

BAB II

EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DAN KEBUGARAN JASMANI

A. Deskripsi Teori

1. Permainan Sepak Bola

a. Hakikat Permainan Sepak Bola

Permainan sepak bola asal mulanya tidak ada yang bisa memastikan dari mana atau dari bangsa mana yang pertama kali memperkenalkan permainan ini. Pada setiap bangsa mempunyai argumentasi terhadap klaim atas olahraga ini. Sebagai contoh, bangsa indian kuno dibenua amerika yang sudah sejak lama telah mempunyai kebiasaan untuk memainkan suatu permainan yang serupa dengan permainan sepak bola, dan obyek berupa benda yang dibuat dari bahan getah karet untuk disepak atau ditendang Salim (2007:13).

Demikian juga dengan bangsa cina dan jepang kuno di asia, dimana para biksu-biksunya sudah sejak lama diketahui menggunakan media bola yang terbuat dari bahan karet sebagai salah satu pelengkap dalam melaksanakan ritual kepercayaannya. Tentunya kita juga tahu bahwa permainan saling menendang dan mempermainkan bola ini juga telah dilakukan oleh beberapa suku bangsa yang ada di indonesia sejak ratusan tahun yang lalu, seperti bisa kita lihat pada permainan bola sepak dari orang-orang bugis. Hal ini sudah pasti akan banyak dijumpai banyak temuan-temuan baru jika dilakukan penyelidikan terkait hubungan antara suatu komunitas tertentu dengan permainan sepak bola didunia.

Permainan sepak bola merupakan permainan olahraga beregu. Walaupun keahlian individu dapat digunakan pada saat tertentu. Tapi pada umumnya sepak bola merupakan olahraga yang menuntut kerja sama dalam tim. Jadi keberhasilan satu tim bukan ditentukan oleh satu orang pemain yang bermain dalam satu kesatuan seperti yang dikemukakan Sucipto Et al (1999:7) : “Sepak bola

Peraturan terpenting dalam mencapai tujuan ini adalah pemain (kecuali penjaga gawang) tidak boleh menyentuh bola dengan tangan mereka selama masih dalam permainan.

Tujuan dari masing-masing regu adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dengan pengertian pula berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerang lawan. Kesimpulan yang dapat diperoleh dari uraian diatas tentang sepak bola adalah permainan antara dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas orang dan dimainkan dengan kaki, kecuali penjaga gawang, boleh menggunakan tangan dan lengan

b. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Menjadi pemain sepak bola yang mahir, seorang pemain harus menguasai berbagai keterampilan teknik dasar bermain sepak bola. Teknik dasar bermain sepak bola adalah suatu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepak bola. Adapun mengenai teknik dasar bermain sepak bola menurut Engkos Kosasih (1985: 216) adalah “ hal-hal yang berkaitan dengan teknik penguasaan bola yang penting dan harus selalu dilatih dalam permainan sepak bola “. Adapun secara garis besar teknik dasar bermain sepak bola yang perlu dikuasai merupakan semua gerakan yang digunakan dalam pertandingan atau permainan sepak bola, diantaranya adalah :

1) Teknik dasar menendang bola

Menendang merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepak bola. Untuk menjadi seorang pemain sepak bola yang sempurna, seorang pemain harus mengembangkan kemahiran menendang. Ada 3 cara dalam menendang bola, antara lain :

a) Menendang bola dengan kaki bagian dalam.ss

Menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam banyak digunakan untuk :

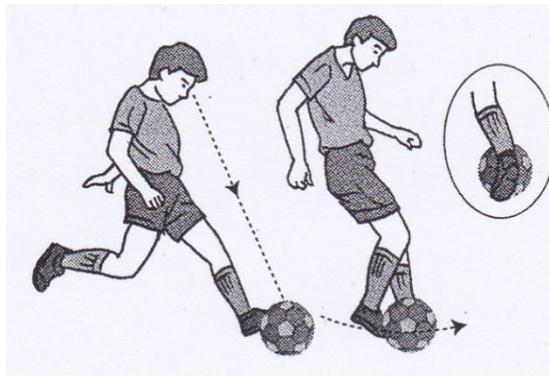
- 1) Vorzet rendah tinggi dari arah kanan kekiri atau sebaliknya.
- 2) Tendangan bebas langsung atau tidak langsung untuk mencetak goal.
- 3) Tendangan sudut (*corner kick*).
- 4) Tendangan penjaga gawang.



Gambar 2.1. Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam

Sumber: Moh. Gilang, (2007: 3)

- b) Menendang bola dengan punggung kaki bagian luar.



Gambar 2.2. Menendang bola menggunakan punggung kaki bagian luar

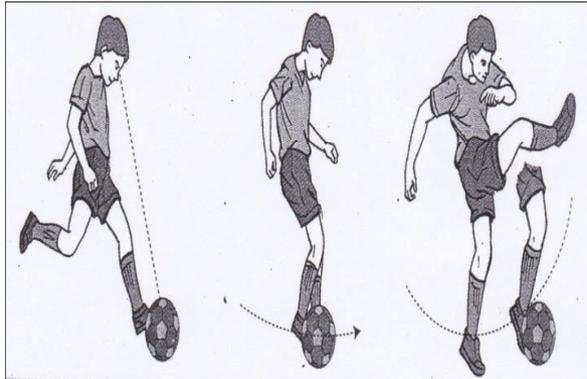
Sumber: Moh. Gilang, (2007: 4)

- c) Menendang bola dengan punggung kaki (kura kura).

Pada waktu menendang bola menggunakan punggung kaki, perhatian tidak hanya tertuju pada kaki tetapi kaki yang sebelah pun harus kita perhatikan pula, dan pandangan harus kita arahkan pada bola dan kaki. Fungsi dari menendang menggunakan punggung kaki adalah :

Menberi umpan jarak pendek atau jarak jauh.

- a) Untuk membebaskan serangan lawan.
- b) Tendangan penjuru.
- c) Tendangan penjaga gawang.
- d) Tendangan untuk mencetak gol.



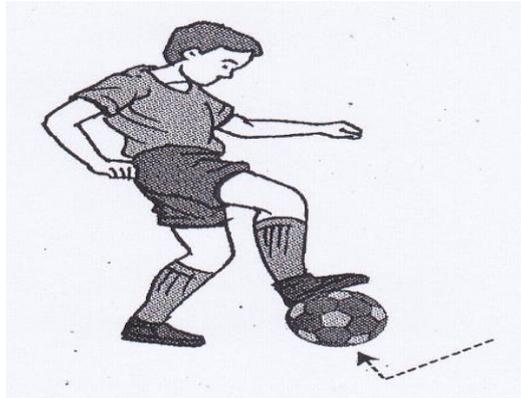
Gambar 2.3. Menendang bola menggunakan punggung kaki (kura kura)

Sumber: Moh. Gilang, (2007: 3)

2) Teknik dasar menghentikan, menahan dan mengontrol bola.

Teknik menahan atau menghentikan bola sangat penting bagi seorang pemain bola. Karena apabila menerima bola dari teman harus segera dikuasai agar tidak mudah direbut oleh lawan. Menghentikan atau menahan bola bisa dilakukan oleh berbagai cara, seperti pada gambar dibawah ini :

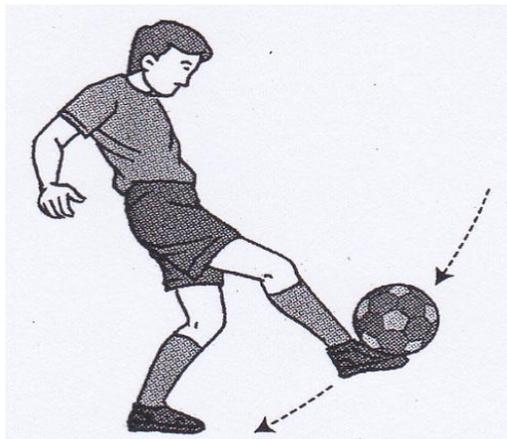
- a) Menghentikan dan mengontrol bola dengan telapak kaki, untuk bola yang jatuh ketanah



Gambar 2.4. Menghentikan bola dengan telapak kaki

Sumber: Moh. Gilang, (2007: 6)

- b) Menghentikan bola dengan punggung kaki, untuk bola yang masih melambung di udara



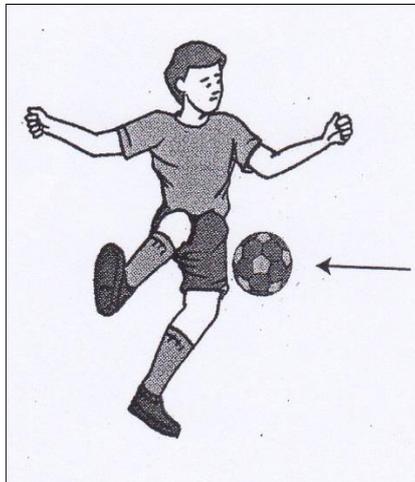
Gambar 2.5. Menghentikan bola dengan punggung kaki

Sumber: Moh. Gilang, (2007: 8)

- c) Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, banyak digunakan dalam permainan sepak bola, sebab bola yg tinggi juga dapat dihentikan dengan kaki bagian dalam.



Bola menyusur tanah Bola memantul dari tanah



Bola diudara tanpa jatuh ketanah

Gambar 2.6. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

Sumber: Moh. Gilang, (2007: 6)

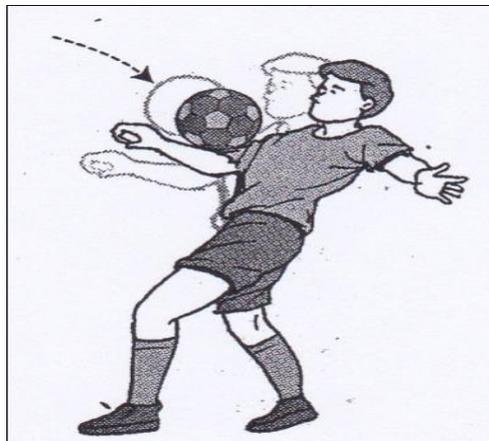
- d) Menghentikan bola dengan perut, untuk bola yang memantul dari tanah.



Gambar 2.7. Menghentikan Bola Dengan Perut

Sumber: Moh. Gilang, (2007: 6)

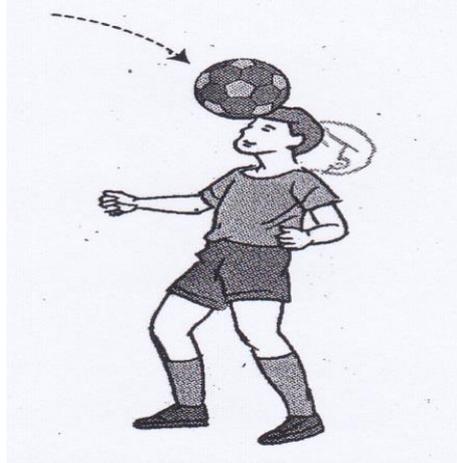
- e) Menghentikan dan mengontrol bola dengan dada, untuk bola yang datangnya dari atas dan dari depan.



Gambar 2.8. Menghentikan bola dengan dada

Sumber: Moh. Gilang, (2007: 7)

- f) Menghentikan bola menggunakan kepala, untuk menghentikan bola atau mengontrol bola yang datangnya tinggi.



Gambar 2.9. Menghentikan bola dengan kepala

Sumber: Moh. Gilang, (2007: 7)

- g) Menghentikan bola dengan menggunakan paha, untuk bola yang datangnya dari depan.



Gambar 2.10. Menghentikan bola dengan paha

Sumber: Moh. Gilang, (2007: 7)

h) Menghentikan bola dengan kaki bagian luar.



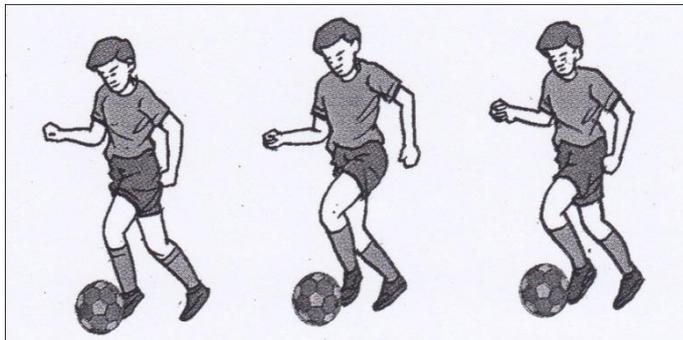
Gambar 2.11. Menghentikan bola dengan kaki bagian luar

Sumber: Moh. Gilang, (2007: 5)

3) Teknik dasar menggiring bola

Teknik dasar menggiring bola adalah sebagai berikut :

a) Menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki.



Gambar 2.12. Menggiring bola menggunakan punggung kaki

Sumber: Moh. Gilang, (2007: 9)

b) Menggiring bola dengan menggunakan kakai bagian dalam.



Gambar 2.13. Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam

Sumber: Moh. Gilang, (2007: 8)

c) Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar.



Gambar 2.14. Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar

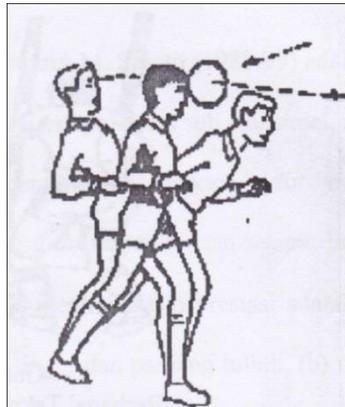
Sumber: Moh. Gilang, (2007: 8)

4) Teknik gerakan tipu

Gerakan tipu yang terbaik adalah gerakan tipu (*body playing*) waktu kita menggiring bola. Karena gerak tipu yang kita kerjakan dengan badan sangat penting dan banyak digunakan dalam permainan, maka perlu latihan yang inntensif. Gerak tipu dapat kita kerjakan dengan mengendalikan kepada ketepatan, kecepatan dan kelincahan bergerak untuk kita gunakan pada saat dan keadaan yang tepat serta menguntungkan.

5) Teknik menyundul bola

Menyundul bola sangat penting dalam permainan sepak bola. Oleh karena itu kita harus menguasai dan mengerti cara menyundul bola yang benar sehingga terhindar dari bahaya yang tidak diinginkan. Menyundul bola harus memakai dahi dan mata harus selalu terbuka (jangan sekali kali mata tertutup). Biasanya digunakan untuk memberi umpan kepada teman atau untuk membuat goal.

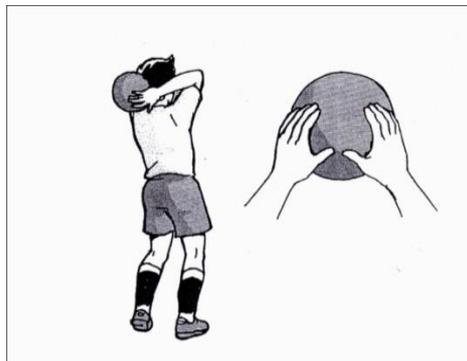


Gambar 2.15. Gerakan menyundul bola

Sumber: Roji, (2007: 3)

6) Teknik melempar bola kedalam

Ketika bola meninggalkan lapangan dinyatakan out, maka agar permainan dapat dilanjutkan seorang pemain melempar bola kedalam lapangan kembali (melakukan *throw in*).



Gambar 2.16. Lemparan kedalam

Sumber: Engkos Kosasih (1985: 226)

c. Kondisi Fisik

Adapun komponen-komponen tersebut antara lain :

1) Kekuatan (*Strenght*)

Dalam permainan sepakbola, kekuatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan seorang pemain dalam bermain. Karena dengan kekuatan seorang pemain akan dapat merebut atau melindungi bola dengan baik. Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (M. Sajoto, 1995: 8). Kekuatan memegang peranan yang penting, karena kekuatan adalah daya penggerak setiap aktifitas dan merupakan persyaratan untuk meningkatkan prestasi. Kekuatan sangat berpengaruh untuk membuat pemain mampu melakukan gerakan-gerakan tidak terduga pada saat melakukan dribbling jauh lebih cepat dibandingkan pemain lain.

2) Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan untuk berkerja atau berlatih dalam waktu yang lama, dan setelah berlatih dalam jangka waktu yang lama tidak mengalami kelelahan yang berlebihan. M. Sajoto, (1995:8) menyatakan daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Permainan sepak bola merupakan salah satu permainan yang membutuhkan daya tahan dalam jangka waktu yang cukup lama. Daya tahan penting dalam permainan sepak bola sebab dalam jangka waktu 90 menit bahkan lebih, seorang pemain melakukan kegiatan fisik yang terus menerus dengan berbagai bentuk gerakan seperti berlari, melompat, *sliding*, *body charge*, dan sebagainya yang jelas memerlukan daya tahan yang tinggi. Seorang pemain dengan daya tahan yang luar biasa akan mampu melawan atau mengatasi kelelahan selama melakukan *dribbling*.

3) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat- singkatnya (M. Sajoto, 1995:8). Oleh karena itu seseorang yang mempunyai kecepatan tinggi dapat melakukan suatu gerakan yang singkat atau dalam waktu yang pendek setelah menerima rangsang. Kecepatan juga merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan seseorang dalam bermain sepakbola. Kecepatan merupakan aspek penting untuk dimiliki oleh seorang pemain saat melakukan *dribbling* yang kegunaannya adalah untuk menjauhi lawan sehingga bola selalu dalam penguasaan.

4) Daya Lentur (*Fleksibility*)

Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat *fleksibilitas* persendian pada seluruh permukaan tubuh (M. Sajoto, 1995:9). Kelenturan menyatakan kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Sepak bola memerlukan unsur kelenturan, ini dimaksudkan agar pemain dapat mengolah bola, melakukan gerak tipu, sliding tackle, serta mengubah arah dalam berlari. Keuntungan bagi seorang pemain yang memiliki kelenturan yang baik akan dapat menguasai gerakan- gerakan atau teknik *dribbling*.

5) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang pada saat melakukan gerakan tergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indra penglihatan, kanalis semisis kuralis, pada telinga dan reseptor pada otot. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ- organ syaraf otot (M. Sajoto, 1995:9). Dalam melakukan *dribbling* seorang pemain harus memiliki keseimbangan yang baik karena untuk melakukan *dribbling* melewati lawan dengan cepat apabila

seorang pemain tidak memiliki keseimbangan yang baik akan mudah jatuh atau cedera.

6) 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 (M. Sajoto, 1995:9). Kelincahan dalam permainan sepakbola biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Sama halnya dengan kecepatan, kelincahan merupakan aspek penting yang dimiliki oleh seorang pemain saat melakukan *dribbling* yang kegunaannya adalah untuk menjauhi lawan sehingga bola selalu dalam penguasaan.

2. **Kebugaran Jasmani**

Slameto (2015:180) kebugaran jasmani adalah suatu rasa lebih suka dan rasa keterikatan pada suatu hal atau aktifitas, tanpa ada yang menyuruh. Kebugaran jasmani pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan di luar kita sendiri. Semakin kuat atau dekat hubungan tersebut, akan besar kebugaran jasmani yang akan di pelajari. Kebugaran jasmani juga didefinisikan sebagai suatu pemusatan perhatian yang tidak sengaja yang terlahir dengan penuh kemauan tergantung dari bakat dan lingkungan (Agus Suyanto, 2017:101). Menurut Abu Ahmadi (2013: 151) kebugaran jasmani adalah sikap jiwa seseorang termasuk ketiga fungsi jiwanya (kognisi, konasi, emosi) yang tertuju pada sesuatu, dan dalam hubungan itu ada unsur- unsur perasaan yang terkuat.

Dengan kata lain kebugaran jasmani dapat menjadi sebab oleh suatu kegiatan dan hasil dari keikutsertaannya dalam kegiatan tersebut. Dalam pengertian tentang kebugaran jasmani dapat di simpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah fungsi kejiwaan untuk merasakan ketertarikannya pada suatu objek baik berupa suatu benda atau hal lainnya. Rasa tertarik pada

suatu objek tersebut merupakan suatu ketertarikan dari objek yang disebabkan unsur-unsur tertentu yang terdapat pada objek kebugaran jasmani, dengan kata lain kebugaran jasmani sambutan yang sadar, didasari oleh perasaan positif, nantinya akan menimbulkan suatu perasaan yang positif juga.

Kebugaran jasmani yang dikembangkan akan sangat mempengaruhi perilaku seseorang dalam setiap periode masa perkembangannya. Pengembangan kebugaran jasmani yang terjadi sejak masa kanak-kanak dan terus sampai dewasa akan berpengaruh pada sikap seseorang dalam menentukan peran apa yang ingin dijalankannya didalam kehidupan bermasyarakat. Terbentuknya kebugaran jasmani dalam diri seseorang dipengaruhi oleh pengalaman yang dimilikinya. Dari eksplorasi dan manipulasi yang dilakukan anak – anak itu lama – lama timbullah kebugaran jasmani terhadap sesuatu, dalam peribahasa Jawa yang berbunyi “witing tresno jalaran saka kulino” (Purwanto, 2006: 66).

Kebugaran jasmani timbul tidak hanya dari sesuatu yang menyenangkan atau dapat mendatangkan kepuasan baginya tetapi juga timbul dari suatu hal yang menakutkan. Menurut Mappiere, (1982: 62) menyatakan bahwa “kebugaran jasmani adalah suatu perangkat mental yang terdiri dari campuran perasaan, harapan, pendirian, rasa takut, atau kecenderungan-kecenderungan yang menggerakkan individu kepada salah satu pilihan tertentu”. Kartono (2001: 112) menyatakan, “kebugaran jasmani merupakan momen dari kecenderungan yang terarah secara intensif kepada suatu objek yang dianggap penting. Kebugaran jasmani ini erat berkaitan dengan kepribadian dan selalu mengandung unsur efektif/perasaan, kognitif dan kemauan.

Unsur emosi partisipasi atau pengalaman dalam objek atau aktivitas tertentu (biasanya rasa senang). Unsur konasi merupakan kelanjutan dari dua unsur tersebut, yang diwujudkan dalam bentuk kemauan dan hasrat untuk melakukan suatu kegiatan. Masih banyak pendapat-pendapat lain yang mengartikan kebugaran jasmani. Walgito (2002: 182) dalam bukunya yang berjudul Pengantar Psikologi Umum menyatakan bahwa kebugaran jasmani yaitu motif yang timbul karena organisme tertarik pada objek sebagai hasil eksplorasi, sehingga organisme mempunyai keinginan terhadap objek yang bersangkutan.

Disini kebugaran jasmani sangat berhubungan erat dengan motif, baik motif darurat maupun motif objektif keduanya berpangkal pada keadaan disekitar organisme yang bersangkutan. Pendapat lain menyatakan, kebugaran jasmani adalah usaha dan kemauan untuk mempelajari (*learning*) dan mencari sesuatu. Disini dicontohkan adalah kebugaran jasmani untuk mengikuti ekstrakurikuler sepak bola maka individu tersebut mempunyai kemauan dan keinginan atau tidak untuk mengikutinya dan telah ada usaha aktif untuk mengikutinya, Iskandar (2000: 9). Berdasarkan pernyataan di atas kebugaran jasmani itu timbul didahului oleh pengetahuan dan informasi, kemudian disertai dengan rasa senang dan timbul perhatian terhadapnya serta ada hasrat dan keinginan untuk melakukannya.

Sementara itu Suryobroto (2004: 7) menyatakan, “kebugaran jasmani adalah pemusatan tenaga psikis yang tertuju pada suatu objek serta banyak sedikitnya kekuatan yang menyertai suatu aktivitas yang dilakukan. Jadi inti tentang pengertian kebugaran jasmani dari beberapa pendapat para ahli adalah sebagai berikut:

- a. Kecenderungan untuk memikirkan dalam jiwa seseorang.
- b. Adanya pemusatan penelitian dari individu.
- c. Rasa senang yang timbul dalam diri individu terhadap objek.
- d. Keinginan dalam diri individu untuk mengetahui, melakukan dan membuktikan lebih lanjut.
- e. Pemusatan pikiran, perasaan dan kemauan terhadap objek karena menarik perhatian.

Dari pendapat beberapa ahli tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor dari dalam individu yang disebut dengan kebugaran jasmani intrinsik, dalam penelitian ini terdiri dari rasa senang atau rasa tertarik terhadap objek atau kegiatan tertentu, perhatian terhadap kegiatan khususnya aktifitas pembelajaran pendidikan jasmani dan emosi yang terkontrol dalam mengikuti ekstrakurikuler sepak bola. Sedangkan kebugaran jasmani ekstrinsik yang dimaksud adalah faktor pendorong kebugaran jasmani siswa untuk mengikuti ekstrakurikuler sepak bola berdasarkan fasilitas/sarana prasarana, lingkungan, guru/pelatih, teman dan orang tua/keluarga yang dapat mempengaruhi aktivitas yang dilakukan siswa terhadap kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di sekolah.

a. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani yang timbul dalam diri seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor, baik faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri (faktor intrinsik) maupun faktor yang datang dari luar (faktor ekstrinsik). Crow and Crou yang dikutip oleh Prasetya (2002:1) menyatakan, “ada 3 faktor yang mendasari timbulnya kebugaran jasmani yaitu faktor dorongan dari dalam, faktor motif sosial dan faktor emosional”. Gunarsa (2000:68) yang mengatakan bahwa “kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor dari dalam (intrinsik) seperti rasa senang, perhatian dan persepsi, sedangkan faktor dari luar (ekstrinsik) seperti, lingkungan sistem pengajaran.

Syukur (2002: 17) menyatakan bahwa faktor intrinsik merupakan kecenderungan seseorang untuk berhubungan dengan aktifitas itu sendiri, sedangkan faktor ekstrinsik merupakan kecenderungan seseorang untuk memilih aktifitas tersebut berdasarkan tujuan agar dapat memenuhi kebutuhan orang tertentu”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara garis besar kebugaran jasmani dipengaruhi oleh dua faktor yaitu : faktor yang berasal dari dalam individu itu sendiri (faktor intrinsik) yaitu yang berhubungan dengan kebugaran jasmani itu sendiri dan kebugaran jasmani yang lebih mendasar atau asli faktor yang berasal dari luar

individu tersebut (faktor ekstrinsik) yaitu yang ditunjukkan dengan adanya emosi senang yang berhubungan dengan tujuan dari aktivitas tertentu, diantaranya adalah faktor lingkungan, keluarga, pelatih/guru, teman, sarana dan prasarana.

1) Faktor pendorong dari dalam (faktor intrinsik)

Faktor dari dalam merupakan rangsangan yang datang dari dalam diri individu tersebut yang ruang lingkungannya sesuai dengan keinginan atau kebutuhan seseorang yang akan dengan mudah menimbulkan rasa kebugaran jasmani terhadap sesuatu. Misal keinginan atau kecenderungan terhadap belajar, dalam hal ini seseorang mempunyai hasrat untuk ingin tahu terhadap ilmu pengetahuan. Faktor dari (intrinsik) merupakan faktor yang timbul melalui psikis individu yang meliputi rasa senang, perhatian dan emosi.

a) Rasa senang atau rasa tertarik

Tertarik dapat diartikan suka atau senang, tetapi individu tersebut belum melakukan aktivitas atau sesuatu hal menarik baginya, Sears (2013: 216). Dari pendapat tersebut di atas dapat diketahui bahwa rasa senang terhadap sesuatu hal atau objek merupakan kegiatan awal dari individu untuk mekebugaran jasmanii sesuatu hal.

b) Perhatian

Perhatian merupakan pemusatan atau konsentrasi dari seluruh aktifitas individu yang ditujukan kepada sesuatu sekumpulan objek, Walgito (2015: 56). Pendapat tersebut diatas mengatakan bahwa perhatian erat hubungannya dengan pemusatan terhadap sesuatu. Bila individu mempunyai perhatian terhadap sesuatu objek, maka terhadap objek tersebut timbul kebugaran jasmani spontan dan secara otomatis kebugaran jasmani tersebut akan muncul.

c) Emosi

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2003:298), emosi berarti meluapkan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat. Sedangkan menurut Yusuf (2005:114) emosi adalah sesuatu keadaan perasaan yang kompleks yang disertai karakteristik kegiatan kelenjar dan motoris. Emosi dapat berubah perasaan kegembiraan, kesedihan, keharuan, ataupun kecintaan. Dalam hal ini faktor emosi pada kebugaran jasmani untuk mengikuti olahraga sepak bola berarti rasa cinta akan olahraga sepak bola, baik itu dalam praktek maupun teori. Rasa emosi datang hanya sesaat maka dari itu perlu adanya dukungan dari faktor-faktor yang lain, faktor-faktor yang dapat mendukungnya terbesar datang dari luar.

2) Faktor pendorong dari luar (ekstrinsik)

Faktor pendorong dari luar (ekstrinsik) adalah faktor pendorong yang datangnya dari luar individu. Faktor ini sangat besar pengaruhnya untuk menimbulkan kebugaran jasmani individu untuk mengikuti olahraga sepak bola, faktor-faktor tersebut antara lain:

a) Faktor fasilitas/sarana prasarana

Aktifitas olahraga akan berjalan lancar dengan tersedianya fasilitas yang mendukung dan lengkap. Bukan berarti tanpa adanya fasilitas yang memadai dan lengkap suatu aktifitas olahraga tersebut lebih besar. Terkait dengan masalah kebugaran jasmani belajar, orang yang belajar tanpa dibantu dengan fasilitas akan mendapat hambatan dalam menyelesaikan kegiatan belajarnya. Fasilitas belajar secara umum antara lain berupa mesin, alat tulis, meja dan kursi belajar dan lain sebagainya.

Namun dalam hal ini adalah kebugaran jasmani untuk mengikuti olahraga sepak bola dengan fasilitas diantaranya lapangan sepak bola, bola kaki dan sepatu bola. Lapangan sepak bola berbentuk persegi panjang, bola terbuat dari bahan: kulit atau bahan yang cocok lainnya

(yaitu bahan tak berbahaya), Sedangkan sepatu dengan telapak gigi yang berfungsi mencengkram agar tidak terasa licin.

b) Faktor lingkungan

Faktor ini muncul dari adanya pengaruh masyarakat atau lingkungan sekitar yang sebagian besar ruang lingkup kehidupan berada di masyarakat dan tidak menutup kemungkinan di lingkungan keluarga. Faktor lingkungan dapat berupa pengaruh dari orang, cuaca/iklim, perekonomian atau kemasyarakatan. Misalkan kebugaran jasmani seorang anak yang dilahirkan dikalangan masyarakat terbelakang dengan kebugaran jasmani seorang anak yang dilahirkan di daerah pegunungan tentu akan berbeda.

c) Faktor guru/pelatih

Seorang siswa tidak dapat berkembang/memulai pendidikannya tanpa adanya seorang guru atau pelatih. Apabila anak didik ingin selalu berdekatan dengan seorang guru, tidaklah sukar bagi guru tersebut untuk memberikan bimbingan dan motivasi agar anak didik lebih giat belajar, baik di sekolah maupun di rumah. Guru atau pelatih dalam situasi ini diharapkan dapat membangkitkan kebugaran jasmani belajar pada diri anak, tapi guru lebih berperan besar di lingkungan sekolah tetapi juga tidak menutup kemungkinan seorang guru untuk mendidik di lingkungan keluarga yaitu melalui les privat. Guru juga sebagai faktor timbale balik pendidikan.

d) Faktor teman

Bila seseorang menemukan teman bermain yg memuaskan, akan tiba suatu saat orang tersebut merasa kurang berkebugaran jasmani terhadap teman sebaya yang mulai membosankan, sehingga dapat menentukan arah pendidikan seorang remaja, Hurlock (2013:217). Dari pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa teman adalah orang yang selalu ada dalam lingkungan diluar keluarga. Dari pergaulan sehari-hari teman dapat berpengaruh untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

e) Orang tua/keluarga

Kebugaran jasmani remaja atau pelajar terhadap pendidikan (belajar) dipengaruhi oleh sikap orang tua, Hurlock (2013:217). Orang tua adalah sebagai tumpuan hidup dari anak, jadi maju tidaknya anak (pelajar) akan sangat dipengaruhi oleh orang tua. Tidak hanya orang tua saudara kandung juga berperan penting untuk mendukung kegiatan belajar seorang remaja (pelajar). Sama halnya dengan kebugaran jasmani, seorang anak akan berkebugaran jasmani untuk melakukan sesuatu (dalam hal ini adalah belajar) sangat tergantung dari dorongan dan dukungan dari orang tua.

Keluarga dalam hubungannya dengan pengaruh kebugaran jasmani terhadap olahraga sepak bola sangat berperan penting karena perlu adanya perhatian, dukungan dan bimbingan dari orang tua atau saudara-saudaranya artinya kebugaran jasmani akan menjadi bertambah besar jika termotivasi oleh keluarga. Jika keluarga tidak mendukung dengan kegiatan yang dikebugaran jasmanii oleh anaknya maka kebugaran jasmani tersebut akan semakin turun bahkan akan hilang.

Peranan keluarga terhadap perkembangannya tidak hanya terbatas terhadap pergaulannya, kita ingat bahwa keluarga merupakan sebuah kelompok sosial kecil dibawah struktur kemasyarakatan. Alat komunikasi juga ikut berpengaruh dalam meningkatkan kebugaran jasmani seseorang, yang antara lain adalah televisi, surat kabar, majalah dan lain-lain.

Jadi dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa indikator kebugaran jasmani adalah rasa senang atau rasa tertarik, perhatian dan emosi yang didukung oleh lingkungan, orang tua/keluarga, teman, guru/pelatih dan sarana prasarana/fasilitas.

b. Bentuk-bentuk Kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani menurut Dewa Ketut Sukardi (2013: 99) dibedakan menjadi 2 yaitu (1) Kebugaran jasmani yang diekspresikan

dan (2) Kebugaran jasmani yang diwujudkan. Kebugaran jasmani yang diekspresikan adalah penyampaian kebugaran jasmani dengan kata-kata, sedangkan kebugaran jasmani yang diwujudkan adalah kebugaran jasmani yang penyampaiannya berupa tindakan perbuatan. Keduanya merupakan petunjuk yang bermakna dari kebugaran jasmani siswa. Terdapat banyak jenis kebugaran jasmani, tetapi ada kebugaran jasmani-kebugaran jasmani yang bersifat umum seperti kebugaran jasmani rekreasi, kebugaran jasmani sosial, kebugaran jasmani pribadi, kebugaran jasmani terhadap pendidikan, dan kebugaran jasmani berprestasi (Al Mighwar 2006:102).

(a.) Kebugaran jasmani Rekreasi

Banyaknya tugas-tugas dari sekolah membuat ekstrakurikuler menjadi sarana untuk membuang rasa penat dengan kesibukan sekolah. Dalam pelaksanaannya, kebugaran jasmani rekreasi ini dilakukan dengan rasa senang.

(b.) Kebugaran jasmani Sosial

Adanya kebugaran jasmani yang bersifat social bergantung pada kesempatan yang diperolehnya untuk mengembangkan kebugaran jasmani tersebut. Siswa dengan kondisi golongan ekonomi lemah biasanya kurang memiliki kesempatan untuk bergaul dengan siswa yang mungkin mayoritas ekonomi yang lebih baik dalam beberapa kegiatan, misal kegiatan karyawisata.

(c.) Kebugaran jasmani Pribadi

Kebugaran jasmani yang terkuat adalah kebugaran jasmani pada diri sendiri. Alasannya bahwa diri kitalah yang mengerti dengan kondisi diri sendiri. Selain itu kita juga mengetahui mampukah kita untuk berkebugaran jasmani terhadap sesuatu. Kebugaran jasmani pribadi muncul karena adanya faktor dari luar yang memancing timbulnya motif dalam diri untuk bergerak. Kebugaran jasmani pribadi berupa kemauan untuk dapat

mengembangkan sesuatu yang ada pada diri individu. Dari sinilah muncul berbagai macam tujuan dalam pelaksanaannya.

(d.) Kebugaran jasmani Berprestasi

Kepuasan pribadi dan ketenaran dapat diraih bersamaan dengan prestasi tertinggi yang didapat. Prestasi-prestasi itu mencakup bidang-bidang yang dianggap penting oleh siswa. Contohnya, berprestasi pada bidang akademik dengan nilai yang memuaskan, dan bidang olahraga dengan mendapat juara dalam suatu turnamen.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran jasmani

Hamzah B Uno, (2008: 119) mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain motivasi dan keluarga:

1). Motif

Motif adalah suatu rangsangan, dorongan, atau pembangkit tenaga bagi terjadinya suatu tingkah laku (Husaeni dan Noor dalam Husdarta 2010 : 32). Selain itu, motif juga diartikan sebagai sesuatu yang mengakibatkan seseorang untuk melakukan sesuatu (Natawijaya dalam Hudarta 2010 : 32). Dari kedua pengertian di atas, maka motif adalah alasan yang menyebabkan seseorang untuk melakukan sesuatu yang secara aktif mendorong manusia untuk berbuat sesuatu dengan tingkah laku untuk memenuhi kebutuhannya. Jenis-Jenis Motif Maslow dalam Bimo (2004) mengemukakan motif sebagai kebutuhan fisiologis dan sosial.

a) Motif Fisiologis

Dorongan atau motif fisiologis pada umumnya berakar pada keadaan jasmani, misal dorongan untuk makan, dorongan untuk minum, dorongan untuk hidup sehat. Dorongan-dorongan tersebut adalah berkaitan dengan kebutuhan untuk melangsungkan eksistensinya sebagai makhluk hidup. Kebutuhan jasmani yang mendasar adalah tercapainya kebugaran fisik.

b) Motif sosial

Mc Cleland dalam Akyas (2006: 79) berpendapat bahwa motif sosial timbul karena dipelajari dalam kehidupan sosial dengan berhubungan dengan orang lain. Di dalam motif sosial tersebut terdapat motif berprestasi. Kebutuhan akan prestasi merupakan motif sosial yang dipelajari secara mendetail dan hal ini dapat diikuti sampai pada waktu ini. Orang yang mempunyai kebutuhan ini akan meningkatkan kemampuannya untuk meningkatkan kondisi kita di mata sosial. Dalam hal ini adalah kemampuan bermain sepak bola untuk mencapai motif berprestasi.

2) Motivasi

Termotivasinya seseorang tergantung dari besar kecilnya motif. Motivasi sendiri menurut beberapa ahli adalah sebagai berikut: Motivasi adalah keinginan dalam diri seseorang yang mendorong untuk bertindak (Moekijat dalam Husdarta 2010: 32). Dengan demikian, motivasi adalah proses penggerakkan diri untuk mencapai motif. Besar kecilnya kegiatan tergantung dari besar kecilnya motivasi. Istilah motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri individu, yang menyebabkan individu tersebut bertindak atau berbuat (Hamzah 2008: 3).

3) Keluarga

Lingkungan keluarga adalah lingkungan di mana anak tinggal dan hidup bersama dengan orang tua dan. Peran keluarga adalah memberikan dorongan kepada anak untuk melakukan berbagai kegiatan positif seperti olahraga. Dukungan dari keluarga khususnya orang tua sangat penting bagi anak. Dukungan yang diberikan dapat berupa dukungan moral seperti pujian kepada anak maupun yang bersifat materiil seperti pemberian fasilitas bagi anak untuk melakukan olahraga. Anak yang hidup dalam keluarga yang selalu member dukungan kepadanya akan membangkitkan kebugaran

jasmani dalam dirinya terhadap olahraga. Sebaliknya, anak yang hidup di lingkungan keluarga yang sedikit atau bahkan tidak pernah memberi dukungan untuk beraktivitas olahraga, maka anak tersebut akan semakin turun atau bahkan hilang kebugaran jasmaninya untuk melakukan olahraga. Oleh sebab itu, dukungan dari keluarga sangatlah penting untuk menumbuhkan dan meningkatkan kebugaran jasmani dalam berolahraga (Hamzah 2008:120).

b. Ciri-ciri Kebugaran jasmani

Dalam pelaksanaannya, baik secara penyampaian maupun aktivitasnya, kebugaran jasmani memiliki beberapa ciri yang dapat memperlihatkan dimana posisi kebugaran jasmani itu sendiri. Menurut Elizabeth B. Hurlock (2005:115) terdapat 6 (enam) ciri-ciri kebugaran jasmani pada anak. Ciri tersebut antara lain adalah : (a). Kebugaran jasmani tumbuh bersamaan dengan perkembangan fisik dan mental. Kebugaran jasmani semua bidang berubah selama terjadi perubahan fisik dan mental. Pada waktu pertumbuhan terlambat dan kematangan dicapai, maka kebugaran jasmani menjadi stabil.

Dengan kata lain bahwa kebugaran jasmani kematangan sebagai remaja dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani daripada sebagai anak-anak. (b.) Kebugaran jasmani bergantung pada kesiapan belajar Anak-anak tidak dapat mempunyai kebugaran jasmani sebelum mereka siap secara fisik dan mental. Sebagai contoh mereka tidak dapat mempunyai kebugaran jasmani yang sungguh-sungguh untuk permainan sepak bola sampai mereka memiliki kekuatan dan koordinasi otot yang diperlukan untuk permainan sepak bola. (c.) Kebugaran jasmani bergantung pada kesempatan belajar Kesempatan untuk belajar bergantung pada lingkungan dan kebugaran jasmani. Semakin luas lingkungan anak, mereka menjadi tertarik pada kebugaran jasmani orang yang ada di lingkungan mereka. (d.) Perkembangan kebugaran jasmani mungkin terbatas Ketidakmampuan fisik dan mental serta pengalaman sosial yang terbatas membatasi

kebugaran jasmani siswa. Anak yang cacat fisik misalnya, tidak mungkin mempunyai kebugaran jasmani yang sama pada olahraga dengan teman sebaya yang perkembangan fisiknya normal. (e.) Kebugaran jasmani berbobot emosional Bobot emosi kebugaran jasmani yang tidak menyenangkan akan melemahkan kebugaran jasmani. Sedangkan bobot emosi yang menyenangkan akan memperkuat kebugaran jasmani. (f.) Kebugaran jasmani itu egosentris Kebugaran jasmani kepada sesuatu sering berlandaskan keyakinan bahwa berkebugaran jasmani terhadap sesuatu akan mengangkat status kita di mata sosial.

c. Unsur-unsur Kebugaran jasmani

Setiap kebugaran jasmani pasti timbul karena adanya unsur pembangunnya. Menurut Bigot dalam Abdul Rachman (2015:164) seseorang dikatakan berkebugaran jasmani terhadap sesuatu jika memiliki beberapa unsur-unsur antara lain :

1) Perhatian

Seseorang dikatakan berkebugaran jasmani apabila individu disertai adanya perhatian yaitu kreativitas jiwa yang tinggi yang semat-mata tertuju pada suatu objek yang perhatiannya akan memusat terhadap suatu obyek tersebut.

2) Kesenangan

Perasaan senang terhadap sesuatu obyek baik atau benda akan menimbulkan kebugaran jasmani pada diri seseorang. Orang merasa tertarik kemudian pada gilirannya timbul keinginan yang dikehendaki agar obyek tersebut terhadap miliknya. Dengan demikian maka individu yang bersangkutan berusaha untuk mempertahankan obyek tersebut. Kesenangan terhadap sesuatu akan memperbesar kebugaran jasmani terhadap hal yang sedang diperhatikannya.

3) Kemauan

Kemauan yang dimaksud adalah dorongan yang terarah pada suatu tujuan yang dikehendaki oleh akal pikiran. Dorongan ini akan melahirkan timbulnya suatu perhatian terhadap suatu obyek. Sehingga dengan demikian akan muncul kebugaran jasmani individu yang bersangkutan.

d. Faktor yang Menimbulkan Kebugaran jasmani

Menurut Laster D. Crow dan Alice (2014: 159) ada beberapa faktor yang mempengaruhi timbulnya kebugaran jasmani terhadap seseorang antara lain :

1) Faktor dorongan dari dalam (*The Factor of Inners Urgers*)

Kebugaran jasmani timbul karena pengaruh dari dalam untuk memenuhi semua kebutuhan baik kebutuhan jasmani dan rohani. Bahwa rangsangan yang datang dari lingkungan atau ruang lingkup yang sesuai dengan keinginan atau kebutuhan seseorang atau mudah menimbulkan kebugaran jasmani misalnya, cenderung terhadap belajar dalam hal ini seseorang mempunyai hasrat ingin tahu terhadap ilmu pengetahuan.

2) Faktor motif dalam lingkungan sosial (*The Factor of Social Motif*)

Kebugaran jasmani timbul karena pengaruh kebutuhan dalam masyarakat sekitar di lingkungan hidupnya bersama-sama dengan orang lain. Kebugaran jasmani seseorang terhadap obyek atau sesuatu hal, di samping hal tersebut dipengaruhi oleh motif sosial, misalnya seseorang berkebugaran jasmani pada prestasi tinggi agar dapat status sosial yang tinggi pula.

3) Faktor emosi (*The Factor of Emotional*)

Kebugaran jasmani timbul karena pengaruh emosi dari orang yang bersangkutan, artinya orang yang melaksanakan kegiatan apabila dilaksanakan dengan perasaan yang senang maka akan membuahkan hasil yang memuaskan dan sekaligus akan memperbesar kebugaran jasmaninya terhadap sesuatu kegiatan

terhadap tersebut. Faktor perasaan dan emosi ini mempunyai pengaruh terhadap obyek. Misalnya pada perjalanan sukses yang dipakai individu dalam suatu kegiatan tertentu dapat membangkitkan perasaan senang dan dapat menambah semangat atau kuatnya kebugaran jasmani dalam kegiatan tersebut. Sebaliknya jika kegagalan yang dialami akan menyebabkan kebugaran jasmani seseorang akan semakin berkembang. Kebugaran jasmani merupakan sifat yang relatif menetap pada diri seseorang. Kebugaran jasmani besar pengaruhnya terhadap belajar dan aktivitas, sebab dengan kebugaran jasmani orang akan melakukan sesuatu yang dikebugaran jasmaniinya. Sebaliknya, tanpa kebugaran jasmani orang tidak akan melakukan sesuatu (Uzer Usman 2015: 27).

3. Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan diluar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah (Wahdjosoemidjo, 2002: 215). Sedangkan menurut Daryanto (2016: 68) Ekstrakurikuler adalah kegiatan untuk membantu memperlancar perkembangan individu murid sebagai manusia seutuhnya. Dalam Kamus Kata-Kata Serapan Asing dalam Bahasa Indonesia, Ekstrakurikuler mengandung arti berada diluar program yang tertulis tentang beberapa mata pelajaran tambahan.

Sedangkan menurut petunjuk pelaksanaan kurikulum tahun 1994 adalah sebagai berikut: Ekstrakurikuler olahraga adalah merupakan suatu kegiatan yang dilakukan diluar jam sekolah yang bertujuan untuk memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang dipelajari dari berbagai mata pelajaran dari kurikulum Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu pembinaan olahraga yang ada disekolah yang meliputi: futsal , sepak bola, bola voli, basket dan lain-lain. Kegiatan ekstrakurikuler sebagai wadah dalam menampung bakat dan kebugaran jasmani yang dimiliki siswa ini

harus disesuaikan dengan kemampuan sekolah dalam menyelenggarakan kegiatan tersebut guna mencapai apa yang diinginkan.

Adapun sasaran dari kegiatan ekstrakurikuler adalah bidang kesehatan, keterampilan, social maupun rekreasi. Ateng (2012: 15), menjelaskan bahwa secara umum pendidikan jasmani terbagi menjadi tiga yaitu:

a Intrakurikuler

Yaitu yang dilakukan pada sekolah dimana materi yang disajikan merupakan materi yang wajib diikuti oleh seluruh siswa dan terdapat dalam kurikulum.

b Korikuler

Korikuler adalah kegiatan belajar mengajar yang terdapat dalam kurikulum sekolah wajib dan wajib dilaksanakan seluruh siswa secara perorangan maupun berkelompok agar siswa mejadi lebih aktif dibawah bimbingan guru.

c Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diikuti siswa yang berkebugaran jasmani dari berbakat dengan materi tercantum dalam cabang olahraga yang potensial dan berkembang agar siswa mendapat pengalaman selain intrakurikuler dan korikuler. Mengacu pada penjelasan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam biasa termasuk pada hari libur, dengan maksud untuk memperluas wawasan, mendorong pembinaan sikap atau nilai, dan memungkinkan lebih lanjut berbagai mata pelajaran yang dipelajari. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga khususnya sepak bola merupakan wadah untuk menyalurkan bakat maupun kemampuan untuk menjadi atlet sepak bola yang baik. Kegiatan ini tidak akan berhasil tanpa adanya partisipasi dari pihak lain seperti, sarana prasarana, orang tua, sekolah, guru maupun pelatih, teman dan masyarakat. Adapun yang dimaksud ekstrakurikuler didalam penelitian ini adalah ekstrakurikuler sepak bola.

a. Tujuan Ekstrakurikuler

Tujuan ekstrakurikuler adalah meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, mengembangkan bakat, kebugaran jasmani, kemampuan dan ketrampilan dalam upaya pembinaan pribadi, sehingga kemampuan atau bakat tidak dijadikan hobi, melainkan bisa membuahkan prestasi, mengenal hubungan antara mata pelajaran dalam kehidupan masyarakat, Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari kurikulum yang mempunyai tujuan dan sasaran yang jelas, sehingga dalam pokok-pokok pelaksanaan tidak menyimpang dari ketentuan yang ada.

Depdiknas (2005: 25) dalam KTSP dijelaskan sebagai berikut: Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan agar siswa dapat lebih memperkaya dan memperluas wawasan, mendorong pembinaan nilai/ sikap, serta kemungkinan penerapan lebih lanjut pengetahuan yang telah di pelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum, baik program inti maupun khusus. Ruang lingkup kegiatan ekstrakurikuler mencakup semua kehidupan yang dapat menunjang dan mendukung kegiatan kurikuler dengan ciri-ciri: lebih memperluas wawasan, mengandung penerapan berbagai mata pelajaran yang pernah dipelajari, memerlukan pengorganisasian tersendiri mengingat tugas dan kegiatan yang kompleks, dilakukan diluar jam pelajaran, Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu upaya pembinaan olahraga yang ada disekolah yang meliputi: Bola voli, bola basket, sepak bola, karate/ pencak silat dan lain-lain.

Tujuan program ekstrakurikuler olahraga tidak akan berhasil tanpa adanya partisipasi dari pihak lain seperti: sarana dan prasarana, orang tua, pihak sekolah, guru, teman dan masyarakat. Faktor tersebut sangat penting artinya demi tercapainya tujuan yang di harapkan, semua itu merupakan suatu proses dan apabila proses tersebut tidak berfungsi maka akan berpengaruh pula terhadap pencapaian tersebut. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah selain berfungsi untuk meningkatkan

kesehatan dan kesegaran jasmani juga dapat sebagai sarana untuk pembinaan berbagai macam jenis olahraga secara keseluruhan dan diharapkan melalui proses belajar mengajar akan memberikan keterangan yang lengkap tentang olahraga kepada siswa sehingga akan timbul minat yang tinggi terhadap ekstrakurikuler olahraga.

Dalam pembinaan olahraga ada beberapa faktor yang saling menunjang satu sama lain untuk mencapai keberhasilan yaitu fisik, teknik, taktik, psikologi. Kebugaran jasmani merupakan bagian dari psikologi yang tidak mungkin kita abaikan begitu saja, karena kebugaran jasmani akan mempengaruhi individu dalam keberhasilan yang mencapai yang diinginkan, karena dalam menekuni suatu kegiatan tanpa didasari oleh kebugaran jasmani yang kuat maka individu tersebut tidak akan mencapai hasil yang maksimal. Selain itu pembinaan yang berkelanjutan tentu akan menghasilkan prestasi yang di harapkan.

b. Ekstrakurikuler Olahraga

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1995: 41) menjelaskan bentuk-bentuk kegiatan yang tergolong ekstrakurikuler adalah sebagai berikut: (1) lomba penelitian ilmiah remaja (LPIR), (2) pramuka, (3) PMR, (4) koperasi sekolah, (5) olahraga prestasi / rekreasi, (6) cinta alam dan lingkungan hidup, (7) kegiatan bakti sosial, (8) peringatan hari-hari besar, (9) jurnalistik, (10) patroli keamanan sekolah (PKS). Olahraga merupakan kegiatan manusia yang wajar sesuai dengan kodrat ilahi untuk mendorong, mengembangkan badan, membina potensi fisik, mental, dan rohaniah manusia demi kebahagiaan dan kesejahteraan pribadi, dan masyarakat (Natera, 1991: 2).

Jadi, kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah yang berguna meningkatkan kualitas kesegaran jasmani siswa juga dapat sebagai sarana untuk pembinaan prestasi dalam bidang olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler yang banyak disenangi oleh siswa SMA adalah ekstrakurikuler olahraga, karena kegiatan ini dilakukan di luar jam pelajaran sekolah yang berguna

meningkatkan kualitas kebugaran jasmani siswa, karena olahraga menuntut remaja selalu bergerak dinamis dan diperlukan fisik yang bagus untuk melakukannya, selain juga guna penerapan nilai-nilai pengetahuan, memperluas wawasan atau kemampuan olahraga (Depdikbud, 1994: 6). Kegiatan ekstrakurikuler olahraga tidak terlepas dari aspek motivasi.

Salah satu motivasi intrinsik dalam diri individu adalah kebugaran jasmani. Tinggi rendahnya kebugaran jasmani dalam diri individu untuk melaksanakan kegiatan atau aktifitas akan mempengaruhi kualitas hasil yang dicapai oleh individu tersebut. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah selain berfungsi untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani juga dapat sebagai sarana untuk pembinaan olahraga prestasi olahraga secara keseluruhan dan diharapkan melalui proses belajar mengajar akan memberikan keterangan yang lengkap tentang olahraga kepada siswa sehingga akan timbul kebugaran jasmani yang tinggi terhadap ekstrakurikuler olahraga.

Dalam pembinaan ini ada beberapa faktor yang menunjang suatu keberhasilan antara lain fisik, teknik, taktik, dan psikologi. Kebugaran jasmani merupakan bagian dari psikologi yang tidak mungkin kita abaikan begitu saja, karena kebugaran jasmani akan mempengaruhi individu dalam keberhasilan mencapai keberhasilan yang diinginkan, sehingga lebih menekuni kegiatan tanpa didasari oleh kebugaran jasmani yang kuat maka individu tersebut telah menipu dirinya sendiri. Selain itu pembinaan yang berkelanjutan tentu akan menghasilkan prestasi yang diharapkan. Kegiatan ekstrakurikuler khususnya olahraga adalah sarana guna tercapainya tujuan, baik penyaluran bakat, maupun untuk menjadi seorang pemain yang baik. Dalam kegiatan ini dapat terkandung nilai-nilai dan memiliki aspek penting seperti disiplin, keberanian, tolong-menolong, kerjasama, pembinaan hidup sehat, ketrampilan dan rasa percaya diri sendiri.

Tujuan kegiatan ekstrakurikuler tidak akan berhasil tanpa adanya partisipasi dari pihak lain seperti: sarana, prasarana, orang tua, guru, teman, dan masyarakat.

B. Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan merupakan acuan bagi peneliti dalam membuat penelitian. Penelitian yang relevan ini berisikan tentang penelitian orang lain yang dijadikan sebagai sumber atau bahan dalam membuat penelitian. Dalam hal ini penelitian yang relevan merupakan penegasan yang dilakukan peneliti dalam membangun argumentasi ilmiah terhadap variabel yang digunakan dalam penelitian. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian peneliti sebagai berikut:

Skripsi Adi Sobirin (420700004) Penjaskes STKIP PGRI Pontianak. Judul skripsi ini adalah “tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki siswa di sekolah SMA Negeri 6 Pontianak”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan bentuk penelitian studi survey (survey studies). Hasil ini di tunjukan oleh hasil pengolahan data yang menunjukkan bahwa kemampuan kebugaran jasmani dikategorikan “baik”.

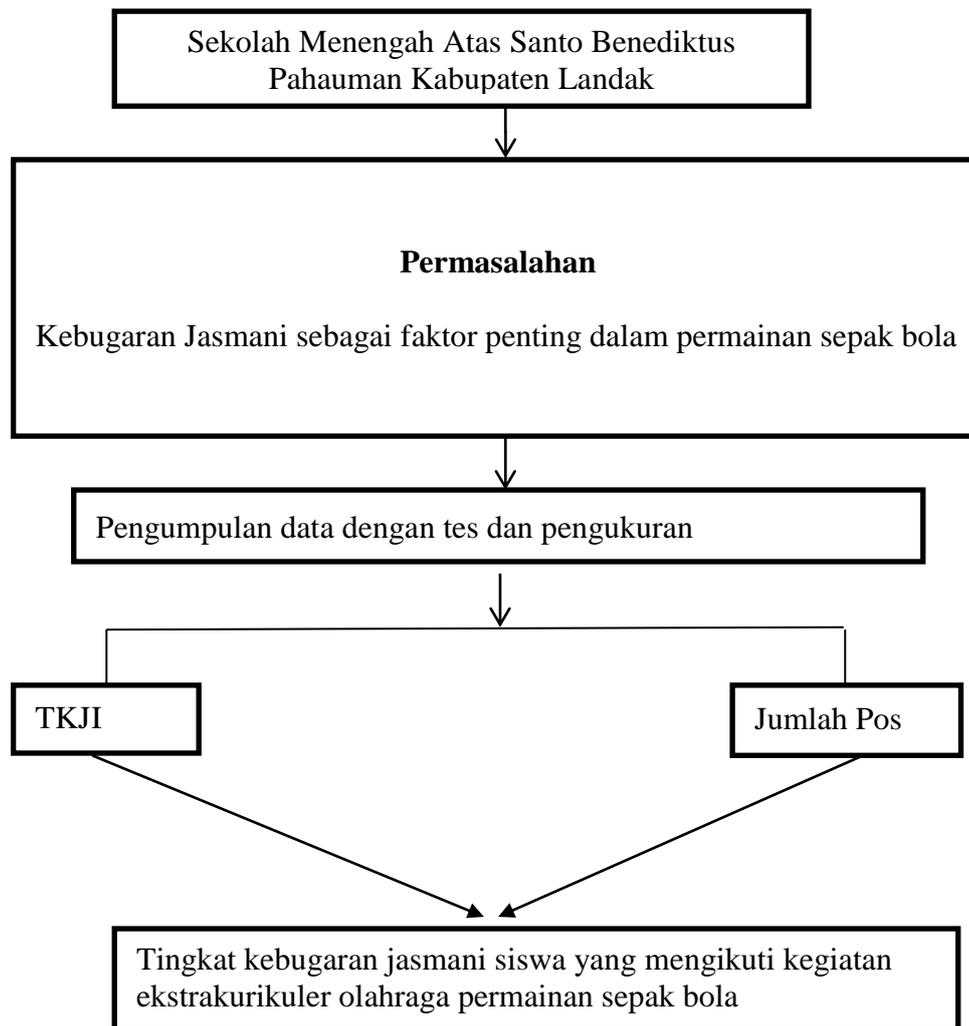
Skripsi Romi Chandra. NIM. 421300201. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP Negeri 3 Sukadana Kabupaten Kayong Utara. Sesuai dengan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan umum tentang tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di Sekolah Menengah Atas Santo Benediktus Pahauman Kabupaten Landak yaitu tingkat kebugaran jasmaniya termasuk dalam klasifikasi sedang (S) dengan jumlah nilai rata-rata 15-25 berada pada interval 14-17 sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di Sekolah Menengah Atas Santo Benediktus Pahauman Kabupaten Landak harus lebih ditingkatkan guna meningkatkan serta menjaga kondisi fisik serta meraih prestasi yang lebih baik lagi akan dicapai dalam pelajaran maupun diluar jam pelajaran.

C. Kerangka Berpikir

Kerangka berfikir merupakan sintesa tentang hubungan antar variabel yang disusun dari teori yang telah dideskripsikan. Sugiyono, (2016: 93) mengemukakan bahwa kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Sedangkan menurut Suriasumantri (Sugiyono, 2016: 94) mengatakan kerangka pemikiran ini merupakan penjelasan sementara terhadap gejala-gejala yang menjadi objek permasalahan. Jadi dengan demikian kerangka berfikir adalah sebuah pemahaman yang melandasi pemahaman-pemahaman yang lain, sebuah pemahaman yang paling mendasar dan menjadi pondasi bagi setiap pemikiran.

Berdasarkan penjelasan tersebut selanjutnya dapat disusun kerangka berfikir yang menghasilkan suatu hipotesis. Dimana kerangka berfikir mempunyai arti suatu konsep pola pemikiran dalam rangka memberikan jawaban sementara terhadap permasalahan yang diteliti.

Dalam proses peningkatan prestasi ekstrakurikuler siswa di sekolah maka perlu adanya pembinaan secara rutin dan berkesinambungan dengan program kegiatan pertandingan yang akan di ikuti. Untuk mencapai tujuan tersebut, faktor yang paling menentukan adalah sarana dan prasarana sumber daya manusia atau tenaga ahli di bidang pembinaan prestasi ekstrakurikuler khususnya permainan sepak bola. Dengan adanya sarana dan prasarana serta sumber daya manusia selanjutnya bagaimana kebugaran jasmani siswa untuk tertarik mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMA Santo Benediktus Pahauman Kabupaten Landak.



Gambar 2.17 Bagan Kerangka Berfikir