bawa ke susunan saraf pusat oleh saraf eferen dan dihantarkan oleh saraf aferen ke efektor. Waktu gerak adalah waktu yang dibutuhkan dari saat gerak dilakukan sampai gerak berakhir” (hlm.31).

10. Koordinasi

Menurut Harsono (2018) Koordinasi adalah “Kemampuan biomotorik yang sangat kompleks” (hlm.159). Sedangkan menurut Badriah (2013) Koordinasi 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” (hlm.40). Dengan demikian koordinasi adalah kemampuan tubuh melakukan gerakan dengan pola gerakan sistematis.

Koordinasi diperlukan agar para pemain futsal dapat selama mungkin untuk menguasai bola, mengawasi gerak langkah pemain lainnya, dan bermain kompak dalam tim. Menurut Rober Koger (dalam Nazzala 2016) gerakan tanpa bola dalam futsal membutuhkan koordinasi, contohnya ketika berlari, memutar badan, *tackling*, dan melakukan penjagaan terhadap lawan. Untuk gerakan dengan bola, dalam futsal contohnya adalah ketika menggiring bola, menumpun dan ketika melakukan *shooting* (hlm.12).

2.1.3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani yang baik merupakan interaksi dari berbagai faktor yang mempengaruhi baik secara langsung atau tidak langsung bagi tiap individu.

Menurut Wiarto Giri (2015.), yaitu:

1. Umur

Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0, 8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat di kurangi sampai sepenuhnya.

2. Jenis kelamin

Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak-anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

3. Genetic

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, haemoglobin/sel darah dan serat otot.

4. Makanan

Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60-70%). Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.

5. Rokok

Kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO₂ maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu menurut penelitian Perkins dan *Sexton*, *nicotine* yang ada, dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan (hlm.59).

Dari uraian di atas disimpulkan bahwa beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang yaitu usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, makanan, status kesehatan dan pola hidup. 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.

2.1.4. Manfaat Kebugaran Jasmani

Menurut Arifin (2018) derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya, dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif apabila kebugaran jasmaninya semakin meningkat. Fungsi kebugaran jasmani selain menunjukkan kondisi fisik dapat dibagi untuk beberapa golongan yaitu:

- 1) Bagi olahragawan meningkatkan prestasi
- 2) Bagi karyawan adalah untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja
- 3) Bagi pelajar berguna untuk meningkatkan prestasi belajar
- 4) Bagi penderita cacat digunakan untuk rehabilitasi
- 5) Bagi anak-anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan
- 6) Bagi orang tua untuk mempertahankan kondisi fisik agar tetap segar dan tidak mudah terserang penyakit (hlm.27).

2.1.5. Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan sekolah yang dilakukan diluar jam pelajaran dengan tujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan, meningkatkan prestasi, menyalurkan minat dan bakat.

Menurut Kokom Komalasari dan Didin Sripudin (2017) kegiatan ekstrakurikuler adalah “kegiatan yang dilaksanakan oleh siswa di luar jam pembelajaran intrakurikuler dan kokurikuler untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, wawasan pengetahuan, sikap, kemampuan/keterampilan, serta karakter siswa secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan” (hlm.123). Sedangkan menurut Lestari Yuni (dalam Noor 2011) Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan diluar jam mata pelajaran dan pelayan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah (hlm.137).

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, wawasan pengetahuan, sikap, kemampuan, serta karakter siswa secara optimal yang diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah.

1) Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler

Tujuan pelaksanaan ekstrakurikuler adalah untuk lebih memantapkan pembentukan kepribadian dan untuk lebih mengaitkan antara pengetahuan yang diperoleh dalam program kurikulum dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan (Depdikbud, 1996) dalam Kokom Komalasari dan Didin Sripudin (2017) “Kegiatan ekstrakurikuler dalam bidang olahraga sangat penting dilaksanakan karena memiliki fungsi ganda yaitu: (1) untuk melakukan pembinaan prestasi olahraga, (2) untuk meningkatkan kualitas kesehatan jasmani siswa” (hlm.123).

2) Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler

Departemen Pendidikan Nasional (2006) dalam Kokom Komalasari dan Didin Sripudin (2017) menegaskan fungsi dan prinsip pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di Indonesia sebagai berikut:

1. Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler meliputi:
 - a) Pengembangan, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreativitas siswa sesuai dengan potensi, bakat, dan minat mereka.
 - b) Sosial, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial siswa.
 - c) Rekreatif, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, mengembirakan dan menyenangkan bagi siswa yang menunjang proses perkembangan.
 - d) Persiapan karir, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kesiapan karir.
2. Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler meliputi:
 - a. Individual, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan potensi, bakat dan minat siswa masing-masing.
 - b. Pilihan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan keinginan dan diikuti secara sukarela siswa.
 - c. Keterlibatan aktif, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler dalam suasana yang disukai dan mengembirakan siswa.

- d. Menyenangkan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler dalam suasana yang disukai dan menggembirakan siswa.
- e. Etos kerja, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang membangun semangat siswa untuk bekerja dengan baik dan berhasil.
- f. Kemanfaatan sosial, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan untuk kepentingan masyarakat.

3) Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) pada umumnya adalah siswa usia remaja. Menurut Amirulloh (2015) Remaja adalah masa di mana perkembangan psikologis manusia sedang pada tahap pancaroba. Masa remaja biasanya didefinisikan sebagai masa antara anak-anak dengan masa dewasa (hlm.18). Sedangkan menurut Eka Sari Setianingsing (dalam Budhiman. 2018) menyebutkan

Masa remaja merupakan masa dimana dianggap sebagai masa topan badai dan stress (*Storm and Stress*). Karena mereka telah memiliki keinginan bebas untuk menentukan nasib sendiri, kalau terarah dengan baik maka akan menjadi seorang individu yang memiliki rasa tanggung jawab, tetapi kalau tidak terbimbing maka akan menjadi seorang yang tak memiliki masa depan dengan baik (hlm.502).

Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 10 hingga 20 tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga masa yaitu masa remaja awal pada usia 10-12 tahun, masa remaja pertengahan pada usia 13-15 tahun dan masa remaja akhir pada usia 16-19 tahun.

a) Perubahan Fisik/Biologis

Pertumbuhan fisik adalah perubahan fisik yang terjadi dan merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja. Perubahan-perubahan fisik meliputi; perubahan ukuran tubuh, perubahan proporsi tubuh, munculnya ciri-ciri kelamin primer dan ciri kelamin sekunder. Menurut Amirulloh (2015) menegaskan ada tiga ciri perubahan fisik remaja yaitu:

a. Primer

Ciri utama remaja adalah perubahan yang berhubungan dengan alat kelamin, yakni kematangan kelenjar-kelenjar dan hormon-hormon kelamin yang mengakibatkan pertumbuhan alat kelamin itu sendiri.

b. Sekunder

Ciri sekunder ditandai dengan pertumbuhan otot menjadi kekar, suara bertumbuh menjadi besar, jakun membesar, bahu melebar, tumbuh bulu-bulu di tempat-tempat tertentu, seperti di ketiak, di sekitar kemaluan, dan di daerah kaki dan pipi.

c. Tersier

Beberapa remaja seringkali mengalami gerak motorik yang tidak terkendali, bahkan beberapa remaja laki-laki seringkali mengalami suara yang naik turun sendiri.

b) Perubahan Psikologis

Remaja merupakan masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa yang berjalan antara umur 12 tahun sampai 20 tahun. Setiap tahap usia manusia pasti ada tugas-tugas perkembangan yang harus dilalui. Bila seseorang gagal melalui tugas perkembangan pada usia yang sebenarnya maka pada tahap perkembangan berikutnya akan terjadi masalah pada diri seseorang tersebut. Untuk mengenal kepribadian remaja perlu diketahui tugas-tugas perkembangannya. Tugas-tugas perkembangan tersebut antara lain:

a. Remaja dapat menerima keadaan fisiknya dan dapat memanfaatkannya secara efektif

Sebagian besar remaja tidak dapat menerima keadaan fisiknya. Hal tersebut terlihat dari penampilan remaja yang cenderung meniru penampilan orang lain atau tokoh tertentu.

b. Perubahan psikologis menjadi remaja, diikuti oleh perkembangan pemikiran, perasaan, penalaran maupun emosional yang semakin kompleks

Beberapa aspek yang sering menjadi ciri khas remaja adalah: prestasi belajar sering tidak stabil, bahkan cenderung menurun, kurang peduli dengan lingkungannya, sering melakukan penentangan, cenderung mudah tersinggung dan menarik diri (isolasi), sering gelisah dan murung, cenderung menghindari tanggung jawab, dan kurang menghargai tata aturan (Amirulloh 2015. hlm. 23-26).

2.1.6. Futsal

Menurut Roeslan Hatta (dalam Nazzla 2016) Olahraga futsal adalah olahraga sepakbola mini yang dilakukan di dalam ruangan dengan panjang lapangan 25-40 meter dan lebar 15-25 meter, dan dimainkan oleh 5 orang pemain termasuk penjaga gawang (hlm.9)

Menurut Andri Irawan (dalam Nazzla 2016) futsal adalah olahraga yang dinamis dikarenakan bola bergulir secara cepat dari kaki ke kaki, yang menuntut para pemainnya untuk selalu bergerak dan memiliki keterampilan yang baik dan determinasi tinggi. Dilihat dari segi keterampilan, futsal hampir sama dengan sepakbola lapangan rumput. Perbedaannya, futsal banyak menggunakan telapak kaki pada saat menahan bola karena permukaan lapangan rata dan keras dengan ukuran lapangan yang kecil sehingga bola tidak boleh jauh dari kaki dengan jarak 1,5, karena jika jarak dengan kaki melebihi 1,5 meter lawan akan cepat merebut bola (hlm.9)

Menurut Justinus Lhaksana (dalam Nazzla 2016) futsal dimainkan pada lapangan persegi panjang. Panjang garis samping harus lebih besar dari panjang garis gawang. Panjang 25-42 meter dan lebar 15-25 meter (hlm.10).

Menurut Justinus Lhaksana (dalam Nazaala (2016) bola dalam permainan futsal menggunakan bola khusus futsal ukuran 4. Bola yang digunakan terbuat dari bahan kulit atau bahan yang sesuai lainnya. Kelilingnya tidak boleh kurang dari 62 cm dan tidak boleh lebih dari 62 cm. Beratnya tidak kurang dari 390 gram dan tidak lebih dari 430 gram pada permulaan pertandingan dalam hubungan bola sekitar 55-56 cm pada pantulan pertama (hlm.10)

Pertandingan futsal dilaksanakan dalam waktu 2x20 menit dengan jeda antar babak 10 menit. Setiap tim berhak meminta waktu untuk keluar (*time out*) selama satu menit di setiap babak. Apabila skor seri, dilanjutkan dengan tendangan penalti yang dilakukan dari titik penalti terdekat. Kedua tim melakukan 5 tendangan sampai salah satunya telah mencetak gol lebih banyak dari pada tim lain. Jika pada 5 tendangan skor masih sama, tendangan dilanjutkan sampai salah satu tim mencetak gol lebih banyak dari pada tim lain.

2.1.7. Teknik Dasar Bermain Futsal

Menurut Andri Irawan (dalam Putra Pradana 2013) teknik dasar dalam permainan futsal adalah sebagai berikut:

1) Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

Passing adalah merupakan salah satu teknik dasar yang sangat dibutuhkan oleh setiap pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran yang relatif kecil maka dibutuhkan *passing* yang keraas dan akurat karena bola meluncur sejajar dengan tumit pemain, sebab hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*.

2) Teknik Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Chipping yaitu operan yang menggunakan ujung kaki dan digunakan untuk melintasi lawan dengan umpan yang memblok jalur operan bola bawah.

3) Teknik Dasar Menerima Bola (*Receiving*)

Teknik menerima bola terdiri dari teknik menggunakan telapak kaki, kaki bagian dalam dan kaki bagian luar, paha, dada dan kepala, tergantung situasi dan kondisi bola yang mengarah pada kita karena dengan permukaan yang rata maka bola akan bergulir cepat, ditekankan lebih banyak menerima menggunakan telapak kaki.

4) Menggiring Bola (*Dribble*)

Menggiring bola adalah suatu usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain atau dengan berliku-liku untuk menghindari lawan.

5) Teknik Dasar Menembak (*Shooting*)

Shooting dapat di bagi menjadi dua teknik yaitu, menggunakan punggung kaki dan ujung kaki. *Shooting* adalah salah satu cara untuk menciptakan gol dalam futsal.

6) Teknik Dasar Menyundul (*Heading*)

Teknik dasar menyundul bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Menyundul dilakukan jika bola tersebut melambung tinggi di atas kepala kita.

Dapat disimpulkan bahwa teknik dasar dalam futsal seperti mengumpan, menahan bola, menggiring bola, menembak, menyundul, dan teknik tendangan

kedalam sangat penting dan harus dikuasai para pemain. Karena jika semua teknik tersebut dapat dilakukan dengan baik dan benar maka pemain tersebut juga bisa bermain dengan bagus.

2.2. Hasil Penelitian Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Firmansyah Afandi “Identifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Man Sidoarjo Pada Masa Pandemi”. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Futsal SMPN 10 Tasikmalaya Pada Masa Pandemi COVID-19”.

Dapat diketahui dari persamaan penelitian tersebut adalah menggunakan variabel bebas yaitu “Tingkat Kebugaran Jasmani”. Sedangkan perbedaan dalam penelitian yaitu objek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu ekstrakurikuler SMPN 10 Kota Tasikmalaya.

2.3. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual menurut Arikunto (2013) adalah “Sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik” (hlm.104). 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).

Kerangka berpikir merupakan titik tolak bagi penulis dan segala kegiatan penelitian yang akan dilaksanakan dan diperlukan sebagai pegangan pokok secara umum. Berdasarkan hasil tersebut kerangka pemikiran yang penulis ajukan adalah sebagai berikut: pada saat pandemi COVID-19 latihan ekstrakurikuler futsal SMPN 10 Kota Tasikmalaya masih tetap berjalan seperti biasa, namun pada masa pandemi ini kegiatan disekolah dilakukan secara dalam jaringan (daring), ekstrakurikuler pun sama dilakukan secara daring, ekstrakurikuler futsal SMPN 10 Tasikmalaya melakukan latihan 3x dalam seminggu dan harus diganti menjadi latihan individu dirumah masing-masing, menurut pelatih keadaan seperti ini latihan menjadi tidak

terkontrol langsung, faktanya latihan daring banyak siswa yang tidak serius dalam melakukan kegiatan latihan.

2.4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis menurut Arikunto Suharsimi (2013) adalah:” suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul” (hlm.110). Berdasarkan dari uraian di atas maka penulis dapat menetapkan hipotesis dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

“Tingkat kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler SMPN 10 Tasikmalaya pada masa pandemi COVID-19 mempunyai tingkat kebugaran yang kurang baik”.