

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA EKSTRA
KURIKULER FUTSAL PUTERI DI SMA NEGERI 1
DAYUN KABUPATEN SIAK**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Stara Satu (S1) Pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau Pekanbaru*



OLEH

M. JOKO APRIYANTO
NPM: 156610653

PEMBIMBING

MIMI YULIANTI, M.Pd
NIDN. 1026078901

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2019**

ABSTRAK

M. Joko Apriyanto. 2019. Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah peneliti mengambil semua siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak sebanyak 33 orang. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sehingga sampel untuk penelitian ini adalah peneliti mengambil subjek puteri usia 16-19 tahun dari populasi, maka jumlah sampel pada peneliti ini sebanyak 15 orang siswa puteri. Teknik analisa data yang digunakan adalah konversi nilai tes berdasarkan norma tes kesegaran jasmani. Berdasarkan perhitungan jumlah nilai norma tes kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak rata-ratanya adalah 9 yang termasuk pada kategori **Kurang Sekali**.

Kata kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani



ABSTRACT

M. Joko Apriyanto. 2019. Level of Physical Freshness of Extracurricular Students of Female Futsal SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak.

The aim of this research was to determine the level of physical freshness in the female futsal extracurricular students in SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak. This type of research is descriptive. The population in this research was 33 students taking all futsal extracurricular students in SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak. The sampling technique used is purposive sampling. So the sampel for this research is that the researcher take female subjects aged 16-19 years from the populations, then the number of sampel for this research is 15 female students. The data analysis technique used was the conversion of test scores based on the norms of physical freshness test. Based on the calculation of the number of the physical freshness test norms of female futsal extracurricular students in SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak, the average is 9 in the Very Lass category.

Keywords: Level of Physical Freshness.



ABSTRAK

M. Joko Apriyanto. 2019. Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah peneliti mengambil semua siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak sebanyak 33 orang. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sehingga sampel untuk penelitian ini adalah peneliti mengambil subjek puteri usia 16-19 tahun dari populasi, maka jumlah sampel pada peneliti ini sebanyak 15 orang siswa puteri. Teknik analisa data yang digunakan adalah konversi nilai tes berdasarkan norma tes kesegaran jasmani. Berdasarkan perhitungan jumlah nilai norma tes kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak rata-ratanya adalah 9 yang termasuk pada kategori **Kurang Sekali**.

Kata kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani

ABSTRACT

M. Joko Apriyanto. 2019. Level of Physical Freshness of Extracurricular Students of Female Futsal SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak.

The aim of this research was to determine the level of physical freshness in the female futsal extracurricular students in SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak. This type of research is descriptive. The population in this research was 33 students taking all futsal extracurricular students in SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak. The sampling technique used is purposive sampling. So the sampel for this research is that the researcher take female subjects aged 16-19 years from the populations, then the number of sampel for this research is 15 female students. The data analysis technique used was the conversion of test scores based on the norms of physical freshness test. Based on the calculation of the number of the physical freshness test norms of female futsal extracurricular students in SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak, the average is 9 in the Very Lass category.

Keywords: Level of Physical Freshness.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, dan junjungan-Nya Nabi Muhammad SAW, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini, dengan judul **“TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTERI DI SMA NEGERI 1 DAYUN KABUPATEN SIAK”**. Penulisan skripsi ini adalah salah satu syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak pihak yang libat baik secara langsung maupun tidak langsung, untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Ibu Mimi Yulianti, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing utama yang banyak memberikan bimbingan dan masukan hingga skripsi ini dapat diselesaikan.
2. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.
3. Kepada kedua orang tua tercinta yang telah banyak memberikan dukungan baik secara material maupun spritual.
4. Teman-teman seperjuangan khususnya angkatan 2015 Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, kerabat, teman dekat, dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat diterima dan dapat dilanjutkan untuk di teliti lebih lanjut. Untuk itu pada kesempatan ini penulis

mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang akan diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robal Alamin.

Pekanbaru, November 2019

Penulis



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Landasan Teori	7
1. Hakikat Tingkat Kesegaran Jasmani	7
a. Pengertian Tingkat Kesegaran Jasmani	7
b. Hal-hal yang diperlukan dalam Kesegaran Jasmanai	10
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	11
2. Hakikat Ekstrakurikuler.....	12
a. Pengertian Ekstrakurikuler	12
b. Ekstrakurikuler Futsal.....	13
B. Kerangka Pemikiran.....	14
C. Pertanyaan Penelitian	15
BAB III METODE PENELITIAN	16
A. Jenis Penelitian.....	16

B. Populasi dan Sampel	16
1. Populasi	16
2. Sampel	17
C. Defenisi Oprasional.....	17
D. Pengembangan Instrumen	18
E. Teknik Pengumpulan Data	30
F. Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	33
A. Deskripsi Data	33
1. Data Tes Lari 60 Meter Siswa Ekstrakurikuler Futsal Puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak	33
2. Data Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Ekstrakurikuler Futsal Puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak.....	35
3. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Ekstrakurikuler Futsal Puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak.....	36
4. Data Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Futsal Puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak.....	38
5. Data Tes Lari 1000 Meter Siswa Ekstrakurikuler Futsal Puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak.....	39
6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal Puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak.....	41
B. Analisis Data	42
C. Pembahasan.....	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Populasi Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak.....	16
2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Untuk Remaja Umur 16-19 Tahun Puteri	30
3. Norma Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 16-19 Tahun Puteri.....	31
4. Distribusi Frekuensi Tes Lari 60 Meter Siswa Ekstrakurikuler Futsal Puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak.....	34
5. Distribusi Frekuensi Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Ekstrakurikuler Futsal Puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak.....	35
6. Distribusi Frekuensi Tes Baring Duduk Siswa Ekstrakurikuler Futsal Puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak.....	37
7. Distribusi Frekuensi Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Futsal Puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak.....	38
8. Distribusi Frekuensi Tes Lari 1000 Meter Siswa Ekstrakurikuler Futsal Puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak.....	40
9. Distribusi Frekuensi Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal Puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak.....	41
10. Nilai Rata-Rata Tes Analisis Data.....	43

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Start Lari 60 Meter Puteri.....	19
2. Palang Gantung Siku Tekuk Puteri	20
3. Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk Puteri.....	21
4. Sikap Gantung Siku Tekuk Puteri.....	22
5. Sikap Permulaan Baring Duduk Puteri	23
6. Gerakan Baring Menuju Duduk Puteri.....	23
7. Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha Puteri	24
8. Papan Loncat Tegak Puteri.....	25
9. Sikap Menentukan Raihan Tegak Puteri.....	26
10. Sikap Awal Loncat Tegak Puteri.....	26
11. Gerakan Loncat Tegak Puteri.....	27
12. Posisi Start Larai 1000 Meter Puteri	28
13. Posisi Pelari Saat Melintasi Garis Finish Puteri.....	28

DAFTAR GRAFIK

Halaman

1. Diagram Distribusi Frekuensi Data Tes Lari 60 Meter Siswa Ekstrakurikuler Futsal Puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak.....	34
2. Diagram Distribusi Frekuensi Data Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Ekstrakurikuler Futsal Puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak.....	36
3. Diagram Distribusi Frekuensi Data Tes Baring Duduk Siswa Ekstrakurikuler Futsal Puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak.....	37
4. Diagram Distribusi Frekuensi Data Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Futsal Puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak.....	38
5. Diagram Distribusi Frekuensi Data Tes Lari 1000 Meter Siswa Ekstrakurikuler Futsal Puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak.....	40
6. Diagram Distribusi Frekuensi Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal Puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Tes Lari 60 Meter	49
2. Data Tes Gantung Siku Tekuk	50
3. Data Tes Baring Duduk 60 Detik	51
4. Data Tes Loncat Tegak.....	52
5. Data Tes Lari 1000 Meter	53
6. Data Rekapitulasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani	54



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani keterampilan berfikir kritis, setabilas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan ktivitas jasmani dan olahraga. Tujuan utama olahraga dan kesehatan adalah menghasilkan manusia yang sehat, cerdas, aktif, kreatif, berdisiplin, serta memiliki sportifitas dan kemandirian yang tinggi. Tujuan utama sangat erat hubungannya dengan tujuan pendidikan seperti yang tertuang di dalam Undang-Undang No 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional pasal 21 ayat 4 yang berbunyi : “pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat”.

Sesuai dengan arah kebijakan pemerintah, dalam pembinaan dan pengembangan keolahragaan melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. Melalui kegiatan di atas diharapkan bisa meningkatkan prestasi dalam menjalankan aktivitas olahraga maupun belajar pembinaan olahraga harus dilakukan baik pada olahraga rekreasi maupun olahraga prestasi.

Untuk mewujudkan tujuan dari undang-undang di atas salah satunya dengan menerapkan pendidikan jasmani di sekolah, pendidikan jasmani diberikan untuk menjaga keseimbangan antara perkembangan jiwa dan raga serta keselarasan antara perkembangan kecerdasan otak dan keterampilan jasmani. Sekolah-sekolah yang ada di tanah air telah diberikan pendidikan jasmani mulai dari taman kanak-kanak sampai perguruan tinggi. Perkembangan dan pertumbuhan siswa sangatlah penting untuk diperhatikan sebab mereka adalah aset yang sangat berharga dalam perkembangan jasmani nantinya karena mereka generasi penerus bangsa. Sehingga untuk peningkatan dan pembinaan olahraga khususnya dimulai dari jenjang yang paling dasar. Memahami hal tersebut maka pengajar khususnya di sekolah dasar harus mempunyai kemampuan dan pemahaman seorang tentang bagaimana membina serta meningkatkan kemampuan seorang dalam melakukan gerak dan olahraga.

Pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah sebagai salah satu mata pelajaran mempunyai kedudukan yang tidak diabaikan karena berfungsi untuk meningkatkan kesegaran dan kesehatan fisik yang sangat diperlukan untuk perkembangan anak dasar yang masih muda dan memerlukan pertumbuhan yang baik dan teratur.

Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan dimana tubuh memiliki kemampuan melakukan suatu aktivitas yang baik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani merupakan suatu dasar untuk dapat melakukan aktivitas hidup terutama berolahraga. Semakin tinggi kesegaran jasmani seseorang biasanya akan semakin mudah seseorang tersebut melakukan aktivitas. Sebaiknya

jika tingkat kesegaran seseorang itu buruk maka gairah hidup dan penampilannya akan berkurang sebab tubuh tidak bekerja dengan baik. Kesegaran jasmani dapat diperoleh dengan cara berolahraga, oleh karena itu olahraga dapat dijadikan sebagai bagian dari kehidupan sehingga tidak salah apabila tubuh tidak aktif bergerak maka jangan harap kondisi fisik menjadi tetap optimal dan tetap segar. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan.

Pemeliharaan kesegaran jasmani yang baik, yaitu antara lain: jalan, jogging, berenang dan bentuk-bentuk latihan lain yang penting ada penekanan pada unsur aerobik, intensitas pelatihan fisik yang dianjurkan dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani itu harus maksimal dengan denyut nadi yang dianjurkan, sebaiknya pelatihan fisik yang dianjurkan adalah berlatih mencapai "*training zone*" (sesuai dengan denyut nadi yang maksimal), melakukan latihan fisik dengan frekuensi latihan 3-5 kali setiap minggu yang berhubungan erat dengan intensitas dan lamanya latihan. Untuk menanam pentingnya kesegaran jasmani bagi siswa menjadi salah satu tanggung jawab guru terutama guru olahraga yang ada di sekolah. Begitu pula pada sekolah SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak

Dalam rangka untuk meningkatkan kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak, diperlukan suatu program tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang harus dilaksanakan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa. Dalam program ini, peneliti menggunakan norma tes TKJI depdiknas 1999 untuk usia 16-19 tahun

dan rincian tes yang akan dilakukan yaitu tes lari 60 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 1000 meter.

Berdasarkan hasil observasi penelitian menurut informasi dari guru olahraga di lapangan pada siswa ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak. Peneliti menemukan masalah tingkat kebugaran jasmani siswa akibatnya pada saat melakukan kegiatan olahraga kebanyakan siswa mudah letih, kurangnya kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan. Untuk itu tingkat kebugaran jasmani siswa perlu ditingkatkan lagi. Oleh karena banyaknya hal yang mempengaruhi rendahnya tingkat kebugaran jasmani maka penulis menetapkan judul peneliti yakni : **“Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Putri di SAM Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang dikemukakan diatas dapat disimpulkan masalah sebagai berikut:

1. Kebanyakan siswa mudah letih saat melakukan ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak.
2. Banyak siswa yang kelelahan sebelum latihan olahraga ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak selesai.
3. Kurangnya kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak.

C. Pembatasan Masalah

Sesuai dengan masalah yang dikemukakan di atas penulis membatasi masalah yakni “tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut: Bagaimana tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang telah diuraikan di atas, tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan maksud tujuan penelitian maka kegunaan penelitian antara lain sebagai berikut:

1. Untuk siswa, menambah pengetahuan bagi siswa akan kebugaran jasmani supaya dapat bersemangat lagi dalam melakukan kegiatan olahraga.
2. Untuk pembina ekstrakurikuler futsal, sebagai bahan masukan dan tambahan pengetahuan untuk waktu yang akan datang rangka meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak.

3. Untuk sekolah, sebagai bahan referensi dalam rangka untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak.
4. Untuk peneliti, sebagai bahan acuan dan bandingan sederhana bagi peneliti berikutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini dengan kajian yang sama ataupun aspek lainnya pada masa akan datang.
5. Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Strata Satu (S1) Jurusan Pendidikan Olahraga Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Tingkat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Tingkat Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi, seseorang mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibandingkan seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah. Dalam Syafruddin (2011:11) “kesehatan dan kesegaran jasmani merupakan persyaratan untuk mencapai suatu prestasi olahraga tertentu , terutama pada olahraga yang menuntut untuk kerja fisik”. Tanpa kedua faktor tersebut perestasi sulit diraih oleh atlet karena prestasi olahraga ditentukan terutama sekali oleh kualitas fungsi organ-organ tubuh atlet yang ditandai oleh kebebasan dari suatu penyakit tertentu dan merupakan kebutuhan semua orang. Menurut Nurhasan (2001:132) “kesegaran jasmani (*physical fitness*) yang berarti kemampuan untuk melakukan pekerjaan yang efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”. Selanjutnya Hudain (2011:32) “kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa memmiliki rasa lelah dan penuh semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi kemungkinan yang mungkin harus mereka hadapi di masa yang akan datang”.

Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik dapat dikatakan cukup mempunyai kesanggupan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Disisi lain Ismaryati (2008:40) mendefinisikan adalah “kebugaran jasmani sebagai salah satu aspek, yaitu aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak”. Sedangkan di dalam jurnal Annas menurut Depdiknas (2003) “ kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan demikian untuk dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen jasmani dengan latihan yang benar.

Menurut Widiastuti (2011:13) “kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperhatikan kelelahan yang berarti”. Sedangkan menurut *President's Council on Physical Fitness and Sports*, mendefinisikan “kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh hati-hati dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat”. Sedangkan menurut Nonce (2014:3) “kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa terasa lelah dan masih

mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan dengan demikian”.

Selanjutnya menurut Dwi (2014:69) “kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh memiliki cadangan tenaga untuk mengatsi beban kerja tambahan. Selain itu menurut Mutohir dan Maksum dalam Yulianti (2017:56) “kesegaran jasmani adalah kesanggupan anggota tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti”. Kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang sangat berpengaruh oleh aktivitas yang dilakukan sehari-hari, sehingga kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang sesuai dengan aktivitas yang dilakukan.

Selanjutnya menurut Zulrafla (:74) “kesegaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang dalam melakukan tugasnya sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti”. Kesegaran jasmani yang diperlukan oleh masing-masing individu sangat berbeda dan bervariasi tergantung pada sifat tantangan fisik yang dihadapinya, sehingga tidak menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan kata lain kesegaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik. Sedangkan menurut Sutarman dalam Ad'dien (2011:64) “kesegaran jasmani merupakan aspek yang sangat penting dari kesegaran tubuh secara keseluruhannya yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri setiap beban fisik yang layak.

Berdasarkan beberapa teori di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa kelelahan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Dengan kata lain kesegaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan mendadak.

b. Hal-hal yang diperlukan dalam Meningkatkan kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang baik tua maupun muda. Dalam Depdiknas (2002:2) Hal-hal yang memperpanjang umur, awet muda, ceria, tidak mudah terkena penyakit, mnghindari stres, menambah percaya diri dan tidak mudah letih, lakukan dengan baik, benar, terukur, dan teratur. Dampak pada tubuh akan dapat:

- a) Meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru,
- b) Memperkuat sendi dan otot,
- c) Menurunkan tekanan darah,
- d) Mengurangi lemak,
- e) Memperbaiki bentuk tubuh,
- f) Memperbaiki kadar gula darah,
- g) Mengurangi resiko penyakit jantung koronel,
- h) Mempelancar aliran darah,
- i) Mempelancar pertukaran gas,
- j) Memperlambat proses menjadi tua.

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan bahwa dalam meningkatkan kebugaran jasmani bisa membuat tubuh menjadi sehat dan tidak mudah terkena penyakit serta semangat dalam melakukan kegiatan apapun dalam kehidupan sehari-hari. Dengan meningkatkan kebugaran jasmani ini dapat memperlancar seluruh anggota di dalam tubuh dan memperlambat proses terjadinya masa tua.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Menurut Nonce (2014:3) “Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah makanan yang bergizi, istirahat yang cukup, dan olahraga yang teratur, kebiasaan hidup sehat serta faktor lingkungan”. Mencapai proses belajar yang efektif dan optimal perlu adanya kebugaran jasmani yang baik pula sehingga siswa dapat memiliki gairah dalam belajar, dengan demikian prestasi yang didapatnya pun akan menjadi meningkat.

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani terutama yaitu dalam segi makanan, dimana di dalam makanannya harus memiliki gizi, melakukan istirahat yang cukup, melaksanakan hidup yang sehat seperti dengan berolahraga yang teratur serta melakukan aktivitas-aktivitas yang bermanfaat sehingga tubuh menjadi segar dan tidak gampang lelah dan capek.

2. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler yaitu, sebuah kegiatan pendidikan yang dilakukan diluar jam pelajaran tatap muka. Kegiatan tersebut dilakukan di dalam ataupun di luar lingkungan sekolah. Hal ini dilakukan dalam rangka meningkatkan pengetahuan, meningkatkan keterampilan, dan menginternalisasi nilai atau aturan-aturan agama serta norma-norma sosial, baik lokal maupun global untuk membentuk insan yang paripurna. Menurut Fibrianto (2017:80) “ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan diluar jam pelajaran yang ditujukan untuk membantu perkembangan peserta didik sesuai kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan-kegiatan yang khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah. Sedangkan menurut Yuliasari (2013:315) “kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling 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”.

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan di luar 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 yang berkewenangan di sekolah.

b. Ekstrakurikuler Futsal

Olahraga mempunyai peranan penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan-kegiatan olahraga. Salah satu cabang olahraga yang digemari di kalangan masyarakat saat ini adalah cabang olahraga futsal. Olahraga futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah berkembang di masyarakat luas, di klub-klub, kantor-kantor, desa-desa, maupun di sekolah-sekolah. Di sekolah, olahraga futsal digunakan sebagai pembelajaran di luar mata pelajaran atau disebut ekstrakurikuler. Menurut Jaya, (2008:1) “futsal merupakan olahraga yang dimainkan oleh lima orang dengan salah satunya penjaga gawang”. Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat piala dunia digelar di Uruguay. Olahraga ini dinamakan *futebol de salao* (bahasa Portugis) atau *futbol sala* (bahasa Spanyol) yang maknanya sama, yakni sepakbola ruangan. Dari dua bahasa tersebut disingkat menjadi futsal. Pada tahun 2002 olahraga ini merambat ke Indonesia dengan cepat dan mendapat tempat dihati pencinta olahraga sampai saat ini.

Berdasarkan teori di atas dapat disampaikan bahwa futsal merupakan suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda, satu tim terdiri dari lima pemain salah satunya pemain menjadi penjaga gawang, dimainkan secara cepat dan dinamis dalam lapangan yang relatif kecil. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama pemain lewat operan yang akurat. Sehingga pemain ini

dibutuhkan keterampilan, kondisi fisik yang prima, dan determinasi yang baik dengan memanfaatkan kondisi lapangan yang cenderung sempit dalam waktu yang relatif singkat.

B. Kerangka Pemikiran

Penelitian ini membahas tentang tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak. Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Dengan memiliki tingkat kebugaran yang tinggi, maka seseorang mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lama dibanding seseorang yang memiliki tingkat kebugaran yang rendah.

Kegiatan ekstrakurikuler untuk menambah kemampuan dan prestasi siswa yang mempunyai bakat, minat, dan kemampuan dalam bidang olahraga. Ekstrakurikuler futsal di sekolah berfungsi sebagai proses pembinaan olahraga futsal agar menghasilkan siswa yang berprestasi dalam bidang futsal supaya siswa SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak dapat meraih prestasi yang membanggakan.

Olahraga futsal merupakan jenis olahraga yang menggunakan kemampuan, kekuatan, kecepatan, strategi, dan maka membutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Untuk meningkatkan kebugaran yang baik perlu latihan yang teratur serta memperhatikan prinsip-prinsip latihan yang takarannya yaitu: frekuensi latihan, intensitas latihan serta durasi latihan yang harus diperhatikan. Mengingat pentingnya kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler maka perlu diadakan tes

kesegaran jasmani untuk mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan kajian teori maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut: Bagaimana tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak ?



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian ini merupakan penelitian berbentuk deskriptif, sesuai dengan pendapat Sukardi (2003:157) yang merupakan penelitian dengan pendekatan deskriptif adalah suatu penelitian yang dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan-keadaan nyata sekarang (sementara berlangsung). Tujuan pertama kita dalam menggunakan metode ini adalah untuk menggambarkan sifat suatu keadaan yang sementara berjalan pada saat penelitian dilakukan dan memeriksa sebab-sebab dari suatu gejala tertentu.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2006:130) populasi merupakan keseluruhan dari objek penelitian, dalam penelitian ini penulis mengambil semua siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak sebanyak 33 orang.

Tabel 1: Populasi Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak

No	Kelas	Laki – laki	Perempuan	Jumlah Siswa
1	X	6	5	11
2	XI	12	10	22
3	Jumlah	18	15	33

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Arikunto (2006:134) “Apabila subjek kurang dari 100 lebih baik diambil semuanya menjadi sampel, tetapi subjek lebih dari 100 lebih boleh diambil 10%-5% atau 20%-25%. Populasi atau sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa puteri kelas X dan XI yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak. Teknik pengambilan ini dinamakan *purposive sampling* teknik mengambil sampel dengan tidak berdasarkan random, daerah atau stars, melainkan berdasarkan adanya pertimbangan yang berfokus pada tujuan tertentu. Oleh karena itu dalam penelitian ini, peneliti mengambil subjek puteri usia 16-19 tahun dari populasi, maka jumlah sampel pada peneliti ini sebanyak 15 orang siswa puteri.

C. Defenisi Operasional Penelitian

Untuk menghindari salah pengertian terhadap judul penelitian ini maka penulis per;u menjelaskan sebagai berikut:

1. Kesegaran jasmani yang berarti kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan latihan yang benar.
2. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan sekolah berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, menyeluruh

bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa, tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan dengan proses belajar-mengajar.

D. Pengembangan Instrumen

Instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan metode. Ada beberapa instrumen dalam metode yaitu: instrumen untuk metode tes adalah tes atau soal tes, instrumen untuk mode angket atau konsioner. Tes dan pengukuran tingkat kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja umur 16-19 tahun Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta (1999).

Tes kemampuan Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia TKJI (1999:6-21) yaitu:

1. Tes lari 60 meter

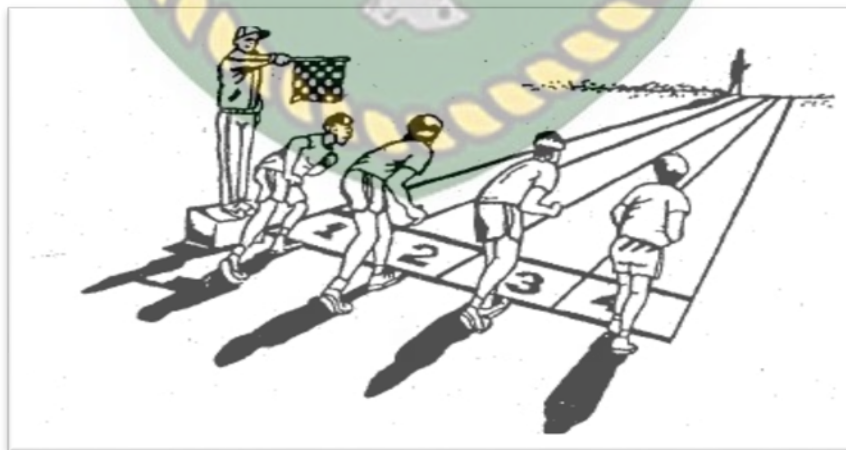
- 1) Tujuan : untuk mengukur kecepatan.
- 2) Alat dan fasilitas terdiri dari :
 - a. Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 50 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjut.
 - b. Bendera start.
 - c. Pluit.
 - d. Tiang pancong.
 - e. Stopwatch.
 - f. Serbuk kapur.
 - g. Alat tulis.
- 3) Petugas tes :

- a. Petugas keberangkatan.
- b. Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

4) Pelaksanaan :

- a. Sikap permulaan : Peserta berdiri di belakang garis start.
- b. Gerakan :
 1. Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
 2. Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 60 meter.
- c. Lari masih diulang apabila :
 1. Pelari mencuri start.
 2. Pelari tidak melewati garis finish.
 3. Pelari terganggu dengan pelari yang lain.
- d. Pengukur waktu : pengukur waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melewati garis finish.

Untuk lebih jelasnya lihat gambar di bawah ini :



Gambar 1 : Posisi Start Lari 60 Meter
(Depdiknas, 1999:7)

e. Pencatat hasil

1. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan waktu detik.
2. Waktu dicatat satu angkadi belakang koma.

2. Tes gantung siku tekuk

- 1) Tujuan : untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- 2) Alat dan fasilitas terdiri dari :
 - a. Lantai yang rata dan bersih
 - b. Palang tunggal, yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inci.



Gambar 2 : Palang Tunggal Gantung Siku Tekuk
(Depdiknas, 1999:8)

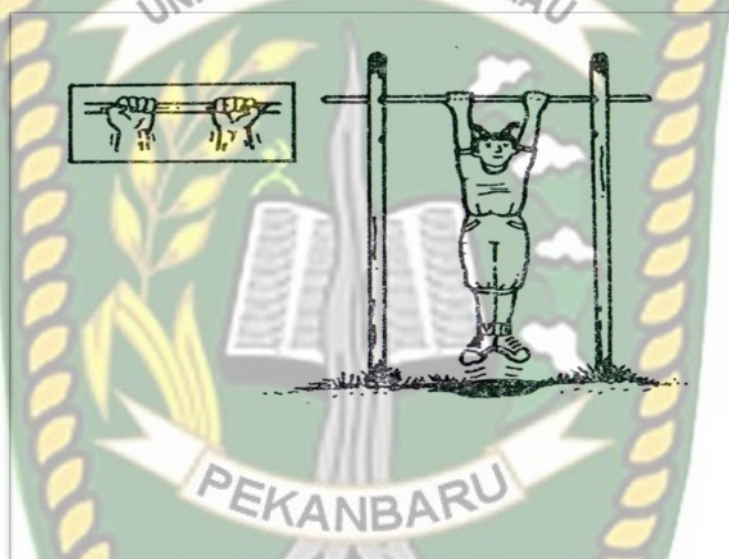
- c. Stopwatch.
- d. Alat tulis.

3) Petugas tes

- a. Penghemat waktu.
- b. Penghitungan pergerakan merangkap pencatatan hasil.

4) Pelaksanaan.

- a. Sikap permulaan : pertama peserta didik di bawah pang tunggal, kedua tangan berpegangn pada palang tunggal selebar bahu, pegangn telapak tangan menghadap ke belakang.



Gambar 3 : Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk
(Depdiknas, 1999:12)

b. Gerakan :

1. Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut diperlihatkan selama mungkin.

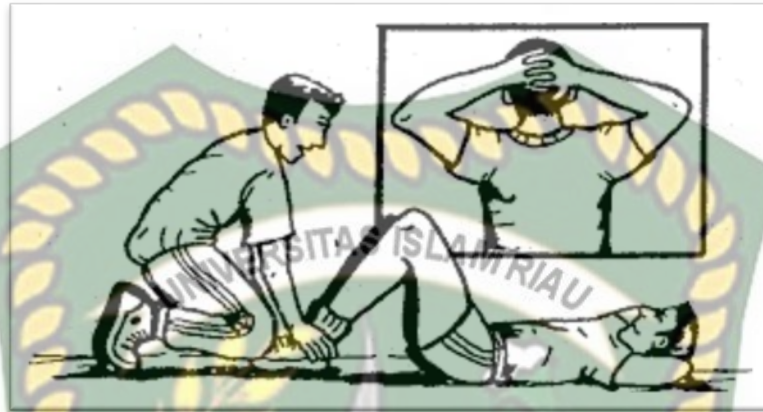


Gambar 4 : Sikap Gantung Siku Tekuk
(Depdiknas,1999:13)

3. Tes baring duduk 60 detik

- 1) Tujuan : untuk memngukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- 2) Alat dan fasilitas terdiri dari :
 - a. Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih.
 - b. Stopwatch.
 - c. Alat tulis.
 - d. Alas/tikar/matras jika diperlukan.
- 3) Petugas tes terdiri dari :
 - a. Pengamat waktu.
 - b. Penghitung gerakan dierangkap pencatat hasil.
- 4) Pelaksanaan :
 - a. Sikap permulaan.

1. Berbaring terlentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$ kedua tangan jari-jarinya saling berselang-seling diletakkan di belakang kepala.



Gambar 5 : Sikap Permulaan Baring Duduk
(Depdiknas, 1999:14)

2. Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak tersangkut.
- b. Gerakan.
1. Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali kesiakap permulaan.



Gambar 6 : Gerakan Baring Menuju Duduk
(Depdiknas, 1999:15)



Gambar 7 : Sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha
(Depdiknas, 1999:15)

2. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik.

Catatan :

- a. Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi.
- b. Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
- c. Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

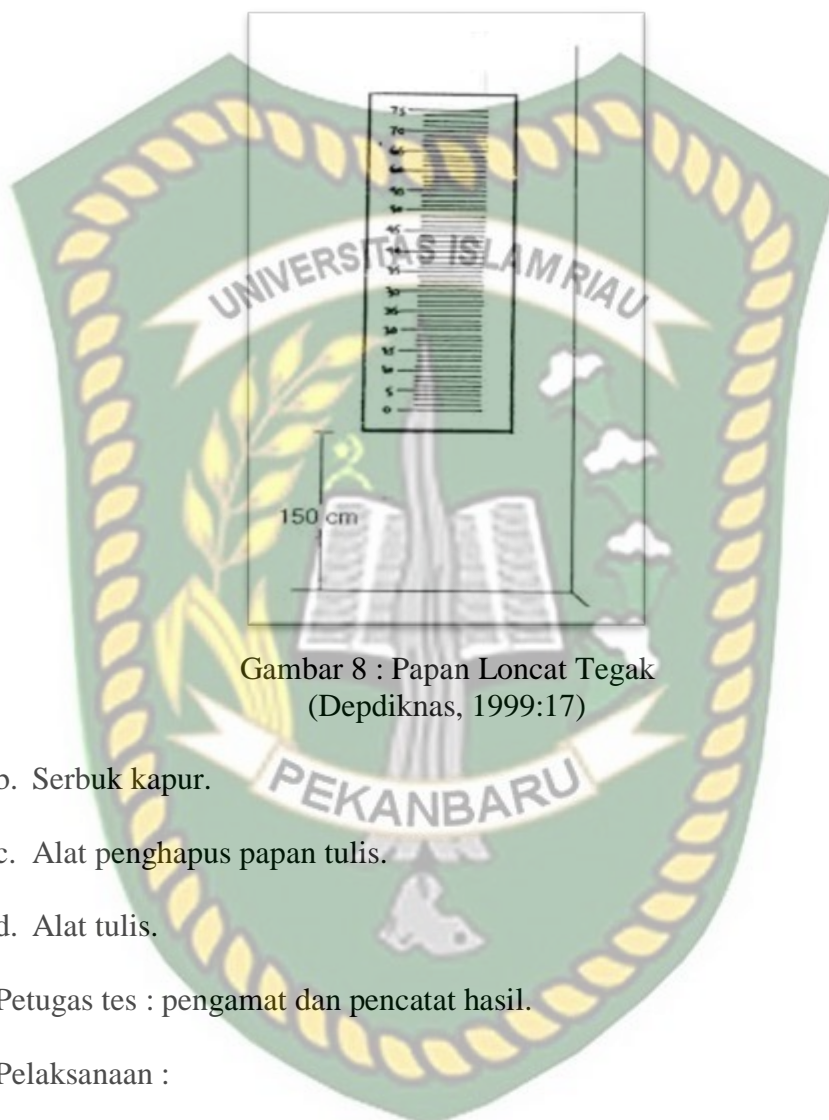
- 5) Pencatat hasil.

- a. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
- b. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring ini diberi nilai nol (0).

4. Tes loncat tegak

- 1) Tujuan : untuk mengukur tenaga eksplosif/otot tungkai.
- 2) Alat dan fasilitas :

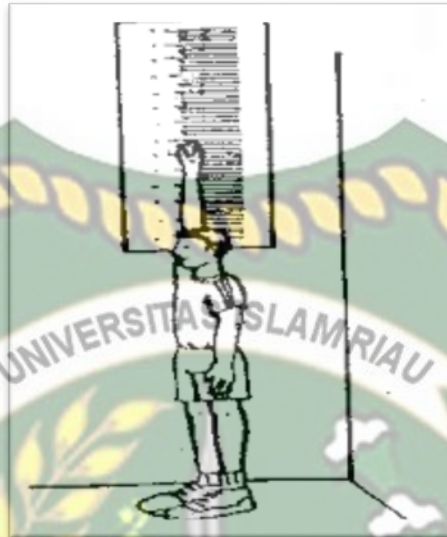
- a. Papan bersekala *centimeter*, warna gelap, berukuran 30×150 cm, dipasang pada dinding yang rata. Jarak antara lantai dengan nol (0) pada sekala yaitu 150 cm.



Gambar 8 : Papan Loncat Tegak
(Depdiknas, 1999:17)

- b. Serbuk kapur.
c. Alat penghapus papan tulis.
d. Alat tulis.
- 3) Petugas tes : pengamat dan pencatat hasil.
- 4) Pelaksanaan :
- a. Sikap permulaan.
1. Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesin dengan serbuk kapur.
 2. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berda di sampng kiri atau kanannya. Kemudian tanagn yang dekat dengan

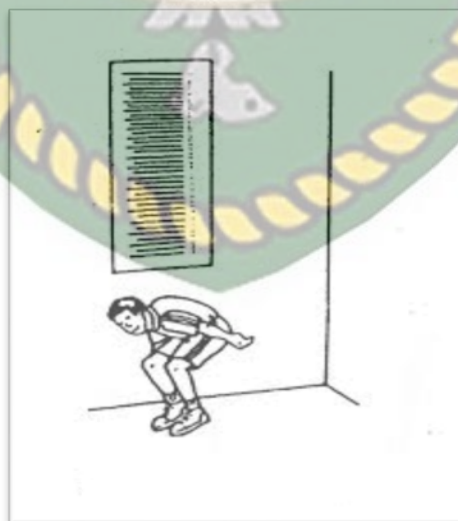
dinding diangkat lurus ke atas lalu telapak tangan ditempelka pada papam skala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.



Gambar 9 : Sikap Menentukan Raihan Tegak
(Depdiknas, 1999:18)

b. Gerakan.

1. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukan lutut dan kedua tangan diayun ke belakang.



Gambar 10 : Sikap Awal Loncat Tegak
(Depdiknas, 1999:19)

2. Kemudian peserta melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga meninggalkan bekas.



Gambar 11 : Gerakan Loncat Tegak
(Depdiknas, 1999:19)

3. Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain
- 5) Pencatatan hasil.
 - a. Raihan tegak dicatat.
 - b. Ketiga raihan lompatan dicatat.
 - c. Raihan lompatan tertinggi dikurangi raihan tegak.

5. Tes lari 1000 meter puteri

- 1) Tujuan : untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.
- 2) Alat dan fasilitas terdiri dari :
 - a. Lintasan lari 1000 meter.

- b. Stopwatch.
- c. Bendera start.
- d. Peluit.
- e. Tiang pancong.
- f. Alat tulis.



Gambar 12 : Posisi Start Lari 1000 Meter
(Depdiknas, 1999:21)



Gambar 13 : Posisi Pelari Saat Melintasi Garis Finish
(Depdiknas, 1999:21)

3) Petugas tes terdiri dari :

- a. Petugas keberangkatan.
- b. Pengukur waktu.
- c. Pencatat hasil.
- d. Pembantuan umum.

4) Pelaksanaan.

- a. Sikap pemula : peserta berdiri di atas garis start.
- b. Gerakan.
 1. Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri siap untuk lari.
 2. Pada aba-aba “Ya” peserta didik menuju garis finish, menempuh jarak 1000 meter.

Catatan :

- a. Lari diulang bilamana pada pelari yang mencuri start.
- b. Lari diulang bilamana pelari tidak mencapai garis finish.

5) Pencatatan hasil.

- a. Pengambilan waktu dicatat adalah dilakukan dari saat bendera diangkat sampai melintasi garis finish.
- b. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan : Seseorang pelari menempuh jarak dengan waktu 3 menit 12 detik ditulis 3’ 12”.

Untuk melihat tingkatan kesegaran jasmnai daro hasil tes maka yang dilakukan adalah, melihat hasil tes dari kelima butir tersebut pada norma hasil tes kesegaran jasmani Indonesia.

Tabel 2: Tabel nilai tes kesegaran jasmani untuk remaja umur 16-19 tahun puteri.

Nilai	Lari 60 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
5	s.d-8.4"	41"ke atas	28 ke atas	50 ke atas	s.d-3'52"	5
4	8.5"-9.8"	22" - 40"	20 - 28	39 - 49	3'53"-4'56"	4
3	9.9"-11.4"	10" - 21"	10 - 19	31 - 38	4'57"-5'58"	3
2	11.5"-13.4"	3" - 9"	3 - 9	23 - 30	5'59"-7'23"	2
1	13.5" dst	0" - 2"	0 - 2	22 dst	7'24" dst	1

(Depdiknas, 1999:28)

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Yaitu teknik yang dilakukan dengan pengamatan langsung di lokasi penelitian untuk mendapatkan informasi mengenai tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak.

2. Perpustakaan

Untuk mengumpulkan data yang sejenis dalam bentuk-bentuk karya ilmiah, dan juga sumber-sumber yang dibutuhkan untuk menambah pengetahuan dan untuk membantu proses latihan.

3. Tes dan Pengukuran

Untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran yaitu menggunakan tes kesegaran jasmani

Indonesia untuk umur 16-19 tahun yang terdiri dari: (1) tes lari 60 meter, (2) tes gantung siku tekuk, (3) tes baring duduk 60 detik, (4) tes loncat tegak, dan (5) tes lari 1000 meter puteri.

F. Teknik Analisis Data

Sehubung dengan permasalahan penelitian ini, maka untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak tersebut dilakukan dengan analisis data dengan menghubungkan dari tes yang dilakukan berdasarkan tes TKJI. Dari hasil penjumlahan itu maka selanjutnya disesuaikan dengan norma kesegaran jasmani Indonesia.

Tabel 3: Norma kesegaran jasmani Indonesia untuk remaja umur 16-19 tahun puteri.

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

(Depdiknas, 1999:29)

Kemudian hasil yang terdapat dalam kategori norma tes kesegaran jamani Indonesia dilakukan analisis deskriptif melalui persentase yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = prosentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden



BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak. Adapun tes yang digunakan adalah tes lari 60 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000 meter. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian di bawah ini.

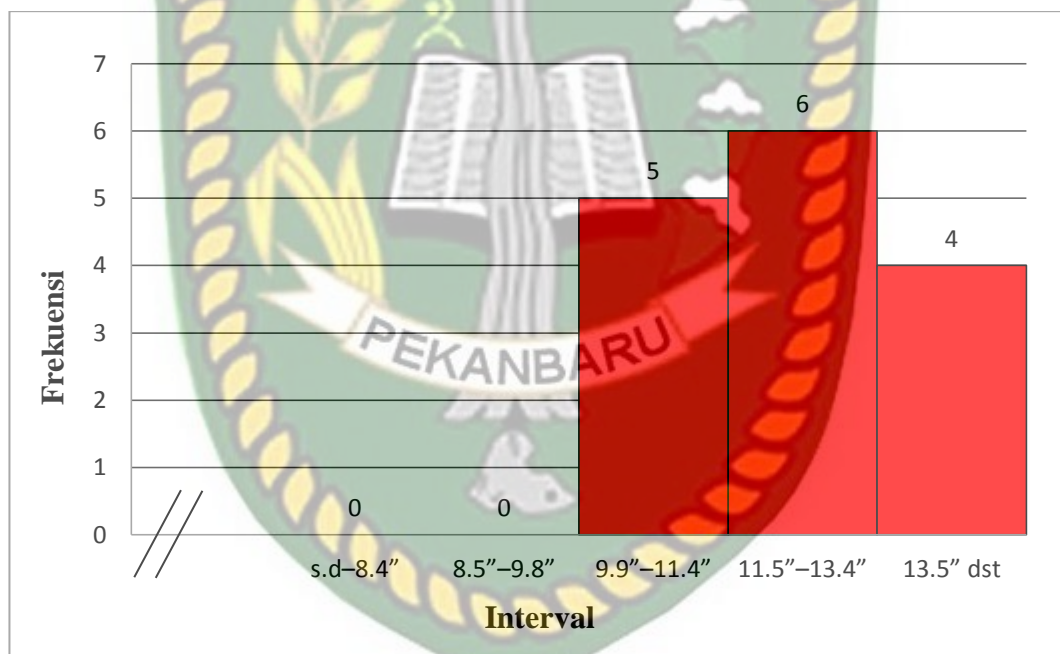
1. Data Tes Lari 60 Meter Siswa Ekstrakurikuler Futsal Putri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak

Berdasarkan norma tes lari 60 meter siswa ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak diperoleh 5 orang dalam kategori sedang, 6 orang dalam kategori kurang dan 4 orang dalam kategori kurang sekali. Pada nomor pertama dengan interval s.d-8.4" yaitu 0 orang sebanyak 0%, nomor kedua dengan interval 8.5"-9.8" yaitu 0 orang sebanyak 0%, nomor ketiga dengan interval 9.9"-11.4" yaitu 5 orang sebanyak 33.3%, nomor keempat dengan interval 11.5"-13.4" yaitu 6 orang sebanyak 40%, dan nomor kelima dengan interval 13.5"sdt yaitu 4 orang sebanyak 26,7%.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tes Lari 60 Meter Siswa Ekstrakurikuler Futsal Puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak

No	Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	s.d – 8.4”	Baik Sekali	5	0	0%
2	8.5” – 9.8”	Baik	4	0	0%
3	9.9” – 11.4”	Sedang	3	5	33,3%
4	11.5” – 13.4”	Kurang	2	6	40%
5	13.5” dst	Kurang Sekali	1	4	26,7%
jumlah				15	100%

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



Grafik 1. Diagram Distribusi Frekuensi Data Tes Lari 60 Meter Siswa Ekstrakurikuler Futsal Puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak

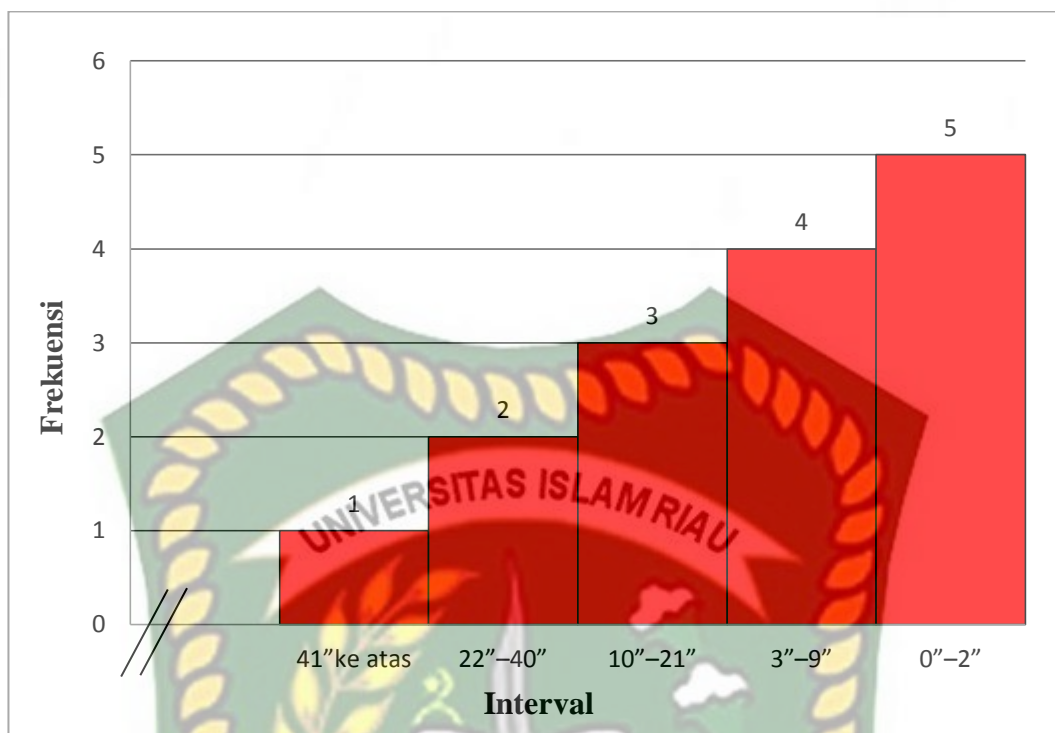
2. Data Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Ekstrakurikuler Futsal Puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak

Berdasarkan norma tes gantung siku tekuk siswa ekstrakurikuler futsal puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupatek Siak diperoleh 1 orang dalam kategori baik sekali, 2 orang dalam kategori baik, 3 orang dalam kategori sedang, 4 orang dalam kategori kurang, dan 5 orang dalam kategori kurang sekali. Pada nomor pertama dengan interval 41”ke atas yaitu 1 orang sebanyak 6.7%, nomor kedua dengan interval 22”-40” yaitu 2 orang sebanyak 13.3%, nomor ketiga dengan interval 10”-21” yaitu 3 orang sebanyak 20%, nomor keempat dengan interval 3”-9” yaitu 4 orang sebanyak 26.7%, dan nomor kelima dengan interval 0”-2” yaitu 5 orang sebanyak 33.3%.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Ekstrakurikuler Futsal Puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak

No	Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	41”ke atas	Baik Sekali	5	1	6,7%
2	22” – 40”	Baik	4	2	13,3%
3	10” – 21”	Sedang	3	3	20%
4	3” – 9”	Kurang	2	4	26,7%
5	0” – 2”	Kurang Sekali	1	5	33,3%
jumlah				15	100%

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



Gerafik 2. Diagram Distribusi Frekuensi Data Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Ekstrakurikuler Futsal Puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak

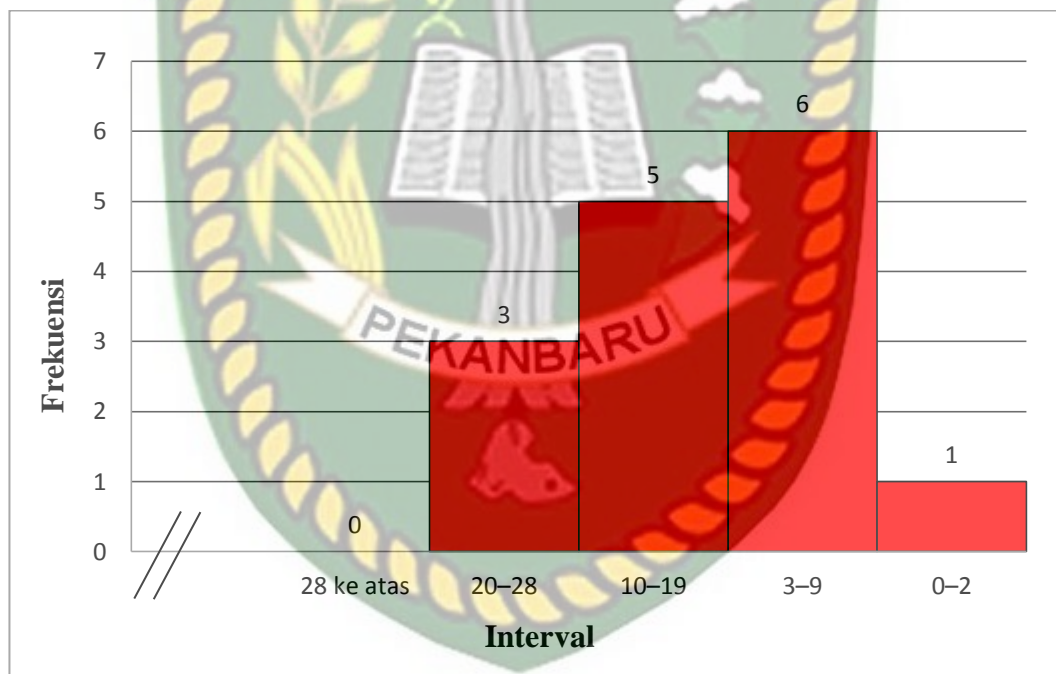
3. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Ekstrakurikuler Futsal Puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak

Berdasarkan norma tes baring duduk 60 detik siswa ekstrakurikuler futsal puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak diperoleh 3 orang dalam kategori baik, 5 orang dalam kategori sedang, 6 orang dalam kategori kurang, dan 1 orang dalam kategori kurang sekali. Pada nomor pertama dengan interval 28 ke atas yaitu 0 orang sebanyak 0%, nomor kedua dengan interval 20-28 yaitu 3 orang sebanyak 20%, nomor ketiga dengan interval 10-19 yaitu 5 orang sebanyak 33.3%, nomor keempat dengan interval 3-9 yaitu 6 orang sebanyak 40%, dan nomor kelima dengan interval 0-2 yaitu 1 orang sebanyak 6.7%.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Ekstrakurikuler Futsal Putri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak

No	Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	28 ke atas	Baik Sekali	5	0	0%
2	20 – 28	Baik	4	3	20%
3	10 – 19	Sedang	3	5	33,3%
4	3 – 9	Kurang	2	6	40%
5	0 – 2	Kurang Sekali	1	1	6,7%
jumlah				15	100%

Data pada tabel di atas dapat dilihat dari grafik histogram berikut :



Grafik 3. Diagram Distribusi Frekuensi Data Tes Baring 60 Detik Duduk Siswa Ekstrakurikuler Futsal Putri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak

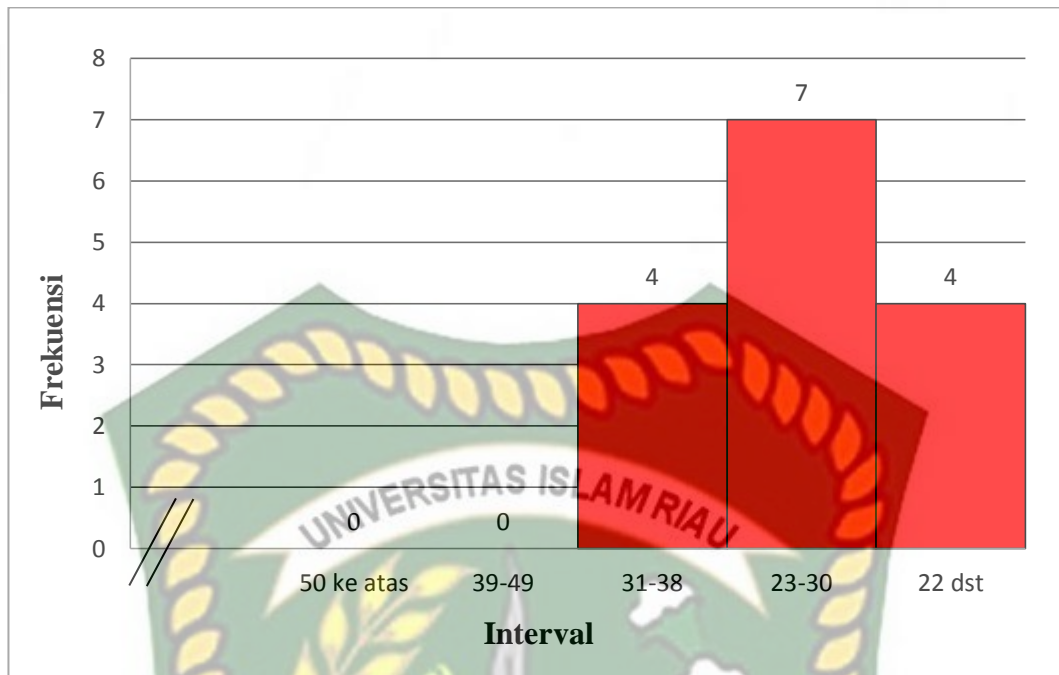
4. Data Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Futsal Puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak

Berdasarkan norma tes loncat tegak siswa ekstrakurikuler futsal puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak diperoleh 4 orang dalam kategori sedang, 7 orang dalam kategori kurang, dan 4 orang dalam kategori kurang sekali. Pada nomor pertama dengan interval 50 ke atas yaitu 0 orang sebanyak 0%, nomor kedua dengan interval 39-49 yaitu 0 orang sebanyak 0%, nomor ketiga dengan interval 31-38 yaitu 4 orang sebanyak 26.7%, nomor keempat dengan interval 23-30 yaitu 7 orang sebanyak 46.6%, dan nomor kelima dengan interval 22 dst yaitu 4 orang sebanyak 26.7%.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Futsal Puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak

No	Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	50 ke atas	Baik Sekali	5	0	0%
2	39 – 49	Baik	4	0	0%
3	31 – 38	Sedang	3	4	26,7%
4	23 – 30	Kurang	2	7	46,6%
5	22 dst	Kurang Sekali	1	4	26,7%
jumlah				15	100%

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



Grafik 4. Diagram Distribusi Frekuensi Data Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Futsal Puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak

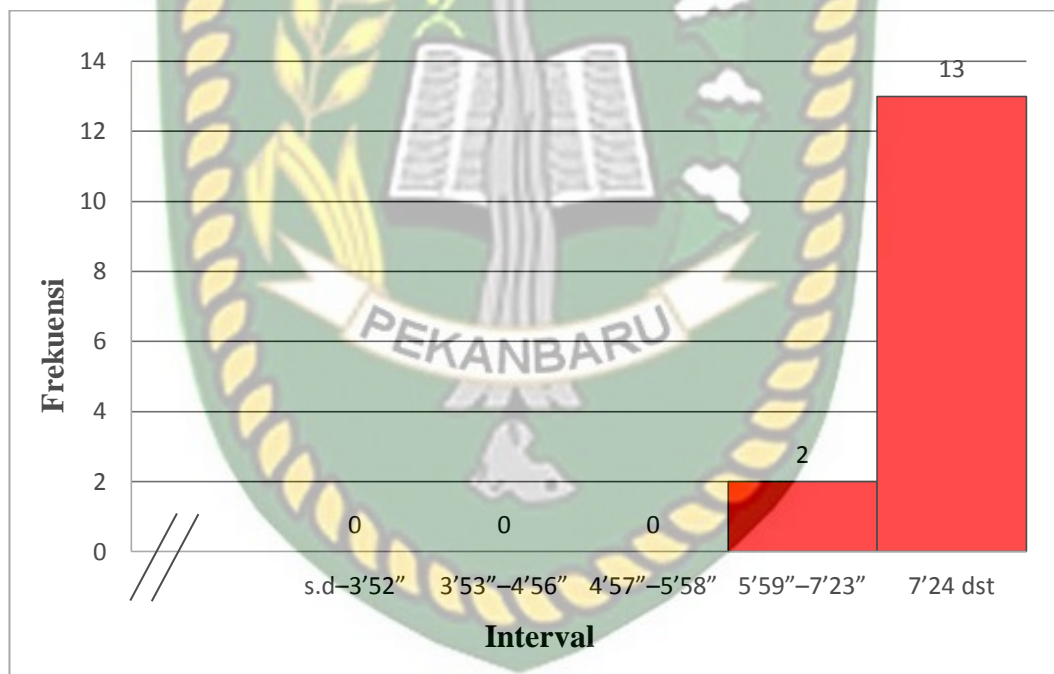
5. Data Tes Lari 1000 Meter Siswa Ekstrakurikuler Futsal Puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak

Berdasarkan norma tes lari 1000 meter siswa ekstrakurikuler futsal puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak diperoleh 2 orang dalam kategori kurang dan 13 orang dalam kategori kurang sekali. Pada nomor pertama dengan interval s.d-3'52" yaitu 0 orang sebanyak 0%, nomor kedua dengan interval 3'53"-4'56" yaitu 0 orang sebanyak 0%, nomor ketiga dengan interval 4'57"-5'58" yaitu 0 orang sebanyak 0%, nomor keempat dengan interval 5'59"-7'23" yaitu 2 orang sebanyak 13.3%, dan nomor kelima dengan interval 7'24 dst yaitu 13 orang sebanyak 86.6%.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Tes Lari 1000 Meter Siswa Ekstrakurikuler Futsal Puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak

No	Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	s.d – 3'52"	Baik Sekali	5	0	0%
2	3'53" – 4'56"	Baik	4	0	0%
3	4'57" – 5'58"	Sedang	3	0	0%
4	5'59" – 7'23"	Kurang	2	2	13,3%
5	7'24 dst	Kurang Sekali	1	13	86,6%
jumlah				15	100%

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



Grafik 5. Diagram Distribusi Frekuensi Data Tes Lari 1000 Meter Siswa Ekstrakurikuler Futsal Puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak

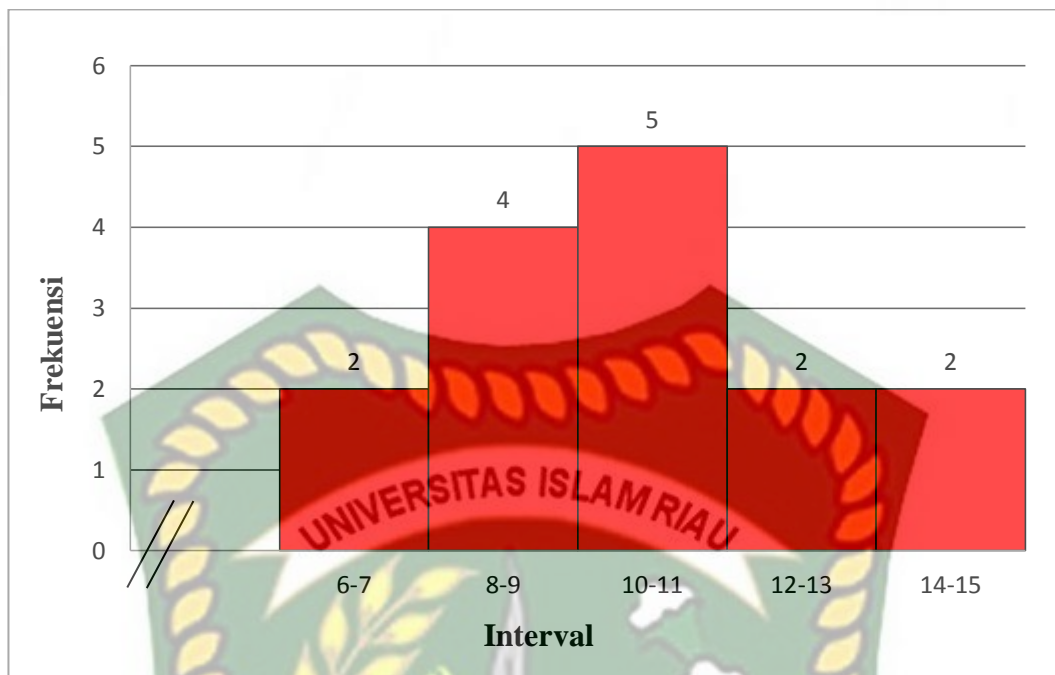
6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal Puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak

Berdasarkan norma tes kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak diperoleh 2 orang dalam kategori kurang dan 13 orang dalam kategori kurang sekali. Hasil tes kesegaran jasmani didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval sebanyak 2. Pada kelas pertama dengan interval 6-7 yaitu 2 orang sebanyak 13.3%, kelas kedua dengan interval 8-9 yaitu 4 orang sebanyak 26.7%, kelas ketiga dengan interval 10-11 yaitu 5 orang sebanyak 33.3%, kelas keempat dengan interval 12-13 yaitu 2 orang sebanyak 13.3%, dan kelas kelima dengan interval 14-15 yaitu 2 orang sebanyak 13.3%.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal Puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak

No	Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	6 – 7	Kurang Sekali	1	2	13,3%
2	8 – 9	Kurang	2	4	26,7%
3	10 – 11	Sedang	3	5	33,3%
4	12 – 13	Baik	4	2	13,3%
5	14 – 15	Baik Sekali	5	2	13,3%
Jumlah				15	100%

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



Grafik 6. Diagram Distribusi Frekuensi Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal Puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak

B. Analisis Data

Berdasarkan deskripsi data di atas dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak. Tes lari 60 meter dengan rata-rata nilai 2 kategori kurang, tes gantung siku tekuk dengan rata-rata nilai 2 kategori kurang, tes baring duduk 60 detik dengan rata-rata nilai 3 kategori sedang, tes loncat tegak dengan rata-rata nilai 2 kategori kurang dan tes lari 1000 meter dengan rata-rata nilai 1 kategori kurang sekali.

Tabel 10. Nilai Rata-Rata Tes Analisis Data

No	Tes	Rata-Rata Nilai	Kategori
1	Lari 60 Meter	2	Kurang
2	Gantung Siku Tekuk	2	Kurang
3	Baring Duduk 60 Detik	3	Sedang
4	Loncat Tegak	2	Kurang
5	Lari 1000 Meter	1	Kurang Sekali
Jumlah Rata-Rata		9	Kurang Sekali

Kemudian jumlah nilai norma tes kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak rata-ratanya 10 yang termasuk pada kategori kurang, dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler futsal puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak tergolong **Kurang Sekali**.

Kurang kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak ini disebabkan kurangnya latihan fisik yang dilakukan oleh guru, sehingga kesegaran jasmani siswa tidak maksimal. Oleh karena itu sebaiknya guru tidak hanya fokus pada materi pelajaran penjasorkes tetapi juga harus memberikan latihan fisik untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswanya.

C. Pembahasan

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Kesegaran jasmani yang dimiliki oleh setiap orang tidak sama tingkatannya. Namun dapatlah dikatakan, bahwa seseorang itu memiliki kesegaran jasmani yang cukup apabila ia memenuhi tuntutan untuk melakukan tugasnya sehari-hari dan masih ada tersisa

tenaga cadangan untuk menghadapi situasi mendadak yang tidak terduga-duga serta memerlukan tindakan segera.

Kesegaran jasmani seseorang siswa sangatlah berpengaruh dalam penyerapan materi pembelajaran di sekolah. Sehingga kegiatan belajar mengajar efek buruk pada prestasi siswa dalam belajar sehingga kesegaran yang diperlukan adalah kesegaran yang sangat baik sehingga dapat mencapai prestasi yang membanggakan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, 5 tes yang dilakukan seperti lari 60 meter untuk meningkatkan kecepatan siswa, gantung siku tekuk untuk meningkatkan kekuatan otot bahu dan lengan, baring duduk 60 detik untuk meningkatkan kekuatan otot perut, loncat tegak untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan lari 1000 meter untuk meningkatkan daya tahan siswa. Terlihat bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak terletak pada kategori **kurang sekali** dengan rata-rata 9.

Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil penelitian dapat digolongkan kedalam dua golongan yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah yang bersumber pada diri siswa. Contohnya : karena sakit, karena kurang sehat, karena cacat tubuh sehingga dapat mempengaruhi hasil. Faktor eksternal adalah yang bersumber dari luar diri siswa. Contohnya : alat yang digunakan tidak lengkap, cuaca yang kurang mendukung saat melakukan penelitian di lapangan ini dapat mengganggu jalannya penelitian.

Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Tingkat kesegaran

jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang baik tua maupun muda. Dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi, seseorang mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibandingkan seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah.

Menurut Nurhasan (2001) kesegaran jasmani dapat juga diartikan sebagai *Physicak Fitness*. Menurutnya *Physical Fitness* adalah kemampuan agar tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologinya untuk mengetahui keadaan lingkungan dan atau tugas fisik yang memerlukan kerja otot secara cukup efisien, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan serta telah memperoleh pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas-tugas pada hari berikutnya. Selanjutnya menurut Irianti (2004) faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran antara lain adalah makan yang cukup dan bergizi, istirahat yang cukup, kebiasaan hidup sehat dan kebiasaan berolahraga. Mukholid (2004) menyatakan bahwa kesegaran jasmani bagi pelajar dapat mempertinggi kemampuan belajar.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat di simpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak tergolong **Kurang Sekali** dengan rata-rata 9.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini peneliti menyarankan kepada :

1. Kepada semua siswa ekstrakurikuler futsal puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak, untuk menjaga dan melakukan latihan fisik agar kesegaran jasmaninya dapat meningkat.
2. Kepada guru, agar lebih memperhatikan kesegaran jasmani siswanya terlebih dahulu agar siswa lebih berprestasi dalam belajar mengajar maupun berolahraga.
3. Kepada peneliti, karena keterbatasan penelitan ini dan masih kecilnya ruang lingkup dan kecilnya kelompok sampel, disarankan kepada peneliti lainyang akan melakukan penelitian lanjutan dengan vareabel yang lain dengan memperluas ruang lingkup penelitian dan kelompok sampel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Ad'dien. (2011). Perbandingan Pengaruh Latihan Antara Permainan Kasti Dengan Permainan Benteng Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani dan Vital Kapasitas Paru-Paru Murid SD Kecamatan Bacukiki Kota Pare-Pare. Makasar. Universitas Negeri Makasar. *Competitor*, 2(3), 60-81.
- Annas, Mohamad. (2011). Hubungan Kesegaran Jasmani, Hemoglobin, Status Gizi, dan Makan Pagi terhadap Prestasi Belajar. Semarang. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(2), 192-196.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas. (1999). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 16-19 Tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdiknas. (2002). *Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Dwi, Santyo., & Febriyanti, Irma. (2014). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat dan Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal (Studio pada SMAN 1 Sukodadi, Lamongan). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(1), 67-69.
- Fibrianto, Alan Sigit., & Bakhri, Syamsul. (2017). Pelaksanaan aktivitas ekstrakurikuler paskibra (pasukan pengibar bendera) dalam pembentukan karakter, moral dan sikap nasionalisme siswa SMA Negeri 3 Surakarta. *Jurnal Moral Kemasyarakatan*, 2(2), 75-93.
- Hudain, Muhammad Adnan. (2011). Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD INPRES Melengkeri Setingkat Kota Makassar pada Kelompok Usia 10-12 Tahun. *Jurnal ILARA*, 11(2), 31-38.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Pencetakan UNS (UNS Press).
- Jaya, Asmar. (2008). *Futsal Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.

- Nonce. (2014). Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 25 Palu Kecamatan Palu Timur. *Jurnal Tadulako Physical Education*, 2(6), 1-13.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Sudijono, Anas. (2011). *Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Askar.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga: Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Undang-undang RI NO. 3. (2005). *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Sinar Grafika.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Yulianti, Mimi., Irsyanty, Nеща Putri., & Irham, Yoyon (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun Akademi 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Jurnal Sport Area*, 3(1), 55-69.
- Yuliasari, Ade., & Indriarsa, Nanang. (2013). Peran Dominan Motivasi Ekstrinsik Siswa Putri Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(2), 314-317.
- Zulraflī., Turimin., & Muspita. (2016). Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 FKIP UIR Pekanbaru). *Jurnal Sport Area*, 1(2), 73-83.



UNIVERSITAS ISLAM RIAU
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
Jl. Kaharudin Nasution No.113 Marpoyan Pekanbaru Riau

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISM
Nomor : 253/A-UIR/661-PENJASKESREK/2019

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi Universitas Islam Riau menerangkan bahwa Mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama	M joko Apriyanto 156610653
Program Studi	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Skripsi :

"Tingkat kesegaran jasmani pada siswa exstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak"

Dinyatakan sudah memenuhi syarat plagiarisme 26 % pada keseluruhan naskah skripsi yang disusun sebagaimana **bukti terlampir**. Surat Keterangan ini digunakan sebagai persyaratan untuk pengurusan surat keterangan Bebas Pustaka.



Pekanbaru, 20 Desember 2019

SF K I Drs. Daharis, M.Pd
NIDN 0020056109