

BAB II
ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI
SMA NEGERI 7 PONTIANAK

A. Deskripsi Teori

1. Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi agar kita dapat menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan baik. Definisi lainnya, kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebih. Istilah kebugaran jasmani memiliki pengertian yang tidak berbeda dari aspek fisik dalam total fitness atau yang dikenal sebagai physical fitness.

Secara umum, pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti serta masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Makin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, makin bagus pula kemampuan kerja fisiknya. Kebugaran jasmani adalah kunci kesehatan dan ketahanan tubuh yang sebenarnya.

Oleh karena itu, beberapa orang rutin melakukan berbagai latihan dan kegiatan fisik, seperti berolahraga. Tubuh akan menjadi lebih fit dan tidak mudah terjangkit penyakit. Selain kondisi kesehatan yang stabil, latihan kebugaran jasmani akan membuat tubuh terasa lebih segar. Jadi, makin sering berolahraga justru membuatmu menjadi tidak mudah lelah.

Djoko Pekik Irianto (2011:2) mengemukakan yakni kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat

menikmati waktu luangnya.

Jasmani yang bugar atau segar adalah jasmani yang memiliki organ tubuh normal dalam keadaan istirahat dan bergerak atau bekerja yang mampu mendukung segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan (Y.S Santoso Giriwiyono, 2011:2).

Menurut Agusmandji yang dikutip oleh Yandhi Hidayat (2011:7) Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa merasa lelah yang berlebihan. Hal ini sejalan dengan pengertian Kebugaran jasmani Muhajir berpendapat (2013: 57) Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Sedangkan Budi Sutrisno dan Muhammad Bazin Kadafi (2014:52) berpendapat Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani memberikan kemampuan kepada seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan. Hal ini juga berarti seseorang masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu senggangnya untuk melakukan pekerjaan yang mendadak dengan baik. Semakin bugar/segar seseorang semakin besar kemampuan kerja fisiknya dan semakin kecil kemungkinan terjadi kelelahan.

Lebih khusus lagi, pendapat Rusli Lutan, J. Hatoto dan Tomoliyus (2016:7) Kebugaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas.

Pendapat ini menunjukkan bahwa seorang siswa dikatakan dalam kondisi bugar atau segar bila siswa tersebut mampu melakukan kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas

yang baik

Menurut beberapa pendapat ahli 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.

b. Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani disusun atas berbagai komponen-komponen sebagai indikator ketercapaian Kebugaran jasmani secara menyeluruh. Rusli Lutan (2015: 8) berpendapat bahwa, Kebugaran jasmani mencakup dua aspek yaitu: Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan performa. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok yaitu: daya tahan *aerobik*, kekuatan tubuh, daya tahan otot, fleksibilitas. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan performa mengandung unsur-unsur: koordinasi, keseimbangan, kecepatan, agilitas, kekuatan (*power*), waktu reaksi. Endang Rini S dan Fajar Sri W (2013: 2) mengemukakan bahwa komponen Kebugaran dikelompokkan menjadi 4 yaitu :

1) Ketahanan jantung dan peredaran darah (*cardiovascular endurance*)

Daya tahan merupakan faktor utama dalam kebugaran fisik. Adapun yang dimaksud dengan daya tahan adalah sebagaimana yang telah dikemukakan oleh: kemampuan seseorang dalam mempergunakan jantung paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan sejumlah kontraksi otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Dikutip dari departemen pendidikan nasional, daya tahan merupakan kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan yang berlangsung relatif lama.

Djoko Pekik (2011: 4) mengemukakan bahwa yang dimaksud daya tahan jantung-paru adalah kemampuan paru-paru dan jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama. Pendapat lain menjelaskan bahwa 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 (Sutiryo Utomo dan Suwandi, 2012: 61)

Ketahanan jantung dan peredaran darah dapat diukur kemampuan melalui tugas yang berat secara terus-menerus yang mengikutsertakan golongan otot-otot yang besar dalam waktu yang lama. Dalam hal ini, peredaran darah kita harus dapat mensuplai oksigen yang cukup kepada otot-otot agar dapat mensuplai oksigen yang cukup kepada otot-otot agar dapat menjalankan fungsinya. Semakin baik ketahanan jantung dan peredaran darah kita, otot-otot semakin dapat bertahan lebih lama menjalankan fungsinya.

Berdasarkan dari kutipan diatas, dapat disimpulkan bahwa daya tahan jantung paru merupakan komponen utama dalam kebugaran jasmani. Daya tahan paru jantung adalah kemampuan organ paru-paru dan jantung dalam menyuplai oksigen untuk kerja otot tubuh dalam jangka waktu yang lama (Djoko Pekik Irianto, 2011: 8). Semakin baik daya tahan jantung paru seseorang maka akan semakin baik juga kebugaran jasmaninya.

2) Kekuatan (*strength*)

Strength atau kekuatan, yaitu suatu kemampuan kondisi fisik manusia yang diperlukan dalam peningkatan prestasi belajar gerak. Kekuatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam berolahraga karena dapat membantu meningkatkan komponen-komponen seperti kecepatan, kelincahan dan ketepatan.

Kekuatan berarti kemampuan untuk mengeluarkan tenaga secara maksimal dalam satu usaha, kemampuan kekuatan berarti

terjadinya kontraksi otot pada manusia, bahwa kontraksi otot manusia terdapat tiga jenis kontraksinya yaitu; statis, konsentris dan eksentris. Latihan-latihan kekuatan cepat yang khusus dapat juga diberikan paralel atau bersamaan dengan latihan-latihan untuk meningkatkan kekuatan maksimal. Semua pengendalian latihan kekuatan selain menuntut latihan kekuatan yang khusus juga membutuhkan latihan pelengkap di bagian.

a) Daya tahan dasar (dari Faal yang dimaksud adalah penyediaan energi aerobe dan anaerob

b) Latihan kelentukan/peregangan otot

Djoko Pekik (2011: 4) mengatakan bahwa kekuatan otot melawan beban dalam satu usaha. Pendapat lain menjelaskan bahwa kekuatan otot adalah tenaga, gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal (Sutriyo Utomo dan Suwandi, 2013: 61).

Kekuatan adalah kemampuan maksimal seseorang untuk mengangkat suatu beban. Anggapan yang salah adalah pemikiran bahwa jika dari golongan otot-otot kita kuat, maka ini mencerminkan kekuatan seluruh tubuh kita. Oleh karena itu agar jasmani kita segar, maka semua otot harus dilatih, kemampuan otot menjadi maksimal, jika kita melakukan latihan, sebaiknya mengikutsertakan semua otot tubuh.

3) Ketahanan otot (*mascular endurance*)

Daya tahan atau (*endurance*) ialah kemampuan organ tubuh olahragawan untuk menghindari dari kelelahan selama berlangsungnya aktivitas olahraga atau kerja dalam jangka waktu yang cukup lama (Sukadiyanto, 2011: 60). Daya tahan selalu berkaitan dengan (durasi) dan intensitas kerja, semakin lama waktu latihan dan semakin tinggi intensitas aktivitasnya yang dilakukan seorang olahragawan, berarti dia memiliki daya tahan yang baik

Daya tahan dalam dunia olahraga merupakan kemampuan

yang dimiliki oleh jaringan otot dalam tubuh selama beraktifitas yang memanfaatkan kemampuan daya tahan untuk mencegah kelelahan selama aktivitas tubuh berlangsung. Daya tahan sangat berkaitan dengan lamanya aktifitas yang dilakukan, yakni semakin tinggi aktivitas, maka semakin meningkat juga kemampuan system kerja otot setiap olahragawan. Oleh karena itu, kemampuan daya tahan yang baik sangat penting untuk dimiliki oleh setiap olahragawan. Penyusunan program latihan harus disesuaikan dengan kemampuan yang di latih agar kemampuan tersebut meningkat dan penyusunan tersebut tidak lepas dari adanya tujuan dari program latihan Sukadiyanto (2011: 87).

Istilah ketahanan atau daya tahan dalam dunia olahraga dikenal sebagai kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja. Ketahanan selalu berkaitan erat dengan lama kerja (durasi) dan intensitas kerja, semakin lama durasi latihan dan semakin tinggi intensitas kerja yang dapat dilakukan seorang olahragawan, berarti dia memiliki ketahanan yang baik.

Djoko Pekik (2011: 72) mengemukakan bahwa daya tahan merupakan kemampuan melakukan kerja dalam jangka waktu lama. Sedangkan Widiastuti (2014: 150) berpendapat daya tahan 14 otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat intensitas sub maksimal. Ketahan otot sangat erat hubungannya dengan kekuatan, ketahanan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu pekerjaan yang berulang atau berkontraksi pada waktu yang lama. Apabila kita ingin memperbaiki ketahanan otot, kita harus melakukan latihan beban, dengan beban ringan tetapi sering diulang.

4) Kelenturan (*fleksibility*)

Kelenturan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara

maksimal. Bentuknya latihan peregangan/stretching, seperti peregangan leher, bahu, lengan, punggung, panggul, tungkai.

Ismaryati (2015: 101) berpendapat bahwa, kelenturan adalah kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Sedangkan Djoko Pekik (2011: 74) berpendapat kelenturan adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan-gerakan untuk melalui jangkauan yang luas.

Kapasitas fungsional persendian kita untuk gerak pada daerah gerak yang maksimal, bergantung pada otot, tendo dan ligamen persendian. Untuk memperbaiki kelenturan tubuh kita harus menggerak-gerakkan persendian secara teratur. Jadi kita 15 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 Kebugaran jasmani kita baik, maka kita tidak dapat hanya melakukan latihan untuk salah satu komponen saja, tetapi harus dilatih untuk semua komponen.

c. 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. Irianto (2011: 7- 10) mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi Kebugaran jasmani seseorang meliputi 3 faktor, yaitu :

1) Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup manusia memerlukan makanan yang cukup. Makanan yang cukup dan memenuhi syarat yang sehat seimbang, cukup energi, 21 cukup nutrisi dan gizi bermanfaat untuk mendapatkan Kebugaran jasmani yang baik. Untuk mendapatkan Kebugaran yang prima selain memperhatikan makan sehat berimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan tidak

sehat, seperti: merokok, minum alkohol dan makan berlebihan serta tidak teratur.

2) Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang waktu tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

3) Olahraga

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 Kebugaran 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. Rusli Lutan (2014: 20-24) mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi Kebugaran jasmani seseorang, antara lain:

a) Faktor pribadi yang mempengaruhi perilaku aktif.

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

b) Faktor Psikologis

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi keterlibatan siswa ditinjau dari faktor psikologis, seperti:

- (1) Pengetahuan tentang bagaimana berlatih.
- (2) Hambatan terhadap aktivitas jasmani.
- (3) Rambu-rambu petunjuk untuk aktif.
- (4) Niat untuk aktif.
- (5) Sikap terhadap kegiatan.
- (6) Norma yang dianut.
- (7) Rasa percaya diri mampu melakukan kegiatan

c) 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.

d) Faktor Fisikal

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

Sedangkan, Brian J. Sharkey (2015: 80-85) berpendapat bahwa faktor yang mempengaruhi Kebugaran jasmani adalah:

- (1) Hereditas Setiap manusia membutuhkan dukungan yang sangat natural dan bertahun-tahun latihan untuk mencapai tingkat daya tahan yang tinggi.
- (2) Latihan Potensi untuk meningkatkan Kebugaran aerobik dengan latihan memiliki keterbatasan,
- (3) Jenis Kelamin Sebelum puber, anak laki-laki dan perempuan memiliki Kebugaran aerobik yang sedikit berbeda, tetapi setelah itu anak perempuan jauh tertinggal.
- (4) Usia Walaupun kemampuan latihan dapat menurun seiring

dengan usia, ahli gerontologi olahraga, Herb de Vries telah menunjukkan bahwa Kebugaran dapat ditingkatkan, bahkan setelah usia 70 tahun dan tidak pernah ada kata terlambat untuk memulai.

- (5) Lemak tubuh Ingatlah bahwa Kebugaran dihitung per unit berat badan, jadi jika lemak meningkat, Kebugaran anda menurun. Kira-kira satu setengah penurunan Kebugaran karena usia dapat disimpulkan sebagai peningkatan lemak tubuh.
- (6) Aktivitas Ingatlah bahwa apa yang anda lakukan hari demi hari, tahun demi tahun, akan membentuk kesehatan, vitalitas dan kualitas hidup anda.

d. 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.

Prinsip-prinsip latihan Kebugaran jasmani adalah, sebagai berikut:

1) Latihan harus berlangsung sepanjang tahun (kontinyu)

Latihan harus dilakukan secara terprogram dengan perencanaan yang baik dan memperhitungkan siklus tahap pembinaan yang disebut dengan periodisasi. Prinsip dasar periodisasi adalah pentahapan latihan yang disesuaikan dengan waktu yang tersedia.

2) Kenaikan beban secara teratur

Hal ini sangat penting untuk mencegah overtraining serta proses adaptasi atlet terhadap beban latihan terjamin keteraturannya.

3) Prinsip stress/*overload*

Stress adalah reaksi/respon tubuh terhadap stressor psikososial

(tekanan mental/beban kehidupan Priyoto, 2014). Sedangkan overload memiliki makna beban atau jumlah yang berlebihan, istilah ini digunakan untuk menggambarkan kondisi ketika usaha suatu objek tidak mampu lagi untuk mengakomodasi beban atau jumlah yang melebihi kemampuannya.

2. Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur tersendiri berdasarkan pada kebutuhan (Depdiknas 2011: 16). Ekstrakurikuler dilaksanakan sebagai pedoman mengenai suatu materi yang belum dikuasai dengan tambahan waktu khusus di luar jam pelajaran sekolah.

Prihatin (2011: 164) mengungkapkan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam biasa dan waktu libur sekolah yang dilakukan di sekolah maupun di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat serta melengkapi upaya pembinaan manusia Indonesia seutuhnya.

Shaleh dalam Said (2012: 16) juga berpendapat bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pembelajaran yang diselenggarakan diluar pelajaran yang disesuaikan dengan kebutuhan pengetahuan, pengembangan, bimbingan dan pembiasaan siswa agar memiliki pengetahuan dasar penunjang. Ekstrakurikuler merupakan sebuah kegiatan tambahan yang dilaksanakan di luar jam belajar seperti sekolah pada umumnya. Selaras dengan pengertian yang disampaikan oleh Yudha M.S dalam Armia (2014: 25), mengungkapkan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam biasa yang bertujuan agar siswa lebih memperdalam dan menghayati apa yang yang dipelajari dalam kegiatan intrakulikuler.

b. Hakikat Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilakukan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan dan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki dari berbagai bidang studi, Ekstrakurikuler dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui pelatihan dan bimbingan guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para siswa. menurut Rohinah M. Noor, MA ekstrakurikuler yaitu:

Di Indonesia ekstrakurikuler bukan hal baru lagi. Mulai dari Sekolah Dasar hingga perguruan tinggi, semua lapisan pendidikan pasti mengenal kegiatan ekstrakurikuler.

Dari berbagai penjelasan diatas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang memfokuskan kepada kebutuhan dan sarana penyaluran bakat siswa guna menabahnya wawasan, sikap dan ketrampilan siswa diluar jam pelajaran. Ekstrakurikuler tersebut diharapkan berguna untuk mengisi waktu luang setelah selesai jam pelajaran sekolah agar waktu luang siswa tersebut diisi dengan hal-hal yang positif agar membantu siswa dalam memecahkan masalah kebosanan belajar di ruang kelas yang pada akhirnya memicu siswa bersemangat dalam pencapaian prestasi belajar yang baik

c. Tujuan Ekstrakurikuler

Tujuan Ekstrakurikuler Dalam setiap kegiatan yang dilakukan pastilah memiliki tujuan. Kegiatan yang dilakukan tanpa jelas tujuannya akan sia-sia. Begitu juga dengan kegiatan ekstrakurikuler pasti memiliki tujuan tertentu. Mengenai tujuan dalam kegiatan ekstrakurikuler dijelaskan oleh Departemen pendidikan dan Kebudayaan sebagai berikut:

1) Siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan

keterampilan, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

- 2) Siswa mampu memanfaatkan pendidikan kepribadian serta mengaitkan pengetahuan yang diperoleh dalam program kurikulum dengan kebutuhan dan keadaan lingkungan.
- 3) Mengembangkan potensi siswa secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat dan kreativitas.

3. Hakikat Futsal

Justinus Lhaksana dan Ishak H. Pardosi (2013) berpendapat “futsal merupakan olahraga beregu yang cepat dan dinamis dengan passing yang akurat yang memungkinkan terjadinya banyak gol”. Murhananto (2014: 1) berpendapat bahwa “futsal adalah sangat mirip dengan sepakbola hanya saja dimainkan oleh lima lawan lima dalam lapangan yang lebih kecil”.

Asmar Jaya (2014: 4) mengemukakan “Futsal adalah suatu jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang fisik”. Sliding tackle (menjegal dari belakang), body charge (benturan badan), dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepakbola tidak diizinkan dalam futsal.

Murhananto (2013 6) berpendapat “futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis”. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Diperlukan kerja sama antar pemain lewat passing yang akurat, bukan mencoba untuk melewati lawan. Kerja sama antar pemain merupakan faktor yang sangat diperlukan untuk menunjang permainan tim yang baik. Dalam bermain futsal tidak lagi penting siapa yang mencetak gol, namun kerjasama dan kolektivitas tim yang tinggi akan mengangkat prestasi sebuah tim. Menang dan kalah akan selalu terjadi dalam sebuah permainan olahraga.

Dengan bermain futsal, pemain bisa mengembangkan kemampuan dengan baik. Peraturannya sangat keras, yaitu pemain dilarang melakukan tackling dan sliding keras. Dengan begitu, pemain bisa tampil lepas tanpa berpikir resiko diciderai lawan (John D.Tenang, 2013: 15). Asmar Jaya

(2013: 80) berpendapat ada indikator yang membantu pemain mengembangkan kemampuan teknik dan taktik bermain bola dengan baik :

a. Intelegensi

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 intelegensi.

b. 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.

1) 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 sepak bola 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.

2) 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.

3) 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.

4. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas

Menurut Sukintaka (2015: 45-46) dalam Rori lanun (2016: 19-20) karakteristik anak SMA umur 16-18 tahun antara lain :

a. Jasmani

- 1) Kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang baik.
- 2) Senang pada ketrampilan yang baik, bahkan mengarah pada gerak akrobatik.
- 3) Anak laki-laki keadaan jasmaninya sudah cukup matang.
- 4) Anak perempuan posisi tubuhnya akan menjadi baik.
- 5) Mampu menggunakan energi dengan baik. ampu membangun kemauan dengan semangat mengagumkan.

b. Psikis atau Mental

- 1) Banyak memikirkan dirinya sendiri.
- 2) Mental menjadi stabil dan matang.
- 3) Membutuhkan pengalaman dari segala segi.
- 4) Sangat senang terhadap hal-hal yang ideal dan senang sekali bila memutuskan masalah-masalah sebagai berikut:

- a) Pendidikan,
 - b) pekerjaan,
 - c) perkawinan,
 - d) pariwisata dan politik.
 - e) kepercayaan.
- c. Sosial
- 1) Sadar dan peka terhadap lawan jenis.
 - 2) Lebih bebas.
 - 3) Berusaha lepas dari lindungan orang dewasa atau pendidik.
 - 4) Senang pada perkembangan sosial.
 - 5) Senang pada masalah kebebasan diri dan berpetualang.
 - 6) Sadar untuk berpenampilan dengan baik dan cara berpakaian rapi dan baik.
 - 7) Tidak senang dengan persyaratan-persyaratan yang ditentukan oleh kedua orang tua.
 - 8) Pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadinya.
- d. Perkembangan Motorik

Anak akan mencapai pertumbuhan dan perkembangan pada masa dewasanya, keadaan tubuhnya pun akan menjadi lebih kuat dan lebih baik, maka kemampuan motorik dan keadaan psikisnya juga telah siap menerima latihan-latihan peningkatan ketrampilan gerak menuju prestasi olahraga yang lebih. Untuk itu mereka telah siap dilatih secara intensif di luar jam pelajaran. Bentuk penyajian pembelajaran sebaiknya dalam bentuk latihan dan tugas.

Pembelajaran pendidikan olahraga di sekolah terutama pada tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) sangat terbatas. Seperti kelas XI diarahkan pada pemahaman cara melakukan latihan-latihan suatu cabang olahraga. Guna memperdalam pengetahuan siswa terhadap suatu cabang olahraga futsal, maka sekolah membuat kebijakan untuk mengadakan ekstrakurikuler cabang olahraga futsal, agar siswa dapat

berprestasi dengan baik diluar akademik.

B. Penelitian yang Relevan

1. Afristian Ismadraga dengan judul penelitian Profil Kondisi Fisik Siswa Yang Masuk Kelas Khusus Olahraga di SMP Negeri 1 Ngawen. subyek penelitian adalah siswa kelas khusus olahraga SMP Negeri 1 Ngawen, dengan jumlah 32 siswa. Teknik pengambilan data dengan instrumen tes yang terdiri dari 11 item tes, yaitu tes daya tahan (endurance), tes kekuatan tungkai, tes kekuatan punggung, tes kekuatan tangan, tes kelentukan, tes kecepatan, tes power tungkai, tes kelincahan, tes keseimbangan, tes reaksi, tes koordinasi, dan tinggi badan. Hasil penelitian secara rinci, sebanyak 2 siswa (6,25%) termasuk dalam kondisi fisik yang sangat kurang, 7 siswa (21,88%) mempunyai kondisi fisik kurang, 14 siswa (43,75%) mempunyai kondisi fisik sedang, 6 siswa (18,75%) termasuk baik, 3 siswa (9,38%) kondisi fisik sangat baik. Dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik siswa yang masuk kelas khusus olahraga di SMP Negeri 1 Ngawen secara keseluruhan adalah sedang.
2. Kasimin (2008) dengan judul penelitian „Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli dan Bolabasket di SMA N 1 Gombang Kabupaten Kebumen“. Metode penelitian ini dengan survei dan pengambilan data dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah tes TKJI untuk remaja usia 16-19 tahun. Hasil analisis menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli adalah sebagai berikut: 0% termasuk sangat baik, 6.25% termasuk baik, 46 67.59% termasuk kategori sedang, 23.91% termasuk kategori kurang, 2.17% termasuk kategori kurang sekali, sedangkan hasil analisis menunjukkan secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket adalah sebagai berikut: 0% termasuk sangat baik, 4.49% termasuk kategori baik, 42.22% termasuk kategori sedang, 51.1% termasuk kategori kurang, 2.22% termasuk kategori kurang sekali.

C. Kerangka Berpikir

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 SMA Negeri 7 Pontianak sangat membanggakan sehingga perlulah sebuah upaya dalam mempertahankan prestasi yang telah diraih Olahraga Futsal merupakan olahraga yang bersifat aktif, dinamis dan dalam tempo yang tinggi sangat membutuhkan kesegaran jasmani yang baik.

Kesegaran jasmani atau disebut “physical fitness” yang berarti kemampuan kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan dengan menggunakan kekuatan, daya tahan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran yang baik tidak diperoleh dalam waktu yang singkat namun harus melalui latihan secara teratur dan memahami konsep kesegaran jasmani karena komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya tingkat kesegaran jasmani. Dalam meningkatkan kesegaran jasmani perlu latihan yang teratur serta memperhatikan prinsip-prinsip latihan dan takaran latihan yaitu frekuensi latihan, intensitas latihan serta waktu atau durasi latihan. Banyaknya kegiatan wajib sekolah yang harus dilakukan siswa bersamaan dengan jadwal latihan membuat siswa ikut latihan pada saat latihan sudah berlangsung. Sehingga lama waktu latihan siswa berkurang yang akan mempengaruhi tingkat kesegaran siswa tersebut. Latihan yang diberikan oleh guru pendamping ekstrakurikuler atau seorang pelatih harus memiliki model latihan yang bertujuan mengembangkan tingkat ketrampilan siswa ekstrakurikuler Futsal dan tingkat kesegaran siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Futsal. Kegiatan ekstrakurikuler akan bermanfaat jika dilakukan secara teratur, terukur dan sesuai dengan program latihan. Program latihan perlu memperhatikan prinsip-prinsip latihan yang

sistematis agar dapat meningkatkan kapasitas fungsional dan daya tahan siswa.

Upaya peningkatan dilakukan dengan pemilihan model latihan yang mengarah pada kualitas penguasaan teknik-teknik gerakan dalam permainan Futsal bersamaan dengan pengembangan unsur-unsur kebugaran jasmani. Tercapainya tingkat kebugaran jasmani yang baik berpengaruh terhadap penguasaan ketrampilan Futsal. Yang akan mendorong upaya mempertahankan prestasi yang telah diraih. Mengingat betapa pentingnya pencapaian kebugaran jasmani yang baik untuk menunjang upaya dalam mempertahankan prestasi, perlu diadakan tes kebugaran jasmani agar diketahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler Futsal putri di SMA Negeri 7 Pontianak.