

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar lebih sehat dan mampu beraktifitas secara produktif. Sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah, pembinaan kebugaran jasmani sangat strategis, karena mendukung kapasitas belajar bagi siswa dan menggiatkan partisipasi siswa secara menyeluruh (Rusli Lutan, 2002: 1).

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuan (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Muhajir 2007: 57). Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Sukadiyanto (2007: 28) secara umum yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*phycal fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Secara umum yang dimaksud dengan kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga dapat menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik Irianto, 2004:2).

Menurut Djoko Pekik Irianto, (2004: 3) kebugaran jasmani digolongkan menjadi 3 yaitu :

- a. Kebugaran statis : keadaan dimana seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
- b. Kebugaran dinamis : kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat.
- c. Kebugaran motoris : kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Sedangkan menurut Nurhasan (2005: 4) kebugaran merupakan kebutuhan pokok dalam melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Orang yang bugar berarti sehat secara dinamis. Sehat dinamis menunjang terhadap aktivitas fisik maupun psikis. Kebugaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh yang positif terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan pengaruh yang positif terhadap produktifitas bekerja atau belajar.

Sadoso Sumosardjuno (1992: 19) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak.

Menurut Roji (2006:90), kesegaran jasmani (*Physical Fitness*) merupakan salah satu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh (*totalfitness*).

Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu luangnya dengan baik serta maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

Berdasar beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa tenaga untuk waktu senggangnya.

2. Komponen-Komponen Kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani mencakup pengertian yang kompleks. Kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen yang saling berkaitan antara satu dengan yang lain. Namun masing-masing komponen memiliki ciri-ciri yang berfungsi pokok dalam kebugaran jasmani seseorang. Agar seseorang dikatakan kebugaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik. Kebugaran jasmani diuraikan menjadi dua golongan yakni komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan komponen yang berhubungan dengan keterampilan.

komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain : (1) Daya tahan jantung, (2) Daya tahan otot, (3) Kekuatan, (4) Kelentukan dan (5) Komposisi tubuh.

a. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4) daya tahan jantung-paru adalah kemampuan paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.

- b. Len Kravitz (2004: 5-7) menyatakan bahwa daya tahan otot merupakan kemampuan otot untuk melaksanakan serangkaian kerja dalam waktu lama.
- c. Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam satu usaha, misalnya kemampuan otot lengan mengangkat kursi.
- d. Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.
- e. Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat badan tanpa lemak yang dinyatakan dengan persentase. (Rusli Lutan 2002: 56)

Menurut M. Satojo (1995:9) yang menyebutkan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan meliputi : (1) Kecepatan, (2) Kelincahan, (3) Koordinasi, (4) Keseimbangan dan (5) Reaksi.

Dari pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan didukung oleh empat komponen, yaitu daya tahan aerobik atau daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Sedangkan kebugaran jasmani yang terkait dengan ketrampilan meliputi kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan reaksi.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7-10) ada beberapa hal yang menunjang kebugaran jasmani yang meliputi tiga upaya bugar yakni :

a. Makan

Untuk mempertahankan hidup manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi, nutrisi dan gizi bermanfaat untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik.

b. 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 dan aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c. Berolahraga

Berolahraga adalah salahsatu 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 menamah rasa percaya diri, sarana berinteraksi dan bersosialisasi). Adapun manfaat lain dari latihan kebugaran jasmani adalah penambahan kekuatan dan daya tahan mampu membantu dalam melaksanakan tugas sehari-hari karena tidak lekas lelah, latihan membantu memelihara kesehatan jantung dan pembuluh darah, gerak yang baik bermanfaat bagi tubuh manusia.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 12), prinsip latihan kebugaran meliputi :

- a. *Overload* : Pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibandingkan aktivitas fisik sehari-hari.
- b. *Specifity* : Model latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan latihan yang hendak dicapai.
- c. *Reversible* : Kebugaran yang telah dicapai akan berangsur menurun bahkan hilang sama sekali, jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat.

Menurut Roji (2006:90) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang meliputi:

- a. Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun.
- b. Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah, dan gizi yang tidak memadai.
- c. Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan dan volume latihan.
- d. Masalah faktor keturunan, seperti anthropometri dan kelainan bawaan.

Roji (2006:91) menyatakan bahwa agar latihan fisik dapat meningkatkan kesegaran jasmani, maka perlu memperhatikan rumusan latihan sebagai berikut:

- a. Macam latihan

Macam latihan disesuaikan dengan kebutuhan, namun untuk mendapatkan kebugaran fisik seutuhnya, komponen-komponen kebugaran jasmani harus dilatih secara seimbang. Juga pilihan macam latihan yang mudah dan murah, seperti *joging* dan jalan kaki.

b. Volume latihan

Untuk berlatih kebugaran jasmani bukan atlet diperlukan waktu minimal 20 menit, tidak termasuk waktu untuk pemanasan atau pendinginan.

c. Frekuensi latihan

Untuk mencapai kebugaran jasmani yang diinginkan, latihan sebaiknya lebih sering dilakukan. Latihan 5 kali seminggu tentunya memberikan efek lebih baik daripada latihan 2 kali seminggunya. Untuk seorang bukan atlet, latihan 3 kali seminggu adalah cukup, meskipun demikian latihan 4 kali atau 5 kali seminggu memberikan hasil sedikit lebih baik.

d. Intensitas latihan

Untuk menentukan kadar intensitas latihan, khususnya untuk perkembangan daya tahan kardiovaskuler, dapat diterapkan Teori Katch dan Meardle. Mula-mula hitung frekuensi Denyut Nadi Maksimal (DNM) dengan rumus $DNM = 220 - UMUR$.

Untuk mengetahui kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan melakukan tes kebugaran jasmani, adapun beberapa tes kebugaran jasmani :

1. TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia)

Tes TKJI merupakan suatu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan dan tidak terputus-putus, urutan pelaksanaan lari, gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung siku untuk

putri, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200 m untuk putra dan lari 1000 m untuk putri. Tes ini mudah digunakan karena tidak memakan waktu lama dan tidak membutuhkan peralatan laboratorium. (Depdiknas 2010: 4).

2. Harvard Step Tes

Menurut Ismaryati (2006: 88) tujuan harvard step tes adalah untuk mengukur daya tahan kardiorespiratori. Peralatan yang digunakan untuk mengukur harvard step tes (1) stopwatch, (2) metronom, (3) bangku setinggi 20 inci (50,8 cm). Dan cara pelaksanaan tes harvard step tes dengan (1) testi berdiri dibelakang bangku, (2) pada hitungan satu, satu kaki naik keatas bangku sampai lutut lurus, (3) hitungan dua kaki yang lain naik ke atas bangku, (4) hitungan empat kaki yang lain turun, (5) tes dilaksanakan selama 5 menit, dengan kandens (empat hitungan) 30, (6) setelah melakukan tes, testi segera duduk dan dihitung denyut nadinya sesuai dengan rumus yang akan digunakan.

3. Tes Jalan-Lari (tes *balke*)

Tes jalan-lari adalah salah satu tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani atau juga VO_2MAX seseorang. Tes ini tergolong mudah pelaksanaannya karena memerlukan peralatan yang sederhana. Antara lain: (1). Lapangan atau lintasan lari yang jaraknya jelas atau tidak terlalu jauh, maksudnya adalah lintasan dapat dilihat dengan jelas oleh pengetes, (2). Penanda jarak atau bendera kecil untuk menandai jarak lintasan (3).

Stopwatch atau alat pengukur waktu dalam satuan menit.

<http://kebugaran.wordpress.com/category/tes-kebugaran-jasmani/>

Berdasarkan penjelasan diatas penulis menggunakan jenis tes kebugaran jasmani yang pertama yaitu TKJI. Tes ini dipilih karena dapat digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan bolavoli di SMA N 1 Piyungan. Selain itu mudah dalam pelaksanaanya, tidak membutuhkan peralatan laboratorium, dapat digunakan untuk perorangan atau kelompok besar dan tidak memakan waktu lama.

4. Ekstrakurikuler

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, ekstrakurikuler adalah berada diluar program. Maksudnya adalah kegiatan tersebut dilakukan diluar jam pelajaran, tatap muka yang dilaksanakan di dalam sekolah atau di luar sekolah untuk memperluas wawasan, kemampuan, dan pengetahuan.

Menurut Diah Harianti (2007:14) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat siswa melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah atau madrasah. Fungsi kegiatan ekstrakurikuler yaitu untuk mengembangkan kemampuan dan kreativitas peserta didik sesuai

dengan potensi, bakat dan minat, serta untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial peserta didik.

Kegiatan ekstrakurikuler yaitu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan, kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ketempat-tempat tertentu yang berkaitan dengan esensi materi pelajaran tertentu (Depdiknas, 2003: 28).

Menurut sugiyono (2005:54) kegiatan ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diadakan diluar jam pelajaran dengan tujuan untuk lebih mengembangkan ketrampilan pada suatu cabang tertentu sesuai dengan bakat dan kesenangannya.

Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler ini, diharapkan dapat membina dan mengembangkan minat yang ada pada siswa serta mengasah bakat yang dimiliki siswa. Peran aktif siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler, secara otomatis siswa telah membentuk wadah-wadah kecil yang didalamnya terjalin komunikasi antar anggotanya dan sekaligus dapat belajar dalam mengorganisir setiap aktivitas kegiatan ekstrakurikuler. Beberapa cabang ekstrakurikuler baik secara perorangan maupun kelompok diharapkan dapat meraih prestasi yang optimal, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

5. Futsal

Menurut John D. Tenang (2008: 15) futsal adalah singkatan dari *futbol* (sepak bola) dan *sala* (ruangan) dari bahasa Spanyol atau *futebol* (Portugal/Brsil) dan *Salon* (Prancis). Olahraga ini membentuk seseorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan. Dengan lapangan yang sempit, permainan ini menuntut teknik penguasaan bola tinggi, kerja sama antarpemai, dan kekompakan tim.

Dengan bermain futsal, pemain dapat mengembangkan kemampuannya dengan baik. Peraturannya sangat ketat, yaitu pemain dilarang melakukan *tackling* dan *sleding keras*. Dengan begitu, pemain dapat tampil lepas tanpa berfikir risiko dcederai lawan. Futsal adalah suatu jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang kontak fisik. *Sliding tackle* (menjegal dari belakang), *body charge* (bantuan badan), dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepak bola tidak diizinkan dalam futsal (John D. Tenang 2008: 16)

Dalam permainan futsal pergantian pemain dapat dilakukan sewaktu-waktu selama pertandingan berlangsung dengan mengikuti peraturan kompetisi resmi yang ditetapkan FIFA, konfederasi, atau asosiasi futsal. Jumlah pemain cadangan maksimal tujuh orang, tetapi pergantian pemain selama pertandingan tidak dibatasi. Pemain yang telah diganti dapat kembali masuk lapangan untuk mengganti rekan pemain lain. Pergantiaan pemain

dapat dilakukan kapan saja, baik saat bola dimainkan maupun sebaliknya. Penjaga gawang berganti posisi atau peran dengan pemain lain.

Menurut John D. Tenang (2008: 33) pergantian pemain dapat dilakukan pada saat bola didalam atau diluar permainan dengan mengikuti persyaratan sebagai berikut:

1. Pemain yang akan meninggalkan lapangan harus melakukannya didaerah pergantiannya sendiri.
2. Pemain yang akan memasuki lapangan harus melakukannya pada daerah pergantiannya sendiri, tetapi dilakukan setelah pemain diganti telah melewati batas lapangan.
3. Pergantian pemain sangat bergantung pada kewenangan wasit, apakah dipanggil untuk bermain atau tidak.
4. Pergantian dianggap sah ketika pemain pengganti telah masuk lapangan, yaitu pada saat pemain tersebut telah menjadi pemain aktif dan pemain yang di gantikan telah keluar dan berganti menjadi pemain aktif.

Menurut John D. Tenang (2008: 83-86) Dalam permainan futsalbeberapa teknik yang harus dikuasai dan ditingkatkan keterampilannya, diantaranya: *passing, shooting dan heading*.

a. *Passing*

Menurut John D. Tenang (2008: 83) *passing* adalah pengaturan langkah yang tepat brtujuan agar dapat digulirkan dengan sempurna dan terukur sehingga memudahkan rekan pemain lain untuk menerimanya dengan baik.

Konsep dasar yang harus dikuasai:

1. Anda harus mengoper bola kesrah kaki pemain lain dalam tim anda.

Jika tembakan itu tidak akurat, taman anda akan kesulitan menangkap bola itu.

2. Tubuh anda harus mengarah ke arah bola itu, sementara lutut anda harus diketuk ke arah bola.
3. Dekatkan ujung kaki anda ke bola tersebut, dan telapak kaki harus menghadap ke arah sasaran bola.
4. Sebelum menendang, pergelangan kaki harus kaku, lalu ayunkan kaki anda untuk menyelesaikan tendangan.

b. *Shooting*

Shooting adalah menendang bola dengan keras ke gawang guna mencetak gol. Ini merupakan hal tersulit karena perlu kematangan dan kecerdikan pemain dalam menendang bola agar tidak dapat dijangkau atau ditangkap kiper. Cara lain pemain sendiri yang mengiring bola dengan kecepatan yang disesuaikan sebelum menendang bola ke dalam gawang. Tendangan bisa dilakukan berbagai cara. Dapat dengan voli, *half volley* atau menyusur tanah. Itu bergantung pada posisi, sudut tendangan, pergerakan, serta sebelum menendang. (John D. Tenang 2008: 84)

c. *Heading* (menyundul bola)

Tidak begitu sulit untuk mengontrol bola dengan kaki atau menahan bola dengan paha. Namun, tidak mudah untuk mengontrol bola dengan kepala. Mereka yang tahu tentang sepak bola, tentu mengetahui bahwa sundulan merupakan salah satu *skill* paling penting dalam suatu permainan. (John D. Tenang 2008: 85).

Konsep dasar yang harus dikuasai:

1. Pada saat anda melihat kedatangan bola, bergeraklah menghadang laju bola itu.
2. Perhatikan arah datangnya bola, dan terus perhatikan sampai bola tersebut menimpa kening anda.
3. Jangan memejamkan mata atau anda akan kesakitan. Perhatikan arah gerakan bola yang datang dan menjauhi tubuh anda.
4. Sundul bola itu dengan kening anda, jangan menggunakan pelipis atau bagian atas kepala anda.
5. Gerakkan kepala anda kebelakang dan dengan kuat sundullah bola itu, jangan hanya diam dan membiarkan bola menimpa kepala anda.
(Robert Koger 2007:33).

6. Pengertian Bolavoli

Menurut Bonnie Robinson (1997: 12) bola voli adalah permainan diatas lapangan persegi empat yang lapangannya 900 cm dan panjangnya 1880 cm, dibatasi oleh garis selebar 5 cm. Ditengah-tengahnya dipasang jaring atau jala yang lebarnya 900 cm, terbentang kuat dan mendaki sampai pada ketinggian 240 cm dari bawah (khusus anak laki-laki) dan untuk anak perempuan 230 cm.

Menurut Aip Syarifundin dan Muhadi (1992: 183) Permainan bola voli adalah suatu bentuk permainan yang termasuk dalam “Cabang olahraga permainan”. Voli artinya pukulan langsung atau memukul bola langsung di udara sebelum jatukh ketanah.

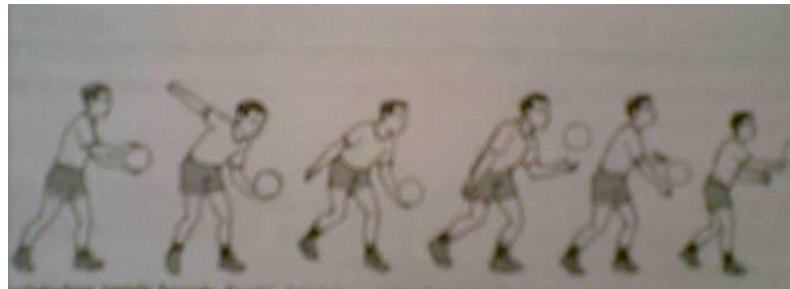
Menurut Muhajir (2004: 30) permainan bola voli dimainkan oleh dua regu yang tiap regunya terdiri dari enam pemain. Tiap regu berusaha menempatkan bola didaerah lawan agar mendapat angka (*point*). Sukintaka (1997: 17), berpendapat bahwa permainan bola voli adalah suatu cabang olahraga yang berbentuk memvoli bola di udara hilir mudik di atas jaring atau net dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan dalam bermain.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20) permainan bola voli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bola voli diperlukan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakuakan semua gerakanyang ada dalam permainan bola voli. Walaupun begitu permainan bola voli sangat cepat berkembang dan merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia sesudah cabang olah raga sepak bola dan bulutangkis.

Untuk bermain bola voli dengan baik maka harus menguasai teknik dasar terlebih dahulu. Muhajir (2004: 34) teknik dasar adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien. Teknik permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang maksimal. Menurut Muhajir (2004: 34-38) dalam permainan bola voli terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai dan ditingkatkan keterampilannya, diantaranya: *servis, passing, smash, spike* dan *block*.

a) *Servis*

Menurut Muhajir (2006 : 8) Servis adalah tindakan memukul bola oleh seorang pemain belakang yang dilakukan dari daerah servis, langsung ke lapangan lawan. Servis merupakan aksi memasukkan bola ke dalam permainan.



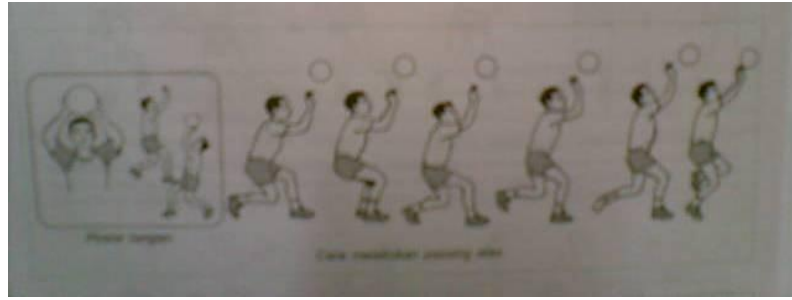
Gambar 1. Cara melakukan servis bawah (Muhajir, 2006 : 8)

b) *Passing*

Passing dalam permainan bola voli adalah usaha atau upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkan itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri, (Muhajir 2006 : 10).



Gambar 2. Cara melakukan passing bawah(Muhajir, 2006 : 10)



Gambar 3. Cara melakukan passing atas(Muhajir, 2006 : 10)

c) *Smash*

Menurut Muhajir (2004: 34) *smash* adalah tindakan memukul bola kelapangan lawan sehingga bola bergerak melewati atas jaring dan mengakibatkan pihak lawan sulit untuk mengembalikannya. *Smash* merupakan gerakan yang kompleks terdiri dari: langkah awalan, tolakan untuk melompat, memukul bola saat melayang diudara dan saat mendarat kembali setelah memukul bola.

d) *block*

Menurut Muhajir (2004: 38) *block* sangat erat sekali dengan bertahan yang dilakukan diatas net. Keberhasilan *block* dapat ditentukan oleh loncatan yang tinggi dan kemampuan menjangkau lengan pada bola yang sedang dipukul lawan. *Block* dapat dilakukan oleh satu, dua atau tiga pemain tergantung pada kualitas pemain lawan.

Berdasarkan uraian permainan bola voli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa penguasaan teknik yang baik adalah modal dasar dalam bermain bola voli, disamping kekuatan fisik, daya tahan dan kesegaran jasmani. Banyak gerakan-gerakan dalam bola voli yang menuntut pemain

memiliki daya tahan baik, seperti *servis*, melompat, *smesh*, dan *blocking*. Bola voli adalah permainan yang tidak terbatas pada waktu permainan tetapi permainan tiap set akan selesai ketika salah satu tim berhasil mengumpulkan poin 15 atau 25 pada sistem *rally*. Tim akan keluar sebagai pemenang setelah berhasil memenangkan tiga set. Tidak jarang pada suatu pertandingan bola voli permainan harus dimainkan sampai lima set. Hal ini pasti memerlukan daya tahan yang baik agar pemain mampu bermain sampai set terakhir. Sebaik apapun teknik bermain yang dimiliki, sebagai apapun strategi yang dimiliki oleh tim jika daya tahan sudah melelah maka akan sulit untuk menyelesaikan permainan dengan hasil yang memuaskan.

Kebugaran jasmani para pemain sangat dibutuhkan dalam permainan, baik dalam menyerang maupun dalam menerima serangan dari lawan. Secara individu teknik dasar akan mendukung penampilan setiap pemain dan bagi tim akan meningkatkan kualitas permainan yang akan menentukan menang atau kalahnya tim.

7. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas

Menurut Sukintaka (1992:45-46) bahwa karakteristik siswa SMA ada beberapa aspek yaitu :

a. Karakteristik Jasmani

- 1) Kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang dengan baik.
- 2) Senang pada keterampilan yang baik bahkan mengarah pada gerak yang lebih kompleks.
- 3) Anak laki-laki keadaan jasmaninya sudah cukup matang.

4) Anak putri proporsinya tubuh makin menjadi baik.

5) Mampu menggunakan energi dengan baik.

b. Karakteristik Psikis dan Mental

1) Banyak memikirkan diri sendiri

2) Mental menjadi stabil dan matang

3) Membutuhkan banyak 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) peristiwa dunia dan politik, (e) kepercayaan.

c. Karakteristik Sosial

1) Sadar dan peka terhadap lawan jenis.

2) Lebih bebas.

3) Berusaha lepas dari perlindungan orang dewasa atau pendidik.

4) Senang terhadap masalah perkembangan sosial.

5) Senang pada kebebasan diri dan berpetualang

6) Sadar untuk berpenampilan dengan baik dan cara berpakaian rapi dan baik.

7) Tidak senang kepada persyaratan-persyaratan yang ditentukan oleh kedua orang tuanya.

8) Pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadinya.

d. Perkembangan Motorik

Karena anak telah mencapai pertumbuhan dan perkembangannya menjelang masa dewasanya, keadaan tubuhpun akan menjadi lebih kuat dan lebih baik, maka kemampuan motoriknya dan keadaan psikisnya juga telah siap untuk menerima latihan-latihan peningkatan keterampilan gerak menuju prestasi olahraga yang lebih tinggi. Oleh sebab itu lebih siap dilatih secara intensif diluar jam pelajaran.

Menurut Nadisah (1992: 31) karakteristik siswa SMA antara lain :

4. Pertumbuhan dan perkembangan anak didik sendiri.
5. Tingkatan usahanya yaitu usis tingkat prasekolah, tingkat sekolah dasar atau tingkat menengah.
6. Jenis klatminnya.
7. Keuntungan dan kesiapannya secara fisik, mental dan sosial.
8. Kemampuan yang dimilikinya yang mencakup pengetahuan dan ketrampilanya.

Menurut Andang Suherman (2000: 58) karakteristik seseorang yang terdidik jasmaninya antara lain:

- a. Memiliki ketrampilan yang penting untuk melakukan bermacam-macam kegiatan fisik.
- b. Bugar secara fisik
- c. Berprestasi secara teratur dalam aktifitas jasmani.
- d. Mengetahui akibat dan manfaat dari keterlibatan dalam aktifitas jasmani.
- e. Menghargai aktivitas jasmani dan kontribusinya terhadap gaya hidup sehat.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Bedja Wijana (2007) yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli dan Bolabasket di SMP 2 Panjatan Kabupaten Kulon Progo”. Diperoleh rerata hasil penelitian TKJI pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli adalah 14,11, nilai minimum 11, maksimum 17, dan standar devinisi (SD) 1,45. Sedangkan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket reratanya 15,00, nilai minimum 13, maksimum 20, dan SD 1,70.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Sutanti (2007) yang berjudul “Perbedaan Status Kesegaran Jasmani Antara yang Mengikuti Ekstarkurikuler Bolabasket dengan Sepakbola pada siswa Putra SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang Tahun Ajaran 2006/2007”. Dengan kesimpulan tidak ada perbedaan status ksegaran jasmani antara yang mengikuti Ekstrakurikuler bolabasket dengan sepakbola pada siswa SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang Tahun Pelajaran 2006/2007.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Juan Rafela Bramesta (2005) yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 1 Muntilan”. Pada rangkaian lari 60 meter siswa yang mengikuti kegiatan Ekstakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Muntilan diperoleh sekor terendah yang dicapai siswa berada pada interval 11,36-12,39 yaitu sebanyak 4 siswa (10%) dan rata-rata skor terbesar yang dicapai siswa berada pada interval 8,24-13,43 yaitu sebanyak 25 siswa (45%).

C. Kerangka Berfikir

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan / aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak.

Latihan kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (*physical fitness*). Proses latihan kondisi fisik yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dari hari ke hari meningkat beban latihannya, kemungkinan kebugaran jasmani seseorang semakin meningkat. Hal ini akan menyebabkan seorang menjadi terampil, kuat dan efisien dalam gerakannya.

Jika tingkat kebugaran jasmani seseorang rendah, maka orang tersebut akan terlihat lesu, tidak bergairah, mudah mengantuk, malas-malasan, tidak tuntas jika mengerjakan sesuatu. Penyebab kurangnya kebugaran jasmani dalam tubuh manusia dapat disebabkan karena pola makan yang tidak teratur. Kurangnya gizi dalam tubuh seseorang. Kapasitas makan yang tidak sesuai dengan aktifitasnya, serta istirahat kurang. Kebugaran jasmani dalam tubuh manusia dapat ditingkatkan dengan cara memperbaiki gizi, pola makan yang

teratur, kapasitas makanan disesuaikan dengan kebutuhan, serta istirahat yang cukup.

Permainan futsal dan bola voli merupakan suatu permainan yang unik, dimana mengandung banyak unsur-unsur gerak fisik, seperti : kecepatan (*Speed*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*fleksibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan koordinasi (*coordination*). Apabila semua unsur-unsur gerak dipadukan menjadi satu kesatuan, maka dapat membentuk suatu keterampilan yang dapat meningkatkan prestasi dalam permainan futsal dan bola voli.

Setiap unsur-unsur gerak dapat memberikan kontributor terhadap keterampilan gerak, karena seseorang yang memiliki keterampilan gerak adalah orang yang mampu melakukan gerakan secara efisien dan benar secara mekanis. Untuk dapat memiliki keterampilan gerak yang baik, maka diperlukan proses belajar berlatih dalam jangka waktu relatif lama. Oleh sebab itu seseorang yang ingin terampil dalam permainan futsal dan bola voli, maka diperlukan proses latihan yang benar dan didukung oleh unsur-unsur gerak yang baik pula.

Untuk dapat mengetahui tingkat kemampuan gerak seorang atlet, tentunya perlu dilakukan pengukuran terhadap komponen-komponen geraknya, dimana alat ukur yang digunakan terhadap komponen-komponen tersebut, harus sesuai dan tepat dengan obyek yang akan di ukur, yaitu melalui

pengetesan. Kondisi fisik yang dimiliki oleh setiap pemain futsal dan bola voli, memegang peranan penting dalam menunjang program latihan, karena permainan futsal dan bola voli adalah suatu permainan yang memerlukan kondisi fisik yang prima, hal ini disebabkan karena permainan futsal dan bola voli adalah permainan yang dilakukan dengan cepat dan selalu bergerak tanpa berhenti selama bermain. Kondisi fisik memegang peran yang penting dalam meningkatkan prestasi atlet.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Dikatakan jawaban sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori dan penelitian yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir, maka dapat diajukan hipotesis yaitu:

Ha: “Ada perbedaan yang signifikan antara status kebugaran jasmanis siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dengan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Piyungan.

Ho: “Tidak ada perbedaan yang signifikan antarastatus kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dengan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 piyungan.