BAB II
TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1. Konsep Futsal

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing beranggota lima orang bertujuan memasukan bola ke gawang lawan dengan memanipulasi bola melalui kaki (Rahmawati & Dewi, 2020, hal.1). Di indonesia Kompetisi futsal resmi tingkat nasional telah diadakan sejak tahun 2008 yang di kelola oleh Badan Futsal Nasional (BFN), lembaga yang khusus didirikan oleh PSSI untuk mengelola Futsal di Indonesia. Saat itu kejuaraan Indonesia Futsal *League* (IFL) diikuti tujuh klub futsal seluruh provinsi Indonesia

Futsal adalah olahraga sepakbola dalam ruangan dengan kompetensi kemampuan teknik tinggi, dengan pemain sedikit waktu bermain cepat dan kesempatan mencetak skor lebih besar (Syafaruddin, 2019, hal. 162-163). Selain itu juga, Futsal adalah olahraga yang dinamis, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan teknik yang baik serta mempunyai determinasi yang tinggi (Syafaruddin, 2019, hal.163).

Futsal sebenarnya merupakan olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan yang relatif lama. Olahraga futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi pemainnya. Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Setiap pemain dituntut untuk memiliki kemampuan teknik individu yang sangat baik serta kemampuan strategi bermain yang harus baik. Fisik pemain kadang kala menjadi persoalan dalam persaingan perebutan prestasi tertinggi dalam bidang olahraga di Indonesia pada umumnya dan futsal pada khususnya. Sehebat apa pun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tapi tanpa didasari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi dan tentunya kondisi fisik yang baik (Rahmawati & Dewi, 2020, hal. 3)

Teknik dasar merupakan keterampilan-keterampilan pokok yang harus dikuasai untuk dapat berprestasi tinggi". Untuk bermain futsal yang baik pemain perlu dibekali dengan teknik dasar yang baik, agar dapat bermain futsal dengan baik (Rahmawati & Dewi, 2020, hal. 2).

Teknik dasar futsal menurut Olahraga et al (2020:145) antara lain:

1) Teknik dasar mengumpan (*passing*), *passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain. Ini disebabkan hampir sepanjangpermainan futsal menggunakan *passing*. Menguasai keterampilan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaranyang diinginkan tercapai.
2) Teknik dasar menahan bola (*control*),teknik dasar dalam keterampilan control (menahan bola) haruslah menggunakan telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat *mengontrol* dengan baik.
3) Teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), teknik ini hampir sama dengan teknik passing. Perbedaannya terletak pada saat *chipping* menggunakan bagian atas ujung sepatu dan perkenaannya tepat di bawah bola.
4) Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), *dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum dibebankan kepada rekan nyauntuk menciptakan peluang dalam mencetak gol.
5) Teknik dasar menembak (*shooting*), teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol.

2.1.1.1. Peraturan Permainan Futsal

Futsal memiliki peraturan tersendiri dibandingkan sepak bola, semua peraturan permainan futsal sudah disepakati dan diatur tersendiri oleh FIFA. Tetapi, dengan menghormati kesepakatan dari asosiasi-asosiasi terkait dan yang telah mempersiapkan prinsip-prinsip dari peraturan-peraturan ini, peraturan permainan futsal dapat diubah penerapannya untuk disesuaikan dengan perintah-perintah pemula khususnya yang berusia di bawah 16 tahun, wanita atau untuk pemain yang sudah cukup berumur (melebihi 35 tahun) dan pemain yang memiliki

kekurangan-kekurangan tertentu. Untuk dapat melakukan permainan futsal dengan baik, diperlukan pem.ahaman dan pengetahuan tentang peraturan peraminan sepakbola. Dalam permainan sepakbola terdapat peraturan yang telah diterapkan yang terdapat dalam Peraturan Permainan (*Laws Of The Game*). Di dalam buku *Laws of The Game* berisi peraturan-peraturan yang diterapkan untuk panduan peraturan permainan resmi futsal di seluruh dunia (Fitranto et al., 2020, hal.103).

2.1.1.2. Sarana Prasarana Futsal

Sarana prasarana olahraga idealnya harus standar, meskipun pada akhirnya pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah-sekolah dilakukan modifikasi oleh guru pendidikan jasmani sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik. Modifikasi peralatan, sarana dan prasarana di sekolah menjadi bagian penting dalam proses penyampaian proses belajar mengajar pendidikan jasmani dan olahraga, agar kebutuhan belajar dari peserta didik dapat terpenuhi, sehingga mereka dapat mengikuti seluruh rangkaian pembelajaran konsep gerak olahraga dengan baik dan efektif (Ihsan & Badaru, 2014, hal. 4).

Sarana dan prasarana dari berbagai ahli sangat bervariasi namun sesungguhnya secara konseptual sama, perbedaan itu terlihat dari tujuan dan penggunaan serta manfaatnya. Sarana prasarana olahraga adalah semua sarana prasarana olahraga yang meliputi semua lapangan dan bangunan olahraga beserta perkengkapannya untuk melaksanakan program kegiatan olahraga (Ihsan & Badaru, 2014, hal. 9).

2.1.1.3. Teknik Permainan Futsal

dalam olahraga futsal terdapat beberapa teknik dasar futsal yang harus di pelajari,diantaranya adalah :

1). Teknik dasar mengumpan (*passing*)

Passing merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain.dilapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan pasing yang keras dan ukuran karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit.ini disebabkan hanpir sepanjang pemain futsal menggunakan passing.

2). Teknik dasar menahan bola (*stopping*)

Teknik dasar dalam keterampilan menahan bola (control) haruslah menggunakan telapak kaki (sole) dengan permukaan lapangan yang rata,bola akan

bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik.apabila menahan bola jauh dari kaki,lawan akan mudah merebut bola.

3). Teknik dasar mengumpan lambung (*chiping*)

Keterampilan chiping ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola dibelakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu.teknik ini hamper sama dengan teknik passing .perbedaanya terletak pada chiping menggunakan kaki bagian atas ujung sepatu dan perkenaanya tepat dibawah bola

4). Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*)

Teknik dribbling merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal.dribbling merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak goal.

5). Teknik Dasar Menembak Bola Ke Gawang (*shooting*)

Shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain.teknik ini merupakan cara untuk mencetak gol.ini disebabkan 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.

2.1.2. Kebugaran Jasmani

kebugaran fisik atau sering disebut juga *physiologocal fitness* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Kebugaran fisik merupakan kemampuan seseorang untuk memenuhi tuntutan mempertahankan keselamatan hidup sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan dan masih memiliki energi untuk melakukan aktifitas lainnya dan kegiatan rekreasi. Pada dasarnya ada dua macam kebugaran fisik yaitu: kebugaran fisik yang berhubungan dengan kesehatana dan nonkesehatan. Kebugaran fisik yang berhubungan dengan kesehatan sangat erat hubungannya dengan kerja atau menunaikan tugas sehari-hari dalam mengukur

kebugaran fisik yang berhubungan dengan kesehatan hal yang paling penting adalah pengukuran daya tahan kardiorespirasi (et al., 2022, hal. 262).

Kebugaran jasmani diberi arti sebagai berbagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif. Kebugaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum, jadi apabila seseorang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kesegaran secara menyeluruh atau umum tanpa disadari oleh keadaan kebugaran jasmani yang baik (Sudiana, 2014,hal.390) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan seharihari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energy yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya (Sudiana, 2014, hal. 391)

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Maksudnya masih punya tenaga cadangan dan selalu bersemangat untuk melakukan aktivitas yang lainnya. Faktor yang memengaruhi kebugaran seseorang yakni makanan bergizi, kebiasaan hidup sehat, aktivitas jasmani yang dilakukan secara teratur dan pola istirahat yang cukup (*Nurgea Artha Meilani - x Mia 3*, n.d. hal. 1). Kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, akan tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatannya sehari-hari.

2.1.2.1. Komponen Kebugaran Jasmani

Komponen-komponen kebugaran jasmani perlu dimengerti oleh setiap orang dimana komponen memiliki ciri tersendiri yang berfungsi pokok pada kebugaran jasmani seseorang, agar dapat dikatakan kondisi fisiknya baik atau kebugaran jasmaninya lebih baik, maka status setiap komponen kondisi fisiknya juga harus dalam keadaan baik. Komponen-komponen kesegaran jasmani terdiri atas: Kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan respirasi-kardiovaskular, tenaga otot, kelentukan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan (Ii et al., 2004, hal. 10).

1) Daya tahan kardiovaskuler

Daya tahan kardiovaskuler yaitu kapasitas system jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan kemapuan paru-paru, serta jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama (Ii et al., 2004, hal. 12).

Daya tahan kardiovaskuler adalah bahwa jantung secara progresif memiliki daya (kekuatan) kerja lebih banyak dari biasa, sebelum terbiasa latihan jasmani secara teratur, misalnya latihan aerobic (Sudiana, 2014, hal. 391). Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung, paruparu atau sistem pernapasan, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus dan tidak pernah berhenti. Berkebalikan dengan latihan kekuatan, daya tahan dapat dilatih dengan beban yang tidak terlalu berat, namun dengan frekuensi yang lama dan dalam durasi waktu yang lama pula (Hayyah, 2020, hal.6).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan kerja otot jantung dan paru dalam mensuplai oksigen keseluruh tubuh dalam waktu yang relatif lama.

2) Daya Tahan Otot

Daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu (Ii et al., 2004, hal. 13). Pengertian dari daya otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimum yang dikeluarkan dalam waktu yang sangat singkat (Hayyah, 2020, hal. 7).

Kesimpulanya bahwa yang dimaksud dengan daya tahan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan serangkaian aktivitas secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama.

3) Kekuatan Otot

Kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha. Pendapat lain menjelaskan bahwa kekuatan otot adalah tenaga, gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal (Ii et al., 2004, hal. 13). Kekuatan adalah kemampuan otot ketika

digunakan untuk menerima beban sewaktu melakukan aktivitas atau melakukan kerja (Hayyah, 2020, hal.6).

Berdasarkan pendapat di atas bahwa yang dimaksud dengan kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot pada suatu konstraksi maksimal untuk melawan beban dalam suatu aktivitas tertentu.

4) Kecepatan

Kecepatan adalah Kemampuan untuk mengerjakan suatu aktivitas yang berulang-ulang serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Ii et al., 2004, hal. 13-14). Kecepatan atau biasa juga disebut speed merupakan kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan secara kontinyu atau terus menerus dalam bentuk yang sama dengan waktu yang pendek atau relatif singkat (Hayyah, 2020, hal. 7).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

5) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan perubahan arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan (Ii et al., 2004, hal. 14). Jadi dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kelincahan adalah perubahan arah yang sangat cepat dan harus senantiasa berada dalam posisi seimbang.

6) Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan persendian bergerak secara leluasa. Kualitas kelentukan dipengaruhi oleh: struktur sendi, kualitas otot, tendo dan ligament, usia, suhu, dan lain-lain (Ii et al., 2004, hal. 14-15). Kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan geraka melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal (Sudiana, 2014, hal. 393).

Daya lentur atau sering disebut dengan flexibility adalah tingkat penyesuaian seseorang pada segala aktifitas kerja secara efektif dan efisiens dengan cara penguluran tubuh yang baik (Hayyah, 2020, hal. 7).Jadi dapat disimpulkan bahwa keletukan adalah kemampuan persendian bergerak dengan secara maksimal.

7) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh mempertahankan posisi tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan (Ii et al., 2004, hal. 15). Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan keseimbangan adalah kemampuan tubuh dalam usaha badan tetap dalam posisi seimbang baik dalam posisi diam maupun dalam posisi bergerak.

8) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk mengintregasikan berbagai gerakan yang berbeda menjadi sebuah gerakan tunggal yang harmonis dan efektif (Ii et al., 2004, hal. 15-16). Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan koordinasi adalah suatu gerakan yang harmonis yang menggunakan indra penglihatan dan pendengaran bersama-sama dengan bagian tubuh tertentu di dalam melakukan rangkaian gerakan.

9) Power

Power adalah berhubungan dengan laju ketika seseorang melakukan kegiatan atau daya ledak merupakan hasil dari daya X kecepatan(Ii et al., 2004, hal. 16). Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan power adalah kemampuan otot untuk melakukan usaha dengan waktu yang relatif cepat.

2.1.2.2. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jamani

Banyak cara yang dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kebugaran jasmani, misalnya dengan melakukan massage, mandi uap, dan berlatih olahraga. Berolahraga adalah salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani karena memiliki multi manfaat, antara lain manfaat jasmani (meningkatkan kesegaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress dan lebih mampu untuk berkonsentrasi) dan manfaat sosial (dapat menambah rasa percaya diri, sarana berinteraksi dan bersosialisasi). Adapun manfaat lain dari latihan kebugaran jasmani adalah penambahan kekuatan dan daya tahan membantu dalam melaksankan tugas sehari- hari karena tidak lekas lelah, latihan membantu memelihara kesehatan jantung dan pembuluh darah, gerak yang baik bermanfaan bagi tubuh manusia.

(Prianto et al., 2022) mengemukakan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani antara lain:

1) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Hal ini menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Masyarakat di kabupaten Sidoarjo dalam hal kegiatan olahraga bersifat musiman. Kadang melakukan olahraga kadang tidak contoh ketika musim gowes(bersepeda). Hal ini masih dipengaruhi oleh adanya minat dan juga motivasi yang kurang serta perasaan malas melakukan olahraga dari masyarakat termasuk juga anakanak usia beranjak dewasa. Serta kurangnya pemahaman orang tua tentang kebutuhan gerak pada anakanak dalam proses tumbuh kembang di usia dini.

2) Tidur dan Istirahat

Faktor Tidur dan Istirahat Faktor tidur dan istirahat juga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Setelah melakukan aktifitas seharihari tubuh akan merasa lelah, rasa lelah akan hilang setelah beristirahat atau tidur. Rata-rata yang terjadi pada anak yang masih berstatus pelajar Sekolah Menengah Pertama (SMP) menggunakan waktu mereka untuk aktifitas belajar di sekolah. Pagi sampai siang hari mereka belajar pada lembaga pendidikan, kemudian siang sampai sore hari mereka juga harus belajar ilmu agama pada lembaga keagamaan. Jadi faktor tidur dan istirahat terutama di siang hari pada anak-anak usia sekolah dasar ratarata kurang. Hal ini juga berpengaruh pada tingkat kesegaran jasmani bagi siswa SMP tersebut, seperti contohnya saat siang hari yang alngkah baiknya digunakan untuk tidur siang atau istirahat tetapi mereka masih melakukan aktifitas dan yang terlalu sering terjadi pola tidur ada di malam hari yang terlalu larut malam hingga jam 10 malam

3) Kebiasaan Hidup Sehat

Faktor kebiasaan hidup sehat memang salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Sebagai seorang guru Olahraga(Penjas) peneliti telah berusaha dan terus menerus memberi pendidikan dan pembinaan tentang kebiasaan hidup sehat melalui pembelajaran Penjas di sekoalah kepada para siswa agar mereka dapat menerapkannya dalam kehidupan

sehari- hari contohnya tidak tidur larut malam atau lebih dari jam 10 malam, makan makanan yang bergizi 4 sehat 5 sempurna, dan minum air putih yang banyak.

4) Makanan dan Gizi

Faktor makanan dan gizi memang sudah menjadi perhatian masyarakat indonesia khususnya di Kabupaten Sidoarjo dan mereka sudah berusaha memenuhinya dalam kehidupan sehari-hari. Namun pada kenyataannya, tidak semua warga dapat memenuhi kebutuhan makanan dan gizi dengan sempurna dengan standar 4 sehat 5 sempurna. Hal ini dikarenakan tingkat kehidupan ekonomi mereka berbeda-beda terutama pada sekolah yang kami teliti. Jadi dengan kondisi yang demikian maka sangat berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani pada anak-anak kalangan sekolah menengah pertama(SMP) dalam proses tumbuh kembang.

5) Gadget

Diantara sekian banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang faktor gadget inilah yang paling besar pengaruhnya terhadap tingkat kesegaran jasmani seseorang. Dalam batas kewajaran semakin sering seseorang memainkan dan menyibukan dirinya dengan gadget maka semakin rendah pula tingkat kesegaran jasmaninya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat di simpulkan bahwa faktor lingkungan, istirahat, makanan, gedget, dan kebiasaan hidup sehat memiliki berpengaruh besar terhadap tingkat kebugaran jasmani. Oleh karena itu, kita harus senantiasa sadar dan menjaga terkait pengaruh-pengaruh yang akan mendorong kita jauh dari kesehatan.

2.1.2.3. Prinsip Latihan Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani ini mempunyai hukum *reversibility,* pada prinsipnya manusia itu mempunyai adaptasi yang tinggi, balk terhadap *stress* latihan maupun *stress* mental. Prinsip latihan yang harus diperhatikan adalah *reversible* atau berkebalikan, maksudnya fungsi organ manusia mempunyai sifat yang alami, yaitu akan meningkat jika diberi *stress* latihan atau berlaku sebaliknya jika menghentikan aktivitas latihan (Sumintarsih, 2012, hal. 426).

Latihan adalah proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik, teknik, taktik, dan mental secara teratur, terarah, meningkat, bertahap dan berulang ulang. Latihan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai prestasi maksimal suatu cabang olahraga.

Adapun prinsip-prinsip yang dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka, antara lain: prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban Iebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematik (Sumintarsih, 2012, hal. 426)

1) Prinsip Kesiapan

Pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuikan dengan usia olahragawan. Oleh karena usia olahragawan berkaitan erat dengan kesiapan kondisi secara fisiologis dan psikologis dari setiap olahragawan. Artinya, para pelatih harus mempertimbangkan dan memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan dari setiaP olahragawan. Sebab kesiapan setiap olahragawan akan berbeda-beda antara anak yang satu dengan anak yang lain meskipun diantara olahragawan memiliki usia yang sama. Hal ini dikarenakan perbedaan berbagai faktor faktor tersebut akan berpengaruh terhadap tingkat kematangan dan kesiapan setiap olahragawan. Pada olahragawan yang belum memasuki masa pubertas, secara fisiologis belum slap untuk menerima beban latihan secara penuh.

2) Prinsip Individual

Dalam merespon beban latihan untuk setiap olahragawan tentu akan berbeda-beda, sehingga beban latihan bagi setiap orang tidak dapat disamakan antara orang yang satu dengan orang yang lainnya. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan perbedaan terhadap kemampuan anak dalam merespon beban latihan, diantaranya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, sakit cidera dan motivasi. Agar para pelatih berhasil dalam melatih, perlu menyadari bahwa setiap anak memiliki perbedaan-perbedaan, terutama dalam merespon beban latihan.

3) Prinsip Adaptasi

Organ tubuh manusia cenderung selalu mampu untuk berdaptasi terhadap perubahan lingkungannya. Keadaan ini tentu menguntungkan untuk keterlaksanaan proses berlatih melatih, sehingga kemampuan manusia dapat dipengaruhi dan dapat ditingkatkan melalui proses latihan. Ciri-ciri terjadinya proses adaptasi pada tubuh akibat dari latihan, antara lain pada: (a) kemampuan fisiologis ditandai dengan membaiknya sistem pernapasan, fungsi jantung, paru, sirkulasi, dan volume darah, (b) meningkatnya kemampuan fisik, yaitu ketahanan otot, kekuatan dan power, (c) tulang, ligamenta, tendo, dan hubungan jaringan otot menjadi lebih kuat.

4) Prinsip Beban Lebih

Beban latihan harus mencapal atau melampaui sedikit diatas batas ambang rangsang. Sebab beban yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu diadaptasi oleh tubuh, sedang bila terlalu ringan tidak berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, sehingga beban latihan harus memenuhi prinsip moderat ini. Untuk itu, pembebanan yang dilakukan secara progresif dan diubah sesuai dengan tingkat perubahan yang terjadi pada did olahragawan. Adapun cara meningkatkan beban latihan dapat dengan cara diperbanyak, diperberat, dipercepat, dan diperiama.

5) Prinsip *Progresif* (Peningkatan)

Agar terjadi proses adaptasi pada tubuh, maka diperlukan prinsip beban lebih yang diikuti dengan prinsip progresif Latihan bersifat progresif, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke yang komplek, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara ajeg, maju dan berkelanjutan. Dalam menerapkan beban lebih harus dilaksanakan secara ajeg, maju, berkelanjutan. Dalam menerapkan beban lebih harus dilakukan secara bertahap, cermat, kontinyu, dan tepat. Artinya, setiap tujuan latihan memiliki jangka waktu tertentu untuk dapat diadaptasi oleh organ tubuh olahragawan. Setelah jangka waktu adaptasi dicapai, maka beban latihan harus ditingkatkan. Bila beban latihan ditingkatkan secara mendadak, tubuh tidak akan mampu mengadaptasinya bahkan akan merusak dan berakibat cidera serta rasa sakit.

6) Prinsip Spesipikasi

Setiap bentuk latihan yang dilakukan oleh olahragawan memiliki tujuan yang khusus. Oleh karena setiap bentuk rangsang akan direspon secara khusus pula oleh olahragawan, sehingga materi latihan harus dipilih sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya. Untuk itu sebagai pertimbangan dalam menerapkan prinsip spesifikasi, antara lain ditentukan oleh: (a) spesifikasi kebutuhan energi, (b) spesifikasi bentuk dan model latihan, (c) spesifikasi ciri gerak dan kelompok otot yang digunakan, dan (d) waktu periodisasi latihannya.

7) Prinsip Variasi

Prinsip latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, keengganan dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Untuk itu program latihan perlu disusun lebih variatif agar tetap meningkatkan ketertarikan olahragawan terhadap latihan, sehingga tujuan latihan tercapai. Komponen utama yang diperlukan untuk memvariasi latihan.

8) Prinsip Pemanasan dan Pendinginan

Pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan psikis olahragawan memasuki latihan inti. Selain itu diawali pemanasan, diharapkan olahragawan dalam memasuki latihan dapat terhindar dari kemungkinan terjadinya cidera dan rasa sakit. Ada minimal empat macam kegiatan pada tahap pemanasan, antara lain: (a) aktivitas fisik yang bertujuan untuk menaikkan suhu badan, (b) aktivitas peregangan (stretching) balk yang pasif maupun yang aktif (kalestenik/balistik), (c) aktivitas senam khusus cabang sesuai dengan olahraganya, dan (d) aktivitas gerak teknik sesuai dengan cabang olahraganya. Kegunaan pemanasan menurut Stone dan Kroll (Sukadiyanto, 2011: 33) membantu meningkatkan suhu badan, memperlancar peredaran darah, denyut jantung, pernapasan, pemasukan oksigen, dan mempersiapkan tulang, persendian, otot, tendo dan logamenta. Pendinginan (cooling-down) sama pentingnya dengan aktifitas seperti pemanasan. Dengan aktifitas ringan seperti jogging dan dilanjutkan dengan stretching pada saat pendinginan akan membantu kelancaran peredaran darah, menurunkan ketegangan otot, dan memperlancar pengangkutan sisa pembakaran.

9) Prinsip Latihan jangka Panjang

Untuk meraih prestasi terbaik diperlukan proses latihan dalam jangka waktu yang lama. Pengaruh beban latihan tidak dapat diadaptasi oleh tubuh secara mendadak, tetapi memerlukan waktu dan proses yang harus dilakukan secara bertahap dan kontinyu. Untuk itu diperlukan waktu yang lama dalam mencapai kemampuan maksimal. Pencapaian prestasi maksimal harus didukung oleh berbagai kemampuan dan keterampilan gerak. Untuk dapat menjadi gerak yang otomatis diperlukan proses dan memakan waktu yang lama.

10) Prinsip Berkebalikan

Prinsip berkebalikan (*reversibility*), artinya bila olahragawan berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu lama, maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Sebab proses adaptasi yang terjadi sebagai basil dari latihan akan menurun bahkan hilang, bila tidak dipraktekkan dan dipelihara melalui latihan yang kontinyu. Olahragawan yang tidak latihan dan beristirahat total tanpa ada aktivitas lain, tingkat kebugarannya akan mengalami penurunan rata-rata 10% setiap minggunya. Sedang pada komponen biomotorik kekuatan (strength) akan mengalami penurunan secara perlahan yang diawali dengan proses atropi (pengecilan) pada otot.

11) Prinsip Tidak Berlebihan

Keberhasilan latihan jangka panjang sangat ditentukan oleh pembebanan yang tidak berlebihan. Artinya, pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan olahragawan, sehingga beban latihan yang diberikan benar-benar tepat (tidak terlalu berat dan juga tidak terlalu ringan). Sebab, bila beban latihan terlalu ringan tidak akan mempunyai dampak terhadap peningkatan kualitas kemampuan fisik, psikis, dan keterampilan. Sebaliknya, bila beban terlalu berat akan mengakibatkan cidera dan sakit. Keadaan yang sering dinamakan overtralning.

12) Prinsip Sistematika

Prestasi olahragawan sifatnya labil dan sementara, sehingga prinsip ini berkaitan dengan ukuran (dosis) pembebanan dan skala prioritas sasaran latihan. Setiap sasaran latihan memiliki aturan dosis pembebanan yang berbeda-beda. Skala prioritas latihan berhubungan dengan urutan sasaran dan materi latihan utama yang

disesuaikan dengan periodisasi latihan. Sebab pada setiap periodisasi memiliki penekanan tujuan latihan yang berbedabeda balk dalam aspek fisik, teknik, taktik, maupun psikologis.

2.1.2.4. Manfaaat Kebugaran Jasmani

Menurut (Kushartanti, 2013,hal. 8), Olahraga akan memberi manfaat pada tubuh menurut jenis, lama, dan intensitas latihan yang dilakukan. Secara umum olahraga yang dilakukan secara teratur dengan takaran cukup dan waktu yang cukup akan memberi manfaat sebagai berikut:

1) Manfaat Bagi Jantung

Jantung akan bertambah besar dan kuat, sehingga dayatampung besar dan denyutan kuat. Kedua hal ini akan meningkatkan efisiensi kerja jantung. Dengan efisiensi kerja yang tinggi, jantung tak perlu berdenyut terlalu sering. Pada orang yang tidak melakukan olahraga, denyut jantung rata-rata 80 kali per menit, sedang pada orang yang melakukan olahraga teratur, denyut jantung rata-rata 60 kali per menit, sehingga dalam satu menit dihemat 20 denyutan, dalam satu jam dihemat 1200 denyutan dan dalam satu hari 28.800 denyutan. Dengan demikian jantung menjadi awet dan kita boleh berharap hidup lebih lama dan produktif.

2) Manfaat Untuk Pembuluh Darah

Elastisitas pembuluh darah bertambah karena berkurangnya timbunan lemak dan penambahan kontraktilitas otot di dinding pembuluh darah. Elastisitas pembuluh darah yang tinggi akan memperlancar jalannya darah dan mencegah timbulnya hipertensi. Disamping elastisitas pembuluh darah meningkat, pembuluh-pembuluh darah kapiler pun akan bertambah. Penyakit jantung koroner dapat dicegah atau diatasi dengan mekanisme ini. Kelancaran aliran darah juga akan mempercepat pembuangan zat-zat lelah sebagai sisa pembakaran, sehingga bisa diharapkan pemulihan yang cepat.

3) Manfaat Untuk Paru

Elastisitas paru akan bertambah, sehingga kemampuan berkembang-kempis juga bertambah. Selain itu jumlah alveoli yang aktif (terbuka) akan bertambah dengan olahraga teratur. Kedua hal diatas menyebabkan kapasitas penampungan dan penyaluran oksigen ke darah bertambah. Pernafasan bertambah

dalam dengan frekuansi yang rendah. Bersama-sama dengan manfaat pada jantung dan pembuluh darah, ketiganya bertanggung jawab untuk penundaan kelelahan.

4) Manfaat Pada Otot

Kekuatan, kelentukan, dan dayatahan otot akan bertambah. Hal ini disebabkan oleh bertambah besarnya serabut otot dan meningkatnya sistem penyediaan energi di otot. Lebih dari itu perubahan otot ini akan mendukung kelincahan gerak, kecepatan reaksi dan lain-lain, sehingga dalam banyak hal kecelakaan kerja dapat terhindari.

5) Manfaat Bagi Tulang

Penambahan aktiivtas enzim pada tulang akan meningkatkan kekuatan, kepadatan, dan besarnya tulang, selain mencegah pengeroposan tulang. Permukaan tulang juga akan bertambah kuat dengan adanya tarikan otot yang terus menerus.

6) Manfaat Pada Ligamentum dan Tendo

Kekuatan ligamentum dan tendo akan bertambah, demikian juga dengan perlekatan tendo pada tulang. Keadaan ini membuat ligamentum dan tendo mampu menahan berat dan tidak mudah cedera.

7) Manfaat Pada Persendian dan Tulang Rawan

Latihan teratur dapat menyebabkan bertambah tebalnya tulang rawan di persendian, sehingga dapat menjadi peredam (shock absorber) dan melindungi tulang serta sendi dari bahaya cedera

8) Manfaat Terhadap Aklimatisasi Terhadap Panas

Aklimatisasi terhadap panas melibatkan penyesuaian faali yang memungkinkan kita tahan bekerja di tempat panas. Kenaikan aklimatisasi terhadap panas ini disebabkan karena pada waktu melakukan olahraga, terjadi pula kenaikan panas pada badan dan kulit kita. Keadaan yang sama akan terjadi bila kita bekerja di tempat yang panas.

9) Manfaat untuk Otak

Dengan berolahraga, myelin akan makin tebal sehingga penghantaran impuls saraf menjadi lebih cepat. Disamping itu akan keluar juga neurotropin yang merangsang neurotransmiter di sinaps sehingga reaksi akan cepat dan tepat, dan demikian juga akan dengan cepat dan tepat mengatasi masalah.

10) Perubahan Psikologis.

Melalui mekanisme fisiopsikologis, olahraga akan meningkatkan perasaan berprestasi, menghilangkan ketegangan, membentuk jiwa sportif, mengajarkan sikap sabar, gembira dan melatih konsentrasi. Keadaan ini secara *fisiopsikologis* disebabkan oleh meningkatnya kadar *epinephrin* dan *norepinephrin*, serta suplai darah ke otak. Pengeluaran garam melalui keringat pada waktu berolahraga diduga akan memperbaiki suasana hati. Lebih dari itu olahraga akan membuat tidur lebih nyenyak, sehingga bisa mengurangi masalah kejiwaan.

2.1.2.5. Tes Kebugaran Jasmani

Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. (Suharman, 2018, hal. 94) Menyatakan "Tes merupakan alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana, dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan"

Berdasarkan pendapat di atas bahwa tes adalah cara (yang dapat dipergunakan atau prosedur yang perlu ditempuh) dalam rangka pengukuran dan penelitian dibidang pendidikan, yang berbentuk pemberian tugas atau serangkaian tugas baik berupa pertanyaan yang harus dijawab atau perintah, sehingga dapat dihasilkan nilai yang melambangkan tingkah laku atau prestasi testee. Nilai mana dibandingkan dengan nilai-nilai yang dicapai oleh testee lainya, atau dibandingkan dengan nilai standar tertentu.

Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani seseorang, dapat dilakukan dengan melakukan tes kebugaran jasmani, antara lain:

1) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes kebugaran jasmani Indonesia ini adalah untuk mengetahui terkait cara pengetesan yang baik dalam melihat terkait kondisi fisik seseorang, hal ini di kutif oleh (Permana, 2016) Tes kesegaran jasmani indonesia termasuk ke dalam tes untuk mengukur kebugaran jasmani anak dan remaja, penulis berasumsi bahwa pemahaman tes ini perlu diberikan kepada mahasiswa calon guru SD karena melihat dilema pembelajaran olahraga di sekolah dasar ketiadaan sumber daya manusia khususnya sarjana olahraga di SD maka guru seorang guru kelas harus paham dari segi teoritis maupun segi prakteknya. Apabila setelah paham tentang TKJI di

harapkan pula di masa yang akan datang mahasiswa PGSD dapat mempraktekannya kepada peserta didik SD untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah suatu tolak ukur untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani yang berbentuk rangkaian butir-butir tes yang menjadi salah satu tolak ukur dalam mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak yang digolongkan sesuai dengan umur anak tersebut.

Ada bermacam-macam tes kebugaran jasmani salah satunya adalah tes kesegaran jasmani untuk remaja usia 13-15 tahun dari Departemen Pendidikan Nasional tahun 2010 merupakan rangkaian tes yang terdiri atas 5 butir tes yaitu:

a) Lari 50 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai untuk menempuh jarak tersebut. Waktu yang dihitung dalam satuan waktu detik atau satu angka dibelakang koma.

b) Bergantung angkat badan 60 detik untuk siswa putra

Tes ini diperuntukan bagi putra dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bawah. Hasil yang dicatat adalah berapa kali siswa dapat mengangkat badan dengan dagu malewati palang selama 60 detik. Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan statis dan daya tahan otot lengan dan bahu. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh siswa sejak dari aba-aba “mulai” diberikan hingga ia tidak mampu lagi melakukanya.

c) Baring duduk 60 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot perut. Hasil yang dicatat adalah berapa kali siswa mampu melakukan tes tersebut selama 60 detik.

d) Loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif. Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan tertinggi dikurangi raihan tegak.

e) Lari jarak sedang

Lari jarak jauh untuk putra 1000meter. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan. Hasil yang dicatat adalah pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dan detik.

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia digunakan karena koefisien validitas dan reabilitasnya paling tinggi daripada tes yang lain yaitu: koefisien validitas instrument utuk kategori remaja 13-15 tahun putra 0,960 dan koefisien realibilitas untuk putra adalah 0,720. Dan dapat mewakili komponen kesegaran kecepatan, daya tahan otot, power daya ledak, dan daya tahan kardiovaskuler.tes ini sudah memiliki drajat validitas dan rehabilitas yang jelas dan memenuhi syarat sebuah tes. Drajat tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Table 2 Drajat Validasi Reabilitas TKJI

Tingkat sekolah	validitas	Reabilitas
Sekolah dasar (usia 6-12 tahun)	0,92	0,89
SMP (usia 13-15 tahun)	0,95	0,96
SMA (usia 16-19 tahun)	0,92	0,72

Sumber : (Setiawan et al., 2020)

2.1.3. Ekstrakulikuler

Kegiatan ekstrakurikuler atau ekskul adalah kegiatan tambahan yang dilakukan di luar jam pelajaran yang dilakukan baik di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk mendapatkan tambahan pengetahuan, keterampilan dan wawasan serta membantu membentuk karakter peserta didik sesuai dengan minat dan bakat masing-masing. Selain itu, Kegiatan ekstrakurikuler merupakan wahana dalam mengembangkan bakat dan minat siswa diluar jam pelajaran (Lestari Yuni, 2016, hal.137)

Mendengar kata ekstrakurikuler pasti dibenak kita sudah terbayangkan terkait aktivitas diluar kelas, akan tetapi banyak sumber berpendapat bahwa kegiatan ekstrakurikuler ini dirasakan wadah yang tepat untuk mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik agar mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan (Lestari Yuni, 2016, hal. 139). Khusunya di MTs as-shobariyah kabupaten sukabumi yang memiliki

beberapa cabang ekstrakulikuler baik itu pengetahuan dan olahraga diantaranya dromband, pramuka, PMR, Seni dan olahraga (voli,sepakbola,futsal,sepak takraw).

Kegiatan ekstrakurikuler diselengarakan untuk menambah kemampuan dan prestasi siswa yang mempunyai bakat, minat, dan kemampuan dalam bidang olahraga. Ekstrakurikuler Futsal di sekolah berfungsi sebagai proses pembinaan olahraga Futsal agar dapat menghasilkan calon-calon atlet berprestasi dalam olahraga Futsal. Prestasi yang sudah dapat diraih MTs as-shobariyah sangat membanggakan sehingga perlulah sebuah upaya dalam mempertahankan prestasi yang telah diraih.

2.1.4. Profil

Menurut (Crystallography, 2016) profil merupakan grafik diagram atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada diri atau data seseorang atau sesuatu.Dari uraian definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa profil adalah suatu gambaran atau tulisan berupa pendeskripsian secara singkat untuk menjelaskan informasi yang didapat dari suatu keadaan yang mengacu pada diri atau data seseorang.

2.1.4.1 Profil MTS AS-SHOBARIYAH

Nama Sekolah	: MTS As-Shobariyah
Status Sekolah	: Swasta
Alamat	: Jl. Citanglar No. 77 RT 01 RW 01, Kab. Sukabumi
Email	: mts.assobariyah@gmail.com
Kelurahan	: Citanglar
Kecamatan	: Surade
Kode Pos	: 43179
Kab/Kota	: Kabupaten Sukabumi
Pendirian	: 2013
Terakreditasi	: B
NPSN	: 20246967

2.1.4.2 Fasilitas Sekolah

Fasilitas di MTS As-Shobariyah memiliki fasilitas mengajar yang mengikuti perkembangan zaman dan bisa dikatakan lengkap. Karena di MTS As-

Shobariyah terdiri dari 11 guru dan 4 tenaga kerja administrasi sekolah. Banyaknya ruangan 14, Ruang kelas 5, Kamar mandi 5, Masjid 1, Lab komputer 1, Mes futsal 1, Ruang kantor 1, Lapang futsal 1, lapang voli 1, Lapang upacara 1.

2.1.4.3 Profil Ekstrakurikuler Futsal MTS As-Shobariyah

Ekstrakurikuler futsal MTS As-Shobariyah merupakan salah satu organisasi di MTS As-Shobariyah yang dari dulu aktif melakukan kegiatan diluar sekolah dan fokus untuk meraih prestasi selain untuk membentuk karakter siswa.

Ekstrakurikuler futsal MT As-Shobariyah beranggotakan 20 siswa dan 1 pelatih. Kegiatan dilaksanakan 2 kali dalam 1 minggu yaitu hari rabu dan jumat dan latihan tambahan yaitu di hari minggu.

Berikut struktur organissi ekstrkurikuler futsal MTS As-Shobariyah priode 2022/2023 yaitu:

Ketua : Akbar Saputra
Wakil Ketua : Isep
Sekertaris : Bimo
Benahara : Fikih
Anggota : 16 orang
Pelatih *(coach)* : Empik Zulpikar, S.Ak

Table 3 Profil Anggota Ekstrakurikuler Futsal MTS As-Shobariyah

No	Nama	Tempat Tanggal Lahir	Umur
1	Gilang Saputra	Sukabumi, 01-11-2009	14
2	Galih Ramdhani	Sukabumi, 01-05-2009	14
3	Dadu Subakti	Sukabumi, 13-05-2009	14
4	M Albi	Sukabumi, 26-06-2009	14
5	Adam Raihan	Sukabumi, 11-06-2011	12
6	Moch Falah	Sukabumi, 05-06-2010	13
7	Merli Setiawan	Sukabumi, 10-06-2010	13
8	Daris Abizar	Sukabumi, 09-03-2010	13
9	Bimo Fikran	Sukabumi, 03-03-2011	12
10	Fatir Zaelani	Sukabumi, 01-01-2010	14

11	M Dafa Iskandar	Sukabumi, 19-07-2010	13
12	M Akbar	Jakarta, 22-03-2009	14
13	Firdan Nasrullah	Sukabumi, 25-09-2010	13
14	M Fakhri	Bandung, 09-12-2010	13
15	Rizki Ardiansyah	Sukabumi, 09-12-2010	13
16	Asep Sepuloh	Sukabumi, 01-08-2009	14
17	Alvin	Sukabumi, 29-04-2009	14
18	Sepa Ardiansyah	Sukabumi, 08-01-2009	15
19	Muhamad Umar	Sukabumi, 08-01-2009	15
20	Irfan	Sukabumi, 04-08-2010	13

Prestasi yang pernah di raih oleh ekstrakurikuler futsal MTS As-shobariyah adiantaranya:

Table 4 Prestasi Ekstrakurikuler Futsal MTS As-Shobariyah

No	**Prestasi**
1	Juara 1 Tingkat SLTP/MTS di acara SMK Harapan Bangsa Afic Futsal Championship 2023
2	Juara 1 Tingkat Provinsi antar SLTP/MTS di acara Sukabumi Independen Cup 2022
3	Juara 1 Tingkat Kota antar MTS di acara AKSIOMA 2022
4	Juara 1 di Gebyar Prestasi siswa Futsal Compotition 2019
5	Juara 3 Piala Afkab Sukabumi 2021
6	Juara 3 di acara Gebyar SMK Nusa Putra 2019
7	Juara 3 di SMAN Ci Emas 2019
8	Juara 2 di SMAN Ciracap 2021
9	Juara 3 Jampang Super League 2021
10	Juara 2 Romeo Cup 2022
11	Juara 4 di SMK Bina Bangsa 2021

2.2. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang sudah dilakukan oleh Dede Romansyah Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendiidkan Universitas Siliwangi Tasikmalaya Angkatan 2018. Dengan judul "Profil Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Futsal Siswa SMP Negeri 1 Ci Manggu" (Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Ci Manggu Kabupaten Sukabumi Tahun 2021/2022). Dari hasil penelitian terkait tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Ci Manggu termasuk dalam kategori baik. Persamaan yang terdapat pada penelitian yang dilakukan oleh Dede Romansyah yaitu terkait variabel. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani. Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini adalah penggunaan obejek atau sempel pada Anggota Ekstrakurikuler Futsal MTS As-Shobariyah

2.3. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual dimaksudkan untuk menjelaskan makna dari kata-kata yang ada dalam kajian teori yang masih abstrak pengertiannya atau yang dapat menimbulkan pengertian-pengertian lain (multi tafsir) (Drs. Tjetjep Samsuri 2003, hal. 5)

kebugaran fisik atau sering disebut juga *physiologocal* fitness adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Kebugaran fisik merupakan kemampuan seseorang untuk memenuhi tuntutan mempertahankan keselamatan hidup sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan dan masih memiliki energi untuk melakukan aktifitas lainnya dan kegiatan rekreasi. Pada dasarnya ada dua macam kebugaran fisik yaitu: kebugaran fisik yang berhubungan dengan kesehatana dan nonakesehatan. Kebugaran fisik yang berhubungan dengan kesehatan sangat erat hubungannya dengan kerja atau menunaikan tugas sehari-hari dalam mengukur

kebugaran fisik yang berhubungan dengan kesehatan hal yang paling penting adalah pengukuran daya tahan kardiorespirasi (et al., 2022, hal. 262).

Menurut (Kushartanti, 2013,hal. 8), Olahraga akan memberi manfaat pada tubuh menurut jenis, lama, dan intensitas latihan yang dilakukan. Secara umum olahraga yang dilakukan secara teratur dengan takaran cukup dan waktu yang cukup akan memberi manfaat.

Kebugaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum, jadi apabila seseorang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kesegaran secara menyeluruh atau umum tanpa disadari oleh keadaan kebugaran jasmani yang baik (Sudiana, 2014,hal.390).

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Maksudnya masih punya tenaga cadangan dan selalu bersemangat untuk melakukan aktivitas yang lainnya. Faktor yang memengaruhi kebugaran seseorang yakni makanan bergizi, kebiasaan hidup sehat, aktivitas jasmani yang dilakukan secara teratur dan pola istirahat yang cukup (*Nurgea Artha Meilani - x Mia 3*, n.d. hal. 1).

Ekstrakurikuler dan organisasi di sekolah yang sangat penting memiliki kondisi tubuh yang baik, maka harus segera mengoptimalkan program menaikan kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani menggunakan media berupa aktivitas fisik. Sehingga, kondisi bugar merupakan kebutuhan individu dan hal tersebut berperan penting dalam menunjang rutinitas seseorang yang sifatnya berupa aktivitas jasmani. Untuk dapat mengetahui kebugaran jasmani siswa anggota ektrakurikuler Futsal MTS As-Shobariyah dapat dilakukan dengan tes dan pengukuran secara langsung.

2.4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan suatu kemungkinan jawaban dari masalah yang diajukan, dan ini merupakan dugaan' yang bijaksana dari si peneliti yang diturunkan dari teori yang telah ada (Drs. Tjetjep Samsuri, 2003, hal. 4). Hipotesis juga mengungkapkan bahwa "Hipotesis merupakan jawaban teoritis, karena belum

didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data Hipotesis merupakan penuntun ke arah penelitian untuk menjelaskan yang harus dicari pemecahannya. Hipotesis Merupakan terori yang masih bersifat sementara sampai kemudian dibuktikan kebenarannya melalui suatu penelitian. Jadi hipotesis dalam penelitian terkait profil tingkat kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler futsal MTS As-Shobariyah adalah: (Sedang).