

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Minat

Menurut Slameto (2003:180) “minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa keterikatan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh”. Minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan yang diminati seseorang, diperhatikan terus-menerus yang disertai dengan rasa senang. Minat merupakan masalah yang penting dalam keseharian, apa lagi dikaitkan dengan aktivitas seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Minat yang ada pada diri seseorang akan memberikan gambaran dalam aktivitas untuk mencapai tujuan. Untuk mencapai prestasi yang baik disamping kecerdasan juga minat, sebab tanpa adanya minat segala kegiatan akan dilakukan kurang efektif dan efisien. Dalam percakapan sehari-hari pengertian perhatian dikacaukan dengan minat dalam pelaksanaan perhatian seolah-olah kita menonjolkan fungsi pikiran, sedangkan dalam minat seolah-olah menonjolkan fungsi rasa, tetapi kenyataannya apa yang menarik minat menyebabkan pula kita kita memperhatikan, dan apa yang menyebabkan perhatian kita tertarik minatpun menyertai kita.”

Di dalam bermain banyak seseorang yang kurang berminat dan yang berminat terhadap permainan termasuk didalamnya adalah aktivitas praktek maupun

teori untuk mencapai suatu tujuannya. Dengan diketahuinya minat seseorang akan dapat menentukan aktivitas apa saja yang dipilihnya dan akan melakukannya dengan senang hati. Minat merupakan salah satu aspek psikis yang membantu dan mendorong seseorang untuk memenuhi kebutuhannya, maka minat harus ada dalam diri seseorang, sebab minat merupakan modal dasar untuk mencapai tujuan. Dengan demikian minat harus menjadi pangkal permulaan dari pada semua aktivitas.

Dari beberapa pendapat yang dikemukakan tersebut diatas, peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa minat adalah kecenderungan hati seseorang yang terarah kepada suatu obyek tertentu yang dinyatakan dalam berbagai tindakan, karena adanya suatu perhatian dan perasaan tertarik pada obyek.

B. Ciri-Ciri Minat

Minat tidak dibawa sejak lahir, melainkan diperoleh kemudian, minat terhadap sesuatu dipelajari dan mempengaruhi belajar selanjutnya serta mempengaruhi penerimaan minat-minat baru. Jadi, minat terhadap sesuatu merupakan hasil belajar dan menyokong belajar selanjutnya Walaupun minat terhadap sesuatu hal tidak merupakan hal yang hakiki untuk dapat mempelajari hal tersebut Menurut Slameto (2003:182) Asumsi umum menyatakan bahwa minat akan membantu seseorang mempelajarinya. Dorongan-dorongan yang ada pada diri anak, menggambarkan perlunya perlakuan yang luas sehingga ciri-ciri dan minat anak tergambar lebih terinci dan faktual, sesuai dengan usia dan kedewasaan mereka.

C. Bentuk-Bentuk Minat

Menurut Slameto (2003:184) Minat dapat dibedakan menjadi 2 macam yaitu:

1. Minat Primitif Minat primitif disebut juga minat yang bersifat biologis, seperti kebutuhan makan, bebas bergaul dan sebagainya. Jadi pada jenis minat ini meliputi kesadaran tentang kebutuhan yang langsung dapat memuaskan dorongan untuk mempertahankan organisme.

2. Minat Kultural

Minat kultural disebut juga minat social yaitu berasal atau diperoleh dari proses belajar, jadi kultural disini lebih tinggi nilainya dari pada minat primitif.

D. Macam-Macam Minat

Menurut Dewa Ketut Sukardi (1989:57) yang mengutip pendapat Carl Safran dikemukakan bahwa ada 3 cara yang dapat digunakan untuk menentukan minat antara lain :

1. Minat Yang Diekspresikan (*Expressed Interest*)

Seseorang dapat mengungkapkan minat atau pilihannya dengan kata kata tertentu. Misal : seseorang mungkin mengatakan bahwa dirinya tertarik dalam mengumpulkan barang unik.

2. Minat Yang Diwujudkan (*Manifest Interest*)

Seseorang dapat mengungkapkan minat bukan melalui kata-kata melainkan dengan tindakan atau perbuatan yaitu ikut serta berperan aktif dalam suatu kegiatan. Misal : kegiatan pramuka, tari, dan sebagainya yang menarik minatnya.

3. Minat Yang Diinvestarisasikan (*Inventord Interest*)

Seseorang menilai minatnya agar dapat diukur dengan menjawab terhadap sejumlah pertanyaan tertentu atau urutan pilihannya untuk kelompok aktivitas tertentu. Pertanyaan-pertanyaan untuk mengukur minat seseorang disusun dengan menggunakan metode angket.

E. Faktor-Faktor Yang Menimbulkan Minat

Menurut Crow and Crow yang dikutip (Dimiyati Mahmud, 2001:56) dalam Novi Susanti (2014) minat terhadap suatu obyek atau aktivitas ditimbulkan oleh beberapa faktor yaitu :

1. The Faktor Of Inner Urges (Faktor Dorongan Dari Dalam)

Minat timbul karena pengaruh dari dalam untuk memenuhi semua kebutuhan, baik kebutuhan jasmani maupun rohani.

2. The Factor Of Social Motives (Faktor Motif Dalam Lingkungan Sosial)

Minat timbul karena pengaruh kebutuhan dalam masyarakat sekitar dilingkungan hidupnya bersama-sama orang lain.

3. The Factor Of Emotional (Faktor Emosi)

Minat timbul karena pengaruh emosi dari orang yang bersangkutan, artinya seseorang yang melaksanakan dengan perasaan yang senang, maka akan membuahkan hasil yang memuaskan dan sekaligus memperbesar minatnya terhadap suatu kegiatan tersebut.

Menurut Slameto (2003:189) ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi minat yaitu sebagai berikut :

a. Pembawaan

Adanya pembawaan tertentu yang berhubungan dengan obyek yang direaksi, sedikit banyak akan timbul minat terhadap obyek tertentu tersebut dan kebiasaan. Meskipun merasa tidak ada bakat pembawaan tentang sesuatu bidang. Tetapi karena hasil dari latihan kebiasaan dapat menyebabkan munculnya minat terhadap bidang tertentu.

b. Kebutuhan

Adanya kebutuhan tentang sesuatu memungkinkan timbulnya minat terhadap obyek tersebut. Kebutuhan merupakan dorongan, sedangkan dorongan itu mempunyai tujuan yang harus dicurahkan kepadanya. Dengan demikian minat terhadap hal-hal tersebut pasti ada.

c. Kewajiban

Dalam menjalankan suatu kewajiban, maka tanggungan terhadap sesuatu itu harus dipenuhi oleh orang yang bersangkutan. Bagi orang yang bersangkutan, jika menyadari atas kewajibannya sekaligus menyadari penuh atas kewajibannya itu cocok atau tidak, menyenangkan atau tidak dia akan menjalankan kewajibannya dengan penuh minat.

d. Suasana Jiwa

Keadaan batin, perasaan pikiran dan sebagainya sangat mempengaruhi minat kita, yang mungkin dapat membuat atau mendorong dan sekaligus menghambat.

e. Suasana Disekitar

Adanya bermacam-macam perangsang disekitar kita, seperti kegaduhan, kekacauan, temperatur, sosial ekonomi, keindahan, dan sebagainya dapat mempengaruhi minat kita.

f. Kuat Tidaknya Perangsang

Seberapa besar kuatnya perangsang suatu obyek sangat mempengaruhi minat kita, kalau obyek itu memberikan perangsang yang besar dan kuat kemungkinan minat kita terhadap obyek tersebut cukup besar, sedangkan apa bila obyek itu hanya memberikan perangsang yang kecil, maka kemungkinan minat yang timbul juga akan kecil.

F. Bermain

Bermain merupakan salah satu aktivitas anak termasuk bekerja kesenangannya dan merupakan metode bagaimana mereka mengenal dunia, bermain tidak sekedar mengisi waktu tetapi merupakan kebutuhan anak seperti hanya makanan, cinta kasih. Unsur- unsur bermain terjadi ketika waktu seseorang sedang bekerja atau belajar, tetapi dapat berupa bermain bagi orang lain dalam Herman Tarigan (2010:8).

Kategori bermain dibagi menjadi dua yaitu bermain aktif dan pasif

1. Bermain aktif

Dalam bermain aktif anak memperoleh kesenangan dari apa yang dilakukannya, misalnya berlari.

2. Bermain pasif

Kesenang yang diperoleh anak dalam bermainan egosentris, sedikit demi

sedikit anak akan dilatih untuk mempertimbangkan perasaan orang lain, bekerja sama, saling berbagi dan menghargai. Melalui bermain anak dilatih bermain anak dilatih bersabar, menunggu giliran dan terkadang bisa kecewa karena ini pasif berasal dari kegiatan yang dilakukan oleh orang lain, misalnya menikmati temannya bermain, melihat hewan. Bermain jenis ini membutuhkan sedikit energy dibandingkan bermaian aktif.

Beberapa manfaat yang bisa diperoleh seorang anak melalui bermaian antara lain :

- a. Aspek fisik, dengan mendapat kesempatan untuk melakukan kegiatan yang banyak melibatkan gerakan-gerakan tubuh, akan membuat tubuh anak menjadi sehat.
- b. Aspek perkembangan motor kasar dan halus, hal ini untuk meningkatkan ketrampilan anak.
- c. Aspek sosial, anak belajar berpisah dengan ibu dan pengasuh.
Anak belajar menjalin hubungan dengan teman sebaya, belajar berbagi hak, mempertahankan hubungan, perkembangan bahasa, dan bermain peran sosial.
- d. Aspek bahasa, anak akan memperoleh kesempatan yang luas untuk berani berbicara. Hal ini penting bagi kemampuan anak dalam berkomunikasi dan memperluas pergaulannya.
- e. Aspek emosi dan kepribadian.

Melalui bermain anak dapat melepaskan ketegangan yang dialaminya, dengan bermain berkelompok anak akan mempunyai penilaian terhadap dirinya tentang kelebihan yang dimiliki sehingga dapat

membantu pembentukan konsep diri yang positif, mempunyai rasa percaya diri dan harga diri.

f. Aspek kognisi.

Pengetahuan yang didapat akan bertambah luas dan daya nalar juga bertambah luas, dengan mempunyai kreativitas, kemampuan berbahasa, peningkatan daya ingat anak.

g. Aspek ketajaman panca indra.

Dengan bermain anak dapat lebih peka pada hal-hal yang berlangsung dilungkungan sekitar.

h. Aspek perkembangan kreativitas.

Kegiatan ini menyangkut kemampuan melihat sebanyak mungkin alternatif jawaban. Kemampuan divergen ini yang mendasari kemampuan kreativitas seseorang.

i. Terapi.

Melalui kegiatan bermain anak dapat mengubah emosi negative menjadi positif dan lebih menyenangkan.

G. Sepakbola

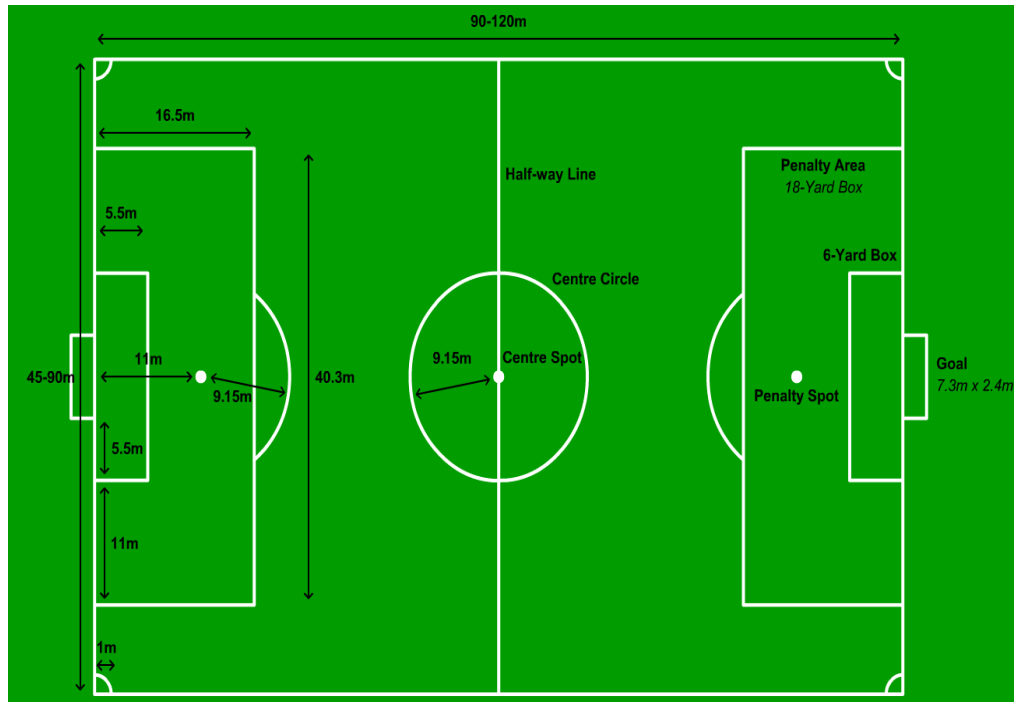
Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat, sering kita jumpai anak-anak maupun orang dewasa yang melakukan permainan sepakbola dengan menggunakan fasilitas yang sederhana. Hal ini

menunjukkan bahwa permainan sepakbola sangat digemari oleh seluruh lapisan masyarakat baik anak-anak maupun orang dewasa.

Dalam bermain sepakbola diperlukan latihan yang baik dan teratur untuk mencapai prestasi. Selain itu juga ada beberapa faktor yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar mampu mencapai prestasi yang tinggi dalam bermain sepakbola. Menurut Timo Scheunemann (2008 : 24) ” Empat pilar latihan yang berbobot yaitu :

1. Pembentukan teknik pemain,
2. Meningkatkan Fisik pemain,
3. Menanamkan pengertian permainan atau “Knowledge of the game” kepada pemain,
4. Pembinaan mental pemain.

Sepakbola adalah permainan beregu yang menggunakan bola sepak dari dua kelompok yang berlawanan yang masing-masing terdiri atas sebelas pemain. Menurut Soedjono (1985:16) Pada dasarnya Sepakbola ialah suatu permainan beregu ,oleh karea itu kerjasama regu merupakan tututan permaian sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasa yang menginginkan kemenangan. Seperti yang dikemukakan oleh Alan Gibbon dan John Cartwright dalam bukunya Soedjono, sepakbola adalah suatu permainan passing dan running dari pola yang sukar diramalkan dan selalu berubah – rubah, menuntut kesadaran yang tinggi dari pemain – pemain dan menuntut suatu kemampuan untuk membuat keputusan yang cepat dan bertindak cepat tanpa menunda – nunda.



Gambar 1
Lapangan Sepakbola

Menurut komunitas dan angka sepakbola adalah suatu cabang olahraga yang masing – masing tim berjumlah 11 pemain dengan tujuan permainan menciptakan goal sebanyak - banyaknya. Seperti dikemukakan Joseph A. Luxbacher (2004:2) ” kiper diperbolehkan untuk mengontrol bola dengan tangannya di dalam daerah pinalti, pemain lainnya tidak diperbolehkan menggunakan tangan atau lengan untuk mengontrol bola, tetapi menggunakan kaki, tungkai atau kepala”.

Dan dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah suatu permainan olahraga yang bertujuan memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Menurut Sukatamsi (1997:34) Teknik-teknik sepakbola dibagi menjadi dua golongan, yaitu teknik dasar dengan bola dan teknik dasar tanpa bola.

Penerapan dan penguasaan gerak dasar merupakan salah satu landasan yang sangat penting agar dapat meningkatkan prestasi dalam bermain sepakbola.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang, permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya didaerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*outdoor*) dan di dalam ruangan tertutup (*indoor*). Lebih lanjut dikatakan bahwa sepakbola adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerakan lari, lompat, loncat, menendang, menghentakkan dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan tersebut terangkai dalam suatu pola gerak yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya bermain sepakbola. Pengertian sepakbola dalam penelitian ini adalah sepakbola outdoor atau sepakbola yang dimainkan di luar ruangan. Selain untuk mengenalkan bagaimana cara-cara bermain sepakbola dengan teknik yang bagus. Seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar bermain sepakbola tidak akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka. Sasaran yang hendak dicapai dalam pembinaan ini ialah penguasaan gerak tubuh. Latihan dengan bola saja sudah banyak ragamnya. Ini akan nampak jika dilakukan latihan intensif dengan bola, dimana akan semakin menambah kegembiraan berlatih. Tidak ada cabang olahraga lain yang mendalami penguasaan teknik yang begitu banyak seperti sepakbola. Situasi yang dihadapi senantiasa berubah sedang lawan yang harus ditanggulangi mungkin seorang tapi bisa juga lebih. Penguasaan teknik yang baik merupakan

persyaratan agar dapat ditanggulangi berbagai situasi dalam permainan dengan sikap yang mantap.

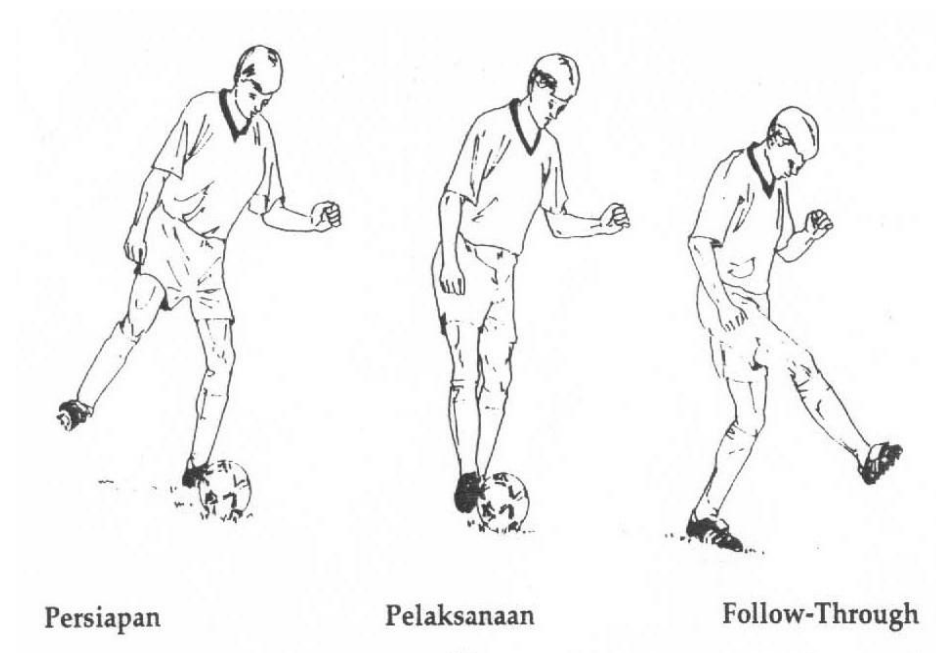
1. Menendang Bola

Menurut Sukatamsi (1997:39) Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepakbola. Maka teknik dasar menendang bola merupakan dasar dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan sempurna tidak mungkin menjadi pemain yang baik

Cepat disini diartikan pemain harus menguasai semua gerakan-gerakan, bagian-bagian dan teknik dasar bermain sepakbola dan terampil memainkan bola dalam segala situasi dan posisi di setiap permainan, tidak melakukan gerakan- gerakan yang tidak perlu, kecuali memperlambat gerakan juga akan membuang waktu dan tenaga. Tepat diartikan pemain sepakbola memiliki keterampilan menendang bola, tendangan operan kepada teman yang bergerak untuk mendapatkan posisi ruang mudah menerima bola dan tanpa mendapatkan rintangan dan lawan maupun tendangan ke sasaran tempat ruang ke mulut gawang lawan, tanpa mendapatkan rintangan dan penjaga gawang. Cermat diartikan juga dengan seksama, teliti dalam memberikan bola kepada teman dengan mempergunakan jalan yang sependek-pendeknya dan mudah diterima teman. Cermat juga dapat berarti kesanggupan seseorang pemain mengontrol bola pada tempat yang sempit, dan kesanggupan mengontrol

bola hanya dengan satu sentuhan dengan cepat memainkan bola seperti yang dikehendaki.

Guna menunjang hasil tendangan yang baik, maka perlu menguasai prinsip-prinsip teknik menendang bola, mempunyai pandangan yang sama tentang prinsip-prinsip menendang bola yang terdiri dari: (a) pandangan mata, b) kaki tumpu, (c) kaki yang menendang, (d) bagian bola yang ditendang, (e) sikap badan.



Gambar 2
Menendang bola

a) Pandangan mata

Pandangan mata terutama untuk mengamati situasi atau keadaan permainan. Pada waktu akan menendang bola, pandangan mata ke arah sasaran kemana bola akan, kemudian pandangan jalannya arah bola.

b) Kaki tumpu

Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah pada persiapan akan menendang bola dan kaki tumpu merupakan letak titik berat badan. Posisi kaki tumpu atau dimana harus meletakkan kaki tumpu terhadap bola, posisi kaki tumpu terhadap letak bola akan menentukan arah lintasan bola dan tinggi rendahnya lambungan bola. Lutut kaki tumpu sedikit ditebuk dan pada waktu menendang lutut di luruskan merupakan kekuatan mendorong ke depan.

c) Kaki yang menendang

Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Pergelangan kaki yang untuk menendang bola pada saat akan menendang bola dikuatkan atau ditegangkan, tidak boleh bergerak. Tungkai kaki yang menendang diangkat ke belakang kemudian diayunkan ke depan sehingga bagian kaki yang digunakan untuk menendang mengenai bagian bola yang ditendang. Kemudian dilanjutkan dengan gerakan lanjutan ke depan dan seterusnya bergerak untuk mencari posisi.

d) Bagian bola yang ditendang

Bagian bola yang ditendang merupakan bagian bola yang disebelah mana yang ditendang, ini akan menentukan arah jalannya bola dan tinggi rendahnya lambungan bola.

e) Sikap badan

Sikap badan pada waktu menendang bola sangat dipengaruhi oleh posisi atau letak kaki tumpu terhadap bola. Posisi kaki tumpu tepat disamping bola maka pada saat menendang bola badan berada tepat

diatas bola dan sikap badan akan sedikit condong ke depan, sikap badan ini untuk tendangan bola menggulir rendah atau sedikit melambung sedang. Posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, maka badan berada di atas bola hingga sikap badan condong ke belakang, maka hasil tendangan bola melambung tinggi (sukatamsi, 1997:40).

2. Menghentikan Bola

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk *passing* menurut Sukatamsi (1997:41) Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha dan dada. Bagian kaki yang biasanya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan telapak kaki.



Gambar 3
Menghentikan bola

3. Menggiring Bola

Menggiring bola adalah seni menggunakan bagian-bagian kaki menyentuh atau menggulingkan bola terus menerus di tanah sambil berdiri. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan Soedjono (1985:30).

Prinsip teknik menggiring bola meliputi : (1). Bola didalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak diantara bola dan lawan, supaya lawan tidak mudah untuk merebut bola (2). Di depan pemain terdapat daerah kosong, bebas dan lawan, (3). Bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang, irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah irama langkah kaki, (4). Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan, (5). Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti lari biasa. Kegunaan teknik menggiring bola antara lain : (1) Untuk melewati lawan, (2) Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, (3) Untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.



Gambar 4
Menggiring bola

4. Menyundul Bola

Menyundul bola harus memakai dahi dan usahakan mata harus selalu tertuju pada bola, berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa menyundul bola harus dilakukan dengan tepat menggunakan dahi dan mata harus selalu terbuka. Ini sesuai dengan yang dikatakan oleh, Soedjono (1985:32) bahwa menyundul adalah memainkan bola dengan kepala. Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa menyundul bola adalah mengarahkan bola menggunakan bagian kepala.



Gambar 5
Menyundul bola

Menurut Timo Scheunemann (2008:51) dasar-dasar teknik menyundul bola yaitu :

- a. Bagian kepala yang dipakai untuk heading adalah dahi bagian tengah. Untuk memastikan bagian kepala yang benar yang membentur bola, saat melakukan heading mata jangan ditutup. Hindari pemakaian bagian kepala lainnya untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan.
- b. Saat menanduk bola, kuatkan leher dan pundak lalu ayunkan leher, kepala, dan pundak secara bersamaan dari belakang ke depan sehingga heading memiliki power.
- c. Untuk defensive heading atau tandukan yang bersifat menghalau bola, sebisa mungkin tanduk bola dari bawah ke atas dan ke samping kiri atau kanan.
- d. Untuk offensive heading atau tandukan dengan tujuan mencetak gol, sebisa mungkin tanduk bola dari atas ke bawah.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik menyundul bola merupakan rangkaian gerak yang terkoordinasi dengan baik mulai dari gerakan kaki, badan, otot-otot leher, kepala (dahi), mata tetap terbuka, mengantisipasi dan menjemput datangnya bola serta mengarahkan sundulannya pada sasaran yang diinginkan.

5. Memasukkan bola

Berdasarkan cara pelaksanaannya, memasukkan bola pada sepakbola dibedakan menjadi dua yaitu shooting menyusur tanah (*underland shoot*) dan shooting mendatar (*overland shoot*). Memasukkan bola merupakan

bentuk teknik yang sederhana dan tujuan shooting pada biasanya hanya sekedar memerikan seraaangan ke daerah permainan lawan. Shooting menyusur tanah kurang memiliki efektivitas untuk melakukan serangan, jika dibandingkan dengan shooting mendatar .Hal ini karena, shooting menyusur tanah tidak mungkin dapat mempercepat laju bola, sehingga lawan mudah untuk menerimanya menurut Danny Mielke (2007: 68) dalam Novi Susanti (2014).

Keberhasilan shooting pada tidak terlepas dari penguasaan teknik yang baik dan benar. Teknik yang benar akan menghasilkan tendangan shooting yang baik dan efektif. Sedangkan kesalahan teknik shooting adalah sebuah kegagalan, sehingga akan sia - sia. Berkaitan dengan teknik shooting pada, mengelompokkan teknik shooting pada terdiri tiga bagian yaitu, “(1) sikap permulaan, (2) gerakan pelaksanaan dan (3) gerak lanjut”.Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, teknik shooting pada sepakbola terdiri tiga bagian yaitu sikap permulaan, gerakan pelaksanaan dan gerak lanjut

H. Kebugaran jasmani

Menurut Sadoso Sumosardjuno dalam buku Suharjhana (2004:3) adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan serta mempunyai cadangan tenaga. Sedangkan menurut Dr. C. K. Giam Kebugaran fisik adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan bertenaga dan penuh kesiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang tidak semestinya dan dengan cukup energi sehingga tetap dapat menikmati waktu terulang dan

menanggulangi keadaan-keadaan mendadak yang tidak diperkirakan. Ditinjau dari ilmu faal (fisiologi) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembenahan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelehan yang berlebihan).

Depdiknas (2003:1) memberikan penjelasan tentang kebugaran jasmani sebagai berikut kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima, seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan menggunakan metode latihan yang benar.

Dari beberapa pengertian di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa kebugaran sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari, karena dengan hidup bugar segala aktivitas yang akan dilakukan bisa terselesaikan dengan baik. Kebugaran dapat menggambarkan kehidupan seseorang secara harmonis, penuh semangat dan kreatif. Dengan kata lain orang yang bugar adalah orang yang berpandangan sehat, cerah terhadap kehidupannya baik untuk masa kini maupun masa depan, menjaga harga diri dan memiliki pergaulan dengan sesama manusia.

1. Tujuan Tes Kebugaran Jasmani

Adapun tujuan tes kebugaran jasmani, adalah sebagai berikut :

- a. Klasifikasi, untuk menmpatkan orang ke dalam grup yang homogen sehingga mereka yang memiliki skor tertinggi dapat memulai latihan

dengan intensitas tinggi. Demikian pula bagi mereka yang memiliki skor rendah dapat memulai latihan dengan intensitas rendah.

- b. Diagnosis, untuk mengetahui tingkat kekuatan, kesegaran dan daya tahan. Data ini dapat dijadikan dasar untuk menyusun program individual.
- c. Penampilan, untuk mengetahui pengaruh program latihan dengan melakukan tes sepanjang menjalankan program.
- d. Motivasi, mendorong peserta untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmaninya.
- e. Pengembangan norma, untuk mengembangkan skor rata-rata setiap item tes dalam kelompok besar, yang kemudian dijadikan norma local. Hasil tes seorang anak dibandingkan dengan anak lain dalam satu sekolah Depdiknas (2003:5).

2. Komponen Kebugaran Jasmani

Menurut muljono wiryoseputro (1993) yang pendapatnya mengutip larson dan yocom (dalam buku suharjana) komponen kebugaran jasmani ada 10 macam yaitu :

1. Daya tahan terhadap penyakit
2. Kekuatan dan daya tahan otot
3. Daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan
4. Daya ledak otot
5. Kelentukan
6. Kelincahan

7. Kecepatan
8. Koordinasi
9. Keseimbangan
10. ketepatan

Fox (1987:7) dalam buku Suharjana membagi kebugaran menjadi tiga yaitu :

- a) *Physical fitness*
- b) *Nutritional fitness*
- c) *Mental and emotional fitness dan motor fitness*

Konsep kebugaran fisik sekarang dibedakan antara kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan yang berkaitan dengan performance. Kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan mencakup keempat komponen dasar yaitu :

- a) kebugaran jantung-paru-peredaran darah,
- b) lemak tubuh,
- c) kekuatan otot
- d) kelenturan sendi.

Sedangkan kebugaran yang berkaitan dengan performance memerlukan suatu tingkat kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan yang cukup tinggi, disamping tingkat yang cukup dari tambahan empat komponen kebugaran dasar menurut (Dr. C. K. Giam dan Dr. K. C. Teh), yaitu:

- a) ketahanan otot,
- b) tenaga otot,

- c) ketangkasan otot
- d) kecepatan pendapat

Howley dan Franks (1992) dalam buku suharjana (2004:5) mengatakan bahwa manusia memerlukan kebugaran total (total fitness). Total fitness mencakup multidimensi, yaitu mencakup aspek intelektual, sosial, spritual dan komponen kesegaran aktifitas fisik. Karena itu aktifitas fisik paling tidak mempunyai tiga tujuan, yaitu untuk kesehatan, kesegaran jasmani dan performa (penampilan). Dari segi kesehatan komponennya terdiri dari : a.) kebiasaan hidup sehat, b.) kebiasaan hidup aman, c.) lingkungan sehat, d.) usaha prevensi, f.) status kesehatan. Dari segi kebugaran jasmani terdiri dari komponen sebagai berikut : a.) memiliki derajat sehat dari kolesterol, b.) memiliki derajat sehat dari tekanan darah, c.) memiliki derajat sehat dari gula darah, d.) memiliki derajat sehat dari lemak tubuh, e.) memiliki derajat sehat dari kapasitas fungsional, f.) memiliki derajat sehat fleksibility, g.) memiliki derajat daya tahan otot, h.) memiliki derajat kekuatan otot. Sedangkan dari dimensi performa, terdiri dari komponen antara lain : a.) kekuatan dan daya tahan otot, b.) fleksibility, c.) aerobik power, d.) lokomotor skil, e.) agility, f.) koordinasi, g.) kecepatan, h.) keseimbangan, i.) aerobik power, j.) spesifik skil sport, k.) kesiapan mental

3. Faktor-faktor Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani yang baik dicapai dengan latihan yang benar. Namun demikian kebugaran jasmani mempunyai faktor-faktor yang mempengaruhi sehingga tercapai kebugaran yang baik Depdiknas (2000:54) dalam Gregorio Rendra (2014). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah: umur, jenis kelamin, somatotipe, atau bentuk badan, gizi, berat badan, tidur atau istirahat, dan kegiatan jasmaniah. Penjelasan secara singkat sebagai berikut:

1. Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan yang sendiri. Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan pada hampir semua usia.

2. Jenis kelamin

Masing-masing jenis kelamin memiliki keuntungan yang berbeda. Secara hukum dasar wanita memiliki potensi tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dari pria. Dalam keadaan normal mereka mampu menahan perubahan suhu yang jauh lebih besar. Kaum laki-laki cenderung memiliki potensi dalam kebugaran jasmani, dalam arti bahwa potensi mereka untuk tenaga dan kecepatan lebih tinggi.

3. Somato tipe atau bentuk tubuh

Kebugaran jasmani yang baik dapat dicapai dengan bentuk badan apapun sesuai dengan potensinya.

4. Kebugaran jasmani tidak dapat dipertahankan jika kesehatan badan tidak baik atau sakit.

5. Gizi

Makanan sangat perlu, jika hendak mencapai dan mempertahankan kebugaran jasmani dan kesehatan badan. Makanan yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, 38 % lemak) akan mengisi kebutuhan gizi tubuh.

6. Berat badan

Berat badan ideal dan berlebihan atau kurang akan dapat melakukan pekerjaan dengan mudah dan efisien.

7. Tidur dan istirahat

Tubuh membutuhkan istirahat untuk membangun kembali otot-otot setelah latihan sebanyak kebutuhan latihan di dalam merangsang pertumbuhan otot. Istirahat yang cukup perlu bagi badan dan pikiran dengan makanan dan udara.

8. Kegiatan jasmaniah atau fisik.

Kegiatan jasmaniah atau fisik yang dilakukan sesuai dengan prinsip latihan, takaran latihan, dan metode latihan yang benar akan membuat hasil yang baik. Kegiatan jasmani mencegah karena musnahnya serabut otot. Pada dasarnya dapat terjadi baik secara fisiologi maupun patologi.

4. Pengukuran tingkat kebugaran jasmani

Kondisi atau tingkat kebugaran jasmani seseorang pada dasarnya sesuai dengan jenis dan intensitas pekerjaan orang tersebut. Untuk itu, perlu diketahui kebugaran jasmani sebab kebugaran jasmani sangat erat

hubungannya dengan fungsinya untuk berprestasi pada bidangnya. Dalam petunjuk umum pelaksanaan dan pengembangan kebugaran jasmani Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi, bahwa ada beberapa tolak ukur kebugaran jasmani yang sering digunakan di Indonesia, yaitu:

a. Tes daya tahan jantung dan paru-paru (kardiorespirasi) untuk menilai kapasitas erobik. Tes yang banyak digunakan adalah tes erobik dari cooper, baik yang berbentuk tes lari 12 menit, 2400 meter, atau jalan cepat 4800 meter.

b. Tes naik turun bangku

Tes naik turun bangku yang lazim atau banyak digunakan adalah tes naik turun bangku cara Harvard (Harvard step test). Selain itu juga cara Kasch, dan cara Rhyming.

c. Tes Performance

1. US Navy Performance Test, tesnya berupa rangkaian terdiri dari 5 butir tes. Rangkaian tes ini banyak dipergunakan oleh ABRI.

2. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Rangkaian tes ini terdiri atas 5 butir tes, berlaku untuk 4 kelompok umur dan dibedakan antara masing-masing jenis kelamin. Pengelompokan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia tersebut yaitu: kelompok tingkat SD kelas bawah umur 6-9 tahun, kelompok tingkat SD kelas umur 10-12 tahun, kelompok tingkat SMP umur 13-15 tahun, dan kelompok tingkat SMA umur 16-19 tahun. Adapun 5 butir tes tersebut meliputi: lari

jarak pendek, gantung angkat tubuh (putra) atau gantung siku tekuk (putri), baring duduk, loncat tegak, dan lari jarak menengah.

5. Manfaat Kebugaran Jasmani

Manfaat kebugaran jasmani bagi tubuh antara lain dapat mencegah berbagai penyakit seperti jantung, pembuluh darah, dan paru-paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan menurut (Dr. C. K. Giam dan Dr. K. C. Teh). Dengan jasmani yang hugar, hidup menjadi semangat dan menyenangkan. Kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatannya sehari-hari.

Ada 3 hal penting dalam kebugaran jasmani, yaitu :

1. Fisik, berkenaan dengan otot, tulang, dan bagian lemak.
2. Fungsi Organ, berkenaan dengan efisiensi sistem jantung, pembuluh darah, dan pernapasan (paru - paru).
3. Respon Otot, berkenaan dengan kelenturan, kekuatan, kecepatan, dan kelemahan.

Berdasarkan konsep kebugaran jasmani tersebut, maka kebugaran jasmani fisik yang dihadapinya. Contohnya, seorang kuli yang setiap hari bekerja memanggul barang-barang berat, maka ia harus memiliki kekuatan otot, anaerobic power, daya tahan, dan sebagainya yang lebih baik daripada seorang pekerja kantor. Pekerja kantor tidak banyak menguras tenaga, ia hanya membutuhkan buku-buku dari meja ke rak

buku atau menekan tombol keyboard computer. Dengan demikian tingkat kebugaran jasmani yang mereka miliki dan mereka butuhkan sangat berbeda. Kerja fisik ataupun latihan dalam jangka pendek misalnya kurang dari 5 menit, belum mutlak memerlukan pembakaran dengan terus berlangsung melalui pembakaran dengan oksigen. Dengan demikian, jantung, peredaran darah, dan paru-paru (alat pernapasan) harus giat bekerja untuk menyalurkan oksigen ke bagian-bagian tubuh yang aktif bekerja. Jadi, gerak kerja ataupun latihan yang cukup lama sebenarnya mendorong kerja jantung, peredaran darah, dan paru-paru sehingga dapat menghasilkan perubahan ke arah yang lebih baik dari keadaan daya tahan tubuh, terutama jantung. Tujuan utama dari latihan kebugaran jasmani adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani

Unsur-unsur kebugaran jasmani yang berhubungan dengan konsep kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari terdiri dari kekuatan, kelenturan dan keseimbangan. Bentuk- bentuk latihan kekuatan, kelenturan, dan keseimbangan yang dapat dilakukan dengan cara yang mudah dan murah, namun menghasilkan kebugaran yang maksimal apabila dilakukan dengan benar, teratur, dan dalam jangka waktu yang lama.

I. Pemuda Hindu

Menurut Ni Kadek P. Noviasih (2010) Pemuda hindu adalah generasi muda hindu yang sadar akan kewajibannya sebagai tunas atau cikal bakal penerus,

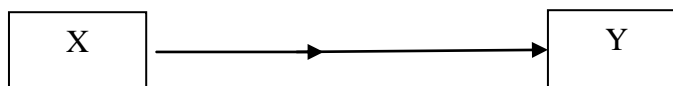
penjaga, pembangunan dan pengembangan ajaran dharma (<http://pemuda-hindu.com>). Artinya setiap pemuda mempunyai tugas dan tanggung jawab yang sama dalam mengembangkan ajaran dharma. Tidak perlu dalam skala besar, cukuplah dalam hal-hal yang sederhana. Demikian pula halnya dengan remaja dan pemuda, tidak ubahnya seperti alang-alang tersebut. Usia yang muda, otak dan ingatan yang tajam, serta fisik yang kuat hendaknya dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya. Dengan belajar sungguh-sungguh, maupun mengoptimalkan minat dan bakat yang dimiliki, anda unggul di bidang sains, belajar dengan baik, dan rajin membaca buku dan anda termasuk orang yang kurang potensi akademiknya silahkan kembangkan diri di bidang non akademik seperti olahraga dan kesenian misalnya, atletik, renang, badminton, atau pemain bola. Di bidang seni misalnya tari, tabuh, melukis, kerajinan tangan, atau bahkan pemain sinetron.

J. Kerangka Pemikiran

Menurut Slameto (2003:180) “minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa keterikatan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Karena dengan adanya minat serta kebiasaan seseorang dalam melakukan suatu kegiatan akan menjalankannya dengan penuh semangat untuk mencapai tujuannya dan akhir kegiatan dia akan merasakan manfaat akan apa yang sudah dilakukan. Ada kemungkinan pemuda belum menyadari pentingnya berolahraga sepakbola untuk meningkatkan kebugaran jasmani, dalam keadaan ini pemuda perlu adanya minat dan kebiasaan untuk berolahraga

sepakbola. Oleh karena itu minat begitu berarti, dengan minat berolahraga Pemuda Hindu Banjar Puspasari dapat memiliki kebugaran jasmani yang baik.

Peta konsep penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:



Desain Penelitian
Sumber Sugiyono (2008: 10)

Keterangan :

X = Minat Bermain Sepakbola
Y = Tingkat Kebugaran Jasmani

K. Hipotesis

Sugiyono (2008:64) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta – fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.”

Bedasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya harus diuji secara empiris melalui data-data yang terkumpul. “ Hubungan Minat Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Bermain Sepak Bola Pemuda Hindu Banjar Puspasari “

Dari uraian yang telah dijelaskan di atas, dapat ditarik suatu hipotesis penelitian yaitu:

Ho : Tidak ada hubungan yang signifikan antara minat dan tingkat kebugaran jasmani bermain sepakbola Pemuda Hindu Banjar Puspasari desa Sidorejo.

Ha : Ada ada hubungan yang signifikan antara minat dan tingkat kebugaran jasmani bermain sepakbola Pemuda Hindu Banjar Puspasari desa Sidorejo.