

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP NEGERI 6
SIAK HULU KABUPATEN KAMPAR**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



OLEH

M. ADE RAMADHAN SINAGA
NPM. 166610600

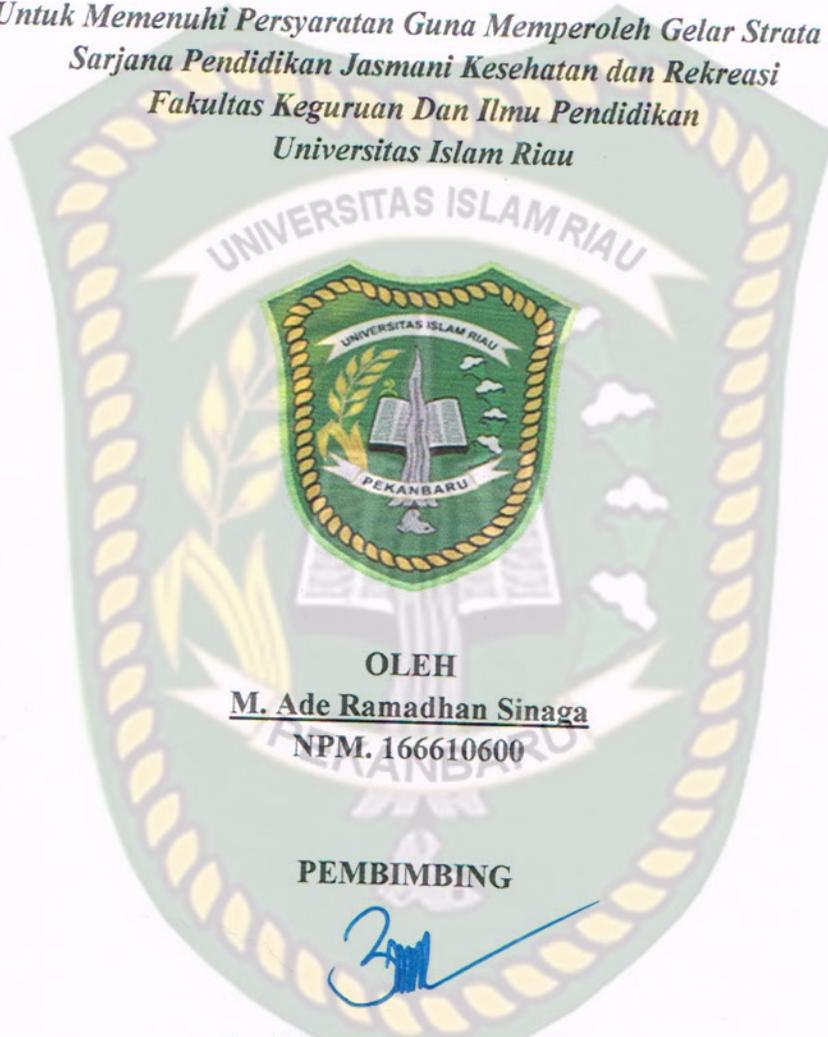
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU**

2021

**TINGKAT KESEGRAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL SMP NEGERI 6 SIAK HULU KABUPATEN KAMPAR**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



OLEH

M. Ade Ramadhan Sinaga

NPM. 166610600

PEMBIMBING

Leni Apriani, S.Pd., M. Pd

NIDN : 1005048901

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU**

2021

PENGESAHAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap :
Nama : M. Ade Ramadhan Sinaga
NPM : 166610600
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal
SMP Negeri 6 Siak Hulu Kabupaten Kampar

PEMBIMBING



Leni Apriani, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1005048901

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau



Leni Apriani, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1005048901

Skripsi Ini Telah diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Fakultas Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau

Dekan



Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si
NIDN. 0007107005

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : M. Ade Ramadhan Sinaga
NPM : 166610600
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMP NEGERI 6 SIAK HULU
KABUPATEN KAMPAR**

Disetujui Oleh:

Pembimbing



Leni Apriani, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1005048901

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan



Leni Apriani, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1005048901

SURAT KETERANGAN

Kami selaku pembimbing skripsi ini, dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah:

Nama : Muhammad Ade Ramadhan Sinaga
NPM : 166610600
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul:

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMP NEGERI 6 SIAK HULU KABUPATEN KAMPAR**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Pembimbing



Leni Apriani, S.Pd., M. Pd
NIDN : 1005048901

ABSTRAK

M. Ade Ramadhan Sinaga, 2020. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar. Berdasarkan hasil observasi terhadap siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar ditemukan bahwa pada tingkat kesegaran jasmani, masih ada beberapa siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya perlu diketahui lebih dalam sehingga perlu nya dilakukan penelitian ini. Tes yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada rentang umur 13 – 16 tahun. Sampel pada penelitian ini sebanyak 16 orang. Berdasarkan hasil perhitungan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu Kabupaten Kampar termasuk dalam kategori **Kurang**.

Kata Kunci: TKJI Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar

ABSTRACT

M. Ade Ramadhan Sinaga , 2020 . Physical Fitness Level of Futsal Extracurricular Students at SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kampar Regency

The purpose of this study was to see the level of physical fitness of the futsal extracurricular students of SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kampar Regency . Based on the results of the observation of the student extracurricular futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, District Kampar found that the level of freshness physical , still there bebe rapa students whose level of freshness carnal need to know more deeply so it is necessary to do this research . The test used in this study was the Indonesian Physical Freshness Test at the age range of 13 - 16 years. The sample in this study were 16 people. Based on the calculation results, it can be concluded that the level of physical fitness of futsal extracurricular students at SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kampar Regency, is included in the Less category.

Keywords : TKJI Students Extracurricular Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, District Kampar



YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

F.A.3.10

Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284
 Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: www.uir.ac.id Email: info@uir.ac.id

KARTUBIMBINGANTUGASAKHIRSEMESTER
ENAPTA2020/2021

NPM :166610600
 NamaMahasiswa :MUHAMMADADERAMADHANSINAGA
 DosenPembimbing : LENIAPRIANIS.Pd.,M.Pd
 ProgramStudi :PENDIDIKANOLAHRAGA(PENJASKESREK)
 JudulTugasAkhir :TINGKATKESEGERANJASMANISISWAEKSTRAKURIKULERFUTSALSMP
 NEGERI6SIAKHULUKABUPATENKAMPAR
 JudulTugasAkhir(BahasaInggris) :THELEVELOFFHYSICALFRESHNESSOFFUTSALEXTRACURRICULARSTUDENTSOFSM
 PNEGERI6SIAKHULU,KAMPARDISTRICT
 LembarKe : 1

NO	Hari/TanggalBimbingan	MateriBimbingan	Hasil/SaranBimbingan	ParafDosenPembimbing
1.	01-07-2019	Kontribusi power otot tungkai dan kelentukan terhadap pukulan smash atlet bola volismp negeri 35 pekanbaru	Acc judul penelitian	
2.	03-12-2019	Acc penetapan nama dosen pembimbing		
3.	10-07-2020	Bentuk-bentuk permainan paasing dan stopping dalam permainan sepakbola	Perbaiki metode bermain paasing dan stopping	
		KI diRPPdan KD diSilabus	PerbaikiKI RPP dan KD silabus	
4.	15-07-2020	Susunan Latar belakang masalah harus mengkerucut	Perbaiki penulisan latar belakang masalah	
		Penulisan daftar pustaka	Perbaiki penulisan daftar pustaka	
5.	9-09-2020	Ukuran kertas (margin)	Perbaik ukuran kertas, penulisan	
		Format penulisan bab II dan bab III	Perbaiki penulisan bab II dan bab III	
6.	10-09-2020	Acc proposal untuk diseminarkan		
7.	21-09-2020	Ujian proposal		
8.	26-09-2021	Tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal smp negeri 6 siak hulu kabupaten kampar	Revisi judul penelitian	

Pekanbaru, 16 Maret 2021

Dekan

(Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si)



ME9FYVJ5QXDERTDCA2PDMDNMM

Catatan:

1. LamabimbinganTugasAkhir/Skripsimaksimal2semestersejakTMTSKPembimbingditerbitkan
2. KartuiniharusedibawasetiapkaliberkonsultasidenganpembimbingdanHARUSDicetak kembalisetiapmemasukisemesterbarumelaluiSIKAD
3. Sarandankoreksidaripembimbingharusditulisdandiparafoleh pembimbing
4. Setelahskripsidisetujui(ACC)olehpembimbing,kartuiniharuseditandatanganiolehWakilDekanI/Kepaladepartemen/Ketuaprodipsi
5. Kartukendalibimbinganasliyangtelahditandatangani diserahkan kepadaKetuaProgramStudidankopiannyadilampirkan padaskripsi.
6. Jikajumlahpertemuanpadakartubimbingantidakcukupdalamsatuhalaman,kartubimbinganinidapatdidownload kembalimelaluiSIKAD



YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

F.A.3.10

Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284
 Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: www.uir.ac.id Email: info@uir.ac.id

KARTUBIMBINGANTUGASAKHIRSEMESTER
ENAPTA2020/2021

NPM :166610600
 NamaMahasiswa :MUHAMMADADERAMADHANSINAGA
 DosenPembimbing : LENIAPRIANIS.Pd.,M.Pd
 ProgramStudi :PENDIDIKANOLAHRAGA(PENJASKESREK)
 JudulTugasAkhir :TINGKATKESEGERANJASMANISISWAEKSTRAKURIKULERFUTSALSMP
 NEGERI6SIKHLUKABUPATENKAMPAR
 JudulTugasAkhir(BahasaInggris) :THELEVELOFPHYSICALFRESHNESSOFFUTSALEXTRACURRICULARSTUDENTSOFSM
 PNEGERI6SIKHLUKAMPARDISTRICT
 LembarKe : 2

NO	Hari/TanggalBimbingan	MateriBimbingan	Hasil/SaranBimbingan	ParafDosenPembimbing
9.	27-01-2021	Format penulisan spasi, enter dan ukuran penulisan	Perbaiki penulisan	3/
		Format ukurankertas (margine) 4433	Perbaiki ukuran kertas	
10.	23-02-2021	Format penulisan spasi, enter pada grafik	Perbaiki penulisan , perbaiki grafik	3/
		Format penulisan pada taebel penelitian	Perbaiki tabel penelitian	
11.	02-03-2021	Acc skripsi untuk diujikan		3/

Pekanbaru, 17 Maret 2021

Dekan

(Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si)



ME9FYVJ5QXDERTDCA2PDMNMM

Catatan:

1. LamabimbinganTugasAkhir/Skripsimaksimal2semestersejakTMTSKPembimbingditerbitkan
2. KartuiniharusbibawasetiapaikaliberkonsultasidenganpembimbingdanHARUSdicetakkembalisetiapmemasukisemesterbarumelaluiSIKAD
3. Sarandankoreksidaripembimbingharusditulisdandiparafolehpembimbing
4. Setelahskripsidisetujui(ACC)olehpembimbing,kartuiniharusditandatanganiolehWakilDekanI/Kepaladepartemen/Ketuaprodi
5. Kartukendalibimbinganasliyangelahditandatangani diserahkan kepadaKetuaProgramStudidankopiannyadilampirkanpadaskripsi.
6. Jikajumlahpertemuanpadakartubimbingtidakcukupdalam satu halaman,kartubimbinginidapatdidownloadkembali melaluisIKAD

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M.Ade Ramadhan Sinaga
NPM : 166610600
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP
NEGERI 6 SIAK HULU KABUPATEN
KAMPAR**

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan dibimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau
3. Jika ditemukan isi skripsi ini yang merupakan duplikasi dan atau skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Januari 2021



M.Ade Ramadhan Sinaga
NPM 166610600

ABSTRAK

M. Ade Ramadhan Sinaga, 2020. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar. Berdasarkan hasil observasi terhadap siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar ditemukan bahwa pada tingkat kesegaran jasmani, masih ada beberapa siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya perlu diketahui lebih dalam sehingga perlu nya dilakukan penelitian ini. Tes yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada rentang umur 13 – 16 tahun. Sampel pada penelitian ini sebanyak 16 orang. Berdasarkan hasil perhitungan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu Kabupaten Kampar termasuk dalam kategori **Kurang**.

Kata Kunci: TKJI Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar

ABSTRACT

M. Ade Ramadhan Sinaga , 2020 . Physical Fitness Level of Futsal Extracurricular Students at SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kampar Regency

The purpose of this study was to see the level of physical fitness of the futsal extracurricular students of SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kampar Regency . Based on the results of the observation of the student extracurricular futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, District Kampar found that the level of freshness physical , still there bebe rapa students whose level of freshness carnal need to know more deeply so it is necessary to do this research . The test used in this study was the Indonesian Physical Freshness Test at the age range of 13 - 16 years. The sample in this study were 16 people. Based on the calculation results, it can be concluded that the level of physical fitness of futsal extracurricular students at SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kampar Regency, is included in the **Less** category.

Keywords : TKJI Students Extracurricular Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, District Kampar

KATA PENGANTAR

Assalammu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, shalawat beserta salam penulis kirimkan kepada junjungan alam Nabi besar Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini dengan judul: **“TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP NEGERI 6 SIAK HULU KABUPATEN KAMPAR”**.

Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu persyaratan guna untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam Riau.

Penyusunan dan penyelesaian skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun penulis adalah manusia biasa yang mempunyai kelemahan, kekurangan dan keterbatasan kemampuan yang dimiliki sehingga tidak luput dari kesalahan. Oleh karena itu penulis yakin bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangannya, untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran serta masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempatan ini mengucapkan terimah kasih kepada:

1. Ibu Leni Apriani, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek sekaligus pembimbing yang selalu membimbing dan memberikan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Raffly Henjilito, M.Pd selaku Sekertaris Program Studi Penjaskesrek

3. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Prodi Penjaskesrek.
5. Teristimewa buat keluarga tercinta yang telah banyak berkorban baik materi maupun moril yang tak mungkin terbalas sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Teman-teman seperjuangan yang ada dikala susah dan senang serta yang lainnya ucapan terima kasih atas dukungan kalian. Memberikan bantuan, informasi dan motivasi dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan pembuatan dan penyusunan serta penulisan skripsi ini tidak luput dari kekurangan dan kelengkapannya baik yang disengaja maupun tidak sengaja. Oleh karena itu, kritik dan saran penulis harapkan demi perbaikan dan kesempurnaan untuk masa yang akan datang.

Penulis,

M. Ade Ramadhan Sinaga
NPM. 166610600

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Peneliti	4
F. Manfaat Peneliti	4
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	5
A. Landasan Teori	5
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	5
a. Pengertian Kesegaran Jasmani	5
2. Hakikat Ekstrakurikuler	7
a. Pengertian Ekstrakurikuler	7
3. Hakikat Permainan Futsal	8
a. Pengertian Futsal	8
b. Komponen Kesegaran Jasmani	10
B. Kerangka Pemikiran	13
C. Pertanyaan Penelitian	14

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	15
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	15
B. Populasi dan Sampel	15
C. Defenisi Operasional.....	15
D. Pengembangan Instrumen	16
E. Teknik Pengumpulan data.....	25
F. Teknik Analisis data	26
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	28
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	28
1. Data Tes Lari 50 M Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak hulu, Kabupaten Kampar	28
2. Data Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak hulu, Kabupaten Kampar	29
3. Data Tes Baring Duduk Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak hulu, Kabupaten Kampar	30
4. Data Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak hulu, Kabupaten Kampar	32
5. Data Tes Lari 1000 M Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak hulu, Kabupaten Kampar	33
6. Klasifikasi Jumlah Nilai TKJI Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak hulu, Kabupaten Kampar	34
B. Analisis Data	36
C. Pembahasan.....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA	42

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Putra Usia 13 s/d 15 Tahun Putra	25
Tabel 3.2 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun Putera.	26
Tabel 4.1 Data Tes Lari 50 Meter Siwa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar	28
Tabel 4.2 Data Tes Gantung Sikut Tekuk Siwa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar	30
Tabel 4.3 Data Tes Baring Duduk 60 Detik Siwa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar	31
Tabel 4.4 Data Tes Loncat Tegak Siwa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar	32
Tabel 4.5 Data Tes Lari 1000 Meter Siwa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar	33
Tabel 4.6 Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siwa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar	35
Tabel 4.7 Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani Siwa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar	37

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Sikap Awal Angkat Tubuh.....	19
Gambar 3.2 Sikap Pemulaan Baring duduk.....	22



DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 4.1 Histogram Data Tes Lari 50 Meter Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar.....	29
Grafik 4.2 Histogram Data Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar.....	30
Grafik 4.3 Histogram Data Baring Duduk Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar.....	32
Grafik 4.4 Histogram Data Tes Angkat Tubuh Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar.....	33
Grafik 4.5 Histogram Data Tes Lari 1000 Meter Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar.....	34
Grafik 4.6 Jumlah Nilai TKJI Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Sampel Penelitian	44
Lampiran 2. Hasil Tes Berupa Skor Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar	45
Lampiran 3. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Fikri Ramaito Berlian	46
Lampiran 4. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Afin May Saputra	47
Lampiran 5. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Ferdy Gunawan	48
Lampiran 6. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Adrian Maulana	49
Lampiran 7. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Gunawan Pratama	50
Lampiran 8. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Rayhan Abdillah	51
Lampiran 9. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Rizky Fadillah	52
Lampiran 10. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Amin Hasadungan	53
Lampiran 11. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Bento Perkasa	54
Lampiran 12. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Raihan Dinova Yazid	55
Lampiran 13. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Rayzan Ramadhan	56
Lampiran 14. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Duta Syahputra	57
Lampiran 15. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Rizky Marlian	58
Lampiran 16. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Saddam	59
Lampiran 17. Hasil Tes kesegaran Jasmani Andika L Tobing	60
Lampiran 18. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Iky	61
Lampiran 19. Hasil Rekapitulasi Nilai Tes Kesegaran jasmani Indonesia Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar	62

Lampiran 20. Distribusi Frekuensi Tes Lari 50 Meter Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar	63
Lampiran 21. Distribusi Frekuensi Tes Angkat Tubuh Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar	64
Lampiran 22. Distribusi Frekuensi Tes Baring Duduk Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar	65
Lampiran 23. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar	66
Lampiran 24. Distribusi Frekuensi Tes Lari 1000 Meter Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar	67
Lampiran 25. Dokumentasi	68

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Sehubungan dengan itu perlu ditingkatkan kesegaran jasmani kepada siswa agar lebih aktif dalam bergerak pada saat waktu pembelajaran dimulai, beberapa faktor-faktor yang dapat menunjang kesegaran jasmani bagi peserta didik dengan baik yaitu: 1. Kekuatan, 2. Kecepatan, 3. Koordinasi, 4. Kelincahan, 5. Akurasi, 6. Stamina, 7. Keseimbangan, 8. Daya ledak otot, 9. Daya tahan.

Pada dasarnya siswa yang memiliki prestasi di bidang non akademik dan akademik adalah suatu kebanggaan oleh guru dan pihak sekolah karena dikenal akan prestasi yang dimiliki peserta didik. Mempunyai kesehatan fisik jasmani serta rohani dan mempunyai moral serta keterampilan yang baik merupakan kunci untuk mewujudkan siswa untuk berprestasi. Untuk itu dengan meningkatkan kesegaran jasmani pada peserta didik dalam olahraga merupakan salah satu cara agar tercapainya suatu prestasi yang diharapkan.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh saat melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami adanya kelelahan yang berarti saat melakukan pembelajaran.

Memiliki kesegaran jasmani yang bagus dapat membantu siswa untuk mengembangkan bakat mereka dalam ekstrakurikuler yang disukai. Dengan adanya peningkatan kesegaran jasmani kepada siswa diharapkan nantinya dapat menunjang prestasi peserta didik disekolah.

Hal tersebut sesuai dengan Undang-Undang Dasar Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 21 Ayat (6) yang berisi “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur pendidikan, dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat”. Sesuai arahan peraturan pemerintah dalam pembinaan serta pembangunan dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler maupun intrakurikuler.

Alangkah baiknya jika peserta didik ingin lebih mendalami bakatnya, peserta didik dapat mencari kegiatan keolahragaan sesuai minat dan bakat siswa diluar sekolah. Dengan adanya kegiatan tersebut diharapkan mampu meningkatkan prestasi dalam olahraga yang diminati peserta didik diluar sekolah serta tidak berfokus pada pembelajaran olahraga disekolah.

Dari hasil observasi yang penulis lakukan pada siswa ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu Kabupaten Kampar ditemukan beberapa masalah diantaranya kurang kreatifnya pelatih terhadap kemampuan peserta didik dalam suatu permainan dilapangan sehingga menyebabkan anak cenderung malas dan enggan bergerak pada saat bermain, enggan dan malas melakukan gerak tersebut merupakan salah satu yang mengakibatkan lemahnya komponen kondisi fisik

peserta didik, akan mudah terjadinya kelelahan saat melakukan latihan teknik-teknik dasar. Maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu Kabupaten Kampar”**.

B. Identifikasi Masalah

Dari hasil pengamatan awal yang penulis lakukan, ada beberapa masalah yang teridentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Belum maksimalnya tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Siak Hulu Kabupaten Kampar.
2. Kurang maksimalnya kondisi fisik siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Siak Hulu Kabupaten Kampar.
3. Lemahnya pergerakan pada saat melakukan aktivitas olahraga oleh siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Siak Hulu Kabupaten Kampar.
4. Siswa mudah merasakan kelelahan saat melakukan latihan teknik dasar permainan futsal.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas mengingat terbatasnya kemampuan peneliti baik dari segi tenaga, waktu dan dana yang tersedia maka peneliti memmbuat batasan masalah yakni: Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu Kabupaten Kampar.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dalam penelitian ini permasalahan yang dikemukakan adalah Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu Kabupaten Kampar?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin peneliti capai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu Kabupaten Kampar.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian yang penulis lakukan diharapkan dapat berguna dan bermanfaat bagi seluruh pihak, diantaranya :

1. Penelitian ini adalah Sebagai persyaratan dan kelengkapan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di FKIP UIR jurusan penjaskesrek.
2. Sebagai acuan bagi pembaca dalam meningkatkan kemampuan siswa untuk berprestasi dalam bermain Futsal.
3. Sebagai panduan untuk meningkatkan prestasi siswa dalam berolahraga.
4. Sebagai arsip di FKIP UIR jurusan penjaskesrek.
5. Bagi guru Pembina dan pelatih dapat digunakan sebagai referensi dan pedoman dalam meningkatkan kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu Kabupaten Kampar.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Tingkat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Aktivitas seseorang dalam keseharian relatif bermacam-macam, mulai dari aktivitas yang membutuhkan tenaga sedikit sampai aktivitas yang membutuhkan tenaga relative besar. Dengan demikian, setiap aktivitas berkaitan dengan kesegaran jasmani dalam melakukan pekerjaan sehari-hari.

Menurut Ismaryati (2008:40) Kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi dua yaitu: fungsi yang bersifat umum dan khusus. Fungsi umum kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, dayakreasi, dan daya tahan nsetiap manusia yang berguna unruk mempertinggi daya kerja. Fungsi khusus kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing- masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan, yaitug olongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar, atau mahasiswa.

Kesegaran jasmani merupakan kondisi adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup

manusia karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia. Widaninggar (2003:01)

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan kesegaran jasmani merupakan kondisi fisik yang disadari atau tanpa disadari didapatkan dari proses aktivitas yang dilakukan secara terus menerus sehingga dengan aktivitas tersebut tidak mudah merasakan kelelahan yang berarti dan berdampak baik bagi kesehatan tubuh.

Kemudian Yulianti, dkk (2017:56) Kesegaran jasmani adalah kesanggupan anggota tubuh untuk melakukan aktivitas tubuh tanpa mengalami kelelahan yang berarti, kesegaran jasmani sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Menurut Zulrafla, dkk (2013:74) Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Menurut Bafirman (2008:9) Juga menjelaskan bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas tubuh.

Sedangkan Menurut Widiastuti (2015:13) Menjelaskan kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti.

Dari beberapa teori yang telah dijelaskan tersebut maka dapat diambil kesimpulan kesegaran jasmani seseorang sebagai motivasi dalam berprestasi, dengan adanya peningkatan dalam kesegaran jasmani dengan

melakukan latihan secara terus menerus diharapkan akan memperoleh kondisi fisik yang baik yang tentunya akan meningkatkan prestasi yang ingin diraih.

2. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Kegiatan Ekstrakurikuler ialah kegiatan yang non formal yang dilakukan diluar dari jam pembelajaran oleh siswa ataupun mahasiswa yang ditujukan untuk mengembangkan kemampuan dan bakat mereka diluar bidang akademik, sehingga mereka mendapatkan pengetahuan lebih serta juga dapat membentuk karakter peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti oleh siswa baik itu disekolah maupun diluar sekolah, bertujuan untuk menambah wawasan pengetahuan dan mendorong serta pembinaan karakter siswa.

Menurut Wiyani dalam Novri Gazali (2016:206) Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan diluar jam pelajaran yang ditunjukkan untuk membantu perkembangan peserta didik, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh peserta didik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah.

Menurut Oki Candra (2020:71) ekstrakurikuler merupakan kegiatan tambahan di luar jam sekolah untuk mendukung dan mengembangkan potensi anak dalam pembinaan satu cabang olahraga.

Pembinaan di luar jam sekolah merupakan salah satu untuk menambah suatu wawasan yaitu salah satunya dalam olahraga Futsal.

Menurut Rohman Halim (2013:261) Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar mata pelajaran untuk Membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah.

3. Hakikat Permainan Futsal

a. Pengertian Futsal

Secara sederhana, permainan Futsal dapat diartikan sebagai suatu permainan yang dimainkan oleh masing masing tim yang terdiri terdiri atas lima orang, tujuan permainan ini sama halnya dengan sepakbola yaitu memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya sehingga memperoleh kemenangan dengan skor telak.

Menurut Mulyono (2014:01) Futsal merupakan jenis permainan yang dimainkan dengan segala aspek yang lebih sederhana dibandingkan sepakbola. Futsal dapat dimainkan di lapangan yang ukurannya lebih kecil dari lapangan sepakbola, dan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dari masing-masing.

Menurut Lhaksana (2011:7) futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relative kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerjasama

antar pemain lewat passing yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan.

Menurut Mulyono (2017:5) futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam permainan bola besar. Futsal berkembang menjadi salah satu permainan alternative sepak bola, menilik pada efisiensi penggunaan lahan atau lapangan bermain yang lebih kecil.

Menurut (Prakoso, dkk., 2013:15) olahraga futsal merupakan salah satu olahraga yang permainannya didasari dari olahraga sepak bola, namun perbedaan dengan sepak bola adalah karena futsal dimainkan oleh beberapa orang saja dan ditempat atau lapangan yang relative lebih kecil dari lapangan sepak bola.

Menurut (Fitranto, 2018:17), olahraga futsal adalah salah satu permainan futsal mini yang dimainkan di dalam ruangan karena ukuran lapangan lebih kecil dari lapangan futsal serta memiliki peraturan permainan, jumlah pemain dan cara bermain yang juga berbeda dengan futsal, karena dimainkan didalam ruangan olahraga ini dapat dimainkan kapanpun tanpa terhalang dengan cuaca yang selalu beruba – berubah.

Menurut (Praniata, *dkk.* 2019:192), dalam bermain futsal dituntut berlatih secara serius dan tekun untuk mendapatkan tujuan akhir dan hasil yang diinginkan untuk membentuk atlet yang baik dalam bermain futsal, maka diperlukan program latihan dan model latihan yang baik pula uantuk mencetak dan menghasilkan pemain berkualitas.

Sedangkan menurut (Dartini, 2018:92), futsal memiliki peraturan sendiri di bandingkan sepakbola, semua peraturan permainan futsal suda di sepakati dan diatur tersendiri oleh FIFA. Tetapi, dengan menghormati kesepakatan asosiasi-asosiasi terkait dan yang teelah 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).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa permainan futsal adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang terdiri atas lima pemain yang bertujuan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya kegawang lawan sehingga dapat meraih suatu kemenangan dalam tim tersebut.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Seperti yang telah dikemukakan oleh Harsono (2001:4) Bahwa kesegaranjasmani yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan system organism tubuh antara lain berupa: Akan ada peningkatan dalam kemampuan system sirkulasi dan kerja jantung, akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina dan komponen kesegaran jasmani lainnya, akan ada ekonomi gerak yang baik pada waktu latihan, akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, akan ada respon yang cepat dari organism tubuh kita apabila sewaktu-waktu repon tersebut dibutuhkan.

Menurut Widiastuti (2015:14) Pembagian komponen-komponen adalah: 1) Daya tahan jantung dan Paru. 2) Kekuatan Otot. 3) Kelentukan, 4) Kecepatan. 5) Daya Eksplosif. 6) Kelincahan. 7) Keseimbangan. 8) Ketepatan. 9) Kordinasi.

Menurut Ismaryati (2008: 41) komponen kesegaran jasmani meliputi: Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat, Keseimbangan adalah Terdapat dua macam keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak, Koordinasi didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh diantara kelompok- kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan, Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat, *Power* atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif, Waktu reaksi adalah periode antara diterimanya rangsang (stimulasi) dengan permulaan munculnya jawaban (respon), Pengukuran Daya tahan Erobik, Pengukuran Komposisi Tubuh Berat tubuh seseorang tersusun dari beberapa komponen yang berbeda, komponen utamanya adalah tulang, otot, organ, dan lemak, Kelenturan sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot,

Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal, Daya tahan adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu kerja secara terus menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu.

Menurut Ambarukmi (2007: 43) menyatakan bahwa ada lima kemampuan fisik yang menentukan kebugaran jasmani seorang atlet: Kelentukan, Daya tahan, Kecepatan, Kekuatan, dan kekuatan yang cepat (*speed strength*). Jadi dari beberapa pendapat diatas dari beberapa komponen kesegaran jasmani seperti: kekuatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, power, reaksi, dayatahan. Kelenturan, kekuatan, kecepatan semakin kita latihan fisik seperti komponen tersebut secara tidak langsung tubuh kita mengalami perubahan yang sangat berarti tanpa kita sadari dan tidak menutup kemungkinan kita lebih mudah mencapai prestasi yang diinginkan.

Menurut Menurut Sepriadi dkk (2017) untuk membentuk kesegaran jasmani, ada sepuluh bentuk-bentuk latihan yang dianjurkan, yakni daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan, komposisi tubuh, kecepatan gerak, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi dan koordinasi. Sedangkan menurut Mutohir, Maksu (2007:51) Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen kemampuan fisik yaitu:

- 1) *cardio-respiratory endurance* yaitu daya tahan kardiovaskuler,
- 2) *muscular endurance* yaitu daya tahan otot,
- 3) *strength muscle* yaitu

kekuatan otot skeletal, 4) *muscular speed* yaitu kecepatan otot dalam berkontraksi lain dan, 5) *flexibility* yaitu kelentukan.

Menurut beberapa pembahasan tersebut dapat disimpulkan untuk membentuk suatu kebugaran jasmani hendaknya banyak melakukan latihan fisik secara rutin dari lima test tkji tersebut yang bisa digunakan sebagai pedoman dan melakukan aktivitas gerak tersebut kepada seluruh tubuh.

B. Kerangka Pemikiran

Untuk mendapatkan hasil pemikiran yang logis pada Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu Kabupaten Kampar, maka penulis berpendapat bahwa olahraga merupakan aktivitas tubuh dalam melakukan pergerakan agar mendapatkan kebugaran jasmani yang sangat dibutuhkan oleh tubuh melalui aktivitas kebugaran jasmani yang dilakukan secara rutin. Sementara itu kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Dilihat dari penjelasan tersebut kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor pendukung didalam olahraga futsal guna untuk meraih prestasi dikarenakan

para pemain futsal memaksa tubuh mereka untuk mengikuti alur jalannya permainan futsal. Dengan ini penulis berpendapat semakin baik kebugaran jasmani seseorang maka akan terbiasa pula kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas ringan maupun berat sehingga orang tersebut tidak mudah merasakan kelelahan yang berarti.

Pengukuran dalam tes kebugaran jasmani menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia yakni: tes lari 50 meter, tes angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak dan tes lari 1000 meter. Dari semua tes tersebut bisa menjadi tolak ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa.

Berdasarkan penjelasan diatas kebugaran jasmani sangatlah berperan penting dalam menentukan suatu pencapaian kesuksesan dan prestasi siswa ekstrakurikuler futsal, karena olahraga futsal memiliki unsur mental dan fisik dalam melakukannya, sehingga dengan adanya mental serta fisik yang kuat maka terciptalah suatu permainan futsal yang maksimal.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran yang telah peneliti paparkan diatas, maka pertanyaan penelitian ini adalah : “Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu Kabupaten Kampar?”

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Data yang akan di olah didalam penelitian ini adalah data tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar . Adapun tes yang digunakan adalah lari 50 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1000 meter. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat di bawah ini.

1. Data Tes Lari 50 Meter Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar

Dari pengolahan data yang telah dilakukan pada tes lari 50 meter Siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar didapat nilai maksimal 9,17 menit dengan nilai minimal 8,05 menit, *standart devisiasi* 0,653676 serta nilai rata-ratanya dengan 8,09375 menit. Data yang telah tersaji di atas lalu di paparkan kembali dengan acuan interval yang ada sehingga terlihat jelas kategori nilai yang di dapatkan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram di bawah ini.

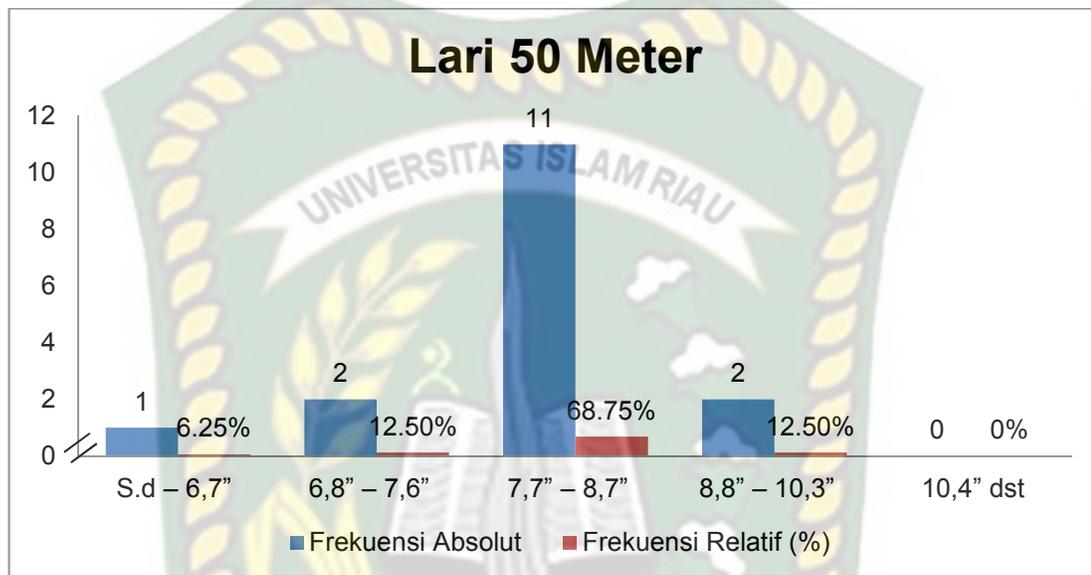
Tabel 4.1 Data Tes Lari 50 Meter Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	S.d – 6,7”	1	6,25%
2	6,8” – 7,6”	2	12,50%
3	7,7” – 8,7”	11	68,75%
4	8,8” – 10,3”	2	12,50%
5	10,4” dst	0	0%

Jumlah	16	100
---------------	-----------	------------

Sumber: Olahan Data 2021

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dalam bentuk grafik histogram berikut:



Grafik 4.1 Histogram Data Tes Lari 50 Meter Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar

2. Data Tes Gantung Sikut Tekuk Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar

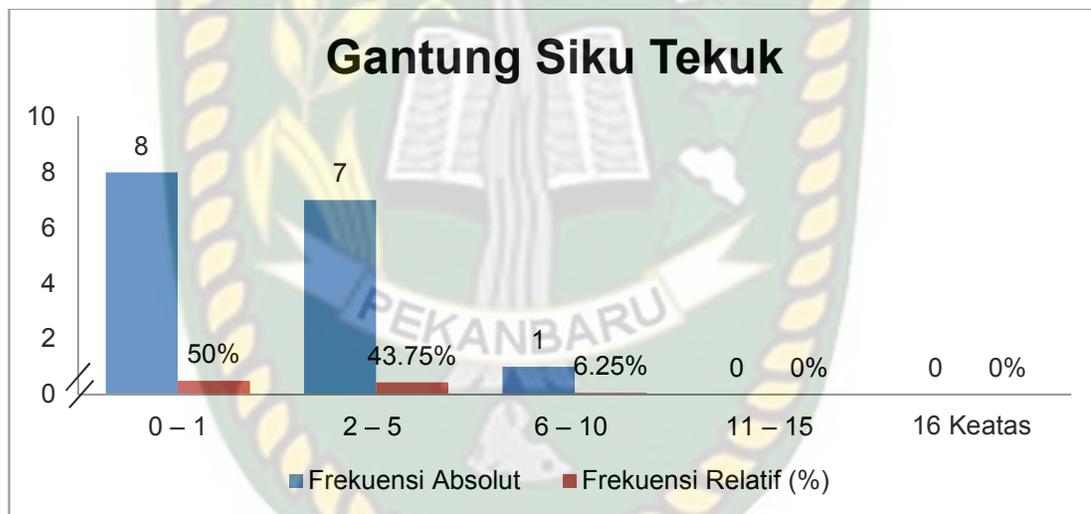
Dari pengolahan data yang telah dilakukan pada tes gantung siku tekuk siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar didapat nilai maksimal 8 dengan nilai minimal 0, *standart devisiasi* 2,475715 serta nilai rata-ratanya dengan 2,4375 Data yang telah tersaji diatas lalu di paparkan kembali dengan acuan interval yang ada sehingga terlihat jelas kategori nilai yang di dapatkan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram di bawah ini.

Tabel 4.2 Data Tes Gantung Sikut Tekuk Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	0 – 1	8	50%
2	2 – 5	7	43,75%
3	6 – 10	1	6,25%
4	11 – 15	0	0%
5	16 Keatas	0	0%
Jumlah		16	100

Sumber: Olahan Data 2021

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dalam bentuk grafik histogram berikut :



Grafik 4.2 Histogram Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar

3. Data Tes Baring Duduk Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar

Dari pengolahan data yang telah dilakukan pada tes baring duduk Siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar didapat nilai maksimal 36 dengan nilai minimal 15, *standart devisiasi* 5,726765 serta nilai rata-

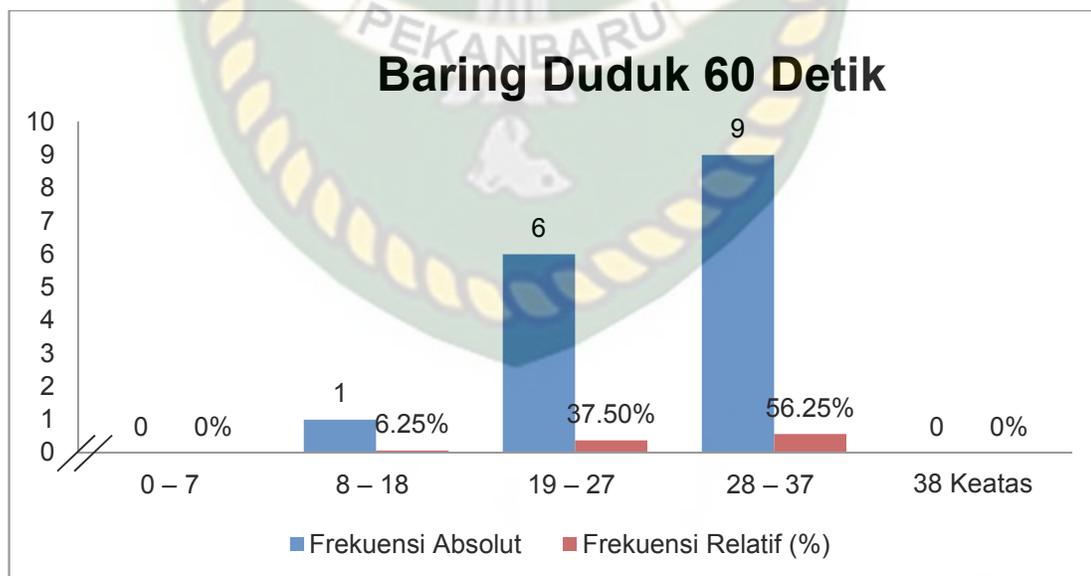
ratanya dengan 27,5625. Data yang telah tersaji di atas lalu di paparkan kembali dengan acuan interval yang ada sehingga terlihat jelas kategori nilai yang didaparkan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram di bawah ini.

Tabel 4.3 Data Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	0 – 7	Kurang Sekali (KS)	0	0%
2	8 – 18	Kurang (K)	1	6,25%
3	19 – 27	Sedang (S)	6	37,50%
4	28 – 37	Baik (B)	9	56,25%
5	38 Keatas	Baik Sekali (BS)	0	0%
Jumlah			16	100%

Sumber: Olahan Data 2021

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram di bawah ini.



Grafik 4.3 Histogram Data Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar

4. Data Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar

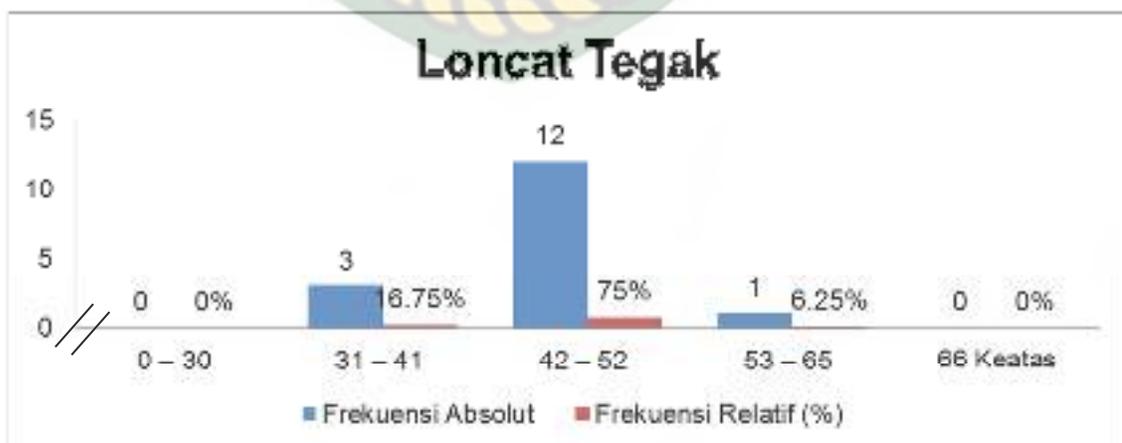
Dari pengolahan data yang telah dilakukan pada tes *vertical jump* Siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar didapat nilai maksimal 53 dengan nilai minimal 37, *standart devisiasi* 4,742977 serta nilai rata-ratanya dengan 45,6875 Data yang telah tersaji diatas lalu di paparkan kembali dengan acuan interval yang ada sehingga terlihat jelas kategori nilai yang di dapatkan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram di bawah ini:

Tabel 4.4 Data Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	0 – 30	0	0%
2	31 – 41	3	16,75%
3	42 – 52	12	75%
4	53 – 65	1	6,25%
5	66 Keatas	0	0%
Jumlah		16	100

Sumber: Olahan Data 2021

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram di bawah ini.



Grafik 4.4 Histogram Data Tes Loncat Tegak Siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar

5. Data Tes lari 1000 Meter Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar

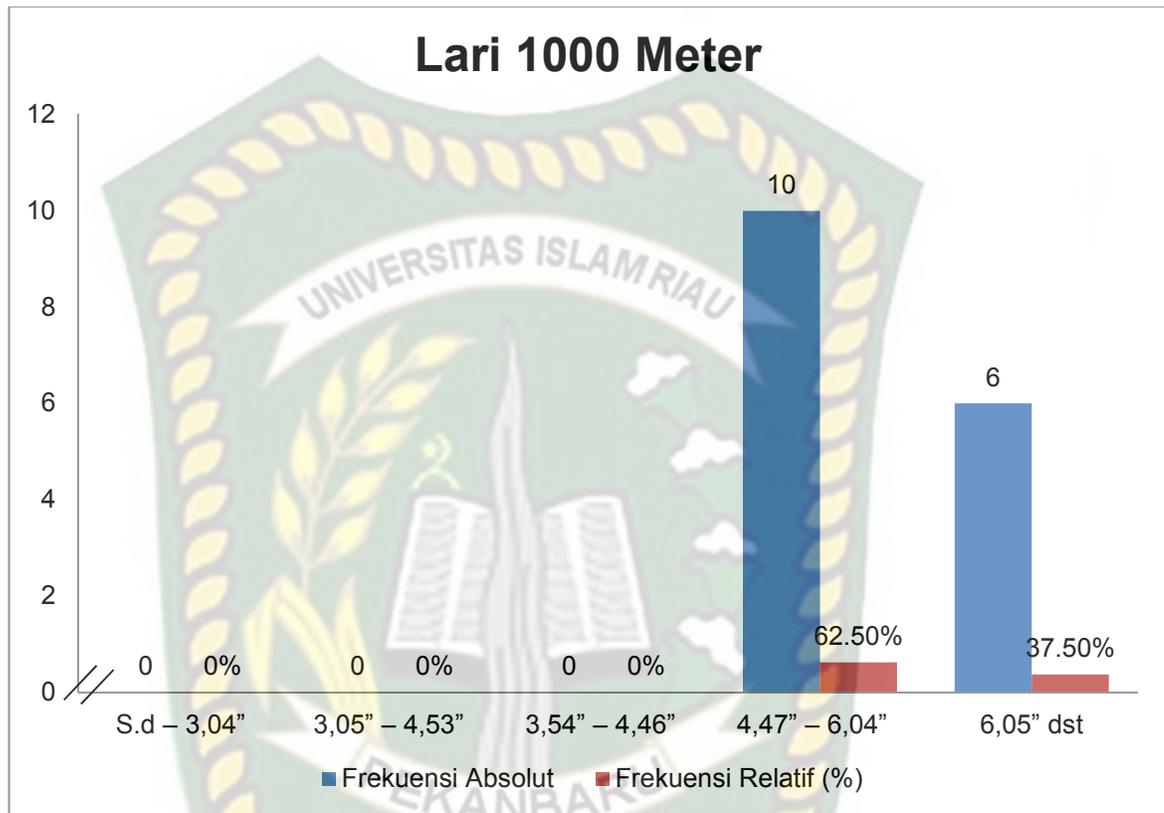
Dari pengolahan data yang telah dilakukan pada tes lari 1000 meter Siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar didapat nilai maksimal 9,52 menit dengan nilai minimal 4,49 menit, *standart devisiasi* 1,4698264 serta nilai rata-ratanya dengan 6,268125 menit. Data yang telah tersaji di atas lalu di paparkan kembali dengan acuan interval yang ada sehingga terlihat jelas kategori nilai yang di dapatkan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram di bawah ini:

Tabel 4.5 Data Tes Lari 1000 Meter Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar

No	Kelas Interval	Kladifikasi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	S.d – 3,04”	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	3,05” – 4,53”	Baik (B)	0	0%
3	3,54” – 4,46”	Sedang (S)	0	0%
4	4,47” – 6,04”	Kurang (K)	10	62,50%
5	6,05” dst	Kurang Sekali (KS)	6	37,50%
Jumlah			16	100%

Sumber: Olahan Data 2021

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram di bawah ini.



Grafik 4.5 Histogram Data Tes Lari 1200 Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar

6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesehatan Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar

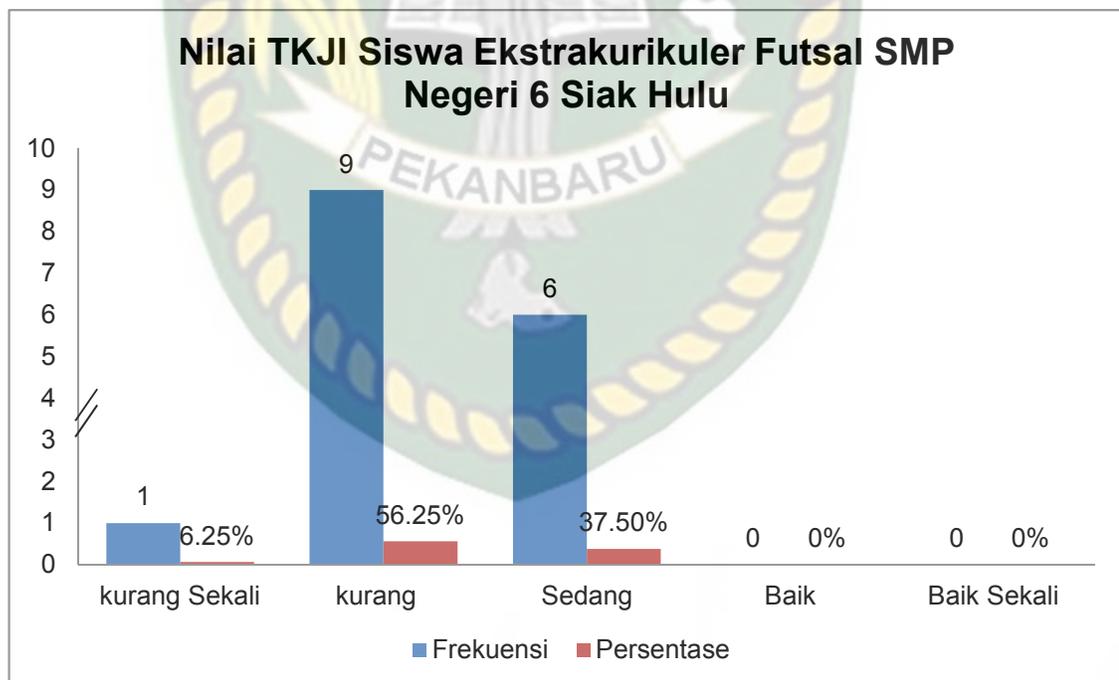
Berdasarkan norma tes kesehatan jasmani Siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar diperoleh 1 orang dalam kategori kurang sekali, 9 orang dalam kategori kurang, 6 orang dalam kategori sedang, 0 orang dalam kategori baik, dan 0 orang dalam kategori baik sekali. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.6 Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	5 - 9	Kurang Sekali	1	0%
2	10 - 13	Kurang	9	33%
3	14 - 17	Sedang	6	67%
4	18 - 21	Baik	0	0%
5	22 - 25	Baik Sekali	0	0%
Jumlah			16	100%

Sumber: Olahan data 2021

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dalam bentuk grafik histogram berikut:



Grafik 4.6 Histogram Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar

B. Analisis Data

Setelah dilakukan analisis data yang diperoleh dengan menggunakan *statistic deskriptif*, setelah diadakan tes terhadap tingkat kebugaran jasmani Siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar ternyata dari 16 atlet yang dijadikan sampel, terdapat 1 orang persentase 6,25% termasuk klasifikasi “Kurang Sekali”, 9 orang dengan persentase 56,25% termasuk klasifikasi “Kurang”, 6 orang dengan persentase 37,50% termasuk klasifikasi “Sedang”, 0 orang dengan persentase 0% termasuk klasifikasi “Baik”, dan 0 orang dengan persentase 0% termasuk dalam klasifikasi “Sangat Baik”.

Dari penjelasan data di atas Siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar yang mengikuti tes ada 16 orang, dan dari 16 orang Siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar yang dijadikan sampel terdapat 1 orang persentase 6,25% termasuk klasifikasi “Kurang Sekali”, 9 orang dengan persentase 56,25% termasuk klasifikasi “Kurang”, 6 orang dengan persentase 37,50% termasuk klasifikasi “Sedang”, 0 orang dengan persentase 0% termasuk klasifikasi “Baik”, dan 0 orang dengan persentase 0% termasuk dalam klasifikasi “Sangat Baik”. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.7 Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar

NO	Kategori	Siswa		
		Interval	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali (BS)	22 – 25	0	0%
2	Baik (B)	18 – 21	0	0%
3	Sedang (S)	14 – 17	6	37,50%
4	Kurang (K)	10 – 13	9	56,25%
5	Kurang Sekali (KS)	5 – 9	1	6,25%
Jumlah			16	100%

Berdasarkan analisis penelitian dan diuji kebenarannya berdasarkan fakta yang ditemui bahwa tingkat kesegaran jasmani Siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar yang mengikuti tes ada 16 orang, dan dari 16 orang Siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar dari hasil tes dan penjumlahan terdapat 1 orang persentase 6,25% termasuk klasifikasi “Kurang Sekali”, 9 orang dengan persentase 56,25% termasuk klasifikasi “Kurang”, 6 orang dengan persentase 37,50% termasuk klasifikasi “Sedang”, 0 orang dengan persentase 0% termasuk klasifikasi “Baik”, dan 0 orang dengan persentase 0% termasuk dalam klasifikasi “Sangat Baik”. dari 16 sampel yang diteliti.

Dari hasil penjumlahan rata-rata skor tingkat kesegaran jasmani yang mengikuti tes ada 16 orang, dan dari 16 orang Siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar didapat skor 12,68 dilihat dari norma tingkat kesegaran jasmani untuk putra umur 13 – 16 tahun, maka klasifikasinya tergolong **Kurang**.

C. Pembahasan

Dari analisa data yang telah dikemukakan terlihat tingkat kesegaran jasmani Siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar terletak pada kategori kurang. Dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar perlu peningkatan olahraga yang lebih aktif baik dalam kebugaran dan kesegaran untuk dapat menghasilkan Tingkat Kesegaran Jasmani yang baik. Dari penjelasan di atas maka tingkat kesegaran jasmani Siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar memberikan dampak pada hasil prestasi siswa karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka prestasi yang dicapai akan maksimum tetapi sebaliknya apabila tingkat kesegaran jasmaninya kurang maka prestasi yang dihasilkan kurang maksimum.

Dari penjelasan data di atas dapat diketahui bahwa kesegaran jasmani yang dimiliki Siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar Belia Termasuk dalam kategori kurang. Adapun faktor yang mempengaruhi siswa yaitu banyaknya siswa yang malas dalam melakukan kegiatan olahraga, banyaknya siswa yang cepat lelah dalam melakukan aktivitas olahraga, sehingga dapat disimpulkan bahwa efektivitas dalam melakukan Tingkat Kesegaran Jasmani harus ditingkatkan agar kemampuan siswa dalam melakukan kegiatan olahraga dapat tercapai maksimal dan hasil yang memuaskan. Banyak faktor yang mempengaruhi hal tersebut yang tidak dapat dibahas dalam penelitian ini, tetapi dapat dipastikan intensitas latihan dapat berpengaruh terhadap kondisi fisik seorang atlet futsal. Oleh

karena itu, pelatih khususnya dibidang kondisi fisik dapat melatih dengan maksimal kondisi fisik atlet sehingga dapat memaksimalkan potensi yang dimiliki atlet.

Pada hasil perhitungannya dan analisa data penelitian, terlihat bahwa tingkat kebugaran jasmani Siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar terletak pada kategori Kurang atau dengan nilai rata-rata **12,68** terletak pada interval 10 – 13 dengan persentase 56,25% hal ini terlihat bahwa berdasarkan hasil ini, kita dapat menyimpulkan pelatih harus melatih tingkat kebugaran jasmani siswa dan perlu untuk mengembangkan berbagai bentuk latihan dalam memberikan bentuk latihan, juga pelatih harus menghitung waktu yang tersedia bagi atlet dalam perencanaan program latihan kebugaran jasmani sehingga dapat mencapai prestasi yang diharapkan.

Hal senada juga pernah dilakukan oleh Yulianti (2017:1) dengan judul penelitian “Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket Smp Islam As-Shofa Pekanbaru” Teknik analisa data yang digunakan adalah konversi nilai tes berdasarkan norma tes kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil perhitungan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru tergolong Kurang dengan rata-rata 11.

Penelitian dengan pembahasan yang sama juga dilakukan Candra (2019:1) dengan judul penelitian “*Survey Physical Fitness* Bola Basket Putra Ekstrakurikuler Sma Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru” Dari hasil tes yang dilakukan di lapangan sebanyak terdapat 3 orang atau 21.42% yang tergolong tingkat kondisi baik, 3 orang atau 21.42% yang tergolong sedang, 7 orang atau 50% yang tergolong kurang, dan 1

orang atau 7.14 yang tergolong kurang sekali. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah di kemukakan maka skor kebugaran jasmani diperoleh 14,21 dalam persentase 21,42% sehingga dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola basket putra Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru berada dalam kategori Sedang.

Dari penelitian yang telah di lakukan di siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar didapatkan hasil Pada hasil perhitungannya dan analisa data penelitian, terlihat bahwa tingkat kesegaran jasmani Siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar terletak pada kategori Kurang atau dengan nilai rata-rata **12,68** terletak pada interval 10 – 13 dengan persentase 56,25% hal ini terlihat bahwa berdasarkan hasil ini, kita dapat menyimpulkan pelatih harus melatih tingkat kesegaran jasmani siswa dan perlu untuk mengembangkan berbagai bentuk latihan dalam memberikan bentuk latihan, juga pelatih harus menghitung waktu yang tersedia bagi atlet dalam perencanaan program latihan kesegaran jasmani sehingga dapat mencapai prestasi yang di harapkan.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian deskriptif menurut Sukardi (2003:157) Penelitian deskriptif kuantitatif yaitu menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek dan subjek yang diteliti secara tepat.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2010:173) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu Kabupaten Kampar yaitu sebanyak 14 orang putera.

2. Sampel

Menurut Arikunto (2010:174) Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *totally sampling* adalah mengambil seluruh populasi untuk dijadikan sampel. Sampel dari penelitian ini sebanyak 14 orang siswa ekstrakurikuler futsal.

C. Definisi Operasional Penelitian

Untuk menghindari salah pengertian terhadap judul penelitian ini maka penulis perlu menjelaskan sebagai berikut:

1. Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas secara efektif tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Penelitian ini akan di ukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.

2. Permainan Futsal

Futsal adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang terdiri dari lima orang pada setiap timnya, permainan ini bertujuan untuk memasukkan bola sebanyak banyaknya ke gawang lawan sehingga memperoleh kemenangan dalam permainan tersebut.

D. Pengembangan Instrumen

Instrumen adalah alat untuk mengukur penelitian menggunakan metode. Dalam penelitian ini alat yang digunakan untuk mengukur penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran tingkat kesegaran jasmani menggunakan Tes kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja putera umur 13-15 tahun. Widiastuti (2017:47-54)

Tes kemampuan tingkat kesegaran jasmani Indonesia TKJI yaitu:

1. **Lari 50 Meter (13-15 Tahun)**

- a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

- b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lurus, rata, datar, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 50 meter

- 2) Bendera start
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang
- 5) *Stopwatch*
- 6) Serbuk kapur
- 7) Formulir TKJI
- 8) Alat tulis

c. Petugas Tes

- 1) Juru keberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan “Peserta berdiri dibelakang garis start”
- 2) Gerakan
 - a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri siap untuk lari.
 - b) Pada aba-aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish.
- 3) Lari masih bisa diulang apabila peserta:
 - a) Pelari mencuri start.
 - b) Pelari tidak melewati garis finish.
 - c) Pelari terganggu oleh pelari lain.

4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis.

e. Pencatat hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter dalam satuan detik.

2. Tes Gantung Angkat Tubuh

a. Tes gantung angkat tubuh 60 detik

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan, ketahanan otot lengan dan bahu

2) Alat dan fasilitas

a) Lantai rata dan bersih

b) Palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inchi.

c) *Stopwatch*.

d) Serbuk kapur atau magnesium karbonat.

e) Nomor dada, formulir tes dan alat tulis.

3) Petugas tes

a) Pengamat waktu

b) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

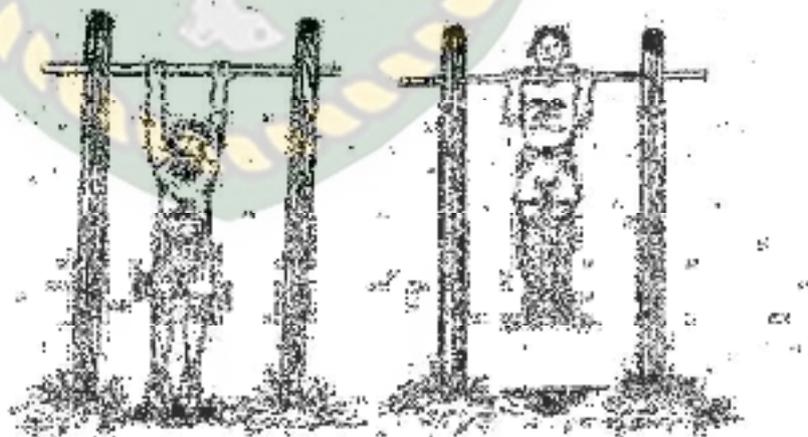
4) Pelaksanaan

a) Sikap permulaan bergantung pada palang tunggal.

b) Gerakan

Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal, kemudian kembali kesikap awal permulaan. Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merukan garis lurus. Gerakan ini dilakukan berulangulang tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.

c) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan meringankan badan. Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal.



**Gambar 3.1 Sikap Awal Tes Angkat Tubuh
(Widiastuti, 2017: 49).**

5) Pencatatan Hasil

- a) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
- b) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
- c) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha, hasilnya ditulis angka 0 (nol).

3. Tes Baring Duduk 60 detik (*Sit Up*)

- a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- b. Alat dan fasilitas
 - 1) Lantai/ lapangan yang rata dan bersih
 - 2) *Stopwatch*
 - 3) Nomor dada, formulir tes
 - 4) Alat tulis dan lain-lain
- c. Petugas Tes
 - 1) Pengamat waktu.
 - 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan
 - 1) Sikap Permulaan

a) Berbaring terlentang dilantai atau rumput, kemudian lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kekuatan gandengan jari-jarinya berselang selip diletakkan dibelakang kepala.

b) Petugas atau peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar tidak terangkat.

2) Gerakan

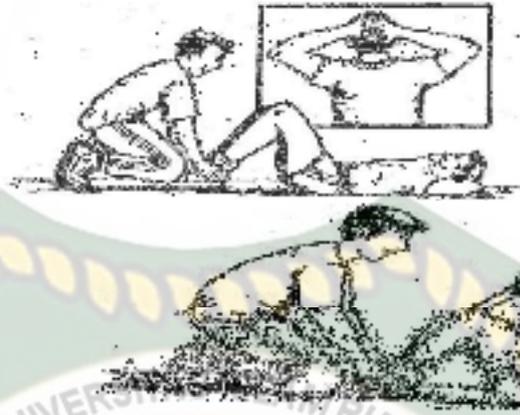
a) Pada aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha dan kemudian kembali bersikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulangulang selama 60 detik.

b) Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jarijarinya tidak terjalin.

c) Pencatatan Hasil

1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.

2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk hasilnya ditulis angka 0 (nol)



**Gambar 3.2 Sikap Permulaan Baring Duduk
(Widiastuti, 2017:52)**

4. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Papan berskala sentimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.
- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus
- 4) Nomor dada
- 5) Formulir tes
- 6) Alat tulis

Dipasang pada dinding yang rata.

c. Petugas Tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan Tes

1) Sikap permulaan

- a) Terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan kanan dekat dinding diangkat keatas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas
- b) Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut.

e. Pencatatan Hasil

- a. Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
- b. Ketiga selisih hasil tes dicatat.

5. Tes Lari 1000 Meter (13-15 Tahun)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lari
- 2) *Stopwatch*
- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Alat tulis
- 7) Formulir dan alat tulis

c. Petugas Tes

- 1) Juru keberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pembantu umum

d. Pelaksanaan Tes

- 1) Sikap permulaan; Peserta berdiri di belakang garis start
- 2) Gerakan; Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
- 3) Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finish.

e. Pencatatan Hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.
- 2) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.

Tabel 3.1 Tabel Nilai Tes Kesehatan Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun Putera.

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
5	S.d - 6.7"	16 - atas	38 keatas	66 keatas	s.d - 3'04"	5
4	6.8" - 7.6"	11- 15	28 – 37	53 – 65	3'05" - 3'53"	4
3	7.7" - 8.7"	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3'54" - 4'46"	3
2	8.8" - 10.3"	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4'47" - 6'04"	2
1	10.4" dst	0 – 1	0 – 7	0 – 30	6'05" dst	1

(Widiastuti, 2017: 55)

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini terdiri dari beberapa jenis teknik pengumpulan data, untuk lebih jelasnya sebagai berikut:

1. Teknik observasi: observasi merupakan langkah awal yang peneliti lakukan. Teknik ini dilakukan dengan melakukan pengamatan langsung dilokasi penelitian untuk mendapatkan informasi mengenai kesehatan jasmani siswa ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu Kabupaten Kampar.
2. Perpustakaan: untuk mengumpulkan data yang sejenis guna membantu proses penulisan dan menambah pengetahuan dalam bentuk karya ilmiah dan sejenisnya.

3. Tes dan pengukuran: untuk mendapatkan data yang akurat dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 13 – 15 tahun menurut Widiastuti (2017:47) TKJI Putera: (1) lari 50 Meter (2) tes gantung angkat tubuh (3) baring duduk (4) loncat tegak (5) lari 1000 Meter.

F. Teknik Analisa Data

Untuk mengetahui permasalahan dalam penelitian ini yaitu tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu Kabupaten Kampar tersebut dilakukan analisis data dengan melakukann 5 item Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) setelah itu dijumlahkan nilai ke 5 tes tersebut. Dari hasil jumlah an tersebut cocokkan hasil jumlah nilai sesuai dengan norma tes kesegaran jasmani. Tabel norma menurut Widiastuti (2017:55)

Tabel 3.2 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun Putera.

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 -25	BaikSekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

(Widiastuti, 2017: 55)

Dalam hal ini penulis ingin mengetahui gambaran tentang tingkat kesgaran jasmani siswa ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten kampar, Maka peneliti memakai rumus berdasarkan pendapat Sudijono (2010:43)

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

F = Frekuensi

N = Jumlah frekuensi

P = Angka persentase





Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah di kemukakan maka skor tingkat kesegaran jasmani diperoleh 12,68 dalam persentase 56,25% sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 6 Siak hulu, Kabupaten Kampar termasuk dalam kategori “**Kurang**”

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang didapatkan oleh peneliti dari hasil penelitian ini maka diajukan beberapa saran yang berkaitan dengan keadaan kesegaran jasmani yaitu:

1. Kepada atlet disarankan untuk terus berlatih dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan berbagai macam bentuk latihan kondisi fisik dan kebugaran jasmani guna mendukung tercapainya prestasi.
2. Kepada pelatih disarankan agar tetap memberikan latihan fisik atau latihan kebugaran agar kondisi kebugaran atlet tetap stabil dan lebih baik lagi ke depannya serta pada saat akan menghadapi *event* atlet siap untuk bertanding di lapangan dengan kondisi kebugaran yang sangat baik dan mendapatkan hasil yang maksimal.
3. Kepada peneliti berikutnya sebagai acuan dan bahan perbandingan untuk melanjutkan penelitian dengan kajian yang sama atau aspek yang sama lainnya pada masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, D.H. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kemenpora Republik Indonesia.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman. dan Agus, A. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Candra, O., & Wahyudi, W. (2019). Survey Physical Fitness Bola Basket Putra Ekstrakurikuler SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru. *Jurnal Muara Olahraga*, 2(1), 176-186.
- Candra, O., & Wahyudi, W. Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Di Smp Negeri 9 Pekanbaru. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(2), 70-78.
- Dartini, Ni Putu Dwi Sucita., Agus Aan Jiwa Permana., dan Kadek Wirahyuni. (2018). Simulasi Seleksi Pemain Futsal Porprov Bali Menggunakan Sistem Pendukung Keputusan untuk Meningkatkan Kesiapan Atlet (Studi Kasus: Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Undiksha). *Jurnal Teknologi Informasi Dan Computer*. 4(1):90-97.
- Fitranto, Nur. (2018). Analisis Gol Tim Futsal Putri Universitas Negeri Jakarta Pada Liga Futsal Wanita Profesional Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*. Volume 2:17-30.
- Gazali, N., Cendra, R., Candra, O., Apriani, L., & Idawati, I. (2019). Penanaman Nilai-Nilai Karakter Peserta Didik Melalui Ekstrakurikuler Pramuka. *Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 201-210.
- Halim, S. R. (2013). Minat Siswi SMA Dr. Soetomo Surabaya pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(1).
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Depdikbud. Dirjen Pendidikan Tinggi P2LPTK.
- Ismaryati. (2008). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Lhaksana, Justinus. (2011). *Teknik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta : Penebar Swadaya Group.

- Mulyono, Asriady. (2014). *Buku Pintar Futsal*. Jakarta : Anugrah
- Mutohir, T.C. & Maksum, A. (2007). *Sport Development Index*. Jakarta: PT Indeks
- Prakoso, Dkk. (2013). Minat Bermain Futsal di Jenis Lapangan Vinyl, Parquetted, Rumput Sintetis dan Semen pada Pengguna Lapangan di Semarang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. 2(12):14-18.
- Praniata, (2019). Model Latihan Passing Futsal Berbasis Small Sides Games untuk Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Sport Area*. 4 (1): 191-197.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sudijono, A. (2010). *Pengantar Statistik Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: PT Bumi Aksara
- Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun (2005) *Sistem Keolahragaan Nasional*. Pasal 21 ayat 4. Bandung: Citra Umbara.
- Widiastuti (2017) *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Yulianti, Dkk (2017). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Journal Sport Area*, 3(1), 55-69.
- Zulraflin., Turimin., & Muspita. (2016). Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 FKIP UIR Pekanbaru). *Journal Sport Area*, 1(2), 73-83.