

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORITIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Hakikat Permainan Futsal**

Pada saat ini futsal merupakan olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di Indonesia karena fasilitas olahraganya yang mudah ditemukan dan bisa dimainkan di jam berapapun sehingga bisa menyesuaikan jam kerja serta jam belajar. Bahkan futsal sudah merambah ke sekolah untuk dijadikan kegiatan ekstra, banyak sekali *event-event* antar pelajar dan umum, permainan futsal yang mempunyai ciri khas dengan permainan cepatnya sehingga sering terjadi jual beli serangan disetiap pertandingan yang dimainkan sehingga memerlukan kerja sama tim dan menuntut setiap pemain memiliki individu *skill* yang baik. Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis dan cenderung berjalan dengan intensitas yang tinggi. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Maka dari itu diperlukan kerja sama antar pemain lewat passing yang akurat dan kontrol bola yang baik serta sistem permainan yang baik. Oleh karena itu setiap pemain futsal yang baik harus menguasai beberapa teknik dan pemahaman tentang futsal agar bisa menguasai keterampilan bermain futsal yang baik selain itu keterampilan juga diduga dipengaruhi beberapa faktor diantaranya adalah kebugaran jasmani dan motivasi berprestasi, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti kebugaran jasmani dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan bermain futsal. Menurut Lhaksana Justinus (2012), “futsal adalah olahraga beregu, Kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi, siapa yang mencetak gol sama sekali tidak penting, yang penting gol yang tercetak” (hlm. 7-8). Menang dan kalah itu terjadi diseluruh pertandingan olahraga, akan tetapi *if you die, you die with honour*. Tidak ada pemain yang berjasa dalam satu team, yang ada adalah tim yang baik akan menjadikan seorang pemain menjadi bintang. Permainan futsal hampir sama dengan permainan sepakbola apabila dilihat dari teknik dasar permainan, sedangkan yang membedakan ialah lamanya waktu

dalam permainan. Secara umum permainan futsal hampir sama dengan sepakbola yaitu bermain dengan kaki ke kaki, tetapi untuk penjaga gawang boleh menggunakan tangan. Yang membedakan dalam permainan ini adalah ukuran lapangan, jumlah pemain, aturan dalam permainan, ukuran dan berat bola. Menurut Lhaksana Justinus, (2012) “permainan futsal dapat dikatakan hampir mirip dengan sepakbola”(hlm. 13). Sedangkan Menurut Rinaldi Muhamad dan Syawal Rohaedi Muhmad (2020), “futsal dapat dikatakan sebagai miniatur sepak bola karena kedua permainan ini sama sama mengharuskan satu tim mencetak gol lebih banyak ketimbang tim lainnya untuk memenangi pertandingan”(hlm. 1).

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat didefinisikan bahwa futsal adalah olahraga seperti sepakbola yang point utamanya mencetak gol menggunakan kaki namun memiliki karakteristik sendiri yaitu ukuran lapangnya yang kecil mengandalkan permainan cepat dari kaki ke kaki jual beli serangan dan mempunyai aturan sendiri dalam pelaksanaannya, futsal menjadi salah satu Ekstrakurikuler di SMAN 2 Kota Tasikmalaya wadah penyaluran minat dan bakat serta bertujuan untuk meraih prestasi di jenjangnya.

Didalam permainan futsal banyak sekali faktor yang mendukungnya salah satunya teknik dasar, teknik dasar merupakan hal fundamental yang harus dikuasi oleh atlet futsal, melalui teknik dasar yang baik akan semakin mudah untuk menguasai hal lain dalam futsal. ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasi oleh atlet futsal antara lain sebagai berikut :

#### 2.1.1.1 Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

Passing merupakan hal awal pemain dalam melakukan kerja sama dalam permainan tim, *passing* dapat mempermudah pemain atau tim untuk mendapatkan penguasaan dan kolektivitas permainan, Menurut Justinus Lhaksana (2012), “*Passing* merupakan salah satu teknik dalam permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain”(hlm. 30). Di lapangan yang rata dan ukuran lapang yang kecil diperlukan passing yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Ini disebabkan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan passing. Untuk

menguasai passing, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan dicapai.

Untuk permainan yang berorientasi pada permainan dari kaki ke kaki dan dilakukan oleh satu tim, mengoper bola adalah hal yang harus dilakukan agar permainan terus berjalan. Didalam futsal, pemain akan lebih banyak mengoper bola ketimbang menendang sehingga pengetahuan dasar tentang cara mengoper bola yang baik haruslah dipahami betul oleh setiap pemain, termasuk untuk penjaga gawang. Berdasarkan uraian dan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa teknik dasar mengoper ( *passing* ) adalah suatu usaha untuk membagikan bola dalam rangka membangun serangan yang bertujuan untuk mencetak gol.

#### 2.1.1.2 Teknik Dasar Menerima atau Mengontrol Bola (*Receiving*)

Selain teknik passing didalam permainan futsal diperlukan juga teknik mengontrol bola sebagai hal awal untuk menguasai permainan dilapangan. Teknik menerima bola merupakan bagian terpenting dalam olahraga futsal, tanpa menerima bola dengan baik kita tidak dapat bisa banyak mengumpan dan menggiring bola. Ini penting dalam sepak bola tetapi dalam futsal ini sangat penting karena permainannya lebih cepat dan ruangan dalam futsal sangat terbatas. Teknik menerima bola terdiri dari teknik menerima menggunakan telapak kaki, kaki bagian dalam dan kaki bagian luar. Karena permukaan lapangan yang rata maka bola akan bergulir cepat, ditekan lebih banyak menerima bola dengan menggunakan telapak kaki, sehingga para pemain harus dapat menahan bola dengan baik, apabila menerima bola jauh dari kaki maka lawan akan mudah merebut bola.

Menurut Rinaldi Muhamad dan Syawal Rohaedi Muhamad (2020), “menahan bola atau *controlling* sangat penting untuk dikuasai oleh pemain futsal. Sama halnya seperti menembak dan menggiring bola, teknik mengontrol bola masuk kedalam teknik dasar dalam permainan futsal.”(hlm. 64). Menurut uraian diatas dapat disimpulkan setiap permainan futsal menuntut pemain harus dapat menerima bola dan

mengontrol bola dengan baik, karena situasi dan kondisi yang lebih kompleks dibandingkan dengan sepak bola. Sangat sulit jika dalam satu tim hanya ada pemain yang baik dalam mengumpan, tetapi tidak baik dalam menahan bola karena futsal merupakan permainan tim bukan permainan individu.

#### 2.1.1.3 Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Walaupun lapangan futsal memiliki ukuran yang kecil tetapi tetap saja membutuhkan teknik dasar mengumpan lambung, karena dalam futsal modern banyak yang mengandalkan umpan lambung sebagai salah satu taktik dan sistem dalam permainan futsal dan bisa dibilang sangat efektif keberadaanya. Menurut Justinus Lhaksana (2012) “keterampilan chipping ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola dibelakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu”(hlm. 32). Teknik ini hampir sama dengan teknik *passing*. Perbedaannya terletak pada saat *chipping*, menggunakan bagian ujung sepatu dan perkenaanya tepat di bawah bola. Gerakan umpan lambung akan lebih mudah dilakukan jika bola dalam keadaan diam dan ketika bola menuju kearah kita tetapi akan sulit jika bola tersebut jauh didepan kita atau bola berjalan menjauhi kita.

Menurut uraian diatas dapat disimpulkan teknik dasar mengumpan lambung adalah salah satu teknik mengoper bola dengan menendang jauh ke arah depan atau samping lapang, teknik ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola belakang lawan juga. Karena situasi pemain futsal terkadang lawan bertahan melakukan tekanan (*Pressure*), sehingga kita dapat melakukan serangan, seringkali pemain dihadapkan dengan situasi tekanan, salah satu cara untuk melepaskannya yaitu dengan mengumpan lambung.

#### 2.1.1.4 Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Setiap pemain futsal dituntut untuk menguasai teknik menggiring bola yang baik, karena teknik biisa menjadi salah satu solusi saat di dalam permainan mengalami kebuntuan, biasanya pemain yang berposisi sebagai *flank* yang memiliki kemampuan terbaik dalam menggiring bola, Menurut

Justinus Lhaksana (2012) “Teknik dribbling merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal”(hlm. 33). Dribbling merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa menggiring bola adalah suatu teknik mendorong bola yang berupaya untuk melewati lawan atau menjauhkan bola dari lawan agar bola tetap dalam penguasaan tim dan dapat menciptakan peluang dan mencetak gol.

#### 2.1.1.5 Teknik Dasar Menembak Bola (*Shooting*)

Tujuan utama dalam permainan futsal adalah mencetak gol sebanyak banyaknya agar bisa menjadi pemenang saat selesai permainan, semakin banyak melakukan tembakan ke gawang semakin banyak juga kesempatan untuk mencetak gol. Sebagai manapun bagus mengoper dan menggiring tidak akan bisa mencetak gol apabila tidak memiliki kemampuan *shooting* yang baik. Menurut Justinus Lhaksana (2012), “*Shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol.”(hlm. 34-35).

Menurut uraian diatas dapat disimpulkan bahwa shooting adalah teknik yang diperlukan untuk menciptakan gol agar seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik yaitu *Shooting* menggunakan punggung kaki, dan ujung sepatu atau ujung kaki. Dengan demikian untuk mempunyai teknik yang baik harus ditunjang kondisi fisik yang baik agar bisa terus konsisten menggunakan tekniknya.

## 2.1.2 Hakikat Kebugaran Jasmani

### 2.1.2.1 Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi tubuh manusia untuk melakukan aktifitas sehari-hari yang berat namun tidak mengalami kelelahan yang berarti untuk melanjutkan aktifitas lainnya, kondisi ini didapat apabila seseorang dengan rajin dapat mengelola aktifitas olahraganya. Maka semakin jelas bahwa kebugaran jasmani memegang peranan yang sangat penting. Menurut Prakoso & Hartoto dalam Arif (2020) “kebugaran jasmani juga membantu kelenturan otot, melancarkan persendian, melancarkan sistem sirkulasi darah, sistem saraf, dan fungsi jantung”. Sedangkan menurut Litan dalam Arif (2020) “kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas”.

Menurut Hoeger dalam Rini Sukanti Endang, dkk (2016) “kebugaran diklasifikasikan menjadi dua kategori yaitu: kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan atau *health-related fitness* dan kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan atau *skill-related fitness*”.

#### 2.1.2.1.1 Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan didefinisikan sebagai suatu kemampuan untuk melakukan aktifitas harian yang membutuhkan energi serta kualitas dan kapasitas yang diasosiasikan dengan rendahnya resiko munculnya penyakit yang berhubungan dengan kurangnya aktivitas fisik. Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, kualitas dan kemampuan fisik seseorang dalam menjalani kegiatan sehari-hari dan upaya peningkatannya merupakan salah satu usaha preventif dalam menghadapi ancaman beberapa penyakit yang di antaranya adalah gangguan kardiovaskuler. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan atau *health related physical fitness*, meliputi:

- a) Komponen lemak tubuh, merupakan gambaran perbandingan masa jaringan tubuh aktif dengan tidak terlibat aktif dalam metabolisme energi.

- b) Fleksibilitas atau kelenturan, merupakan ketersediaan ruang gerak sendi dalam memberikan toleransi terhadap upaya penggunaan maksimal sendi.
- c) Kekuatan dan ketahanan otot, ketahanan otot berbanding lurus dengan tingkat kebugaran seseorang. Orang dengan otot yang kuat dapat bertahan lama dalam memiliki kebugaran yang baik
- d) Daya tahan jantung-paru (kardiorespirasi), adalah kemampuan jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk menyuplai oksigen ke dalam sel-sel sehingga memenuhi kebutuhan untuk memperpanjang aktivitas fisik. Komponen ini adalah yang paling disetujui sebagai komponen kebugaran dan kriteria yang paling umum digunakan untuk pengukuran kebugaran baik pada orang dewasa maupun anak-anak karena merupakan dasar dari kebugaran menyeluruh (*total fitness*) dengan menggambarkan kualitas fisik seseorang dari sisi yang tergolong.

#### 2.1.2.1.2 Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan

Kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan atau *skill related fitness* adalah kebugaran jasmani yang penting untuk menghadapi kondisi-kondisi darurat yang terkadang membutuhkan ketangkasan.

- a. Kecepatan (*Speed*), kemampuan berpindah dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain.
- b. Daya Ledak (*Power*), kemampuan maksimal otot yang dapat dihasilkan dalam waktu singkat.
- c. Keseimbangan (*Balance*), kemampuan mempertahankan sikap dan tubuh padabidang tumpuan pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic static*).
- d. Kelincahan (*Agillity*), kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, daridepan ke belakang, dari kiri ke kanan, atai dari saamping ke depan.
- e. Kelenturan (*Flexibility*), kemampuan gerak sendi secara maksimal pada seseorang yang lentuk dan tidak mudah mengalami cedera serta gerakan olahraga yang ditampilkan terlihat lebih luwes dan indah.

- f. Koordinasi (*Coordination*), hubungan yang harmonis antara berbagai bagian yang mewujudkan suatu gerak yang lancar dan efisien.
- g. Reaksi (*Reaction*), kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya.
- h. Daya Tahan (*Endurance*), kondisi fisik yang mampu bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan suatu pekerjaan.
- i. Ketepatan (*Accuracy*), kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran yang dituju.

Hal ini hanya berlaku untuk kelompok atlet dimana kebiasaan dan program latihannya ada yang mengatur dan mengawasi sehingga penggunaannya jarang sekali dilakukan oleh masyarakat awam biasa, melihat uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kondisi fisik seseorang untuk melakukan kegiatan yang berat tanpa mengalami kelelahan yang berarti, yang komponon fisiknya dapat dilatih dan ditingkatkan melalui latihan terprogram.

### **2.1.2.2 Manfaat Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani adalah hal yang sangat berguna bagi kehidupan sehari hari, kebugaran jasmani merupakan penopang utama manusia untuk melakukan kegiatan sehari hari, kebugaran jasmani ini sifatnya dinamis dapat berubah tergantung seseorang menerapkan atau memelihara aktifitas fisiknya, semakin sadar seseorang terhadap kebugaran jasmaninya maka akan sejalan juga dengan derajat baik kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani memiliki manfaat yang sangat baik bagi tubuh, diantaranya membuat imun tubuh menjadi kuat, berefek langsung pada pola tidur yang baik, manfaat lain dari kebugaran jasmani menurut Labie dkk dalam Arif (2020) “manfaat lainnya adalah meningkatkan *mood* (suasana hati) mengatasi depresi, sebagai indikator ketercapaian kebugaran jasmani secara menyeluruh”.

Manfaat khusus dari kebugaran jasmani terbagi menjadi tiga golongan sebagai berikut:



- a) golongan pertama yang berdasarkan pekerjaan, misalnya kebugaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi, kebugaran jasmani bagi karyawan untuk meningkatkan produktivitas kerja, dan kebugaran jasmani bagi pelakar untuk meningkatkan kemampuan belajar
- b) golongan kedua berdasarkan keadaan, misalnya kebugaran jasmani bagi orang-orang berkebutuhan khusus untuk rehabilitasi, dan kebugaran jasmani bagi ibu hamil untuk mempersiapkan diri menghadapi kelahiran.
- c) golongan ketiga berdasarkan umur, bagi anak-anak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, dan kebugaran jasmani bagi orang tua untuk meningkatkan daya tahan tubuh

### **2.1.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani berperang penting dalam kegiatan sehari-hari, namun kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya:

- a) Faktor umur yang berpengaruh terhadap kelenturan dan komposisi tubuh, hal itu biasanya disebabkan karena proses menua karena menurunnya elastisitas otot. Umur perbandingan kesegaran jasmani antara lebih tua tidak begitu memperlihatkan perbedaan yang tajam. Usia 10-15 tahun dapat mencapai presentase peningkatan kebugaran jasmani yang sama dengan orang dewasa, tetapi kurang dari usia tersebut cenderung lebih kecil presentase peningkatannya. Daya tahan kardiovaskulern meningkat dan mencapai maksimal di usia 20-30 tahun.
- b) Perbedaan jenis kelamin juga menjadi mempengaruhi kebugaran jasmani yang mana masing-masing jenis kelamin memiliki keuntungan yang berbeda secara hukum dasar wanita memiliki potensi tingkat kebugaran jasmani lebih tinggi dari pria, dalam keadaan normal mereka mampu menahan perubahan suhu yang jauh lebih besar. Kaum laki-laki cenderung memiliki potensi untuk bertenaga dan kecepatan lebih tinggi dari wanita.

- c) Pengolahan bahan makanan juga berpengaruh terhadap makanan yang di konsumsi, asupan gizi yang seimbang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang. membutuhkan waktu istirahat yang cukup untuk membangun kembali otot-otot setelah melakukan aktivitas atau latihan sebanyak kebutuhan latihan dalam merangsang pertumbuhan otot. Istirahat yang cukup perlu bagi badan dan pikiran untuk tetap menjaga kesegaran jasmani.
- d) Keturunan atau faktor genetik juga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seperti kapasitas jantung, perut, postur tubuh, sel darah.
- e) Selain itu juga faktor olahraga yang mempunyai pola dan harus dilakukan secara teratur. Latihan yang terprogram atau latihan terpola adalah latihan yang mempunyai prinsip-prinsip sebagai berikut: sistematis (pemanasan, inti, pendinginan). berkelanjutan (*continue*) yaitu latihan yang dilakukan dengan berkelanjutan dengan frekuensi waktu yang teratur. Beban bertambah (*overload*) yaitu bertambahnya bebandisetiap jenjang latihan mulai dari yang ringan hingga yang paling berat.
- f) Jam istirahat menjadi faktor yang penting dan berpengaruh bagi kebugaran jasmani karna ketika kurang tidur maka akan merasa lemas, letih dan lesu.

### **2.1.3 Motivasi Berprestasi**

Dalam olahraga permainan untuk pencapaian prestasi tidak hanya mengandalkan kebugaran jasmani saja tidak hanya tentang fisiologis tubuh manusia, dalam pencapaian prestasi olahraga juga didukung oleh psikologisnya, karena psikologis seseorang menjadi faktor penting dilapangan dalam mengatur emosional seseorang dalam proses pencapaian prestasi, salah satu psikologis dalam olahraga adalah motivasi berprestasi. Menurut pandangan McClelland (1985), motivasi manusia adalah munculnya dorongan tertentu untuk mencapai suatu keadaan atau tujuan sehingga mengarahkan perilaku individu untuk mencapainya. Berdasarkan teori Maslow, McClelland menetapkan ada tiga motif tertentu yang berguna

dalam memahami perilaku yang terkait dengan pekerjaan, yaitu *need for achievement*, *need for affiliation* dan *need for power*. *Need for achievement* atau motivasi berprestasi adalah motivasi yang mendorong individu untuk mencapai sukses, dan bertujuan untuk berhasil dengan beberapa ukuran keunggulan (*standard of excellence*). Daft (dalam Moore dkk., 2010) menyatakan motivasi berprestasi adalah keinginan untuk mencapaisesuatu yang sulit, menguasai tugas-tugas yang kompleks, mencapai standar keberhasilan yang tinggi, dan menjadi lebih baik dari orang lain. Individu yang menunjukkan motivasi berprestasi berusaha untuk mencapai tujuan yang realistis namun menantang. Sedangkan Nicholl (1984, dalam Purwanto, 2014) menyatakan bahwa motivasi berprestasi adalah motivasi yang ditujukan untuk mengembangkan kemampuan yang tinggi. Rumiani (2006) menyatakan bahwa motivasi berprestasi adalah dorongan yang menggerakkan individu untuk meraih kesuksesan dengan standar tertentu dan berusaha untuk lebih unggul dari orang lain dan mampu untuk mengatasi segala rintangan yang menghambat pencapaian tujuan. ciri-ciri orang yang memiliki motivasi berprestasi adalah: suka bekerja keras, ulet, membutuhkan umpan balik secara nyata dan efisien, berorientasi masa depan, tidak suka membuang waktu, optimis, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, bertanggung jawab dan memperhitungkan resiko.

Jadi dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi adalah keinginan yang seseorang untuk menjadi lebih baik untuk pencapaian prestasi yang diinginkannya melalui bentuk segala usaha yang dilakukannya.

### **2.1.3.1 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Berprestasi**

McClelland (1987) mengatakan bahwa motivasi berprestasi dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu, seperti rasa ingin tahu, tantangan dan usaha. Sedangkan faktor ekstrinsik adalah faktor yang berasal dari luar diri individu tersebut, seperti penghargaan dan hukuman. Motivasi intrinsik dan ekstrinsik berperan penting dalam mendorong individu untuk berprestasi. Santrock (2007) menyatakan bahwa sebagian besar remaja

bersedia belajar dengan rajin karena mereka memiliki keinginan untuk mencapai standar yang tinggi dalam studi mereka (motivasi intrinsik). Sedangkan sebagian remaja lainnya belajar dengan tekun untuk memperoleh nilai yang baik atau menghindari kemarahan dari orang tuanya dan celaan dari teman-temannya (motivasi ekstrinsik). Namun akan lebih baik bila motivasi berprestasi ini didasarkan pada motivasi intrinsik, karena didasarkan pada keinginan yang berasal dari dalam dirinya. Bila remaja mendasarkannya pada harapan untuk mendapat penghargaan atau menghindari celaan (motivasi ekstrinsik), sementara penghargaan tersebut tidak dia dapatkan, akan menurunkan semangatnya dalam berprestasi.

### **2.1.3.2 Indikator Motivasi Berprestasi**

Schunk, dkk. (2008); Wigfield dan Eccles, (2002) mengemukakan bahwa indikator motivasi berprestasi, khususnya dalam setting akademik, meliputi:

- a) *Choice* atau memilih terlibat dalam tugas akademik daripada tugas-tugas non- akademik. Misalnya: memilih mengerjakan tugas sekolah daripada menonton TV.
- b) *Persistence* atau ulet dalam mengerjakan tugas, terutama pada waktu menghadapi hambatan, seperti adanya kebosanan, tugas yang sulit, ataupun kelelahan;
- c) *Effort* atau mengerahkan usaha, baik berupa usaha secara fisik maupun secara kognitif, dengan cara menerapkan strategi kognitif ataupun metakognitif. Perilaku yang mencerminkan usaha ini, misalnya berupa mengajukan pertanyaan yang bagus ketika di kelas, mendiskusikan materi pelajaran dengan teman sekelas atau teman lain, memikirkan secara mendalam materi pelajaran yang sedang dipelajari, menggunakan waktu dengan bijaksana untuk mempersiapkan ujian, membuat rencana kegiatan belajar, menerapkan *mnemonic* dalam belajar.

#### **2.1.4 Profil Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Kota Tasikmalaya**

Futsal merupakan olahraga turunan dari sepak bola, olahraga ini mirip dengan sepakbola dimana poin utama dalam memainkan olahraga ini menggunakan kaki untuk mengolah bola, hanya saja futsal dilakukan didalam ruangan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dan ukuran lapangan yang lebih kecil.

Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Kota Tasikmalaya ini akan mempersiapkan semua aspek yang dapat menunjang performa timnya, dalam menyiapkan tim yang kuat menghadapi sebuah pertandingan atau liga perlu disiapkan berbagai aspek, karena dalam sebuah pertandingan futsal banyak sekali faktor yang mendorong pemain untuk menjadi baik dan lebih siap, faktor yang berpengaruh dalam sebuah tim diantaranya adalah individual pemain harus kuat, pemahaman taktik, pengalaman, kekompakan tim, faktor psikologis, kondisi fisik pemain dan lain-lain.

Dalam waktu 1 tahun kebelakang ini tim ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Kota Tasikmalaya telah berhasil meraih beberapa kejuaraan diantaranya :

1. Juara 1 Magister Penjas UPI Championship 2022
2. Juara 2 Almanan Super Cup Pelajar Jawa Barat 2022
3. Juara 2 Liga Futsal Pendidikan Kota Tasikmalaya 2022
4. Juara 2 Indonesia Independence Futsal Championship 2022
5. Juara 2 Piala Kemerdekaan 2022
6. Juara 3 Sport Event Organizer 2022

Banyak sekali sekolah yang sudah menjadikan futsal sebagai kegiatan ekstrakurikuler karena begitu banyaknya siswa yang menjadikan ekstrakurikuler futsal sebagai bentuk pengembangan minat dan bakat, begitupun sejalan dengan ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Kota Tasikmalaya. Ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Kota Tasikmalaya sudah berjalan cukup lama banyak sekali program latihan dilakukan oleh ekstrakurikuler ini, dan berikut ini adalah program latihan ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Kota Tasikmalaya :

Tabel 2. 1 Program Latihan

PROGRAM LATIHAN PUSKAS SWAN 2 KOTA TASHKENTALAZA																										
OBJEK LATIHAN																										
Persiapan Fisik					Persiapan Teknik					Persiapan Taktik					Persiapan Mental											
1. Kelenutkan	2. Daya Tahan	a. Aerobic	3. Kecepatan	a. Speed	b. Agility	c. Quicknees	4. Kekuatan	a. Daya Tahan Kekuatan (AA)	b. Anaerobic	c. Kekuatan Maksimal	1. Passing	2. Kontrol	3. Dribbling	4. Shooting	5. Chipping	6. Heading	7. Wall Pass	8. Punting	1. Variasi Serangan	2. Formasi Bertahan	3. Formasi Serangan Balik	1. Model Konsentrasi	2. Pemecahan Masalah	3. Percaya Diri	4. Motivasi	5. Disiplin
Waktu	Bulan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Kalender	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Pertandingan	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Waktu	1																								

## **2.2 Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang penulis lakukan ini pernah dilakukan oleh Muhammad Asryof Ibrahim, yang berjudul Analisis Kebugaran Jasmani Atlet Futsal Usia 20 Tahun Pada Club Childroom FC, UNESA 2021, sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan mengungkap informasi mengenai analisis kebugaran jasmani dan motivasi berprestasi pada anggota Ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Kota Tasikmalaya.

## **2.3 Kerangka Konseptual**

Kerangka konseptual merupakan suatu konsep yang dibutuhkan peneliti dengan tujuan untuk memecahkan masalah, anggapan adalah suatu yang diyakini kebenarannya oleh peneliti, yang akan berfungsi sebagai hal-hal yang dipakai untuk tempat berpijak bagi peneliti dalam melakukan penelitian selanjutnya. (Arikunto, 1998, hlm. 9), futsal merupakan olahraga yang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik untuk memainkannya, semakin bagus kebugaran jasmani atlet semakin besar juga peluang atlet tersebut untuk meraih kemenangan.

Banyak sekali sekolah yang sudah menjadikan futsal sebagai kegiatan ekstrakurikuler karena begitu banyaknya siswa yang menjadikan ekstrakurikuler futsal sebagai bentuk pengembangan minat dan bakat, begitupun sejalan dengan Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 2 Kota Tasikmalaya, Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 2 Kota Tasikmalaya sudah berjalan cukup lama banyak sekali program kerja dilakukan oleh Ekstrakurikuler ini salah satunya ada Liga Futsal Pendidikan Kota Tasikmalaya, merupakan kegiatan turnamen rutin yang diselenggarakan Asosiasi Futsal Kota Tasikmalaya, dimana kejuaraan ini merupakan kejuaraan antar sekolah se-Kota Tasikmalaya dari mulai Sekolah Dasar hingga Perguruan Tinggi.

Dalam mengikuti kegiatan ini Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Kota Tasikmalaya sangat serius untuk mengikuti kejuaraan ini, tim Futsal SMAN 2 Kota Tasikmalaya mempersiapkan semua aspek yang dapat menunjang performa tim disaat kejuaraan nanti, dalam menyiapkan tim yang kuat menghadapi sebuah pertandingan atau liga perlu disiapkan berbagai aspek,

karena dalam sebuah pertandingan futsal banyak sekali faktor yang mendorong pemain untuk menjadi baik dan lebih siap, faktor yang berpengaruh dalam sebuah tim diantaranya adalah individual pemain harus kuat, pemahaman taktik, pengalaman, kekompakan tim, faktor psikologis, kondisi fisik pemain dan lain-lain, karena penulis merupakan bagian dari tim pelatih futsal SMAN 2 Kota Tasikmalaya, peneliti telah melakukan observasi selama mendampingi tim, bahwa di tim futsal SMAN 2 Kota Tasikmalaya ini selama mengikuti kejuaraan atau liga dan saat bertanding selalu mengalami kelelahan di babak kedua berjalan dan sudah tidak prima lagi, selain itu motivasi pemain juga selalu mengalami naik turun dan menimbulkan masalah terhadap tim, karena kebugaran jasmani dan motivasi merupakan salah satu penunjang utama dalam permainan futsal.

Penelitian yang serupa pernah dilakukan oleh Muhammad Asryof Ibrahim, yang berjudul Analisis Kebugaran Jasmani Atlet Futsal Usia 20 Tahun Pada Club Childroom FC, UNESA 2021, sehingga penelitian ini dapat dilakukan.

Harsono (2018) “program latihan kebugaran jasmani haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik” (hlm, 3),

Menurut kutipan para ahli diatas untuk dapat mengetahui kebugaran jasmani pada anggota Ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Kota Tasikmalaya maka dapat dianalisis indikator indikatornya dengan tes dan pengukuran secara langsung, maka akan diketahui tingkat kebugaran jasmani pada anggota Ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Kota Tasikmalaya.



#### 2.4. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban awal yang bersifat sementara terhadap permasalahan yang akan diteliti, hipotesis penting perannya karena dapat menunjukkan harapan dari peneliti. Hipotesis menurut Zaenul Fitri Agus dan Haryanti Nik (2020), “hipotesis berasal dari kata *Hypo* yang berarti kurang dari *thesis* pendapat. Jadi, hipotesis adalah pendapat atau kesimpulan yang belum final” (hlm. 87).

Berdasarkan uraian diatas, penulis menggunakan hipotesis sebagai berikut:

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Kota Tasikmalaya berada pada kategori Sedang.
2. Tingkat Motivasi Berprestasi Anggota Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Kota Tasikmalaya berada pada kategori Tinggi.