

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Futsal

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki dan anggota tubuh lain selain tangan, kecuali posisi kiper. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Di Indonesia Kompetisi futsal resmi tingkat nasional telah diadakan sejak tahun 2008 yang di kelola oleh Badan Futsal Nasional (BFN), lembaga yang khusus didirikan oleh PSSI untuk mengelola Futsal di Indonesia. Saat itu kejuaraan Indonesia Futsal *League* (IFL) diikuti tujuh klub futsal seluruh provinsi Indonesia

Menurut (Aprilianto & Fahrizqi, 2020) Pada prinsipnya permainan futsal sama dengan permainan sepakbola yakni menerapkan permainan yang teknik, fisik dan strategi. Dari Segi permainan futsal dan sepakbola sama-sama bertujuan untuk menciptakan dan memasukkan bola/gol sebanyak mungkin. Dan untuk menciptakan gol tersebut aspek teknik, fisik dan strategi sangat diperlukan. Faktor-faktor penentu dapat disebutkan ada tiga faktor penting yaitu : kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani, ketepatan teknik atau ketrampilan yang dimiliki, dan masalahmasalah lingkungan.

Mendengar kata futsal mungkin sudah tidak asing lagi di telinga bagi semuanya karena perkembangan permainan futsal di Indonesia pun perkembangannya sangat pesat. Menurut Royana, (2017) futsal merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan futsal yang harus di penuhi oleh setiap pemain, karena kemenangan tidak dapat diraih perseorangan dalam permainan tim. selain itu pemain futsal juga dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik, dan mental bermain yang baik pula.

Menurut Syafaruddin et al., (2020) Futsal berasal dari bahasa spanyol yaitu dari kata *football sala*, artinya sepak bola ruangan. Pada tahun 1930 di Montevideo, Uruguay, futsal di perkenalkan oleh pelatih sepak bola yang bernama Juan Carlos Ceriani. Olahraga ini membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan, dengan lapangan yang sempit, permainan ini menuntut teknik penguasaan bola yang tinggi, kondisi fisik yang bagus, dan kerjasama antar pemain. Permainan futsal menjadi semakin mengemuka ketika FIFA memberi pengakuan secara resmi pada tahun 1989 dimana kejuaraan dunia futsal mulai diselenggarakan. Kejuaraan dunia tersebut diikuti oleh 16 tim nasional dari 16 negara dan diselenggarakan setiap empat tahun sekali. (Syafaruddin et al., 2020) sebagai cabang olahraga yang sudah memasyarakat, baik sebagai hiburan atau sebagai olahraga prestasi, permainan futsal banyak diminati oleh berbagai kalangan masyarakat. Popularitas permainan futsal yang semakin meningkat tersebut memungkinkan untuk membina bakat-bakat baru untuk menjadi pemain futsal profesional yang akan mengharumkan nama negaranya di kancah internasional.

Menurut (Raibowo et al., 2021) “Olahraga futsal, merupakan olahraga yang sangat mirip dengan sepakbola hanya saja dimainkan oleh lima pemain dan dimainkan baik didalam ruangan maupun diluar ruangan dengan ukuran lapangan panjang 25 meter dan lebar 18 meter”. Menurut Aprilianto & Fahrizqi,(2020) Futsal merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang dimainkan satu timnya berjumlah lima pemain, kedua tim tersebut bermain memasukan bola ke dalam gawang, dan mengumpulkan gol sebanyak mungkin agar keluar menjadi sebuah tim pemenang. Menjadi seorang atlet futsal berprestasi tidaklah gampang, sebab seorang atlet futsal dituntut untuk bisa menguasai teknik-teknik yang ada dalam permainan futsal dengan baik sehingga dapat menunjang permainannya dilapangan. Dengan ukuran lapangan yang tidak terlalu besar memungkinkan pemain yang memainkan perlu kebugaran jasmani yang baik. Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain, karena di futsal seorang pemain selalu berubah tempat dan atau terus bergerak (Fitrianto et al., 2020).

Futsal adalah suatu permainan yang kompleks. Jika kita menganalisis setiap pertandingan dari keseluruhan yang terekam dalam sejarahnya, kita tidak akan menemukan situasi yang identik dengan futsal. Futsal merupakan suatu permainan yang mengalir begitu saja tanpa ada persiapan khusus. Artinya, seorang pemain harus melakukan improvisasi untuk menghadapi situasi yang bakal berubah dalam pertandingan. Futsal merupakan medium ideal untuk mengembangkan *intelelegensi* sepakbola.

a. Keahlian Teknik

Futsal lebih menekankan *skill* dibandingkan dengan fisik. Bola yang lebih kecil dan ringan menjadi instrument yang bagus dalam membantu mengembangkan teknik individu. Pemain bisa lebih matang dalam melakukan penguasaan bola dibandingkan dengan sepakbola konvensional. Itu memudahkan pemain untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan kedua kaki saat melakukan gerakan dengan atau tanpa bola (*foot work*) secara matang. Penguasaan bola saat menerima dan mengoper serta perubahan gerakan tubuh akan sangat berguna saat bermain bola dilapangan.

b. *Total Soccer*

Jumlah pemain yang sedikit dalam sebuah tim futsal menjadi sangat krusial bagi seluruh pemain dalam bertahan dan menyerang. Tidak ada pembagian posisi, tapi seluruh pemain saling membantu dan harus memiliki mental serta karakter bertahan dan menyerang. Ini membantu pemain untuk menyesuaikan dengan segala posisi sesuai tuntutan sepakbola modern dan mengatasi berbagai masalah taktik dan strategi permainan. Pemain sadar, mereka tidak boleh santai, tapi harus aktif karena permainan futsal butuh peran aktif dari seluruh pemain.

c. Permainan Cepat

Futsal modern memiliki ciri khas yang spesifik lewat permainan yang cepat. Dalam futsal, karena ruang gerak yang sempit, bola akan bergulir dengan cepat diantara kaki pemain. Hal ini membantu pemain untuk mengembangkan permainan cepat secara individu dan tim. Dengan cara ini, pemain bisa memutuskan teknik dan taktik permainan secara cepat. Tentu akan sangat bermanfaat untuk diterapkan dalam permainan di luar lapangan.

d. Hiburan

Futsal adalah permainan cepat dan *exciting*, ketika pemain terus bergerak ketimbang menunggu datangnya bola. Dengan kondisi lapangan yang kecil, maka sering terjadi gol dalam jumlah yang banyak dicetak oleh para pemain.

1. Peraturan permainan futsal

Peraturan futsal menurut (Fitrianto et al., 2020) Futsal memiliki peraturan tersendiri dibandingkan sepak bola, semua peraturan permainan futsal sudah disepakati dan diatur tersendiri oleh FIFA. Tetapi, dengan menghormati kesepakatan dari asosiasi-asosiasi terkait dan yang telah mempersiapkan prinsip-prinsip dari peraturan-peraturan ini, peraturan permainan futsal dapat diubah penerapannya untuk disesuaikan dengan perintah-perintah pemula khususnya yang berusia di bawah 16 tahun, wanita atau untuk pemain yang sudah cukup berumur (melebihi 35 tahun) dan pemain yang memiliki kekurangan-kekurangan tertentu. Untuk dapat melakukan permainan futsal dengan baik, diperlukan pemahaman dan pengetahuan tentang peraturan permainan sepakbola. Dalam permainan sepakbola terdapat peraturan yang telah diterapkan yang terdapat dalam Peraturan Permainan (*Laws Of The Game*). Di dalam buku *Laws of The Game* berisi peraturan-peraturan yang diterapkan untuk panduan peraturan permainan resmi futsal di seluruh dunia.

1) Waktu Pertandingan

Periode pertandingan. Futsal dimainkan dalam dua babak. Setiap babak berdurasi 20 menit. Waktu itu tidak termasuk saat bola mati atau pertandingan dihentikan untuk sementara karena insiden tertentu. Waktu yang habis dapat diperpanjang jika terjadi tendangan penalti atau tendangan bebas. Di antara kedua babak, terdapat waktu istirahat maksimal 15 menit.

2) *Time Out*

Tiap-tiap tim berhak mendapatkan satu kali *time-out* setiap babak. Lamanya *time-out* satu menit. *Time-out* diajukan oleh pelatih kepada wasit jika timnya sedang menguasai bola. Jika pada paruh babak pertama tidak mengambil jatah *time-out*, tim tidak berhak mendapatkan dua *time-out* di babak kedua.

3) Penentuan Pemenang

Gol terjadi jika secara keseluruhan, bola melewati garis gawang di antara kedua tiang gawang dan di bawah mistar. Gol baru dianggap sah jika bola itu tidak dilempar, dibawa dengan tangan atau menyentuh tangan seorang pemain dari tim yang sedang menyerang. Dalam hal ini, kiper termasuk yang dilarang. Tim pemenang. Tim yang dianggap menang adalah yang mencetak gol lebih banyak selama pertandingan. Jika kedua tim mencetak gol dalam jumlah yang sama atau samasekali tidak mencetak gol, pertandingan berakhir dengan kedudukan seri. Aturan khusus, FIFA memberikan sejumlah kelonggaran untuk tiap-tiap kompetisi, apakah akan melakukan perpanjangan waktu atau prosedur lainnya untuk menentukan pemenang pertandingan.

4) Pelanggaran

Pertandingan futsal, ada beberapa hal yang tidak boleh dilakukan oleh seorang pemain selama pertandingan. Ini menyangkut teknik dan nonteknik. Sebagai hukuman, kepada tim lawan akan diberikan tendangan bebas. Wasit memiliki kekuasaan mutlak untuk menentukan apakah yang dilakukan pemain termasuk jenis pelanggaran atau bukan. Secara garis besar, ada dua jenis pelanggaran yakni pelanggaran berat dan ringan.

a. Pelanggaran berat:

Menendang atau mencoba menendang lawan, Mengganjal atau mencoba mengganjal lawan, Melompat kepada lawan, Menyerang lawan, meski hanya menggunakan bahu, Memukul atau mencoba memukul lawan, Mendorong lawan, Memegangi lawan, Meludahi lawan, Memegang bola secara sengaja.

b. Pelanggaran ringan.

Seorang kiper memegang bola dari rekan setimnya tanpa terlebih dulu disentuh lawan. Seorang kiper menguasai bola lebih dari empat detik, kecuali jika dia melakukan itu di daerah lawan.

c. Bermain dalam kategori membahayakan

Menghalang-halangi lawan yang tidak sedang menguasai bola, Mencegah kiper lawan melepaskan bola, Menyentuh bola dengan tangan secara tidak sengaja.

5) Kartu

a. Kartu kuning.

Secara individu, seorang pemain yang melakukan pelanggaran akan diberi peringatan. Salah satunya berbentuk pemberian kartu kuning. Itu diberikan jika: Pemain bersalah melakukan hal tidak sportif, Mengeluarkan kata-kata yang tidak pantas, Tetap melakukan pelanggaran meski telah diberi peringatan, Mengulur-ulur waktu dimulainya kembali pertandingan, Melanggar jarak saat tendangan hukuman berlangsung, Melanggar prosedur pergantian pemain, Sengaja meninggalkan lapangan tanpa seizin wasit.

b. Kartu merah.

Seorang pemain yang diberikan kartu merah, diharuskan untuk meninggalkan lapangan pertandingan dan tidak diperbolehkan bermain lagi. Kartu merah diberikan jika: Bersalah, bermain sangat kasar, Bersalah, berkelakuan kasar, Meludahi lawan atau orang lain, Menghalangi gol yang dibuat tim lawan dengan menggunakan tangan, Secara jelas menggagalkan secara ilegal kesempatan lawan untuk mencetak gol, Menggunakan kata-kata yang bersifat menghina, Menerima kartu kuning kedua. Ketentuan khusus, Ada satu peraturan khusus yang sangat berbeda dengan sepak bola perihal kartu merah. Di futsal, tim yang pemainnya terkena kartu merah berhak memasukkan pemain pengganti dua menit setelah kartu merah diberikan, kecuali sebelum dua menit itu terjadi sebuah gol. Jika gol terjadi, maka wasit berpatokan pada ketentuan sebagai berikut:

- a. Jika posisi lima melawan empat pemain, dan tim dengan pemain lebih banyak mencetak gol sebelum dua menit, maka tim dengan jumlah pemain lebih sedikit berhak memasukkan pemain.
- b. Jika posisi empat lawan empat dan tercipta gol, pertandingan akan tetap dilanjutkan dengan jumlah itu.
- c. Jika posisi lima lawan tiga atau empat lawan tiga, dan tim dengan pemain lebih banyak mencetak gol sebelum dua menit, tim dengan tiga pemain hanya berhak memasukkan satu pemain tambahan.
- d. Jika posisi tiga lawan tiga dan tercipta gol, pertandingan akan tetap dilanjutkan dengan jumlah itu.

e. Jika tim yang lebih sedikit mencetak gol sebelum dua menit, pertandingan dilakukan tanpa menambah jumlah pemain.

6) Tendangan Hukuman

Tendangan bebas tidak langsung. Tendangan ini diberikan kepada tim lawan, jika seorang pemain melakukan pelanggaran ringan. Tendangan diambil dari titik di mana pelanggaran terjadi. Jika terjadi di kotak penalti, maka tendangan diambil dari garis penalti terdekat. Gol dapat dicetak hanya jika bola sudah menyentuh pemain lain sebelum masuk gawang. Tim yang bertahan diperbolehkan membentuk dinding pertahanan dengan jarak minimal 5 meter dari bola. b. Tendangan bebas langsung. Kondisi normal: Diberikan kepada tim lawan jika seorang pemain melakukan pelanggaran berat. Gol dapat langsung tercipta melalui tendangan ini. Tim yang bertahan diperbolehkan membentuk dinding pertahanan dengan jarak minimal 5 meter dari bola.

7) Akumulasi pelanggaran.

Jika tim melakukan pelanggaran lebih dari lima kali setiap babak, maka tendangan bebas yang didapat tim lawan akan dikondisikan sebagai berikut:

- a. Tim yang bertahan tidak boleh membentuk dinding pertahanan. Mereka harus berada di belakang garis *imajiner* yang ditentukan wasit dan sejajar dengan garis gawang.
- b. Tendangan harus ditujukan langsung ke gawang, tidak boleh disodorkan ke pemain lain.
- c. Sebelum menyentuh penjaga gawang atau memantul dari tiang dan mistar gawang, pemain lain tidak boleh menyentuh bola.
- d. Tendangan tidak boleh diambil dengan jarak kurang dari 6 meter dari gawang. Jika itu terjadi di kotak penalti, maka tendangan diambil dari garis penalti terdekat.
- e. Jika pelanggaran keenam ini terjadi di daerah lawan atau di daerah sendiri antara titik penalti kedua dan garis tengah, maka tendangan bebas akan dilakukan dari titik penalti kedua.

- f. Jika pelanggaran ke enam terjadi di daerah sendiri antara garis gawang dan titik penalti kedua di luar kotak penalti, maka tim yang mendapat tendangan bebas boleh memilih titik penalti kedua atau di tempat terjadinya pelanggaran.

8) Tendangan Penalti

Tendangan penalti Diberikan kepada tim yang melakukan pelanggaran di dalam kotak penaltinya sendiri. Tendangan dilakukan dari titik penalti pertama. Gol dapat tercipta secara langsung dari tendangan ini. Selain penendang dan kiper lawan, pemain lainnya harus berada di luar kotak penalti. Aturan khusus, Untuk tendangan penalti dan tendangan bebas langsung ketika lebih dari lima pelanggaran, berlaku ketentuan sebagai berikut:

- a. Ketika seorang pemain tim bertahan melakukan pelanggaran prosedur, maka tendangan akan diulang jika tidak tercipta gol dari tendangan itu. Tendangan tidak akan diulang jika tercipta gol.
- b. Ketika pemain sebuah tim yang melakukan tendangan membuat pelanggaran prosedur, maka tendangan akan diulang jika dari tendangan itu tercipta gol. Tendangan tidak akan diulang jika tidak tercipta gol.
- c. Untuk tendangan bebas langsung dan tidak langsung, jika tim yang mendapat tendangan bebas melakukannya lebih dari 4 detik, maka wasit akan mengalihkan menjadi tendangan bebas tidak langsung bagi tim lawan.

9) Tendangan Memulai Pertandingan Kembali

- a. Tendangan ke dalam. Pengganti lemparan ke dalam pada sepak bola. Tendangan ini diberikan jika bola melewati garis samping lapangan baik di tanah maupun udara. Gol tidak boleh langsung tercipta dari tendangan ini. Jika dilakukan lebih dari 4 detik, maka wasit akan mengalihkan menjadi tendangan bebas tidak langsung bagi tim lawan.
- b. Tendangan gawang. Tendangan ini diberikan jika bola melewati garis gawang dengan sentuhan terakhir dilakukan oleh salah seorang pemain yang sedang menyerang. Tendangan diambil dari titik mana pun di dalam kotak penalti. Gol tidak boleh langsung tercipta dari tendangan ini. Jika dilakukan lebih dari 4 detik, maka wasit akan mengalihkan menjadi tendangan bebas tidak langsung di garis penalti bagi tim lawan.

c. Tendangan sudut. Tendangan ini diberikan jika bola melewati garis gawang dengan sentuhan terakhir dilakukan oleh salah seorang pemain yang sedang bertahan. Tendangan diambil di dalam busur sudut di sudut terdekat dari keluarnya bola. Gol boleh langsung tercipta dari tendangan ini, tetapi hanya ke gawang tim yang bertahan. Pemain bertahan harus berjarak minimal 5 meter dari bola. 167 Jika tendangan dilakukan lebih dari 4 detik, maka wasit akan mengalihkan menjadi tendangan bebas tidak langsung di dalam busur sudut bagi tim lawan.

10) Lapangan

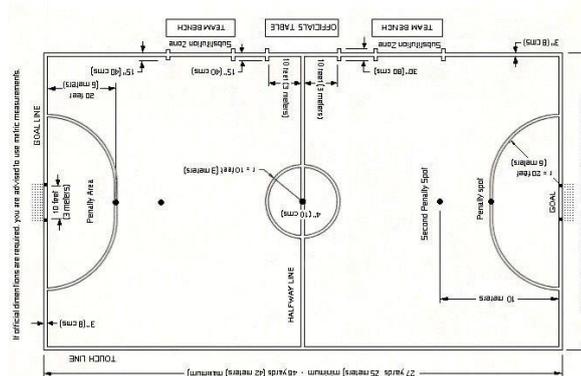
Lapangan berbentuk persegi panjang. panjang garis samping harus lebih besar dari panjang garis gawang. panjang : 25-42 m dan lebar : 15-25 m lapangan ditandai dengan garis berpungsi sebagai pembatas. 2 garis terluar yang lebih panjang disebut sebagai garis pembatas lapangan sedangkan 2 garis yang lebih pendek disebut garis gawang. semua garis lebarnya 8 cm. lapangan dibagi menjadi 2 oleh garis tengah. Tanda pusat ditandai dengan titik tengah dari garis setengah lapangan. lingkaran dengan radius 3 m dibuat sekeliling.

Daerah penalti ditandai pada masing-masing ujung lapangan sebagai berikut : seperempat lingkaran, dengan radius 6 m, ditarik sebagai pusat diluar dari masing-masing tiang gawang. Seperempat lingkaran digambarkan garis pada sudut kanan hingga garis gawang dari luar tiang gawang. Bagian atas dari masing-masing seperempat lingkaran dihubungkan dengan garis sepanjang 3,16 m berbentuk paralel/sejajar dengan garis gawang antara kedua tiang gawang. Titik penalti digambarkan 6 m dari titik tengah antara kedua tiang gawang jaraknya sama.

Titik penalti kedua digambarkan dilapangan 10 m dari titik tengah antara 2 tiang gawang jarak yang sama. Daerah pergantian pemain terletak pada samping lapangan yang sama dengan tempat duduk tim dan secara langsung berada di didepannya dan dimana para pemain masuk dan meninggalkan lapangan untuk pergantian pemain. daerah pergantian pemain terletak secara langsung dibagian depan tempat duduk tim dan dengan panjang 5 m.

Daerah ini ditandai pada masing-masing sisi dengan garis. disudut kanan pada garis samping, lebarnya 8 cm dan pang 80cm, 40 cm digambarkan di bagian

dalam lapangan dan 40 cm diluar lapangan. Terdapat jarak sepanjang 5 meter diantara ujung terdekat dari masing-masing daerah pergantian pemain dan garis samping.ruang bebas ini,secara langsung didepan pencatat waktu,harus tetap terjaga kebebasan pandangannya.

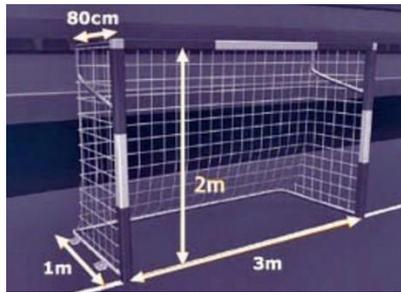


Gambar 2. 1 Ukuran lapangan futsal
Sumber: (Fitrianto et al., 2020)

11) Gawang

Gawang ditempatkan pada bagian tengah dari masing-masing garis gawang.gawang terdiri dari dua tiang tujuh tegak yang sama dari masing-masing sudut dan dihungkan dengan puncak tiang oleh palang gawang mendatar dan tiang tiang tersebut berbentuk bulat jarak (pengukuran dalam) antara tiang tegak tersebut adalah 3 meter dan jarak dari ujung bagian bawah dari palang gawang ke tanah adalah 2 meter.

Kedua tiang gawang dan palang gawang memiliki lebar dan dalam yang sama yakni 8 cm. jaring, terbuat dari rami,goni,atau nilon,diikat ketiang gawang dan palang gawang dibelakang bidang gawang.bagian bawahnya ditopang oleh balok atau digambarkan dengan jarak sisi dalam tiang gawang terdapat luar lapangan paling tidak 80cm pada bagian atas 100cm pada garis datar tanah.gawang boleh dipindahkan,tetapi harus dipasangkan secara aman ditanah selama permainan.



Gambar 2. 2 Ukuran gawang futsal
Sumber: (Fitrianto et al., 2020)

12) Bola

Bola futsal berbentuk bulat sempurna, terbuat dari kulit atau bahan yang sesuai lainnya. Kelilingnya tidak boleh kurang dari 62cm dan tidak boleh lebih dari 64cm beratnya tidak kurang dari 400 gram dan tidak lebih dari 440 gram pada permulaan pertandingan. Memiliki tekanan = 0,4-0,6 atmosfer (400-600/cm) pada permukaan laut.



Gambar 2. 3 Ukuran bola futsal
Sumber: (Fitrianto et al., 2020)

13) Jumlah Pemain

Satu pertandingan dimainkan oleh 2 tim masing-masing terdiri tidak lebih 5 pemain salah satu diantaranya adalah penjaga gawang. Jumlah pemain pengganti maksimal yang diperkenalkan adalah 7 orang seorang pemain dan pengganti untuk pemain lainnya (pergantian pemain tidak terbatas). Pergantian pemain terjadi ketika bola didalam atau diluar permainan. Penjaga gawang dapat/boleh berganti jika bola tidak sedang dimainkan dan dengan persetujuan wasit.

2. Teknik Permainan Futsal

Dalam olahraga futsal terdapat beberapa teknik dasar futsal yang harus di pelajari. Menurut (Sintaro et al., 2020) teknik dasar futsal diantaranya adalah :

1). Teknik dasar mengumpan (*passing*)

Passing merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain. Lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan passing yang keras dan ukuran karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit. Ini disebabkan hampir sepanjang pemain futsal menggunakan passing. 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 agar saat bersentuhan dengan bola lebih kuat. Kaki dalam dari atas diarahkan ke tengah bola (jantung) dan ditekan kebawah agar bola tidak melambung.
- c. Teruskan dengan gerakan lanjutan, yaitu setelah sentuhan dengan bola saat melakukan passing, ayunkan kaki jangan dihentikan.

2). Teknik dasar menahan bola (*stopping*)

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. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola. Adapun langkah-langkah melakukan teknik dasar keterampilan menahan bola sebagai berikut :

- a. Selalu lihat dan jaga ke seimbangan pada saat datangnya bola.
- b. Sentuh atau tahan dengan menggunakan telapak kaki (*sole* sepatu), agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai.

3). Teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*)

Keterampilan *chipping* ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola dibelakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu teknik ini hampir sama dengan teknik *passing*. Perbedaannya terletak pada *chipping* menggunakan kaki bagian atas ujung sepatu dan perkenaanya tepat dibawah bola. Adapun langkah-langkah dalam melakukan teknik dasar *chipping* adalah sebagai berikut :

- a. Tempatkan kaki tumpu disamping, bukan kaki yang melakukan *chipping*.
- b. Gunakan ujung sepatu yang diarahkan kebagian bawah bola agar bola melambung.

c. Teruskan dengan gerakan lanjutan. setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *chping*, ayunan kaki jarang dihentikan.

4). Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*)

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

Adapun langkah-langkah melakukan *dribbling* adalah sebagai berikut :

- a. Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan.
- b. jaga keseimbangan badan pada saat *dribbling*
- c. Pokuskan pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola.
- d. Sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.

5). Teknik Dasar Menembak Bola Ke Gawang (*shooting*)

Shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk mencetak gol. ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu. adapun 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. Gunakan bagian punggung atau ujung kaki untuk melakukan *shooting*. konsentrasikan pandanganmu ke arah bola tepat ditengah-tengah bola pada saat kaki menyentuh bola.
- c. Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.

2.1.2 Kebugaran jasmani

Menurut (Mahfud et al., 2020) Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: genetik, jenis kelamin, usia, komposisi tubuh, aktifitas, dan latihan. Oleh karena itu, kebugaran

jasmani dipakai sebagai parameter kesehatan dan alat ukur kekuatan *aerobic* maksimal dan kebugaran kardiorespirasi seseorang. Kebugaran jasmani adalah derajat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan. Sedangkan Menurut Prasetio dalam Anita Rosdiana, (2021) “kebugaran jasmani (*physicalfitness*) adalah salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*). Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan kegiatan yang produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berarti”.

Menurut widiastruti dalam Anita Rosdiana, (2021) “kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti”. Sedangkan menurut (Maulana & Kiram, 2019). “Kebugaran jasmani ditinjau dari ilmu faal merupakan kemampuan kerja otot tergantung pada efisiensi sistem sirkulasi, yaitu system efisiensi peredaran darah yang dipompakan jantung keseluruh pembuluh darah dalam tubuh”.

Menurut Majid, (2020) “Kebugaran jasmani adalah keadaan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari dengan keadaan sehat dan bugar tanpa mengalami kelelahan yang sangat cepat”. Pada saat ini banyak aspek yang dialami masyarakat malas untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani merupakan bagian dari proses pembinaan kondisi fisik. Menurut (Mahfud et al., 2020) “Kondisi fisik merupakan salah satu unsur utama dalam pembinaan prestasi olahraga. Untuk itu diperlukan pengetahuan yang baik tentang pembinaan dan latihan kondisi fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin akan mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang”

Dari beberapa pendapat di atas, kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi yang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang. Oleh karena itu kebugaran jasmani sangatlah penting untuk menunjang aktivitas seseorang sehari-hari.

2.1.2.1 Komponen Kebugaran Jasmani

Menurut (Tresnowati et al., 2016) Kebugaran jasmani tergantung kepada dua komponen dasar, yaitu kebugaran *organic (organic fitness)* dan kebugaran dinamik (*dynamic fitness*). Kedua komponen itu sangat penting di dalam kebugaran jasmani secara keseluruhan dan interaksi keduanya itu yang menentukan tingkat kebugaran jasmani yang kita miliki. Kebugaran organik diwariskan secara genetika dari kedua orang tua berdasar pada garis keturunan yang bersifat khusus sehingga sulit untuk mengubahnya. Sedangkan kebugaran dinamik dikategorikan menjadi dua yaitu kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan motorik. Ini menunjukkan bahwa kebugaran dinamik dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui aktivitas fisik.

Menurut Rusli Lutan dalam Eza et al., (2018) “komponen kebugaran jasmani di bedakan menjadi 2, yaitu “komponen yang terkait dengan kesehatan yang terdiri dari daya tahan aerobik,kekuatan otot, daya tahan otot, *fleksibilitas*. yang terkait dengan performa yang terdiri, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, *agility, power, waktu reaksi*” (hlm.10-11).

Menurut Nurhasan dalam Nosa & Faruk,(2013) “komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi dua kategori yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan”.

1. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, diantaranya adalah:
 - a. Kekuatan (*Strength*) Adalah besarnya tenaga yang digunakan oleh otot atau sekelompok otot saat melakukan kontraksi disebut dengan kekuatan (*strength*). Dalam jurnal (Adhi, 2017) menyebutkan bahwa :”Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan atau *force* terhadap suatu tahanan”.
 - b. Kelentukan (*flexibility*) Adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal, sesuai dengan kemungkinan geraknya (*range of movement*).
 - c. Komposisi tubuh Adalah komposisi relatif dari lemak tubuh dan massa tubuh. Dimana komposisi tubuh dinyatakan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) yakni berat badan dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan kuadrat dalam meter. Selain itu, juga dinyatakan dalam prosentase lemak tubuh yakni perbandingan

antara berat lemak tubuh dan berat badan yang diperoleh berdasarkan ketebalan lemak.

- d. Daya tahan (*endurance*) Adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerakan atau usaha melewati suatu periode waktu. Dalam jurnal (Adhi, 2017) menyebutkan bahwa :” Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan aktifitas tersebut”.
2. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan. Diantara nya adalah:
 - a. Kecepatan (*speed*) Merupakan kemampuan berpindah dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain. Kecepatan merupakan ketrampilan yang diperlukan berbagai aktivitas. Terutama dalam aktifitas pendidikan jasmani atau olahraga. Berkenaan dengan hal ini Harsono dalam (Nosa & Faruk, 2013), menjelaskan bahwa : “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 cepat”
 - b. Daya (*power*) Merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan, atau pengerahan otot secara maksimum.
 - c. Kelincahan (*agility*) Adalah kemampuan bergerak dengan berubah-ubah arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.
 - d. Keseimbangan (*balance*) Adalah kemampuan mempertahankan sikap dan tubuh pada bidang tumpuan pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic static*).
 - e. Koordinasi (*coordination*) Koordinasi menunjuk kepada terjadinya hubungan yang harmonis antara berbagai bagian yang mewujudkan suatu gerak yang lancar dan efisien.
 - f. Kecepatan reaksi (*reaction speed*) Yang berkaitan dengan waktu yang diperlukan, dari saat diterimanya stimulus atau rangsangan, sampai awal munculnya respon atau reaksi.

Menurut M. Sajoto dalam Dharmawan (2016) menjelaskan mengenai komponen kebugaran jasmani berpendapat bahwa “kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani dan komponen kesegaran motorik,

jadi dapat diartikan bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani sama dengan komponen fisik” (hlm.23).

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani terdiri dari 10 komponen yaitu:

1.Kekuatan

Menurut Harsono dalam Subarjah,(2012) kekuatan merupakan “Kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan” (hlm.3). Dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot untuk menahan atau menerima beban.

2. Daya tahan kardiovaskuler

Menurut sutiryo dan suwandi dalam MADJID,(2017) “daya tahan kardiovaskuler yaitu kapasitas sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti”.

Dapat disimpulkan bahwa daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk secara kontinyu melakukan aktivitas yang berat dalam waktu yang relatif lama.

3. Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan kemampuan persendian untuk melakukan gerakan-gerakan untuk jangkauan yang luas.Sedangkan Menurut Harsono dalam Subarjah, (2012) kelentukan adalah “kemampuan untuk melakukan gerak dalam ruang gerak sendi” (hlm.6). Kapasitas fungsional persendian kita untuk gerak pada daerah gerak yaang maksimal, bergantung pada otot, tendo dan ligamen persendian. Untuk memperbaiki kelenturan tubuh kita harus menggerak-gerakkan persendian secara teratur. Jadi kita dapat dikatakan segar bila jantung dan peredaran darah baik sehingga tubuh menjalankan fungsinya secara berulang, tanpa mengalami lelah yang berlebihan, juga persendian dapat bergerak pada daerah geraknya masing-masing secara normal. Agar kesegaran jasmani kita baik, maka kita tidak dapat hanya melakukan latihan untuk salah satu komponen saja, tetapi harus dilatih untuk semua komponen. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelentukan

merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang melibatkan gerak persendian yang jangkauannya cukup luas.

4. Power (Daya ledak)

Power menurut Rusli Lutan (2022) adalah “kemampuan untuk mengerahkan upaya *eksplosif* (mendadak) semaksimal mungkin” (hlm.71). sedangkan menurut Yunusul Hairy (2004: 123) mengemukakan bahwa “*power* adalah komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan laju ketika seseorang melakukan kegiatan, atau power merupakan hasil dari daya X percepatan ($power = force \times velocity$)”.

5. Kecepatan

Menurut Hairy, (2010) berpendapat bahwa “kecepatan berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sangat singkat” (hlm.123). Sedangkan menurut Pekik Irianto, (2002) kecepatan merupakan “perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu yang sangat singkat” (hlm.73).

Dapat disimpulkan bahwa Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam menempuh jarak secepat mungkin.

6. Keseimbangan

Menurut Harsono dalam Subarjah, (2012) keseimbangan merupakan “kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* kita dalam keadaan statis, atau mengontrol sistem *neuromuscular* tersebut dalam suatu posisi sikap yang efisien selagi kita bergerak” (hlm.10).

7. kelincahan

Menurut Mutohir & Maksun, (2007) Kelincahan merupakan “kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerak secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi” (hlm.55). Sedangkan menurut Harsono dalam Royana, (2017) orang yang lincah yaitu “orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu yang sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya” (hlm.4).

Dari pengertian tersebut bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan perubahan arah secepat-cepatnya dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

8. Ketepatan

Ketepatan menurut Sajoto, (1988) Merupakan “kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.” (hlm.18).

9. koordinasi

Koordinasi menurut Barror dalam Subarjah, (2012) merupakan “kemampuan untuk memadukan berbagai macam gerakan kedalam satu atau lebih pola gerak khusus” (hlm.10).

10. Reaksi

Reaksi menurut Sajoto, (1988) adalah “kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera atau saraf lainnya” (hlm.18).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mengetahui kebugaran jasmani seseorang minimal yang harus diukur adalah kecepatan, kekuatan otot, daya tahan otot, daya ledak atau *power* dan daya tahan paru dan jantung.

2.1.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Banyak cara yang dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kebugaran jasmani, misalnya dengan melakukan *massage*, mandi uap, dan berlatih olahraga. Berolahraga adalah salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani karena memiliki multi manfaat, antara lain manfaat jasmani (meningkatkan kesegaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress dan lebih mampu untuk berkonsentrasi) dan manfaat sosial (dapat menambah rasa percaya diri, sarana berinteraksi dan bersosialisasi). Adapun manfaat lain dari latihan kebugaran jasmani adalah penambahan kekuatan dan daya tahan membantu dalam melaksanakan tugas sehari-hari karena tidak lekas lelah, latihan membantu memelihara kesehatan jantung dan pembuluh darah, gerak yang baik bermanfaat bagi tubuh manusia.

Menurut (Santi Deliani Rahmawati, 2020) “Kebugaran jasmani sendiri dipengaruhi oleh faktor dari dalam (*intenal*) dan dari luar (*eksternal*). Faktor *internal* atau faktor yang datang dari dalam diri dipengaruhi oleh gen, umur dan jenis kelamin. Sedangkan faktor *ekternal* atau faktor dari luar dipengaruhi oleh aktivitas fisik, status gizi dan Kesehatan”.

Baik dan kurangnya kebugaran jasmani seseorang dapat di pengaruhi oleh faktor-faktornya. Menurut Prayoga (et al., 2019) “faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang antara lain, umur, jenis kelamin, genetik, makanan, status gizi dan kebiasaan merokok”.

1. Umur

Setiap tingkatan usia mempunyai kaitan erat dengan tingkat kebugaran jasmani. Dokter Sundardas dalam bukunya yang berjudul “*The asian woman’s guide to health beauty & vitality*” yang diterbitkan tahun 2001 menyatakan bahwa kebugaran jasmani anak akan meningkat sampai maksimal pada usia 25 tahun dan kemudian setelah usia mencapai 30 tahun akan mengalami penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 1% tiap tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini akan terjadi sebesar 0,1% pertahun.

Semakin bertambahnya usia maka kebugaran jasmani seseorang akan sangat berpengaruh. Hal ini dijelaskan bahwa jika seseorang telah berada pada umur 30 tahun akan mengalami penurunan kondisi fisik karena cenderung mengurangi aktivitas olahraga.

2. Jenis kelamin

Sebelum mengalami pubertas, kebugaran jasmani laki-laki akan terlihat sama dengan kebugaran jasmani perempuan. Tetapi jika setelah mengalami pubertas, kebugaran jasmani laki-laki bisa melebihi kebugaran jasmani perempuan. Bahkan hingga memiliki kebugaran jasmani jauh lebih besar.

3. Makanan

Makanan yang kaya akan gizi akan berpengaruh bagi kesegaran jasmani. Oleh karena itu, kita harus mengatur konsumsi yang mengandung zat gizi yang cukup sehingga dalam melakukan aktivitas sehari-hari tidak mengalami kelelahan dan mempunyai daya tahan tubuh yang kuat.

4. Kebiasaan merokok

Menurut (Majid, 2020) “ada pengaruh menurunnya kebugaran jasmani bagi perokok, sehingga dapat menurunkan kualitas hidup”. Oleh karena itu kebiasaan merokok harus dihindari agar kebugaran jasmani tidak mengalami penurunan pengaruh nyata bagi perokok adalah terdapat kandungan zat didalam rokok mengakibatkan penurunan fungsi paru dan kardiovaskular.

5. Status gizi

Untuk dapat melakukan tugas sehari-hari dengan baik diperlukan adanya energi sebagai penggerak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa untuk mempunyai kebugaran jasmani yang baik, diperlukan gizi yang seimbang, dan adanya gizi yang seimbang mampu meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

6. Aktivitas Fisik

Menurut Mustar dan Susanto (2017: 6) membuktikan bahwa ada kaitan antara kelelahan dengan kebiasaan berolahraga sehingga perlu adanya aktivitas fisik atau latihan yang terprogram dan teratur bagi para responden untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, mengurangi risiko kejadian penyakit kardiovaskular, meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan yang terpenting melalui aktivitas yang teratur dapat meningkatkan kualitas hidup.

Menurut Rusli Lutan dalam (Gustiana, 2012). mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, antara lain:

1) Faktor pribadi yang mempengaruhi perilaku aktif.

Perlu adanya pemahaman terhadap pribadi anak ditinjau dari faktor kejiwaan mengapa anak aktif dan mengapa kurang aktif.

2) Faktor Psikologis

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi keterlibatan siswa ditinjau dari faktor psikologis, seperti: a) Pengetahuan tentang bagaimana berlatih, b) Hambatan terhadap aktivitas jasmani, c) Rambu-rambu petunjuk untuk aktif, d) Niat untuk aktif, e) Sikap terhadap kegiatan, f) Norma yang dianut g) Rasa percaya diri mampu melakukan kegiatan.

3) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan sosial sekitar anak juga berpengaruh dalam pembentukan kebiasaan hidup aktif seperti orang tua, saudara, keluarga, teman, guru, media masa ataupun lingkungan sosial lainnya.

4) Faktor Fisikal

Faktor fisikal seperti keadaan tempat tinggal, kondisi lingkungan (misalnya daerah pegunungan, perkotaan atau pedesaan) juga mempengaruhi pilihan mengenai kegiatan yang akan dilakukan.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada tiga faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, yaitu: makanan atau gizi, istirahat dan olahraga. Keberhasilan mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik harus memperhatikan unsur frekuensi, intensitas dan waktu durasi agar tujuan latihan dapat tercapai dengan baik.

2.1.2.3 Prinsip Latihan Kebugaran Jasmani

Latihan adalah proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik, teknik, taktik, dan mental secara teratur, terarah, meningkat, bertahap dan berulang ulang. Latihan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai prestasi maksimal suatu cabang olahraga.

Menurut M Pur'clan dalam (Yogyakarta & Kebugaran, 2012) “prinsip-prinsip latihan adalah garis pedoman suatu latihan terorganisasi dengan baik yang harus digunakan. Prinsip- prinsip semacam itu menunjuk pada semua aspek dan dalam kegiatan latihan, prinsipprinsip itu menentukan isi, cara dan metode”. Menurut Sukadiyanto dan Dangsina Muluk dalam (Yogyakarta & Kebugaran, 2012) prinsip-prinsip yang dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka, antara lain: prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis.

Menurut Annas dalam Anita Rosdiana, (2021) “faktor latihan adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Kegiatan latihan yang teratur juga dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskuler

dan akan dapat mengurangi lemak yang terdapat dalam tubuh”. Menurut Sumarsono dalam Anita Rosdiana, (2021) bahwa prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus di perhatikan supaya tujuan latihan sesuai dengan harapan peningkatan prestasi olahraga yang maksimal. Menurut Tuhadi dalam Anita Rosdiana,(2021) adapun prinsip- prinsip latihan yaitu:

1. Pilih latihan yang efektif dan aman.
2. Untuk mencapai tujuan latihan yang optimal disarankan tidak hanya melihat latihannya saja tetapi juga pola hidup dan kebiasaannya, yakni dalam hal pengaturan makanan dan istirahat.
3. Latihan harus mempunyai sasaran atau tujuan yang jelas.
4. Pembebanan harus berlebih (*overload*) dan meningkat (*progresive*).
5. Latihan bersifat khusus (*spesifik*) dan individual.
6. Terus dan berkelanjutan (*continuitas*).
7. Hindari cara yang salah dan merugikan yang berdampak dikelak kemudian hari.
8. Melakukan latihan dengan urutan atau tahapan yang benar.

Menurut Irianto dalam (Tresnowati et al., 2016)”Latihan yang teratur adalah latihan yang sesuai dengan konsep FIT yaitu Frekuensi, Intensitas dan *Time* (Durasi)”.

1. Frekuensi latihan menyatakan jumlah ulangan latihan yang dilakukan dalam jangka waktu per minggu. Frekuensi latihan yang ideal dilakukan sebanyak 3-5 kali per minggu, berdasarkan pada prinsip latihan ada hari latihan berat dan ada hari latihan ringan.
2. Intensitas ditunjukkan dengan seberapa berat seseorang berlatih selama periode latihan. Besar kecilnya intensitas latihan disesuaikan dengan tujuan serta jenis latihannya. Intensitas untuk latihan kebugaran biasanya berkisar antara 60% hingga 90% DJM (Detak Jantung Maksimal).
3. *Time* (durasi) merupakan lamanya latihan yang berbanding terbalik dengan intensitas latihan. Semakin berat intensitas latihan maka waktu yang dibutuhkan semakin singkat. Dibutuhkan waktu latihan sekitar 20 hingga 60 menit untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta program penurunan berat badan.

2.1.2.4 Manfaat Kebugaran Jasmani

Menurut (Lutan, 2002) "Kebugaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik tidak akan mudah lelah sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan" (hlm.10) manfaat kebugaran jasmani antara lain sebagai berikut:

- 1) Terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendiam yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non olahraga.
- 2) Meningkatkan daya tahan aerobik
- 3) Meningkatkan fleksibilitas
- 4) Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan
- 5) Mengurangi stres
- 6) Meningkatkan gairah hidup

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani bermanfaat sebagai pembangun kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan daya *aerobic*, meningkatkan fleksibilitas, membakar kalori, mengurangi stress serta meningkatkan gairah hidup. Penting bagi setiap individu mempunyai tingkat kesegaran jasmani untuk dapat melakukan aktivitas hidup secara maksimal.

Bagi siswa kebugaran jasmani bermanfaat dalam melakukan aktivitas belajar. Baiknya tingkat kesegaran jasmani siswa akan mendukung proses belajar yang dilakukan di sekolah. Siswa menjadi tidak mudah lelah dalam belajar, mempunyai konsentrasi yang tinggi dan semangat yang baik dalam belajar. Kesegaran jasmani siswa ini akan mendukung pencapaian prestasi belajar siswa.

2.1.2.5 Tes Kebugaran Jasmani

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar, sekolah menengah pertama dan sekolah menengah umum atas dilakukan melalui tes dan evaluasi. Menurut Arikunto dalam Sulistiono, (2014) tes merupakan suatu alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana dengan cara dan aturan- aturan yang sudah ditentukan. Berdasarkan hasil tes,

biasanya diperoleh tentang atribut, sifat, atau karakteristik yang terdapat pada individu atau objek yang bersangkutan, sedangkan evaluasi merupakan kegiatan untuk mengumpulkan data dan informasi tentang bekerjanya sesuatu, yang selanjutnya data dan informasi tersebut digunakan untuk menentukan alternatif yang tepat dalam mengambil keputusan. (Sulistiono, 2014) “Instrumen tes kebugaran jasmani harus mencakup komponen kebugaran jasmani yaitu daya tahan aerobik, komposisi tubuh, kelenturan, kekuatan otot, daya tahan otot, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power, dan waktu reaksi”. Menurut Bompa dalam Sulistiono,(2014) “tes adalah instrumen unjuk kerja individu, sedangkan penilaian merupakan proses untuk menentukan status seseorang sesuai patokan yang dipakai”. Instrumen untuk mengukur kebugaran jasmani antara lain instrumen tes lari keliling lapangan selama 12 menit dari tes Cooper (1980), Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) (Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2003).

Berdasarkan pendapat di atas bahwa tes adalah cara (yang dapat dipergunakan atau prosedur yang perlu ditempuh) dalam rangka pengukuran dan penelitian dibidang pendidikan, yang berbentuk pemberian tugas atau serangkaian tugas baik berupa pertanyaan yang harus dijawab atau perintah, sehingga dapat dihasilkan nilai yang melambangkan tingkah laku atau prestasi testee. Nilai mana dibandingkan dengan nilai-nilai yang dicapai oleh testee lainnya, atau dibandingkan dengan nilai standar tertentu.

Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani seseorang, dapat dilakukan dengan melakukan tes kebugaran jasmani, antara lain:

1) Tes lari 12 menit

Tes kebugaran jasmani yang dikembangkan oleh Cooper. Pada tes ini jarak yang ditempuh peserta tidak ditentukan, yang ditentukan adalah waktu tempuh peserta selama 12 menit. Pelaksanaan tes ini memerlukan prosedur yang agak rumit, dimana peserta harus memberi tanda ketika sudah melampaui waktu 12 menit kemudian dilakukan pengukuran jarak. Dan hasilnya dikonfirmasi ke dalam table kategori kesegaran jasmani untuk menetapkan status kesegaran peserta tes.

2) Tes lari 2,4 KM

Tes lari 2,4 Km dirancang oleh Cooper untuk mengukur tingkat kebugaran seseorang. Tes ini mengukur waktu tempuh peserta sejauh 2,4 Km dan waktu yang dicatat dimasukkan ke dalam table pengkategorian kebugaran milik Cooper. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dua angka dibelakang koma.

3) *Multistage Fitness Test (MFT)*

Tes ini mengukur koordinasi jantung paru dan pembuluh darah atau *Cardiovascular*. Seseorang dikatakan memiliki kebugaran yang baik ketika memiliki *Cardiovascular* yang baik. Pada tes ini peserta melakukan lari 20 meter secara bolak-balik. Dalam tes ini terdapat 21 tingkatan dengan 16 balikan semakin tinggi tingkatannya maka semakin tinggi kardiovaskulernya.

4) Tes jalan-lari 15 menit (*Tes Balke*)

Tes jalan lari adalah salah satu tes kebugaran jasmani dengan mengukur VO2MAX seseorang. Diukur jarak yang mampu ditempuh selama 15 menit kemudian dimasukkan ke dalam rumus.

5) *Harvard Step-Ups Test*

Tes ini adalah pengukuran untuk mengetahui kemampuan aerobik yang dibuat oleh Brouha tahun 1943. Tes Harvard merupakan tes ketahanan terhadap kardiovaskuler. Tes ini menghitung kemampuan untuk berolahraga secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama tanpa lelah. Subjek (orang yang melakukan tes) melangkah naik turun bangku pada papan setinggi 45 cm. jumlah langkah yaitu 30 langkah permenit dalam waktu 5 menit atau sampai subjek kelelahan. Kemudian subjek didudukkan dan merupakan akhir dari tes, dan denyut jantungnya dihitung dalam 1 sampai 1,5, 2 sampai 2,5, dan 3 sampai 3,5 menit.

6) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Menurut (Prasetio et al., 2018) “Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan suatu tolak ukur untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani yang berbentuk rangkaian butir-butir tes yang menjadi salah satu tolak ukur dalam mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet yang digolongkan sesuai dengan umur”. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sudah disepakati dan ditetapkan

menjadi suatu instrumen/alat tes yang berlaku diseluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia atau disebut dengan TKJI terbagi menjadi 4 golongan instrumen tes yang dibedakan sesuai dengan golongan umur yaitu : TKJI usia 6-9 tahun, TKJI usia 10-12 tahun, TKJI usia 13- 15 tahun, TKJI usia 16-19 tahun. Tes kebugaran jasmani indonesia juga dikategorikan dengan membedakan jenis kelamin putra dan putri.

Ada bermacam-macam tes kebugaran jasmani salah satunya adalah tes kesegaran jasmani untuk remaja usia 13-15 tahun dari Departemen Pendidikan Nasional tahun 2010 merupakan rangkaian tes yang terdiri atas 5 butir tes yaitu:

a) Lari 50 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai untuk menempuh jarak tersebut. Waktu yang dihitung dalam satuan waktu detik atau satu angka dibelakang koma.

b) Bergantung angkat badan 60 detik untuk siswa putra

Tes ini diperuntukan bagi putra dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bawah. Hasil yang dicatat adalah berapa kali siswa dapat mengangkat badan dengan dagu melewati palang selama 60 detik. Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan statis dan daya tahan otot lengan dan bahu. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh siswa sejak dari aba-aba “mulai” diberikan hingga ia tidak mampu lagi melakukannya.

c) Baring duduk 60 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot perut. Hasil yang dicatat adalah berapa kali siswa mampu melakukan tes tersebut selama 60 detik.

d) Loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif. Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan tertinggi dikurangi raihan tegak.

e) Lari jarak sedang

Jarak lari jarak jauh untuk putra 1000meter. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan. Hasil yang dicatat

adalah pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dan detik.

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia digunakan karena koefisien validitas dan reabilitasnya paling tinggi daripada tes yang lain yaitu: koefisien validitas instrument untuk kategori remaja 13-15 tahun putra 0,960 dan koefisien realibilitas untuk putra adalah 0,720. Dan dapat mewakili komponen kesegaran kecepatan, daya tahan otot, power daya ledak, dan daya tahan kardiovaskuler. tes ini sudah memiliki drajat validitas dan rehabilitas yang jelas dan memenuhi syarat sebuah tes. Drajat tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. 1 Drajat validitas dan reabilitas TKJI

Tingkat sekolah	validitas	Reabilitas
Sekolah dasar (usia 6-12 tahun)	0,92	0,89
SMP (usia 13-15 tahun)	0,95	0,96
SMA (usia 16-19 tahun)	0,92	0,72

Sumber:(nurhasan & choli,2007)

2.1.3 Ekstrakurikuler

Menurut Bartkus dalam Aji Litardiansyah & Hariyanto, (2020). “Kegiatan ekstrakurikuler dapat diartikan kegiatan berbentuk non-akademik maupun akademik yang dilaksanakan dalam naungan sekolah di luar waktu kelas normal dan bukan bagian dari kurikulum”. Sedangkan menurut (Aji Litardiansyah & Hariyanto, 2020) Dalam kegiatan ekstrakurikuler dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu non olahraga dan olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler non olahraga seperti ekstrakurikuler pramuka, paskibra, pecinta alam dan sebagainya, sedangkan ekstrakurikuler olahraga seperti ekstrakurikuler sepakbola, basket, futsal, bulutangkis dan sebagainya. Pada dasarnya kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan yang sama yaitu untuk mengembangkan kedisiplinan, kemampuan dan minat peserta di beberapa Sekolah.

Menurut (Mahfud et al., 2020). “Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan non-pelajaran formal disekolah yang umumnya diluar jam belajar yang sesuai dengan kurikulum. Tujuannya adalah untuk mengembangkan minat dan

bakat siswa”. Menurut Satrio & Winarno, (2019) “Tujuan Ekstrakurikuler olahraga disekolah adalah untuk mengembangkan minat dan bakat siswa dalam bidang olahraga. Selain untuk dapat mengembangkan minat dan bakat siswa ekstrakurikuler olahraga juga memfasilitasi siswa untuk berprestasi dalam cabang olahraga masing-masing”.

Istilah Ekstrakurikuler, sebagai kegiatan penyaluran minat dan bakat bagi siswa diluar jam sekolah, kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diadakan disekolah atau lingkungan masyarakat untuk menunjang program pembelajaran. Selain itu menurut permendiknas no 22 tahun 2006 menyatakan bahwa kegiatan Ekstrakurikuler sebagai kegiatan tambahan diluar struktur program yang pada umumnya merupakan program pilihan. Sedangkan Ekstrakurikuler olahraga adalah suatu kegiatan latihan cabang olahraga tertentu yang diakomodir sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan untuk menambah kemampuan dan prestasi siswa yang mempunyai bakat, minat, dan kemampuan dalam bidang olahraga. Ekstrakurikuler Futsal di sekolah berfungsi sebagai proses pembinaan olahraga Futsal agar dapat menghasilkan calon-calon atlet berprestasi dalam olahraga Futsal. Prestasi yang sudah dapat diraih SMP Negeri 1 Cimanggung sangat membanggakan sehingga perlulah sebuah upaya dalam mempertahankan prestasi yang telah diraih.

2.1.4 Profil

Menurut Yosep et al., (2019) profil adalah pandangan sisi, garis besar, atau biografi dari diri seseorang atau kelompok yang memiliki usia sama. Profil yang diungkapkan oleh para ahli dapat dimengerti bahwa profil adalah suatu gambaran secara garis tergantung dari segi mana memandangnya. Kata profil Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) dalam jurnal (Ruang, 2020) “profil” adalah pandangan atau gambaran orang dari samping (tentang wajah orang).

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa profil merupakan grafik, diagram, atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau sesuatu.

2.1.4.1 Profil SMP Negeri 1 Cimanggu

2.1.4.2 Identitas Sekolah

Nama sekolah : SMP NEGERI 1 CIMANGGU

Status sekolah : Negeri

Alamat : JL Batununggul desa karangmekar kec.cimanggu

Email : smpnonecimanggu@gmail.com

Kelurahan : karang mekar

Kecamatan : Cimanggu

Kode pos : 43178

Kab/kota : Kabupaten Sukabumi

Pendirian : 2001

Terakreditasi : A

NPSN : 20269982

2.1.4.3 Fasilitas Sekolah

Fasilitas di SMP Negeri 1 Cimanggu memiliki fasilitas mengajar yang mengikuti perkembangan zaman dan lengkap. SMP Negeri 1 Cimanggu terdiri dari 14 guru dan 8 tenaga administrasi sekolah. Banyaknya ruangan 23, kelas 13, kamar mandi 6, masjid 1, laboratorium 1, ruang TIK 1, lapangan upacara 1, lapangan futsal 1, lapangan bola voli 2.

2.1.4.4 Profil Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Cimanggu

Ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Cimanggu merupakan salah satu organisasi di SMP Negeri 1 Cimanggu yang dari dulu aktif melakukan kegiatan diluar sekolah dan fokus untuk meraih prestasi selain untuk membentuk karakter siswa.

Ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Cimanggu beranggotakan 22 siswa dan 16 siswi dengan 1 orang pelatih. Kegiatan dilaksanakan 2 kali dalam seminggu yaitu hari selasa dan jum'at dan latihan tambahan pada hari minggu. Ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Cimanggu memiliki nama kebanggaan yaitu nesacima futsal yang berdiri sejak tahun.

Berikut struktur organisasi ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Cimanggu periode 2021/2022 yaitu:

- 1). Ketua : Muhamad Sahrul Hidayatuloh
- 2). Wakil ketua : Sidik
- 3). Sekretaris : Nayla
- 4). Bendahara : Yolanda
- 5). Anggota : 21 orang
- 6). Pelatih (*coach*) : Asep bangbang rahayu, S.Pd.

Tabel 2. 2 Profil Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Cimanggu

No	Nama	Tempat tanggal lahir	Umur	TB	BB
1	M Sahrul hidayatulloh	Sukabumi, 09-04-2007	15	164	59
2	Ujang egi fauzi	Sukabumi, 06-07-2007	15	164	48
3	Yoga	Sukabumi, 10-05-2007	15	160	45
4	Gian gandara putra	Sukabumi, 01-03-2008	14	162	50
5	M akbar faisal	Sukabumi, 05-12-2008	14	156	47
6	Dede sahrul	Sukabumi, 16-11-2008	14	156	45
7	Ahmad gozali	Sukabumi, 16-11-2007	15	160	48
8	Muhamad romi	Sukabumi, 16-11-2008	14	157	46
9	Sidik	Sukabumi, 12-09-2008	14	160	48
10	Afdal Ramdani	Sukabumi, 13-10-2007	15	146	48
11	Muhamad alpriansah	Sukabumi 28-02-2009	14	156	42
12	Dimas	Sukabumi, 09-03-2007	15	164	45
13	Aldi	Sukabumi, 03-04-2007	15	165	63
14	Randi mulyadi	Sukabumi, 20-05-2007	15	163	51
15	Akbar	Sukabumi, 15-06-2008	14	163	53
16	Lutpi yana saputra	Sukabumi,10-07-2007	15	167	51
17	Muhamad Rahman	Sukabumi, 17-10-2007	15	153	48
18	Ilham anugrah	Sukabumi, 08-05-2008	14	155	45
19	Sani	Sukabumi, 15-10-2008	14	150	45
20	Ihwan ma'rif	Sukabumi, 12-09-2008	14	152	46
21	Fikri ramdani	Sukabumi, 06-09-2008	14	157	55

2.1.4.5 Prestasi Futsal siswa SMP Negeri 1 Cimanggu

Tabel 2. 3 Prestasi Futsal SMP Negeri 1 Cimanggu

No	Kompetisi	Peringkat	Tahun
1	PKPS (Smanjak)	Juara 1	2014
2	Permata Cup	Juara 2	2014
3	Kesehatan Cup	Juara 2	2014
4	Aliyah Cup	Juara 2	2012
5	Smankalbu Cup	Juara 3	2014

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian relevan merupakan suatu penelitian yang sebelumnya sudah pernah dibuat dan di anggap cukup relevan atau memiliki keterkaitan dengan topik yang akan diteliti. Dalam penelitian ini penulis mempunyai penelitian rujukan yang hampir sama yakni penelitian yang dilakukan oleh (Prasojo et al., 2015) dengan judul “Profil kebugaran jasmani pemain futsal smk bagimu negeriku semarang tahun 2014” Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet. Metode yang digunakan menggunakan metode survei dengan bentuk tes. Persamaan penelitian ini adalah mengenai tentang tingkat kebugaran jasmani dan menggunakan metode survei dengan teknik tes. Sedangkan perbedaan yang terdapat dalam penelitian ini adalah populasi atau sampel.

Hasil penelitian tersebut penulis ambil sebagai bahan dan kajian dan bahan pertimbangan, karena memiliki persamaan.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah 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).

Kesegaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari lebih lama dan masih memiliki kemampuan untuk melakukan pekerjaan lainnya. Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik bagi setiap atlet sangatlah penting, karena apabila pemain memiliki kondisi yang baik maka dalam melakukan program latihan secara terus menerus dapat mengikuti latihan dengan baik dan pada saat pertandingan tidak akan mengalami kelelahan yang berlebihan. Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan membantu atlet memenangkan pertandingan.

Berdasarkan permasalahan yang penulis amati bahwa kebugaran jasmani siswa anggota ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Cimanggu termasuk kategori kurang dikarenakan beberapa faktor, seperti berkurangnya jadwal latihan karena akibat dari masa pandemi ini. Seperti yang dikemukakan Arisandi (2014: 1)

Keberhasilan mencapai dalam lingkup pembinaan olahraga, ilmu gizi bersama-sama ilmu lainnya mendukung tercapainya prestasi sebab prestasi atlet ditentukan oleh kualitas latihan

Latihan yang berkualitas dapat diperoleh apabila didukung berbagai ilmu penunjang, antara lain psikologi, anatomi, fisiologi, biomekanika, statistik, tes pengukuran, belajar gerak, sejarah, ilmu pendidikan, sosiologi, kesehatan olahraga dan ilmu gizi. Kebugaran jasmani merupakan unsur penting dan sebagai dasar untuk mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi. Menurut Rahmawati (2017) mengungkapkan setiap hari manusia melakukan aktivitas, maka banyaknya aktivitas yang dilakukan sehingga lupa memelihara dan menjaga kesehatan tubuh. Banyak pendapat cukup hanya dengan pola makanan yang baik merupakan upaya menjaga kesehatan dan ketahanan tubuh. Makan bukan satu-satunya yang dibutuhkan oleh tubuh. Banyak masyarakat yang menyepelekan kebugaran jasmani dan tanpa disadari bahwa kebugaran jasmani sangat menunjang aktivitas sehari-hari. Maka, kegiatan olahraga penting untuk dilakukan dalam rangka berupaya menjaga kebugaran jasmani. Dengan berolahraga dapat memperbaiki tubuh, mampu menyeimbangkan antara sehat jasmani dan sehat rohani. Olahraga merupakan alat untuk memperoleh kebugaran jasmani dan rohani.

Tidak akan mampu melakukan aktivitas jika seseorang yang akan melakukan aktivitas fisik dalam keadaan kondisi fisiknya tidak bugar. Sesuai yang

dikemukakan oleh Paryanto & Wati (2013) kebugaran seseorang merupakan penunjang seseorang dalam melakukan aktivitas. Kondisi tubuh seseorang yang baik atau bugar sangat berperan penting bagi kehidupan. Seseorang dengan kebugaran yang baik dalam menjalankan rutinitasnya akan maksimal, tidak mudah lelah dan akan mampu melanjutkan kepada aktivitas selanjutnya.

Ekstrakurikuler dan organisasi di sekolah yang sangat penting memiliki kondisi tubuh yang baik, maka harus segera mengoptimalkan program menaikkan kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani menggunakan media berupa aktivitas fisik. Sehingga, kondisi bugar merupakan kebutuhan individu dan hal tersebut berperan penting dalam menunjang rutinitas seseorang yang sifatnya berupa aktivitas jasmani. Untuk dapat mengetahui kebugaran jasmani siswa anggota ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Cimanggu dapat dilakukan dengan tes dan pengukuran secara langsung.

2.4 Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2014:96) “hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan”. Hipotesis merupakan penuntun ke arah penelitian untuk menjelaskan yang harus dicari pemecahannya. Hipotesis merupakan teori yang masih bersifat sementara sampai kemudian dibuktikan kebenarannya melalui suatu penelitian. Menurut uraian diatas, jadi hipotesis dalam penelitian ini adalah “Profil kebugaran jasmani anggota Ekstrakurikuler futsal siswa SMP Negeri 1 Cimanggu Kurang”.