

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Definisi Kesegaran Jasmani

Menurut Judhit Rink dan kawan-kawan yang dikutip oleh Muhammad Sajoto (1988: 43), mengatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, demi memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan. Menurut Wahjoedi (2001 : 58-59), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa masih mampu menikmati waktu luang dan menikmati hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Kesegaran jasmani menurut Depdiknas (2000: 53) adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Menurut Rusli Lutan (2002: 7), kebugaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kebugaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari sebuah latihan teratur dan kemampuan

yang melekat pada seseorang (kebugaran yang terkait performa : keseimbangan, koordinasi, kecepatan, *power*, dan waktu reaksi).

Kesegaran jasmani sangat penting dalam kehidupan sehari-hari agar terhindar dari berbagai penyakit yang selalu membayangi kehidupan. Agar bermanfaat dalam usaha peningkatan kesehatan maka harus dilakukan latihan secara benar dan teratur sesuai dengan kondisi tubuh. Seseorang mau melakukan berbagai aktifitas jasmani yang berkaitan dengan olahraga karena salah satu tujuan utamanya adalah ingin mempertahankan kesegaran jasmani agar tubuhnya tetap selalu sehat dan fit.

Menurut Djoko Pekik I. (2004: 2-3) kesegaran jasmani (*physical fitness*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kesegaran jasmani dapat digolongkan menjadi tiga kelompok, yaitu:

a. Kesegaran statis

Kesegaran statis adalah keadaan di mana seseorang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.

b. Kesegaran dinamis

Kesegaran dinamis adalah kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan ketrampilan khusus.

c. Kesegaran motoris

Kesegaran motoris adalah kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang menuntut ketrampilan khusus.

Olahraga yang teratur dapat bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan, (Sudrajat: 2004). Sebagai contoh, seseorang yang sudah terbiasa berolahraga secara teratur akan memiliki tingkat kesegaran yang lebih baik jika dibandingkan dengan orang yang tidak terbiasa berolahraga.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa, kesegaran jasmani adalah kemampuan dan

kesanggupan tubuh seseorang untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja dan tugas yang dilakukan sehari-hari) secara efektif, efisien, aman, dan lancar tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga masih mempunyai cadangan atau sisa tenaga untuk menikmati waktu luang atau senggangnya untuk keperluan-keperluan yang mendadak.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Muhammad Sajoto (1988 :44), apabila ingin mengukur kesegaran jasmani seseorang, maka yang perlu diukur cukup komponen yang empat yaitu: kesegaran *cardiovascular*, kesegaran kekuatan otot, kesegaran keseimbangan dan kesegaran kelentukan. Dan apabila akan mengukur keterampilan, maka lima komponen (kecepatan, kelincahan, daya ledak, koordinasi dan keseimbangan) itulah yang perlu diukurnya.

Terhadap para olahragawan, lebih-lebih mereka yang berprestasi maka seluruh komponen itulah yang harus diukurnya, ditambah lagi dengan pengukuran terhadap keterampilan masing-masing. Komponen-komponen kesegaran jasmani tersebut diantaranya adalah:

a. Kesegaran *Cardiovascular*

Kesegaran kardiovaskular adalah keadaan dimana jantung seseorang mampu bekerja dengan mengatasi beban berat selama satu kerja tertentu. Kesegaran semacam ini disebut kesegaran aerobik, (walupun sebenarnya melibatkan organ lain seperti paru-paru dan peredaran darah) yaitu jumlah kerja maksimal yang dapat dilakukan seseorang dengan terus menerus dengan melibatkan kelompok otot besar seperti otot kaki, lengan dan lainnya

b. Kesegaran Kekuatan Otot

Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau kelompok otot untuk melakukan kerja, dengan menahan beban yang diangkatnya. Otot yang kuat akan akan membuat kerja otot sehari-hari secara efisien seperti, mengangkat, menjinjing, dan lain-lain serta mereka akan membuat tubuh menjadi lebih baik. Otot-otot yang tidak terlatih karena sesuatu serabutnya mengecil (*atropi*), dan kalau hal ini dibiarkan dapat mengakibatkan kelumpuhan otot.

Disamping itu didalam masalah kesegaran kekuatan otot ini, ada hal yang perlu diketahui ialah tentang kesegaran daya tahan otot. Yaitu suatu kemampuan otot atau kelompok otot dalam melakukan kerja terus menerus dan berulang kali dengan kekuatan submaksimal dalam waktu yang cukup lama. Banyak sekali tugas sehari-hari yang memerlukan daya tahan otot, bahkan juru ketikpun memerlukan daya tahan otot punggung dan bahunya, lengan dan jari-jarinya bila mereka ingin bekerja tanpa mengalami kelelahan berarti. Jadi ini adalah syarat mutlak bagi para olahragawan untuk memiliki daya tahan otot semaksimal mungkin.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4), kesegaran berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar, meliputi:

- 1) Daya tahan paru-jantung yakni kemampuan paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.
- 2) Kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha.
- 3) Daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.
- 4) Kelenturan adalah kemampuan persendian bergerak secara leluasa.
- 5) Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Menurut Rusli Lutan (2002:8), kesegaran jasmani mempunyai dua aspek atau komponen yaitu:

a. Kesegaran yang berkaitan dengan kesehatan terdiri dari :

- 1) Kekuatan otot
- 2) Daya tahan otot
- 3) Daya tahan *aerobik*
- 4) *Fleksibilitas*
- 5) Komposisi tubuh

b. Kesegaran yang berkaitan dengan keterampilan terdiri dari :

- 1) Koordinasi
- 2) *Agilitas*
- 3) Kecepatan gerak
- 4) *Power*
- 5) Keseimbangan
- 6) Waktu relaksi

Menurut Surtiyo Utomo (2008:60-63), komponen kebugaran jasmani menjadi dua macam, yaitu:

- a. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi:
 - 1) Daya tahan (*aerobic endurance*)
 - 2) Kekuatan otot (*muscular strength*)
 - 3) Daya tahan otot (*muscular endurance*)
 - 4) Kelentukan (*flexibility*)
 - 5) Komposisi tubuh (*body composition*)
- b. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi :
 - 1) Kelincahan (*agility*)
 - 2) Keseimbangan (*balance*)
 - 3) Koordinasi (*coordination*)
 - 4) Daya ledak (*power*)
 - 5) Kecepatan (*speed*)
 - 6) Koordinasi (*coordination*)

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani terdiri dari daya tahan jantung dan paru-paru, daya tahan otot kekuatan otot, kecepatan dan daya ledak.

- a. Daya tahan jantung dan paru (*cardiovascular endurance*)

Menurut Depdiknas (2000:53), daya tahan jantung dan paru adalah kemampuan untuk terus menerus dengan tetap menjalani kerja fisik yang mencakup sejumlah besar otot dalam waktu tertentu. Wahjoedi (2001:59) Daya tahan jantung dan paru adalah kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan jantung paru adalah kemampuan untuk melanjutkan atau tetap melakukan latihan-latihan

yang berat atau jumlah kerja maksimal dimana setiap individu tampil dalam periode waktu yang lama.

b. Daya tahan otot (*muscular endurance*)

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:35), daya tahan otot adalah kemampuan kerja otot dalam jangka waktu lama. Sedangkan menurut Rusli Lutan (2002:56). Daya tahan otot adalah kemampuan satu atau sekelompok otot untuk mengarahkan daya tahan satu periode waktu terhadap ketahanan maksimum yang dapat digerakkan oleh seseorang. Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot yaitu kemampuan otot untuk menggunakan tenaga secara berulang-ulang untuk mensubstansi suatu kontraksi dalam satu periode.

c. Kekuatan otot (*muscular strength*)

Menurut Len Karvitz (2001:7), kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal. Sedangkan menurut Rusli Lutan (2002:56), Kekuatan otot adalah kekuatan otot atau sekelompok otot untuk mengarahkan daya (*force*) maksimal terhadap sebuah tahanan. Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga secara maksimal.

d. Kecepatan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002:73), kecepatan adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya

(Wahjoedi, 2001:82). Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang singkat.

e. Daya ledak (*power*)

Menurut Depdiknas (2000:55), *power* adalah kemampuan otot melakukan kerja secara eksplosif. Sedangkan menurut Wahjoedi (2001:56) *power* adalah kemampuan tubuh untuk memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif. Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *power* adalah kemampuan tubuh untuk menggunakan kemampuan otot secara eksplosif.

3. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Menurut Rusli Lutan (2002:73-75), intensitas, kehususan, frekuensi, kekhasan perorangan dan motifasi berlatih adalah beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani. Faktor kesehatan dan gizi yang menyertai takaran latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani yang baik merupakan interaksi dari berbagai macam faktor dan beberapa komponen tubuh lainnya yang saling melengkapi. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:7-9), hal-hal yang menunjang kesegaran jasmani: makan, istirahat, dan olahraga. Berikut adalah penjelasan dari faktor-faktor di atas sebagai berikut:

a. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak manusia memerlukan makanan yang cukup, baik kuantitas atau kualitas, yakni

harus memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi dan nutrisi meliputi, karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan energi untuk bekerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dan proporsi karbohidrat 60% lemak 25% dan protein 15%. Untuk memperoleh kebugaran yang prima selain memperhatikan makan sehat berimbang juga dituntut untuk meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti merokok, minum alkohol, dan makanan berlebihan dan tidak teratur.

b. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas sistem organ, organ, jaringan serta sel yang mempunyai kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus tanpa berhenti sepanjang hari tanpa berhenti. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan (*recovery*) sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c. Olahraga

Olahraga merupakan salah satu faktor yang paling penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani, dengan mempunyai kesegaran jasmani yang baik maka akan melakukan suatu aktifitas olahraga dengan baik pula.

Menurut Arma Abdoellah (1994:139), untuk memperoleh kesegaran jasmani harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut: program

aktivitas yang terus menerus, makanan yang bergizi baik, istirahat, tidur, santai dan pemeliharaan kesehatan yang cukup.

Menurut Roji (2004:97), faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani, yaitu:

- 1) Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menahun.
- 2) Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah, dan gizi yang tidak memadai.
- 3) Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan dan volume latihan.
- 4) Masalah faktor keturunan, seperti antropometri dan kelainan bawaan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah : makan yang bergizi baik (seimbang), istirahat yang cukup, dan olahraga yang teratur.

4. Prinsip-Prinsip Latihan Kesegaran Jasmani

Menurut Sukadiyanto (2005:5), “Pengertian latihan yang berasal dari kata *training*, adalah penerapan dari suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah melalui prinsip pendidikan yang terencana dan teratur sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.” Sukadiyanto (2005:5) mengemukakan dalam susunan latihan satu tatap muka berisikan antara lain “(1) Pembukaan/ pengantar latihan, (2) Pemanasan (*warming up*), (3) Latihan inti, (4) Latihan tambahan (*suplemen*), dan (5) *Cooling down*”

Penutup.” Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek yang dilakukan secara teratur, terukur dan kontinyu sehingga latihan dapat tercapai sesuai yang diharapkan.

Pada dasarnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yakni untuk meningkatkan kualitas fisik, fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis (Sukadiyanto, 1997:1). Keberhasilan pada latihan agar sesuai dengan tujuan latihan harus benar – benar secara cermat menerapkan suatu latihan dengan memperhatikan faktor usia para atlet, sedangkan keberhasilannya tergantung dari sebagian kualitas dan kemampuan atlet yang bersangkutan. Dengan demikian latihan adalah serangkaian kegiatan yang terencana dan terstruktur untuk meningkatkan kemampuan atlet untuk mencapai tujuan perbaikan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental.

a. Komponen latihan

Setiap aktivitas fisik dalam suatu proses latihan selalu mengakibatkan terjadinya perubahan antar lain: keadaan anatomi, fisiologi, biokimia dan psikologis bagi pelakunya. Oleh karena itu dalam penyusunan latihan seorang pelatih harus memperhatikan faktor-faktor yang disebut komponen latihan. Komponen-komponen tersebut antar lain: intensitas latihan, *volume* latihan, *recovery*, dan *interval*.

1) *Volume* Latihan

Volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas suatu rangsang atau pembebanan (Sukadiyanto, 2005). Cara yang digunakan untuk meningkatkan *volume* latihan yaitu dengan cara latihan tersebut: (1) diperberat, (2) diperlama, (3) dipercepat, (4) diperbanyak. Untuk menentukan besarnya *volume* dapat dilakukan dengan cara menghitung: (a) jumlah bobot pemberat per sesi, (b) jumlah ulangan per sesi, (c) jumlah set per sesi, (d) jumlah seri atau sirkuit per sesi, (e) jumlah pembebanan per sesi, dan (f) lama- singkatnya pemberian waktu *recovery* dan *interval*. Untuk *treatment* yang akan dilakukan pada penelitian ini *volume* latihan akan ditingkatkan pada setiap sesi latihan set, repetisi atau jarak pada setiap sesinya.

2) *Recovery* dan *Interval*

Dalam komponen latihan yang juga sangat penting dan harus diperhatikan adalah *recovery* dan *interval*. *Recovery* dan *interval* mempunyai arti yang sama, yaitu pemberian istirahat. Yang membedakanya yaitu, *recovery* adalah waktu istirahat antar *repetisi* atau set, sedangkan *interval* adalah waktu istirahat antar seri atau sirkuit. Semakin singkat waktu pemberian *recovery* dan *interval* maka latihan tersebut dikatakan tinggi dan sebaliknya jika istirahat lama dikatakan latihan tersebut rendah.

b. Beban Latihan

Beban latihan ada dua macam yaitu beban dalam dan beban luar. Beban dalam adalah perubahan fungsional yang terjadi pada organ tubuh sebagai akibat dari pengaruh beban luar. Beban luar adalah rangsang motorik yang dapat diatur oleh olahragawan dan pelatih dengan cara memvariasikan komponen-komponen latihan seperti: *intensitas, volume, recovery, dan interval*.

Latihan menurut Sadoso Sumosardjuno (1996:2-3) harus meliputi tiga macam yaitu :

a. Intensitas latihan

Kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut intensitas. Besarnya intensitas bergantung pada jenis dan tujuan latihan. Menurut Djoko Pekik (2000:19) secara umum intensitas latihan kesegaran adalah 60% sampai 90% detak jantung maksimal dan secara khusus besarnya intensitas latihan bergantung pada tujuan latihan.

b. Lama latihan

Latihan yang berat diharapkan dapat memberikan pengaruh yang baik pada jantung dan peredaran darah. Agar ada pengaruh yang baik pada jantung dan peredaran darah sebaiknya orang berlatih sampai mencapai target *zone* dan ada pada target *zone* paling sedikit 20-45 menit. Makin lama berada pada target *zone*

makin baik, hal ini dikarenakan kalau kurang dari 20 menit berarti kurang takaran latihannya.

c. Frekuensi latihan

Frekuensi latihan paling sedikit adalah tiga kali dalam seminggu. Latihan dua kali per minggu hasilnya hanyalah sedikit lebih baik daripada tidak berlatih sama sekali, tetapi latihan 6-7 kali seminggu untuk olahraga dan kesehatan tidak dianjurkan.

5. Manfaat Kesegaran Jasmani

Latihan jasmani yang dilakukan secara tepat dan benar akan memberikan manfaat bagi tubuh yang berdampak pada kesegaran jasmani seseorang. Dadang A Primana (1999:64) mengemukakan bahwa :

Kesegaran jasmani yang baik akan berdampak positif terhadap :

- a. Peningkatan kemampuan sirkulasi darah dan kerja jantung
- b. Peningkatan kekuatan, kelenturan, daya tahan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan kelincahan
- c. Peningkatan gerak secara efisien
- d. Peningkatan kemampuan pemulihan organ-organ setelah latihan
- e. Peningkatan kemampuan merespon dengan cepat”

Menurut Muhajir (2004 :2) manfaat – manfaat kesegaran jasmani adalah:

- a. Memperkuat sendi – sendi dan ligamen

Proses latihan fisik yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dan kian hari semakin meningkat beban latihannya, maka

kemungkinan kesegaran jasmani orang tersebut kian terampil, kuat, efisien dalam gerakannya serta dapat memperkuat sendi – sendi dan ligamen dalam tubuh.

b. Meningkatkan kemampuan daya tahan jantung paru

Jantung yang normal dan susunan pembuluh darah akan menjadi lebih kuat dan efisien apabila seseorang melakukan kegiatan jasmani. Jantung akan mempunyai volume denyut yang lebih efisien sehingga jantung akan melakukan reaksi lebih sempurna. Semakin tinggi tekanan *venous* (pembuluh darah) semakin baik sirkulasi darah dan dapat meningkatkan sirkulasi darah dan dapat meningkatkan kemampuan jantung paru.

c. Memperkuat otot rangka

Otot – otot akan menyusut dan menjadi lemah apabila terus – menerus tidak digunakan. Tetapi sebaliknya melalui latihan jasmani secara teratur dan terukur otot dapat berkembang ukurannya serta otot juga bertambah sehingga dapat memperkuat otot rangka.

d. Menurunkan tekanan darah

Orang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik, otot jantung akan lebih kuat dan lebih baik dalam menyediakan darah, sehingga pada setiap detakan jantung dapat memompa darah dengan maksimal. Volume yang lambat dengan isi yang banyak menggambarkan pekerjaan jantung yang efisien sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

e. Mengurangi lemak tubuh

Latihan jasmani akan mengurangi jumlah lemak tubuh, karena sebagian energi yang dilakukan dalam latihan jasmani berasal dari pembakaran lemak tubuh, sehingga sumber penyimpanan yang berupa lemak tubuh akan terbakar selama kita banyak melakukan aktifitas jasmani.

f. Mengurangi kadar gula

Gula darah dalam tubuh dapat diubah menjadi asam piruvat oleh sejumlah enzim tanpa oksigen. Dari proses ini dapat menghasilkan ATP. Dengan latihan jasmani yang teratur dan terukur gula darah dapat digunakan sebagai tenaga cadangan sehingga mengurangi kadar gula dalam darah.

g. Mengurangi resiko terkena jantung koroner

Suatu kegiatan fisik yang intensif sepanjang hayat merupakan salah satu faktor yang dapat mencegah sifat degenerasi dari penyakit jantung koroner. Latihan kesegaran jasmani dapat memberikan perubahan fisiologis pada tubuh dan melindungi tubuh dari penyakit jantung koroner karena latihan jasmani dapat meningkatkan kapasitas sistem sirkulasi darah (jantung), pembuluh darah dan sistem respirasi paru – paru.

6. Permainan Sepakbola

a. Definisi Permainan Sepakbola

Menurut pendapat dari Sukintaka (1983:70), permainan sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang mana masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain. Masing-masing regu berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukan. Regu yang lebih banyak membuat goal dinyatakan sebagai pemenang dalam pertandingan. Untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri, diperlukan kerjasama dan tolong menolong dalam satu regu. Agar permainan itu dapat berdaya guna dan berhasil guna, maka tiap pemain dalam satu regu diberi kewajiban-kewajiban sendiri. Kewajiban-kewajiban itu dapat dibagi dalam tiga kelompok besar, yakni barisan penyerang, barisan penghubung dan barisan penahan. Biasanya permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak dengan diberi waktu istirahat di antara kedua babak itu. Isi dari permainan sepakbola itu sendiri adalah kerjasama, berpikir, bergerak, memutuskan dan bertanggung jawab.

Selanjutnya Departemen Pendidikan Nasional, pendidikan dasar dan menengah, Direktur Pendidikan TK dan SD (tahun 2010). Mengemukakan tentang sepak bola usia dini. Yang dimaksudkan sepakbola untuk anak tingkat sekolah dasar (SD) adalah sepakbola

dengan jumlah pemain 7 lawan 7 dengan 3 pemain cadangan dan pemain boleh keluar masuk (yang sudah diganti boleh main lagi).

Menurut Hurlock (1990) seperti yang dikutip oleh M. Furqon H. (2002:5–6) dijelaskan lebih lanjut bahwa secara khusus dalam cabang olahraga permainan sepakbola anak usia dini yang dimaksudkan adalah anak yang berumur antara 10–12 tahun, pada usia inilah sebaiknya anak usia dini mulai dikenalkan pada olahraga permainan sepakbola dan masuk pada tahap spesialisasi saat berumur 11–13 tahun dan diharapkan dapat mencapai puncak prestasinya pada saat berumur 18–24 tahun.

Tabel 1. Data Tabel Usia Dini Berolahraga, Usia Spesialisasi, dan Usia Pencapaian Prestasi Puncak

No.	Cabang Olahraga	Usia Dini Berolah Raga (Thn)	Usia Spesialisasi (Thn)	Usia Pencapaian Prestasi Puncak (Thn)
1	Atletik	10-12	13-14	18-23
2	Basket	8-9	10-12	20-25
3	Tinju	13-14	15-16	20-25
4	Senam	6-7	10-11	14-18
5	Sepakbola	10-12	11-13	18-24
6	Renang	3-7	10-12	16-18
7	Tenis	6-8	12-14	22-25
8	Bolavoli	11-12	14-15	20-25
9	Dst	-	-	-

Sumber : Pembinaan Olahraga Usia Dini (M. Furqon, 2002: 6)

b. Unsur – Unsur Kesegaran Jasmani Dalam Permainan Sepakbola

Menurut pendapat Adam Maulana (2007:57), bahwa dalam masing-masing cabang olahraga terdapat unsur-unsur kebugaran jasmani yang dominan dan sangat dibutuhkan dalam spesifikasi

cabang olahraga tersebut. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Komponen Kesegaran Jasmani Untuk Masing-Masing Cabang Olahraga

NO	CABANG OLAHRAGA	BAHU	PUNGGUNG	DADA	LENGAN	TUNGKAI
1.	Anggar	-	-	-	2,3,4	1,2,3,4
2.	Basket	1	-	-	1,2	1,2,3
3.	Bulutangkis	1,2,3	1	1	1,2,3,4	1,2,3
4.	Pencak silat	1,2,3	1	1,2	1,2,3,4	1,2,3,4
5.	Renang	1,2,3	1,2	1,2	1,2,3,4	1,2,3,4
6.	Senam	1,2,3	1	1	1,2,3	1,3
7.	Sepakbola	1	1,4	1	1,2,3	1,2,3,4
8.	Bolavoli	1,3	1	1	1,2,3,4	1,2,3
9.	Sprint	-	-	-	-	1,3,4
10.	Tenis	1,3	1	-	1,2,3,4	1,2,3
11.	Dst.	-	-	-	-	-

Sumber: Adam Maulana (2006: 57)

Keterangan: 1. Kekuatan Otot.
 2. Daya Tahan Otot.
 3. Kelincahan atau Kelentukan.
 4. Daya Ledak atau *Power*.

7. Sekolah Sepakbola (SSB)

Sekolah sepakbola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Tujuan SSB untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan SSB lain, dapat memuaskan masyarakat, dan dapat mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi.

Sekolah sepakbola merupakan wadah pembinaan sepakbola usia dini paling tepat. Hal ini merupakan fenomena bagus mengingat peran sekolah sepakbola sebagai akar pembinaan prestasi sepakbola nasional

yang mampu menjadi penyuplai pemain bagi klub yang membutuhkan. Tujuan utama SSB sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi siswanya dalam mengembangkan bakatnya. Disamping itu, juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepakbola yang benar, termasuk didalamnya membentuk sikap, kepribadian, dan perilaku yang baik. Sedangkan prestasi merupakan tujuan jangka panjang (Soedjono, 1999:3). dengan demikian yang dimaksud SSB dalam penelitian ini adalah suatu organisasi olahraga sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi atlet, agar mampu menghasilkan atlet yang berkualitas dalam sepakbola.

8. Karakteristik SSB Panji Putra

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan sekolah sepakbola adalah suatu lembaga yang bertujuan untuk membina dan mengembangkan bakat yang dimiliki atlet untuk mencapai prestasi. Sekolah sepakbola Panji Putra didirikan pada tanggal 10 Juni 2001, dengan pendirinya Juwanto tujuan didirikannya SSB Panji Putra adalah:

- a. Menyebarluaskan dan memajukan sepakbola di wilayah kecamatan Turi dan sekitarnya untuk mencapai prestasi yang tinggi dan dapat membangkitkan rasa kebanggaan masyarakat.
- b. Memupuk watak dan kepribadian, disiplin, jiwa sportifitas, dan persatuan dan kesatuan seluruh insan sepakbola dalam rangka pembangunan Indonesia seutuhnya.

- c. Ikut serta dalam memajukan persepakbolaan Nasional dengan cara membina dan mencari bibit-bibit pemain berbakat sejak usia dini.
- d. Berpartisipasi dalam setiap kegiatan yang diadakan oleh PSSI Sleman dan DIY.

Sekolah sepakbola Panji Putra beralamatkan di Kembang Arum, Turi Sleman. Sekolah sepakbola Panji Putra termasuk kedalam keanggotaan peraturan antar sekolah sepakbola Sleman yang berada di dalam koordinasi Sekolah Sepakbola (BKSSB). Setiap Tahunnya SSB Panji Putra selalu mendapat undangan untuk mengikuti kompetisi atau turnamen yang diadakan oleh BKSSB Sleman atau PSSI Sleman dan DIY. SSB Panji Putra juga diberi kesempatan untuk mengirimkan beberapa pemain binaannya untuk disertakan dalam seleksi pemain untuk memperkuan tim Kabupaten Sleman atau Provinsi DIY dalam segala kejuaraan.

SSB Panji Putra Memiliki beberapa orang pelatih, diantaranya: Bapak Juanto, Ryo Aji Widodo, Arya Aditya, Nuzulul Huda. SSB Panji Putra memiliki beberapa kelompok umur yang dibina secara terpisah/perkelompok berdasarkan usia, diantaranya: (1) usia 7- 9 tahun 14 siswa, (2) usia 10 -12 tahun 17 siswa, (3) usia 13 – 15 tahun 21 siswa. Berikut ini disajikan dalam bentuk tabel jadwal latihan siswa SSB Panji Putra, sebagai berikut :

Tabel 3. Jadwal Latihan SSB Panji Putra

Kelompok usia	Hari/ Waktu		
	Minggu	Rabu	Jum'at
Usia 7 – 9 tahun	07.00 WIB	14.00 WIB	14.00 WIB
Usia 10 – 12 tahun	07.00 WIB	14.00 WIB	14.00 WIB
Usia 13 – 15 tahun	07.00 WIB	14.00 WIB	14.00 WIB

Sumber : Pengurus SSB Panji Putra

9. Karakteristik Anak Usia 10 – 12 Tahun

Anak usia 10 – 12 tahun adalah termasuk dalam usia dini dimana anak merupakan peserta didik usia sekolah dasar. Anak usia dini tidak hanya ingin tahu tetapi selalu ingin mencoba dan mengalami. Usia dini merupakan masa emas pembinaan suatu cabang olahraga menempuh waktu yang cukup lama. Alasan masa kecil merupakan masa emas dalam pembinaan suatu cabang olahraga ialah anak belum banyak memiliki keterampilan yang akan berbuntutan dengan keterampilan yang baru dipelajarinya maka bagi anak mempelajari keterampilan baru akan lebih mudah.

Menurut Soewarno (2001 :2) program pengembangan sepakbola, terdiri dari tiga fase (a) fase 1 : umur 5 – 8 tahun adalah *fun phase*, (b) fase 2 : umur 9 – 12 tahun adalah *technical phase*, (c) fase 3 : umur 13 – 17 tahun adalah *tactical phase*. Kemudian lebih lanjut Soewarno (2001 : 3) menjelaskan dalam fase kedua (umur 9 – 12 tahun) pemain berlatih unsur – unsur teknik dasar dan diusahakan agar diterapkan dalam bermain secara benar.

Anak Usia 10–12 tahun merupakan individu yang sangat aktif dalam melakukan aktifitas fisik dan mengisi waktu luangnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Phil Yanuar yang dikutip oleh Nur Hadi Santoso (1999 : 26) menyatakan bahwa tidak bisa tinggal diam dan selalu bergerak hampir setiap stimulus atau rangsangan yang datang dari sekelilingnya selalu dijawab dengan gerakan. Anak usia 10-12 tahun selalu ingin mengetahui dan mencoba sesuatu yang dilihatnya.

Menurut Sukintaka yang dikutip oleh Firdaus Sulkhani (2010:21-22) anak berumur 10–12 tahun mempunyai karakteristik sebagai berikut:

- a. pertumbuhan otot lengan dan tungkai semakin bertambah.
- b. ada kesadaran mengenai badannya.
- c. anak laki – laki lebih menguasai permainan kasar
- d. pertumbuhan tinggi dan berat tidak baik.
- e. kekuatan otot menunjang pertumbuhan
- f. waktu reaksi semakin baik
- g. perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata
- h. koordinasi makin baik
- i. badan lebih sehat dan kuat
- j. tungkai mengalami masa pertumbuhan yang lebih kuat bila dibandingkan dengan anggota bagian atas.
- k. perlu diketahui bahwa ada perbedaan kekuatan otot dan keterampilan antara anak laki – laki dengan perempuan.

Psikis atau mental :

- a. kesenangan pada permainan dengan bola makin bertambah
- b. menaruh perhatian kepada permainan yang terorganisasi
- c. sifat kepahlawanan kuat
- d. belum mengetahui problem kesehatan masyarakat
- e. perhatian kepada teman sekelompok semakin kuat
- f. perhatian kepada bentuk makin makin bertambah
- g. beberapa anak mudah menjadi putus asa dan akan berusaha bangkit bila tidak sukses
- h. mempunyai rasa tanggungjawab untuk menjadi dewasa
- i. berusaha untuk mendapatkan guru yang dapat membenarkannya
- j. mulai mengerti tentang waktu, dan menghendaki segala sesuatunya selesai pada waktunya

10. Kesegaran Jasmani dalam Sepakbola

Kesegaran jasmani sangat penting bagi pesepakbola. Banyak tim yang berhasil meraih kemenangan diakhir pertandingan karena kekuatan pemain lawan sudah habis. Seorang pesepakbola yang bagus harus memiliki skill, kondisi badan yang prima, dan pengetahuan yang memadai (John D Tenang,2007:26). Menurut Robert Koger (2007:1-4) melakukan berbagai latihan yang bertujuan meningkatkan keterampilan sifatnya wajib, karena sesungguhnya sukses tidak dapat dicapai dengan jalan pintas. Dampak positif kebugaran fisik bagi pesepakbola adalah sebagai berikut :

- a. Daya tahan jantung. Daya tahan jantung perlu dibangun agar pemain mampu bertanding secara total.
- b. Kekuatan otot. Sepakbola menuntut kekuatan otot yang berbeda dari jenis-jenis olahraga lainnya, sehingga perlu memusatkan pengembangan kekuatan otot yang diperlukan dalam permainan sepakbola.
- c. Daya tahan tubuh. Daya tahan tubuh memungkinkan para pemain menjalani rangkaian latihan, pertandingan, dan turnamen yang berlangsung lama dan menuntut stamina yang prima.
- d. Kontrol pikiran. Kontrol pikiran sangat diperlukan agar pemain bisa tetap berfikir jernih saat mereka berlari, ditabrak pemain lain, dan sebagainya.

- e. Kelincahan. Kelincahan sangat diperlukan agar pemain dapat bergerak dengan gesit sambil tetap bisa menjaga keseimbangan tubuhnya.
- f. Kekuatan tubuh. Kekuatan tubuh diperlukan agar pemain dapat berlari, melompat, dan bergerak.
- g. Kecepatan bereaksi. Kecepatan bereaksi memungkinkan pemain berpikir cepat lalu melakukan gerakan yang diperlukan.
- h. Kecepatan dan kesigapan. Kecepatan dan kesigapan diperlukan untuk menampilkan keterampilan yang diperlukan dalam keadaan menyerang maupun bertahan.
- i. Koordinasi. Koordinasi diperlukan agar pemain dapat selama mungkin menguasai bola, mengawasi gerak langkah pemain lainnya, dan bermain secara kompak dalam tim.

B. Kajian Hasil Penelitian yang Relevan

1. Kajian penelitian yang relevan atau penelitian yang hampir sama dimaksudkan untuk mendukung kajian teori yang sudah dikemukakan sebelumnya sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini seperti pernah dilakukan oleh saudara Faidillah Kurniawan pada tahun 2004 dengan judul “Profil Kesegaran Jasmani Atlet Pra Pon Anggar Daerah Istimewa Yogyakarta”. Populasi dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 9 orang (6 atlet putra dan 3 atlet putri). Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hasil tes kesegaran jasmani atlet

Pra Pon Anggar DIY adalah: kategori baik sekali: 0% (0 orang), baik: 0% (0 orang), sedang: 66,67 % (6 orang), kurang: 33,33 % (3 orang) dan kurang sekali: 0% (0 orang). Kesimpulan dari penelitian ini adalah rata-rata hasil tes kebugaran jasmani atlet Pra Pon Anggar DIY tahun 2004 secara umum termasuk dalam kategori “sedang”.

2. Ngadirin (2010) dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri Kemukus Kulon Progo Yogyakarta”. Jumlah populasi 68 siswa terdiri dari 27 putra dan putri. Dengan menggunakan analisis data sekunder, teknik test dan pengukuran. Hasil dari penelitian bahwa siswa SD Negeri Kemukus secara keseluruhan yang termasuk kategori kurangsekali (KS) sebanyak 2 siswa (2.94%), kategori kurang (K) sebanyak 15 siswa (22.06), kategori sedang (S) sebanyak 37 siswa (54.42), kategori baik (B) sebanyak 14 siswa (20.58), dan kategori baik (BS) tidak ada (0%).

C. Kerangka Berpikir

Ada tiga faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi olahraga. Diantaranya adalah keterampilan dasar yang baik, kebugaran jasmani yang baik dan strategi permainan yang baik. Dengan kebugaran jasmani yang baik peserta ekstrakurikuler dapat mengikuti latihan dengan baik sehingga dapat menguasai keterampilan dasar dengan baik untuk pencapaian prestasi yang maksimal.

Tanpa mengesampingkan cabang olahraga lain dan aspek-aspek lain, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Panji Putra yang berusia 10 – 12 tahun. Untuk

menghasilkan permainan sepakbola yang baik dan menarik, selain kerjasama tim, taktik/strategi, dan teknik dasar yang baik maka juga sangat dituntut kebugaran jasmani yang prima yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola yang menjadi bagian dari tim. Tidak dapat dipungkiri bahwa salah satu faktor penting yang menunjang tercapainya keberhasilan atau prestasi yang diraih oleh suatu sekolah atau tim olahraga tidak akan lepas dari kualitas dan kuantitas kebugaran jasmani yang dimiliki oleh masing-masing individu dalam sekolah atau tim olahraga tersebut tanpa kecuali dalam olahraga sepakbola di klub SSB Panji Putra. Untuk menghasilkan dan meningkatkan kebugaran jasmani tentu menjadi tugas utama pelatih dalam menyusun dan memberikan program latihan yang sesuai dengan peserta latihan khususnya siswa SSB Panji Putra. Dalam konteks penelitian ini yang dimaksudkan adalah kebugaran jasmani siswa SSB Panji Putra yang berusia 10 – 12 tahun.

Dengan diketahuinya gambaran mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa ini diharapkan dapat tercipta suatu program atau langkah-langkah tertentu yang lebih baik untuk lebih meningkatkan kebugaran jasmani siswa dan untuk lebih meningkatkan prestasi belajar maupun prestasi olahraga siswa SD pada umumnya.