

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Definisi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efektif dan efisien dalam jangka waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan, (Depdikbud, 1997: 4). Hal ini berhubungan dengan kegiatan belajar maupun latihan siswa, dengan kesegaran jasmani yang baik siswa diharapkan dapat belajar dan latihan dengan derajat kesehatan yang baik.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2), kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kegiatan sehari-hari siswa adalah belajar di sekolah, tetapi selain itu para siswa juga memiliki kegiatan-kegiatan lain seperti bekerja membantu orang tua, bermain, berolahraga di klub-klub, mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan lain sebagainya. Sehingga siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan dapat melakukan seluruh kegiatan di luar sekolah tersebut.

Berdasarkan beberapa pendapat tentang kesegaran jasmani di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani yang dimiliki atau yang diperlukan oleh setiap individu tidak sama, tergantung dari pekerjaan atau aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Semakin berat

aktivitas yang dilakukan semakin tinggi pula kesegaran jasmani yang harus dimiliki. Jika seseorang memiliki kesegaran jasmani yang baik maka seseorang tersebut akan dapat melakukan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Demikian juga untuk peserta didik Sekolah Menengah Pertama kesegaran jasmani sangat dibutuhkan karena dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik peserta didik dapat melakukan aktivitas baik belajar, latihan maupun membantu orang tua dengan baik.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Rusli Lutan (2002: 63), bahwa kesegaran jasmani mempunyai dua aspek atau komponen. Pertama, kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan. Komponen ini terdiri atas: (1) kekuatan otot, (2) daya tahan otot, (3) daya tahan aerobik dan (4) fleksibilitas. Kedua, kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa, yang terdiri atas: (1) koordinasi, (2) agilitas, (3) kecepatan gerak, (4) power dan (5) keseimbangan.

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 43), bahwa komponen kesegaran jasmani terdiri sebagai berikut:

- a. Kesegaran kardiovaskuler
Kesegaran kardiovaskuler adalah keadaan dimana jantung seseorang mampu bekerja dengan mengatasi beban berat selama suatu kerja tertentu.
- b. Kesegaran kekuatan otot
Kesegaran kekuatan otot yaitu kemampuan otot atau kelompok otot untuk melakukan kerja dengan menahan beban yang diangkutnya. Otot yang kuat akan membuat kerja otot sehari-hari lebih efisien seperti mengangkat, menjinjing, dan lain-lain serta akan membuat bentuk tubuh menjadi lebih baik.

- c. Kesegaran keseimbangan berat badan
Kesegaran keseimbangan berat badan tergantung pada ratio perbandingan ketebalan lemak dalam tubuh dengan serabut-serabut otot serta tulang. Sedikit lemak dengan serabut otot tipis akan menimbulkan kesegaran jasmani yang lebih baik.
- d. Kesegaran kelentukan (*Flexibility Fitness*)
Kesegaran kelentukan adalah kemampuan persendian, ligamen dan tendo di sekitar persendian, melaksanakan gerak seluas-luasnya. Kelentukan sangat penting, karena apabila seseorang mengalami kurang luas gerak dalam persendiannya, dapat menimbulkan gangguan kurang gerak dan mudah menimbulkan cedera.

Kesegaran jasmani erat berhubungan dengan tugas atau aktivitas yang dilakukan oleh seseorang. Aktivitas jasmani setiap orang tidak akan sama, semakin berat aktivitas yang dilakukan sehari-hari, semakin tinggi kesegaran jasmani yang dibutuhkan. Dengan kesegaran jasmani yang baik, seseorang dapat melakukan aktivitasnya dengan baik dan masih mampu menghadapi keadaan yang tidak terduga yang mungkin terjadi secara mendadak. Dari beberapa komponen kesegaran jasmani di atas dapat disimpulkan bahwa komponen kesegaran jasmani yang diperlukan dalam tes kesegaran jasmani Indonesia adalah:

1) Daya Tahan Otot dan Daya Tahan Kardiorespirasi

a) Daya tahan otot

Menurut Rusli Lutan (2002: 65), bahwa daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk mengerahkan daya maksimum selama periode waktu yang relatif lama terhadap sebuah tahanan yang lebih ringan dari pada beban yang bisa digerakan oleh seseorang. Dilihat dari pengerahan tenaga, maka usaha yang dikerahkan itu dilakukan berulang kali. Ketika seseorang mampu

melakukan tugas gerak berbaring duduk selam berpuluh kali tanpa henti, maka dapat disimpulkan, orang tersebut memiliki daya tahan otot. Karena bebanya relatif ringan, maka pengerahan kontraksi ototnya pun relatif hanya mencapai taraf sub-maksimal. Untuk melatih daya tahan otot yang dapat dilakukan adalah melakukan sebuah tugas gerak dengan repetisi berulang kali dengan selang waktu istirahat yang relatif singkat.

Menurut pendapat di atas, daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam melakukan pekerjaan dengan menggunakan otot dalam waktu yang lama tanpa cepat merasakan kelelahan.

b) Daya tahan kardiorespirasi

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 58), daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus-menerus.

Menurut Sodikin Chandra dan Achmad Esnoe Sanoesi (2010: 104), daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelalah yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut.

Daya tahan jantung dan paru-paru berkaitan berkaitan dengan peredaran darah dan pernafasan. Daya tahan tersebut dapat diukur dari kemampuan melakukan tugas yang berat secara terus-menerus

yang mengikutsertakan otot-otot besar dalam waktu yang lama. Sehingga jantung, paru-paru dan sistem peredaran darah berfungsi secara *efisien* dalam tempo yang cukup tinggi selama periode waktu tertentu.

2) Kekuatan otot

Menurut Rusli Lutan (2002: 64), kekuatan otot adalah kemampuan tubuh mengerahkan daya maksimal terhadap objek yang ada di luar tubuh. Dalam pengertian lain kekuatan otot yaitu kemampuan seseorang untuk mengerahkan usaha secara maksimal.

Pada dasarnya melakukan semua aktivitas itu membutuhkan kekuatan otot. Contohnya seperti pada anak-anak yang aktif dalam bermain setiap hari anak-anak berlari, melompat, maupun mengayuh sepeda. Tidak disadari untuk melakukan aktivitas tersebut anak-anak itu sebenarnya membutuhkan kekuatan otot, terutama otot-otot kaki. Perkembangan kekuatan otot-otot lengan dan tangan dapat terjadi melalui aktivitas seperti, kegiatan mengangkat benda yang cukup berat, memegang perkakas, memanjat tangga, bergantung pada palang, dan berayun pada ayunan.

3) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Budi Sutrisno dan Muhammad Bazin Khafadi (2010: 55), bahwa kecepatan adalah kemampuan

seseorang untuk melakukan gerakan dengan waktu yang relatif singkat untuk mencapai hasil yang sebaik mungkin. Dengan demikian kecepatan menunjuk pada kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama berulang-ulang dalam waktu yang singkat.

4) Daya ledak/*power*

Menurut Tjalie Soegiarto yang dikutip oleh Hermawan Ichsantoso (2002: 18), bahwa *power*/daya ledak adalah kemampuan kerja otot (usaha) dalam satuan waktu yang merupakan hasil perkalian antara kekuatan dan kecepatan. Sedangkan menurut Soeharno (1995: 37), menyatakan, bahwa daya ledak adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh. Jadi dapat disimpulkan bahwa daya ledak merupakan kemampuan otot untuk melakukan usaha dengan waktu yang cepat.

5) Kelentukan

Menurut Nurhasan (2004: 58), bahwa kelentukan adalah suatu kemampuan dari seseorang menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami dan menimbulkan cedera pada persendian otot di sekitarnya persendian itu. Dapat ditarik kesimpulan bahwa kelentukan menunjuk pada rentang gerak yang luas pada persendian tubuh.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani yang baik merupakan interaksi dari berbagai macam faktor dan beberapa komponen kesegaran tubuh lainnya yang saling melengkapi. Menurut Budi Sutrisno dan Muhammad Bazin Khafadi (2010: 52), bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang antara lain meliputi:

a. Makanan yang cukup dan bergizi

Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik harus mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang empat sehat lima sempurna yang dibutuhkan oleh tubuh yaitu karbohidrat, lemak, protein, mineral dan vitamin. Seorang anak yang terpenuhi kebutuhan gizinya akan tumbuh dan berkembang dengan baik, berat badan dan tinggi badan akan selalu bertambah.

b. Kebiasaan hidup

Kebiasaan hidup yang sehat teratur dan dilakukan secara kontinu akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Kebiasaan tersebut meliputi pola makan yang teratur, cuci tangan, gosok gigi, menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan serta tidak melakukan hal-hal yang dapat merugikan kesehatan dan merusak tubuh seperti merokok, minum-minuman keras dan mengkonsumsi narkoba.

c. Istirahat atau tidur yang cukup

Setelah beraktivitas seharian tubuh memerlukan istirahat untuk memulihkan kondisi tubuh sehingga kondisi tubuh akan kembali keadaan semula. Waktu tidur untuk anak usia 1-4 tahun 12 jam, 4-12 tahun 10 jam, untuk pelajar 8 jam, dan untuk orang dewasa memerlukan waktu 5-7 jam per-hari.

d. Olahraga

Salah satu cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah melalui latihan jasmani atau berolahraga secara teratur dan kontinu. Latihan yang dilakukan secara terus-menerus dan teratur, akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang menjadi lebih baik.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 6-7) Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani meliputi 3 faktor yaitu:

a. Gizi

Apabila seseorang individu memperoleh dan mendapatkan gizi yang cukup biasanya lebih baik kesegaran jasmaninya. Gizi dapat diperoleh dari makanan yang sehat dan berimbang serta cukup energi dan nutrisi yang meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Sumber energi dalam proporsi karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%.

b. Latihan jasmani

Aktivitas jasmani merupakan salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran jasmani. Karena dengan melakukan aktivitas jasmani yang teratur akan terukur mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat jasmani (meningkatkan kesegaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap tes dan lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat social (dapat menambah rasa percaya diri, sarana berinteraksi dan bersosialisasi). Adapun manfaat lain dari aktivitas jasmani adalah penambahan kekuatan dan daya tahan dalam membantu melaksanakan tugas sehari-hari karena cepat lelah.

c. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu terus-menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 hingga 8 jam.

Berdasarkan aspek-aspek di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik perlu diperhatikan

beberapa hal yaitu latihan atau aktivitas jasmani yang teratur dan terukur, gizi yang memadai serta istirahat cukup.

4. Tahap-Tahap Latihan Kesegaran Jasmani

Menurut Harzuki (2003: 277), berikut adalah beberapa tahapan sebelum melakukan latihan kesegaran jasmani, yaitu:

a. Tahap Pemanasan

Pemanasan adalah suatu proses yang bermaksud untuk mengadakan perubahan-perubahan fisiologis dalam tubuh dan menyiapkan organ atau otot dalam menghadapi aktivitas fisik yang lebih berat.

Tujuan dari pemanasan adalah menaikkan suhu badan yang optimal, menghindari cedera otot, menghindari rasa sakit pada persendian, meningkatkan kematangan mental bertanding (untuk latihan olahraga).

b. Kegiatan-kegiatan Latihan Inti

Latihan inti terdiri dari latihan kekuatan, latihan ketahanan, latihan kecepatan, latihan koordinasi motorik.

c. Lamanya Latihan Inti kurang lebih berlangsung 20-39 menit, atau disesuaikan dengan tujuan yang dilakukan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 59-61), agar memperoleh hasil optimal latihan dilakukan secara bertahap yakni:

a. Pendahuluan

Persiapan sebelum melakukan kegiatan, berupa perlengkapan yang akan digunakan, maupun tempat yang akan digunakan.

b. Pemanasan (*Warm-up*)

Secara fisiologis bertujuan untuk menyiapkan kerja sistem tubuh, sedangkan secara psikologis bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi dan mengurangi kecemasan.

c. Latihan Inti (*Main Exercise*)

Tahap ini berisi latihan utama yang meliputi latihan fisik, teknik, taktik atau mental. Proporsi latihan bergantung pada periodisasi latihan, misalnya pada periode persiapan porsi latihan fisik paling banyak, sebaliknya pada periode kompetisi latihan mental diberikan proporsi paling banyak.

d. Penenangan (*Cool-Down*)

Setelah latihan inti berakhir, dilanjutkan tahap akhir latihan yakni penenangan. Tujuan penenangan secara fisiologis adalah untuk mengembalikan fungsi sistem tubuh kearah normal, secara psikologis bertujuan menurunkan tingkat stress.

Seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan motorik anak, maka latihan kebugaran jasmani secara khusus saat anak sudah memasuki tahap pertumbuhan dan perkembangan yang diperbolehkan. Hindari latihan yang berlebihan bagi pemain pemula. Pelatih atau orang tua jangan memaksakan program latihan yang berat bagi pemain usia

muda. Dengan memaksa latihan keras di awal latihan dan umur yang masih muda akan mengakibatkan gangguan fungsi pada saat usia tua.

5. Manfaat Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani yang baik tentunya akan membantu banyak manfaat. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 10), latihan jasmani secara teratur akan mendatangkan manfaat, yaitu: (a) terbangun kekuatan dan daya tahan otot seperti juga kekuatan tulang dan persendian, mendukung performabaik dalam olahraga maupun kegiatan non-olahraga, (b) meningkatkan daya tahan aerobik, (c) meningkatkan fleksibilitas, (d) membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukkan, (e) mengurangi stres dan (f) meningkatkan gairah hidup rasa bahagia dan berguna.

Selain itu menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 10), latihan jasmani yang teratur akan dapat mencegah: (1) kematian terlampau dini, (2) kematian yang disebabkan oleh penyakit jantung, (2) diabetes, (3) tekanan darah tinggi dan (4) kanker usus.

6. Prinsip-Prinsip Latihan Kesegaran Jasmani

Latihan kesegaran jasmani diartikan sebagai proses sistematis menggunakan gerakan yang bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya otot, kelentukan, dan komposisi tubuh, (Djoko Pekik Irianto, 2004: 12).

Menurut pendapat Djoko Pekik Irianto (2002: 43-51), bahwa setiap cabang olahraga untuk mencapai sasaran yang diinginkan perlu menerapkan prinsip-prinsip latihan sebagai berikut, yaitu:

a. Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Tubuh manusia tersusun atas berjuta-juta sel yang masing-masing mengemban tugas sesuai fungsinya, sel-sel tersebut mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap apa yang terjadi dalam tubuh, termasuk adaptasi latihan.

Apabila tubuh ditantang dengan beban latihan, maka akan terjadi proses penyesuaian. Penyesuaian tersebut tidak saja seperti pada kondisi awal namun secara bertahap mengarah ke tingkat yang lebih tinggi.

b. Prinsip Kembali Asal (*Reversible*)

“Jika tidak menggunakan, akan kehilangan“ itulah filsafat prinsip *reversible*, artinya adaptasi latihan yang telah dicapai akan berkurang bahkan hilang, jika latihan tidak berkelanjutan dan tidak teratur yang akan berakibat terjadinya penurunan prestasi (*detraining*). Hal tersebut tentunya akan mengganggu proses latihan misalnya seperti: pemborosan biaya, tenaga, maupun usia, karena untuk mengembalikan pada kondisi semula (*retraining*) dibutuhkan waktu yang lama.

c. Prinsip Kekhususan (*Specify*)

Falsafah prinsip kekhususan adalah SAID (*Specific Adaptation to Imposed Demand*), artinya latihan yang dipilih harus sesuai dengan sasaran atau tujuan latihan yang hendak dicapai. Kekhususan dalam latihan perlu mempertimbangkan cabang olahraga, peran olahragawan, sistem energi, pola gerak, keterlibatan otot, dan komponen kebugaran atau biomotor yang berperan dalam setiap cabang olahraga.

7. Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan salah satu permainan yang digemari oleh penduduk di dunia. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya beberapa kompetisi berskala nasional dan internasional yang diselenggarakan secara berkala dan berkelanjutan. Berikut ini merupakan penjelasan mengenai definisi sepakbola, unsur-unsur fisik dalam permainan sepakbola, dan teknik dasar permainan sepakbola.

a. Definisi Permainan Sepakbola Secara Umum

Menurut Sucipto, dkk (2000: 17), sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, salah satunya penjaga gawang; seluruh permainan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan, untuk penjaga gawang boleh menggunakan tangan hanya di area kotak 16. Permainan sepakbola bisa dimainkan di luar lapangan (*outdoor*) dan di dalam ruangan (*indoor*). Tujuan permainan sepakbola adalah pemain berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukkan selama 2 x 45 menit dengan istirahat 15 menit diantara kedua babak.

Sepakbola adalah salah satu olahraga permainan yang diberikan dalam pelajaran pendidikan jasmani dan merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang ditawarkan di tingkat Sekolah Menengah Pertama. Dalam pertandingan, olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berusaha untuk mencetak gol dan meraih kemenangan. Masing-masing kelompok terdiri dari sebelas pemain oleh karena itu sering disebut dengan kesebelasan.

b. Permainan Sepakbola Secara Khusus (untuk Siswi Putri SMP Usia 13-15 Tahun)

Permainan sepakbola untuk wanita khususnya siswi putri tingkatan Sekolah Menengah Pertama usia 13-15 tahun sebenarnya tak jauh berbeda dengan sepakbola pada umumnya yang dimainkan

oleh laki-laki dewasa. Tujuan permainan berusaha mencetak gol dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kemasukan.

Pemain-pemain pada umur 13-15 tahun mulai mengembangkan suatu pengertian mengenai suatu aspek taktik bermain yang mempunyai standart lebih tinggi dan mempunyai keinginan yang besar untuk belajar bagaimana beroprasi sebagai satu unit di beberapa daerah pertahanan, lapangan tengah dan serangan dilapangan. Kompetisi pada pesta sepakbola untuk kelompok umur adalah bagian paling vital untuk pengembangan yang berkelanjutan. Berikut format permainan untuk kelompok umur 13-15 tahun sebagai berikut:

Tabel 2. Format Permainan

Umur	Ukuran Lapangan	Jumlah Pemain	Durasi Permainan	Permainan Per-Tahun	Ukuran Bola
U-13	70x50 yds	11vs11	30-60menit	25-30	4-5
U-14	90x60 yds	11vs11	30-60 menit	25-30	5
U-15	90x60 yds	11vs11	40-80 menit	30-35	5

Sumber: KONI (2009: 8)

Dalam permainan sepakbola, FIFA (Federasi Internasional Sepakbola) memegang peraturan resmi ke permainan. Peraturan resmi dapat dimodifikasi dalam aplikasi untuk pemain di bawah usia 16 tahun, pemain sepakbola perempuan, pemain veteran (di atas 35 tahun), dan untuk pemain penyandang cacat. Aplikasi yang dapat diterapkan yaitu ukuran lapangan permainan, ukuran atau berat bola, ukuran gawang dan durasi atau lama permainan, menurut Ronny

Pattinasarani diakses pada tanggal 12 April 2012, Pukul 00.45 WIB.

Menurut Peraturan Umum Pertandingan yang dikeluarkan FIFA (Federasi Sepakbola Internasional), AFC (Konfederasi Sepakbola Asia) dan Pengurus Pusat PSSI, (2005: pasal 16 ayat 9-10), lama pertandingan kompetisi untuk batasan usia di bawah 16 tahun dilaksanakan selama 2 x 35 menit dengan istirahat 10 menit di antara kedua babak. Lama pertandingan kompetisi untuk batasan usia di bawah 14 tahun dilaksanakan 2 x 30 menit dengan istirahat 10 menit di antara kedua babak.

c. Unsur-Unsur Fisik dalam Permainan Sepakbola

Dalam permainan sepakbola seorang pemain dituntut memiliki kesegaran jasmani yang baik dan prima dalam setiap pertandingan, karena dalam bermain pemain dituntut untuk selalu bergerak. Adapun unsur-unsur kesegaran jasmani yang dapat dikembangkan dalam permainan sepakbola adalah kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*) dan lainnya, (Sucipto, dkk, 2000: 13). Adapun unsur-unsur fisik dalam sepakbola akan dijelaskan sebagai berikut:

1) Kekuatan (*strength*)

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 58), komponen yang menyakut masalah kemampuan seorang atlit pada saat

mempergunakan otot-ototnya saat menerima beban dalam waktu kerja tertentu.

2) Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam waktu yang sama dengan waktu yang secara singkat. Misalnya seperti gerak lari cepat atau sprint, gerak pukulan dalam tinju dan lain-lain (Mochamad Sajoto, 1988: 58).

3) Kelincahan (*agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (Mochamad Sajoto, 1988: 9).

4) Daya tahan (*endurance*)

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 58), daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang dapat berlatih untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut.

d. Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Menurut Sucipto, dkk (2000: 17) pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Teknik dasar yang perlu dimiliki pemain adalah *kicking*,

passing, shooting, stoping, driblle, heading, tackling, throw in, and goal keeping (kiper). Menurut Herwin (2004: 24), untuk mampu bermain sepakbola dengan baik, seorang pemain dituntut untuk menguasai bola dengan sebaik-baiknya ketika menerima bola. Dari pendapat di atas maka ada beberapa teknik dasar sepakbola antara lain:

1) Menendang (*Kicking*)

Menendang bola merupakan salah satu teknik yang paling dominan dalam permainan sepakbola. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang lawan, dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Ada beberapa teknik menendang dalam permainan sepakbola diantaranya:

- a) Menendang dengan kaki bagian dalam
- b) Menendang dengan kaki bagian luar
- c) Menendang dengan punggung kaki
- d) Menendang dengan punggung kaki bagian luar

2) Menghentikan bola (*Stopping*)

Tujuan menghentikan bola yaitu untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk melakukan *passing*. Untuk menghentikan bola terdapat beberapa cara yaitu:

- a) Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

- b) Menghentikan bola dengan kaki bagian luar
- c) Menghentikan bola dengan punggung kaki
- d) Menghentikan bola dengan telapak kaki
- e) Menghentikan bola dengan paha
- f) Menghentikan bola dengan dada

3) Menggiring bola (*Dribbling*)

Menggiring bola adalah menendang bola dengan terputus-putus atau pelan-pelan, kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan kaki yang dipergunakan dalam menendang bola. Tujuan menggiring bola yaitu untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk menemukan ruang agar dapat mencetak gol. Bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola yaitu:

- a) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam
- b) Menggiring bola dengan kaki bagian luar
- c) Menggiring bola dengan punggung kaki

4) Menyundul bola (*Heading*)

Menyundul bola adalah memainkan bola dengan kepala. Menyundul bertujuan untuk mengoper ke teman, menghalau bola dari gawang atau daerah berbahaya, meneruskan bola ke teman, atau daerah yang kosong, dan untuk mencetak gol. Adapun teknik-teknik dalam menyundul bola sebagai berikut:

- a) Menyundul bola sambil berdiri

- b) Menyundul bola sambil meloncat/melompat

5) Lemparan ke dalam (*Throw-in*)

Lemparan kedalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepakbola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan. Tujuan lemparan ke dalam adalah untuk menghidupkan kembali permainan setelah bola keluar lapangan permainan melewati garis samping. Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu:

- a) Lemparan ke dalam tanpa awalan
- b) Lemparan ke dalam dengan awalan

e. Piramida Pembinaan Cabang Olahraga Permainan Sepakbola

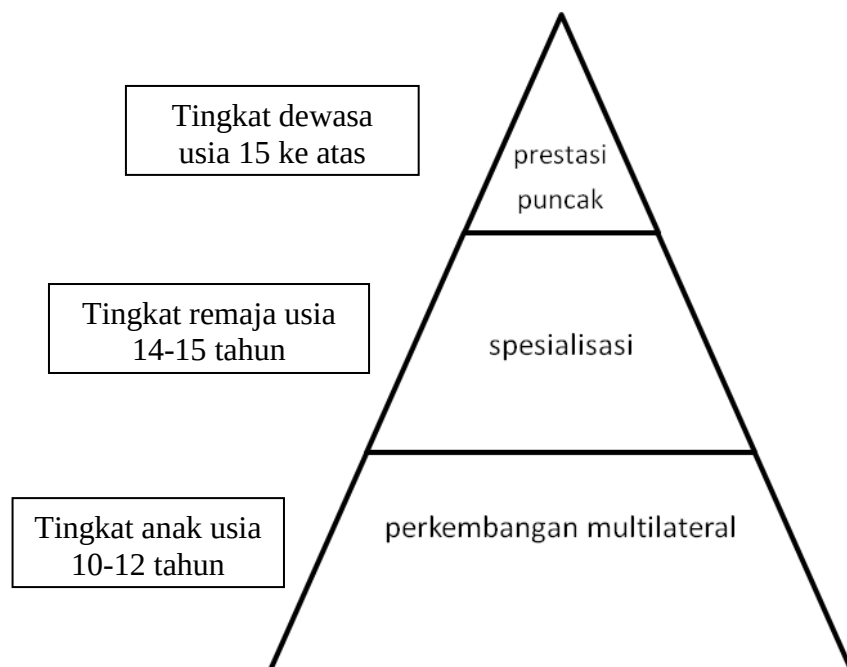
Pada anak usia SLTP atau SLTA misalnya, kondisi fisik sudah mulai berkembang pesat seperti kekuatan, kecepatan, dan daya tahan sehingga lebih siap menerima beban latihan yang lebih berat. Cabang olahraga sepakbola memerlukan pentahapan di dalam masa belajar, spesialisasi dan usia puncak prestasi. Ada kecenderungan dari beberapa pelatih yang kurang memperhatikan usia atlet yang memberikan volume dan intensitas latihan yang tinggi serta dengan spesialisasi yang tinggi pula. Pentahapan dipandang sebagai suatu siklus yang terkait dengan sistem pembinaan, manajemen pelatih dan identifikasi bakat. Pentahapan itu merupakan patokan umum yang tentunya memiliki variasi.

Tabel 3. Tahap-tahap Mulai Belajar, Spesialisasi, dan Usia Puncak Prestasi

Cabang Olahraga	Usia Permulaan Olahraga	Usia Spesialisasi	Usia Untuk Prestasi Puncak
Sepakbola	10-12 tahun	11-13 tahun	18-24 tahun

Sumber: Harsono (2000: 111)

Acuan umur anak mulai berolahraga, umur spesialisasi dan kelompok prestasi puncak pada cabang olahraga sepakbola digambarkan pada piramida sebagai berikut:



Gambar 1. Piramida Jenjang Latihan Olahraga.

Sumber: (Harsono, 1988: 108)

8. Kegiatan Ekstrakurikuler

Berdasarkan lampiran SK Mendikbud No.060/U/1993, No.061/U/1993 dan No.080/U/1993, ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan

program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Ekstrakurikuler adalah olahraga yang dilakukan di luar jam tatap muka, dilaksanakan untuk memperluas wawasan atau kemampuan, meningkatkan dan menerapkan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga (Depdikbud, 1994: 4). Kegiatan ini memberi keleluasaan waktu dan memberikan kebebasan pada siswa, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler tentu berbeda-beda jenisnya, karena banyak hal yang memang berkaitan dengan kegiatan siswa selain dari kegiatan inti. Dengan beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang ada, siswa dapat memilih kegiatan yang sesuai dengan kemampuan dan minat masing-masing. Beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler yang diprogramkan di sekolah dijelaskan oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1995: 3) sebagai berikut meliputi: (a) Pendidikan Kepramukaan, (b) Pasukan Pengibar Bendera (PASKIBRA), (c) Palang Merah Remaja (PMR), (d) Pasukan Keamanan Sekolah (PKS), (e) Gema Pencinta Alam, (f) Filateli, (g) Koperasi Sekolah, (h) Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), (i) Kelompok Ilmiah Remaja (KIR), (j) Olahraga, dan (k) Kesenian

Kegiatan ekstrakurikuler tersebut berbeda-beda sifatnya, ada yang bersifat sesaat dan ada pula yang berkelanjutan. Kegiatan yang bersifat sesaat seperti karyawisata dan bakti sosial, itu hanya dilakukan pada waktu sesaat dan alokasi waktu yang terbatas sesuai dengan kebutuhan,

sedangkan yang sifatnya berkelanjutan maksudnya kegiatan tersebut tidak hanya untuk hari itu saja, melainkan kegiatan tersebut telah diprogramkan sedemikian rupa sehingga dapat diikuti terus sampai selesai kegiatan sekolah.

Tujuan kegiatan ekstrakurikuler dijelaskan oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1995: 2) sebagai berikut:

Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan agar:

- a. Siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan keterampilan mengenai hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya yang:
 - 1) Beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa
 - 2) Berbudi pekerti luhur
 - 3) Memiliki pengetahuan dan keterampilan
 - 4) Sehat rohani dan jasmani
 - 5) Berkepribadian yang mantap dan mandiri
 - 6) Memiliki rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan
- b. Siswa mampu memanfaatkan pendidikan kepribadian serta mengaitkan pengetahuan yang diperolehnya dalam program kurikulum dengan kebutuhan dan keadaan lingkungan.

Dari penjelasan di atas pada hakekatnya tujuan kegiatan ekstrakurikuler yang ingin dicapai adalah untuk kepentingan siswa. Dengan kata lain, kegiatan ekstrakurikuler memiliki nilai-nilai pendidikan bagi siswa dalam upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Dalam GBPP Pendidikan Jasmani (Depdikbud, 1996: 4) bahwa kegiatan ekstrakurikuler secara menyeluruh mempunyai tujuan pokok :

- a. Memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa.
- b. Mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran.
- c. Menyalurkan minat dan bakat.

d. Melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Melihat tujuan ekstrakurikuler yaitu untuk meningkatkan pengetahuan, mengembangkan minat dan bakat, serta pembinaan kepribadian siswa dalam kehidupan di masyarakat, maka jelas sekolah memupuk kegemaran dan sekaligus bakat siswa agar mempunyai kesempatan untuk mengembangkan bakat, meningkatkan keterampilan, berprestasi dan kecerdasan jasmani.

9. Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 2 Pengasih

SMP Negeri 2 Pengasih merupakan salah satu lembaga pendidikan yang memiliki kepedulian terhadap kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Pengasih masih berjalan dengan baik. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Pengasih ditangani oleh Bapak Budiman sebagai pelatih ekstrakurikuler sepakbola sekaligus guru pendidikan jasmani di SMP Negeri 2 Pengasih. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dibagi menjadi dua yaitu putra dan putri. Untuk putra dijadwalkan setiap hari Selasa dimulai pukul 15.15 WIB namun kegiatan ekstrakurikuler sepakbola untuk putra tidak berlangsung dengan baik dikarenakan peminatnya hanya sedikit, sedangkan untuk putri dijadwalkan setiap hari Sabtu dimulai pukul 15.15 WIB. Jumlah peserta ekstrakurikuler sepakbola bola putri sebanyak 24 siswi, yang terdiri 6 siswi kelas VII, 12 siswi kelas VIII, dan 6 siswi kelas IX.

Untuk sarana dan prasarana penunjang kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Pengasih sebenarnya masih kurang baik, misalnya untuk jumlah bola hanya ada 5 buah, jumlah cone hanya 12 buah. Sehingga untuk jumlah bola dengan jumlah peserta ekstrakurikuler tidak sebanding menyebabkan latihan kurang bisa maksimal. SMP Negeri 2 Pengasih sebenarnya tidak memiliki lapangan sepakbola. Dengan menggunakan lapangan sepakbola milik Desa Kedungsari Pengasih Kulonprogo yang letaknya tidak jauh dari SMP Negeri 2 Pengasih, ekstrakurikuler sepakbola dapat dilaksanakan. Lapangan sepakbola tersebut juga digunakan untuk kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani.

Untuk keadaan lapangan sebenarnya kurang baik, struktur tanahnya kurang rata, rumput yang tidak terawat, apabila musim kemarau tanahnya keras sedangkan di musim penghujan tidak jarang lapangan tergenang air sehingga bisa menghambat latihan. Disamping itu juga belum adanya gawang mini yang bisa menunjang latihan. Walaupun sarana dan prasarana yang hanya seadanya dan kurang baik sebagai penunjang kegiatan ekstrakurikuler sepakbola, kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Pengasih tetap dilaksanakan untuk mengembangkan minat yang tinggi dan bakat terutama siswi putrinya.

10. Karakteristik Siswa SMP (usia 13-15 tahun)

Usia pemain sangat menentukan tingkat pembebanan latihan yang dilakukan. Pemain usia muda akan sangat berbeda takarannya

dibandingkan dengan pemain remaja atau senior, hal itu sesuai dengan prinsip latihan yang sifatnya individual dan progresif. Artinya, pemain dalam melakukan latihan dimulai dengan pembebanan yang rendah, meningkat sesuai dengan pencapaian penampilan atau prestasi dan tingkatan usia pemain tersebut. Latihan kondisi fisik tidak dapat dilakukan begitu saja, karena bila salah akan mengakibatkan gangguan sistem syaraf, sistem otot, jantung dan paru-paru. Oleh karenanya perlu memperhatikan komponen biomotor yang terlibat dalam permainan sepakbola (Herwin, 2004: 75-78).

Pada usia remaja secara fisik tubuh mencapai kemampuan maksimal dalam menggunakan otot-ototnya. Hal ini bermanfaat untuk mempelajari keterampilan. Anak laki-laki lebih baik prestasi ketrampilannya dibandingkan anak perempuan karena laki-laki lebih banyak kesempatan dan perbedaan anatomis.

Menurut Mohammad Ali, dkk (2008: 3), gejala yang biasa timbul pada usia memasuki remaja adalah, sebagai berikut:

a. Secara Fisik

Gejala yang tampak adalah pertumbuhan payudara pada wanita, lekum pada remaja pria, kulit yang halus pada wanita, sedangkan otot yang makin kasar dan kekar pada lelaki.

b. Secara Psikologis

Gejala yang tampak adalah ketidakstabilan emosi pada anak remaja, mudahnya menunjukkan sikap emosional yang meluap-luap

pada remaja seperti mudah menangis, mudah marah, dan mudah tertawa terbahak-bahak, dan semakin mampu mengendalikan diri.

c. Secara sosial

Gejala yang tampak adalah semakin berkembangnya sikap toleran, empati, memahami, dan menerima pendapat orang lain, semakin santun dalam menyampaikan pendapat dan kritik kepada orang lain, semakin santun dalam menyampaikan pendapat dan kritik ke orang lain, bersikap hormat, sopan, ramah, dan menghargai orang lain.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan merupakan penelitian terdahulu atau penelitian yang sudah ada yang hampir sama dengan penelitian ini yang dapat digunakan sebagai bahan referensi atau acuan dan penguat teori yang sudah ada. Adapun penelitian yang relevan tersebut antara lain:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Hermawan Ichsantosa (2002: 3) yang berjudul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Lebeng Sentolo Kapupaten Kulon Progo Tahun 2001”. Penelitian ini menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 tahun dari Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Populasi yang digunakan dalam penelitian adalah siswa kelas IV, V, dan VI SD Lebeng yang berjumlah 74 siswa. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dapat diketahui bahwa siswa kelas IV terdapat 0% dalam klasifikasi baik sekali, 4% dalam klasifikasi baik, 8% dalam klasifikasi

sedang, 64% dalam klasifikasi kurang, dan 24% dalam klasifikasi kurang sekali. Siswa kelas V terdapat 0% dalam klasifikasi baik sekali, 0% dalam klasifikasi baik, 42,31% dalam klasifikasi sedang, 50% dalam klasifikasi kurang, dan 7,69% dalam klasifikasi kurang sekali. Siswa kelas VI 0% dalam klasifikasi baik sekali, 4,35% dalam klasifikasi baik, 39,13% dalam klasifikasi sedang, 52,17% dalam klasifikasi kurang, dan 4,35% dalam klasifikasi kurang sekali.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Wahudi (2004) dalam penelitian yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas II SLTP Muhammadiyah 9 Yogyakarta”, dengan jumlah 56 siswa putra dan 49 siswa putri. Teknik pengambilan data penelitian menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani Indonesia dari puskesmas (Pusat Kesehatan Masyarakat dan Rekreasi) tahun 1999, untuk anak usia 13-15 tahun. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif. Adapun hasil dari penelitian dapat diketahui bahwa dari 56 siswa putra 1 (1,78%) siswa kurang sekali, 8 (14,29%) siswa kurang, 39 (69,64%) siswa sedang, 8 (14,29%) siswa baik dan dari 49 siswa putri terdapat 6 (12,24%) siswa kurang sekali, 19 (38,78%) siswa kurang, 24 (48,98%) siswa sedang.

C. Kerangka Berpikir

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan kegiatan lain. Kesegaran jasmani sangat

dibutuhkan oleh peserta didik bahkan oleh semua orang. Kesegaran jasmani mempunyai peranan penting bagi kehidupan manusia, karena kesegaran jasmani dapat menentukan hasil kerja seseorang.

Kesegaran jasmani sangatlah penting bagi siswi peserta ekstrakurikuler sepakbola karena dapat mempengaruhi tingkat penguasaan keterampilan dasar dan jalannya proses permainan sepakbola. Tanpa memiliki kesegaran jasmani yang baik seorang pemain sepakbola tidak akan mampu bermain dengan baik. Selain menguasai teknik keterampilan dasar permainan sepakbola yang diberikan pelatih, seorang pemain sepakbola sangat dituntut memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik untuk bisa berprsetasi secara maksimal.

Melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah maupun kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di luar jam sekolah diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa menjadi baik. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani maka perlu adanya evaluasi dengan salah satu cara melakukan pengukuran dengan menyelenggarakan tes kesegaran jasmani menggunakan instrument yang sudah dibakukan, yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Remaja Umur 13-15 Tahun yang diterbitkan oleh Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta Tahun 2010.