

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMKN 4 PEKANBARU**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



OLEH

ARIF PUTRA RADHANA
NPM.166610381

PEMBIMBING

MERLINA SARI, M.Pd
NIDN.1021098603

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

2021

ABSTRAK

Arif Putra Radhana, 2021 Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yaitu lari 60 meter, angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1200 meter. Kemudian data diolah dengan statistik. Hasil analisa data dalam penelitian ini diperoleh tingkat kesegaran jasmani siswa diklasifikasi baik sekali dan baik mendapat persentase 0% tidak ada siswa yang mencapai klasifikasi ini, klasifikasi sedang dengan persentase 12,5% terdapat 2 orang siswa yang mencapai klasifikasi ini dan klasifikasi kurang dengan persentase 75% sebanyak 12 siswa. Jumlah rata-rata tes tingkat kesegaran jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru dengan mendapat skor 11,5 dilihat dari norma tes tingkat kesegaran jasmani untuk remaja putera usia 16-19 tahun, maka termasuk dalam klasifikasi kurang. Dari hasil tes dan sesuai dengan data yang dijelaskan pada bagian analisa data di atas, maka diketahui tingkat kesegaran jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru tergolong dalam klasifikasi **kurang**.

Kata kunci : *Tingkat Kesegaran Jasmani*

ABSTRACT

Arif Putra Radhana, 2021 The Level of Physical Fitness of Futsal Extracurricular Student at SMKN 4 Pekanbaru

This study aims to determine the level of physical fitness of futsal extracurricular students at SMKN 4 Pekanbaru. This type of research is descriptive quantitative. The instrument used in this study was the Indonesian Physical Fitness Level (TKJI) test, namely running 60 meters, lifting the body 60 seconds, lying down for 60 seconds, jumping upright and running 1200 meters. Then the data is processed with statistics. The results of data analysis in this study showed that the physical fitness level of students was classified as very and good with a presentation of 0% as many as no student reached this classification, moderate classification with a percentage of 12,5%, there were 2 student who reached this classification with a presentation of 75% as much as 12 students. After processing the data with statistics, the level of physical fitness of the futsal extracurricular students at SMKN 4 Pekanbaru with an average value of 75% is located in the 10-13 interval so it lies in the lack of classification.

Keywords: *Physical Fitness Level*

SURAT PERNYATAAN

Nama : Arif Putra Radhana
NPM : 166610381
Jenjang Studi : Strata Satu (1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler
Futsal SMKN 4 Pekanbaru**

Dengan ini menyatakan:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat
2. Penulisan yang saya buat murni karya tulis saya sendiri dan bimbingan dengan dosen yang telah di tunjuk oleh dekan FKIP universitas islam riau.
3. Jika di temukan isi skripsi yang merupakan duplikasi skripsi orang lain maka saya siap menerima sanksi pencabutan gelar atau ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundangan yang berlaku.

Dengan demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Pekanbaru, 11 Mei 2020



Arif Putra Radhana
NPM.166610381

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpah 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 Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru”**.

Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu persyaratan guna untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam Riau. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan proposal ini yaitu:

1. Ibu Merlina Sari, M.Pd sebagai pembimbing penulis yang banyak memberikan bimbingan dan masukan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
2. Ibu Leni Apriani M.Pd sebagai ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
3. Bapak Dr. Raffly Henjilito, M.Pd sebagai Sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
5. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

6. Kedua orang tua yang telah memberi doa dan juga motivasi yang tak terhingga, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal ini.
7. Sahabat dan Rekan-rekan mahasiswa penjasokesrek yang telah memberikan semangat dan motivasi kepada penulis hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Penulisan sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari ALLAH SWT.

Penulis

Arif Putra Radhana

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
SURAT PERNYATAAN	vi
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	7
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	7
1) Pengertian Kesegaran jasmani	7
2) Komponen- Komponen Kesegaran Jasmani	10
3) Fungsi Kesegaran Jasmani	12
4) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	14
2. Hakikat Permainan Futsal	16
a. Pengertian Futsal	16

3. Hakikat Ekstrakurikuler	18
B. Kerangka Pemikiran.....	19
C. Pertanyaan Penelitian	20

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	21
B. Populasi dan Sampel	21
1. Populasi	21
2. Sampel	21
C. Defenisi Operasional Penelitian.....	22
D. Pengembangan Instrumen	22
1. Lari 60 Meter.....	23
2. Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik	25
3. Baring Duduk 60 Detik	28
4. Loncat Tegak.....	31
5. Lari 1200 Meter.....	34
E. Teknik Pengumpulan data	36
1. Observasi.....	36
2. Perpustakaan.....	37
3. Tes dan pengukuran.....	37
F. Teknik Analisis Data.....	37

BAB IV. PENGOLAHAN DATA

A. Deskriptif dan Kuantitatif Data.....	27
B. Analisis Data.....	36
C. Pembahasan.....	47

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	50

DAFTAR PUSTAKA	51
-----------------------------	----

LAMPIRAN	52
-----------------------	----

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Posisi Start 60 Meter	25
Gambar 2. Palang Tunggal.....	26
Gambar 3. Sikap Pertama Gantung Angkat Tubuh.....	27
Gambar 4. Sikap Daggu Menyentuh/ Melewati Palang Tunggal	28
Gambar 5. Sikap Permulaan Baring Duduk	39
Gambar 6. Gerakan Baring Sikap Duduk	30
Gambar 7. Sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha.....	30
Gambar 8. Papan Loncat Tegak	32
Gambar 9. Sikap Menentukan Raihan Tegak	32
Gambar 10. Sikap Awalan Loncat Tegak	33
Gambar 11. Gerakan Meloncat Tegak	33
Gambar 12. Posisi Start 1200.....	35
Gambar 13. <i>Stopwatch</i> Dimatikan saat Pelari Melintasi Garis Finish	36

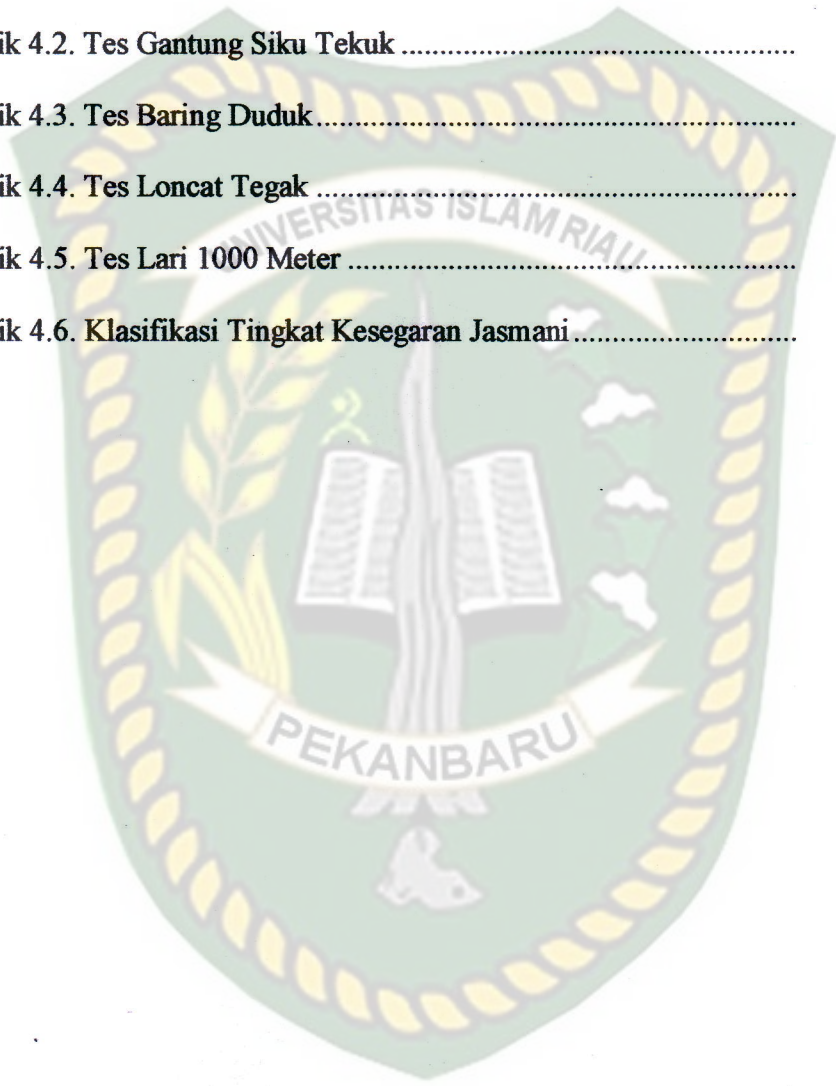
DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putera.....	37
Tabel 2 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putera	38



DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 4.1. Tes Lari cepat 60 Meter	37
Grafik 4.2. Tes Gantung Siku Tekuk	39
Grafik 4.3. Tes Baring Duduk	40
Grafik 4.4. Tes Loncat Tegak	41
Grafik 4.5. Tes Lari 1000 Meter	42
Grafik 4.6. Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	43



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang sengaja dilakukan oleh seseorang yang meluangkan waktunya untuk melatih tubuh, tidak hanya secara jasmani seperti melatih otot dan menjaga tubuh tetapi juga kerohanian yang difokuskan untuk menjaga keseimbangan pikiran pelaku. Olahraga juga berarti kesungguhan dalam memberikan perhatian yang lebih pada proses latihan agar apa yang di lakukan sesuai dengan target yang diharapkan dan tidak memberikan perasaan yang membuang waktu secara berkesinambungan. Namun, lebih dari itu, banyak hal sebetul nya yang bisa didapatkan dengan berolahraga, tidak hanya dengan terwujud pada kesehatan fisik dan kesehatan mental, tapi aktivitas ini juga memberikan kebanggan atas apa yang telah dijalani dan ditekuni.

Pendidikan merupakan bidang yang sangat penting untuk membangun masyarakat Indonesia seutuhnya, Tujuan dari pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan sumber daya manusia mungkin untuk secara terarah, menyeluruh dan optimal secara sehat jasmani dan rohani berdasarkan pancasila dalam usaha pengembangan dan pembangunan di dalam bidang pendidikan, pemerintah menyelenggarakan mata pelajaran yang dibuat di dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk perkembangan jasmani, mental, secara emosional yang serasi, selaras, dan seimbang.

Pendidikan nasional yang berdasarkan pancasila yang bertujuan untuk mencerdaskan untuk kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas Indonesia

supaya sehat jasmani dan rohani, dan salah satu langkah maju yang dibuat bangsa Indonesia adalah dengan dilahirkannya Undang-Undang Republik Indonesia nomor 20 tahun (2003:40) pasal 3 tentang sistem pendidikan nasional bahwa: Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, yang bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan dan mencerdaskan anak bangsa dan Negara Indonesia, dan tidak menjadi Negara yang terbelakang. Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah untuk membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif dan kesehatan serta kemampuan gerak dasar dari berbagai aktifitas jasmani. Dengan tujuan ini semakin terlihat bahwa kesegaran jasmani adalah aspek yang paling penting dalam melakukan segala aktifitas yang dilakukan.

Salah satu faktor untuk mencapai maksud yang terkandung dalam tujuan pendidikan nasional tersebut adalah tentang gambaran kondisi fisik tubuh seseorang. Kesegaran jasmani yang dimaksud yaitu kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan segala aktifitas secara maksimal yang berkaitan dengan kesehatan supaya bisa mempertahankan kondisi tubuh dari berbagai gangguan kesehatan, kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor yang sangat erat

kaitannya dengan kemampuan fisik seseorang, baik itu daya otot, kekuatan otot, ketepatan, keseimbangan.

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam permainan bola besar. Futsal berkembang menjadi salah satu permainan alternatif sepakbola yang memiliki efisiensi penggunaan lahan atau lapangan bermain yang lebih kecil. Oleh karena itu futsal dianggap sebagai permainan yang mampu memberikan sensasi bermain yang sama halnya didapat oleh permainan sepakbola.

Olahraga futsal merupakan olahraga yang sangat mirip dengan olahraga sepakbola, hanya saja dimainkan oleh 5 orang pemain dari masing-masing tim dan dimainkan didalam ruangan dengan ukuran panjang lapangan 25-42 meter dan lebar lapangan 15-25 meter. Dengan ukuran lapangan yang tidak terlalu besar memungkinkan pemain yang memainkan olahraga futsal memerlukan tingkat kebugaran jasmani yang baik. Karna nyaris sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari ke segala penjuru lapangan, nyaris tanpa henti. Perkembangan olahraga futsal di sekolah juga terlihat dengan adanya ekstrakurikuler futsal. Kegiatan ekstrakurikuler diberi untuk mengembangkan bakat dan minat serta keterampilan siswa sehingga akan timbul kemandirian, percaya diri dan kreatifitas siswa terutama siswa SMA yang merupakan potensi sumber daya manusia yang perlu dibina dan di kembangkan.

Berdasarkan hasil observasi yang telah penulis lakukan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMKN 4 Pekanbaru, ditemui beberapa permasalahan kesegaran jasmani seperti, banyak siswa yang mudah kelelahan sebelum olahraga

selesai, masih banyak siswa yang lambat dalam mengejar bola passing dari teman, kebanyakan siswa lebih memilih untuk langsung bermain game dari pada melakukan latihan fisik, belum diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMKN 4 Pekanbaru.

Berdasarkan hasil observasi di atas, maka penulis menilai bahwasanya siswa ekstrakurikuler futsal SMKN 4 Pekanbaru, sebagian siswanya memiliki tingkat kesegaran jasmani yang masih perlu ditingkatkan lagi agar menjadi lebih baik. Melihat kondisi tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian ilmiah yang berjudul **“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang dikemukakan di atas dapat disimpulkan masalah sebagai berikut:

1. Banyak siswa yang mudah kelelahan sebelum olahraga selesai.
2. Masih banyak siswa yang lambat dalam mengejar bola passing dari teman.
3. Kebanyakan siswa lebih memilih untuk langsung bermain game dari pada melakukan latihan fisik.
4. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMKN 4 Pekanbaru.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas mengingat keterbatasan kemampuan penulis baik dari segi tenaga, waktu dan dana yang tersedia maka

penulis membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu: Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka dalam penelitian ini permasalahan yang dikemukakan adalah “Bagaimanakah Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dengan permasalahan yang telah disebutkan di atas maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru.

F. Manfaat Penelitian

1. Kepada siswa, dapat mengetahui kesegaran jasmani masing-masing siswa dari hasil pengukuran mereka dapat meningkatkan kesegaran jasmani melalui program latihan untuk diri sendiri.
2. Guru Pembina dan pelatih, dapat memberikan gambaran tentang tingkat kesegaran jasmani dan pelatih selalu memberi program latihan yang baik untuk meningkatkan kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal SMKN 4 Pekanbaru.
3. Peneliti, Untuk memenuhi salah satu persyaratan penyelesaian program bidang studi penjaskesrek pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Fakultas, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah masukan dan ilmu pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Pentingnya kesegaran jasmani bagi atlet antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa kesegaran jasmani memiliki korelasi positif dengan prestasi positif dengan prestasi akademis. Peningkatan kesegaran jasmani memiliki tujuan antara lain: pembentukan gerak, pembentukan prestasi, pembentukan sosial, pertumbuhan badan.

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 Zulraflia, 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.

Menurut buku TKJI (Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia): (2003:1) Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Didasari atau tidak, sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah

satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani menyawa dengan hidup manusia. Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kesegaran jasmani yang di butuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang di lakukan. Kesegaran jasmani yang di butuhkan oleh karyawan berbeda dengan anggota TNI, berbeda pulak dengan penarik becak, dengan pelajar, dan sebagainya. Kesegaran jasmani yang di butuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang di butuhkan orang dewasa, bahkan kadar kebutuhan kesegaran jasmani itu sangat individual.

Untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat di lakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kesegaran jasmani dilakukan dengan tes kesegaran jasmani. Untuk melaksakan tes diperlukan adanya alat/ intrumen. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrument untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani.

Menurut Widiastuti (2011:14), Ada juga tingkatan kesegaran jasmani yang harus dimiliki oleh orang yang bekerja cukup berat seperti militer dan biasa di kategorikan pada motor fitness atau para atlet yang harus memiliki kemampuan fisik melebihi dari tingkat kesegaran jasmani yang baik saja akan tetapi harus memiliki kemampuan fisik secara menyeluruh yang biasa di sebut dengan *general motor ability* atau *motor ability*,

Menurut buku Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2005:3) Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari secara efektif dan efisien dalam jangka waktu relatif lama

tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berlebihan. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh kesegaran dapat dipengaruhi oleh kegiatan fisik atau aktifitas fisik yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari seperti bekerja, olahraga, bermain dan kegiatan lainnya yang membuat kita bergerak aktif. Kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur dan terprogram.

Kesegaran jasmani diberi arti sebagai aspek kualitas hidupan yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif. Kesegaran jasmani ini merupakan kunci utama atau cikal bakal dari kesegaran jasmani umum, jadi apabila seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaniahnya. Dengan demikian, maka seseorang tidak mendapat kesegaran secara menyeluruh atau umum tanpa di sadari kesegaran jasmani yang baik, apabila seorang siswa memiliki kesegaran jasmani yang baik, maka dia akan lebih semangat dan lebih aktif di dalam mengejar cita-citanya, karena kesegaran jasmani nya membuat para siswa berfikir lebih tenang dan memiliki motivasi yang tinggi untuk selalu belajar, patuh terhadap guru dan berbakti kepada kedua orang dan guru nya.

Jadi kesehatan dan kesegaran jasmani sangat perlu untuk di jaga dan ditingkatkan sejak mulai dari anak-anak, remaja, dewasa sampai dengan usia tua agar kita bisa menikmati kehidupan dengan penuh kebahagiaan dan agar muda dalam menjalankan segala pekerjaan di dalam memenuhi kebutuhan kehidupan.

2. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Pada kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi beberapa komponen-komponen kesegaran jasmani dan dibagi menjadi dua aspek kesegaran jasmani yaitu : Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*). Widiastuti (2001:14) mengemukakan “Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi : (1) Daya tahan jantung paru, (2) Kekuatan otot, (3) daya tahan otot (4) kelenturan, dan (e) komposisi tubuh. Yang berhubungan dengan keterampilan meliputi : (a) kecepatan, (b) daya ledak (c) keseimbangan, (d) Kelincahan, (e) Koordinasi dan (f) kecepatan reaksi.

Dari berbagai komponen kesegaran jasmani di atas dapat di ambil beberapa komponen khusus yang mencakup ke dalam tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI), yaitu : (1) Daya tahan, (2) Kekuatan otot, (3) Kecepatan, (4) Daya ledak.

1. Daya Tahan Jantung Dan Paru (*Endurance*)

Menurut Widiastuti (2011:4), Daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru, dan pembuluh darah yang berfungsi secara optimal saat melakukan aktifitas sehari-hari, dalam waktu yang cukup lamatanpa mengalami kelelahan yang bearti. Daya tahan jantung dan paru sangat penting untuk menunjang kerja otot, yaitu dengan cara mengambil oksigen dan mengeluarkan otot yang aktif.

Berdasarkan kutipan di atas sangat jelas bahwa daya tahan jantung dan paru-paru sangat berperan penting dalam kehidupan sehari-hari, baik melakukan aktifitas olahraga maupun aktifitas lainnya.

2. Kekuatan otot (*strength*.)

Menurut Widiastuti (2011:15), Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat di hasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu satu kontraksi maksimal. Di kemukan oleh Kekuatan otot merupakan hal penting untuk setiap orang.

Sedangkan menurut Harsono (2011:15), Kekuatan (*streangth*) adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan (*force*) terhadap satu tahanan. Dari pengertian kekuatan otot di kemukakan di atas dapat di ambil kesimpulan atau kerja secara berulang-ulang dalam kurun waktu yang lama tanpa menimbulkan kelelahan.

3. Kecepatan (*speed*)

Menurut Irawadi (2011:62), kecepatan (*speed*) di artikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dari pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk berpindah dari satu titik ke titik yang lain dalam tempo waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan gerak merupakan salah satu unsur penting dalam beberapa cabang olahraga seperti : atletik pada nomor lari, sepak bola, renang dan berbagai contoh lainnya.

4. Daya eksplosif (*power*)

Menurut Widiastuti (2011:16), Eksplosif power adalah gabungan antara kekuatan dan keceptan atau pengerahan gaya otot maksimum dengann kecepatan

maksimum, sesuai dengan sifat anak-anak usia sekolah, gerakan eksplosif kuat dan cepat sering kali digunakan, merupakan ciri khas pola bermain yang dikembangkan untuk anak-anak. Anak membutuhkan komponen tersebut untuk menunjukkan kemampuannya kepada orang lain. Bagi orang dewasa, kemampuan yang kuat dan cepat juga diperlukan terutama bagi tindakan-tindakan membutuhkan kemampuan tenaga secara maksimal misalnya pada saat melakukan teknik *smash*. Tentu saja setiap komponen menampilkan aktifitas gerak akan memiliki bobot yang berbeda sesuai dengan tingkat usia dan kepentingannya.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah kemampuan seseorang dalam mengkombinasikan unsur kecepatan dan kekuatan yang terealisasi dalam bentuk kemampuan otot dalam mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Jadi daya ledak merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan.

3. Fungsi kebugaran jasmani

Fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan, kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja manusia itu sendiri, Menurut Ismaryati (2008: 40), fungsi kebugaran jasmani dapat dibagi ke dalam dua bagian sebagai berikut :

a) Fungsi umum

Fungsi umum dari kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.

b) Fungsi khusus

Fungsi khusus dari kebugaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing. Menurut Giri Wiarto (2013:170) fungsi khusus dari kebugaran jasmani terbagi menjadi 3 golongan sebagai berikut :

1) Golongan pertama yang berdasarkan pekerjaan

Misalnya kebugaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi, kebugaran jasmani bagi karyawan untuk meningkatkan produktivitas kerja, dan kebugaran jasmani bagi pelajar untuk mempertinggi kemampuan belajar.

2) Golongan kedua berdasarkan keadaan

Misalnya kebugaran jasmani bagi orang-orang cacat untuk rehabilitasi, dan kebugaran jasmani bagi ibu hamil untuk mempersiapkan diri menghadapi kelahiran.

3) Golongan ketiga berdasarkan umur

Bagi anak-anak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, dan kebugaran jasmani bagi orang tua untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Hal yang paling penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah aktifitas fisik dan olahraga teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi karena tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus di ambil, denyut nadi saluran ke saluran organ tubuh dan jaringan yang memerlukan energi, kemampuan energi untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung pada tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki, bagi orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang

diperlukan oleh tubuh, sedangkan orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah, hal ini merupakan kesulitan yang berarti. Orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga secara teratur maka kesegaran jasmaninya bertambah baik dibanding orang yang melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga teratur.

Kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh kesehatan lingkungan, untuk itu perlu memperhatikan masalah disekitar kita seperti limbah, kotoran, perumahan, serangga makanan, dan pencemaran lingkungan. Faktor yang mempengaruhi lingkungan adalah tindakan manusia itu sendiri. Sikap individu dan kelompok yang tidak disiplin dalam menjaga kebersihan lingkungannya dan dalam pengelolaan lingkungan sekolah sebab lingkungan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani.

Pekerjaan yang memerlukan tenaga yang besar akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani, jadi jelas bahwa orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur tingkat kesegaran jasmaninya akan bertambah baik jika dibandingkan dengan orang yang tidak pernah atau jarang melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga yang tidak teratur.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani

Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2005:5) mengatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani, diantaranya adalah :

a) Umur

Kesegaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari

seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

b) Jenis Kelamin

Umumnya tingkat kesegaran jamani putra lebih baik dari pada putri, karna putra lebih banyak melakukan aktivitas Sampai pubertas biasanya kesegaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

c) Keturunan (Genetik)

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung, paru-paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot. Menurut hasil penelitian bowers dan fox dalam sukadiyanto beberapa unsur yang di pengaruhi oleh faktor keturunan diantaranya yaitu kemampuan aerobik, sistem asam laktat, denyut jantung maksimal.

d) Makanan

Asupan gizi yang seimbang sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmnai seseorang. Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60-70%). Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.

e) Rokok

Kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO₂ maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu menurut penelitian perkins dan ssexton, nicotine yang ada, dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan.

f) Pergaulan

Kita mengetahui pergaulan juga bisa mempengaruhi kesehatan jasmani, sebab dengan pergaulan akan mengubah gaya hidup seseorang, seperti kita ketahui pergaulan yang ada pada saat ini sangat memperhatikan, seperti hidup bebas dan gaul, anak-anak muda sering nongkrong di jalan sampai larut malam, pergi ke diskotik, free sex (kumpul kebo), terlibat narkoba, balap liar, hal ini akan sangat mempengaruhi kesehatan jasmani, bahkan bisa mendatangkan kematian.

2. Hakikat Permainan Futsal

a. Pengertian Futsal

Futsal dapat diartikan sebagai suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda. Masing-masing tim beranggotakan lima orang pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak. Olahraga futsal ditujukan untuk membentuk perpaduan individu-individu pemain yang bergabung dalam sebuah tim demi mencapai kemenangan. Kebersamaan dan kerjasama tim sangat diperlukan dalam mencapai tujuan tersebut.

Menurut Asriady (2014:2) Futsal dapat diartikan sebagai suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda. Masing-masing tim beranggotakan lima orang pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak. Olahraga futsal ditujukan untuk membentuk perpaduan individu-individu pemain-pemain yang tergabung dalam sebuah tim demi mencapai kemenangan. Kebersamaan dan kerjasama tim sangat diperlukan dalam mencapai tujuan tersebut.

Kemudian menurut Jaya, (2008:2) 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 *futbal sala* (bahasa Spanyol) yang maknanya sama, yakni sepak bola ruangan. Dari kedua bahasa tersebut disingkat menjadi futsal. Pada tahun 2002, olahraga ini merambah ke Indonesia dengan cepat dan mendapatkan tempat dihati pecinta olahraga sampai saat ini.

Sedangkan menurut Lhaksana (2011:7) Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hamper tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karna itu, diperlukan kerjasama antara pemain lewat *passing* yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan. Akan tetapi melalui *timing* dan *positioning* yang tepat, bola dari lawan akan dapat direbut kembali.

Berdasarkan pendapat di atas disimpulkan bahwa futsal merupakan suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda. Satu tim terdiri dari lima orang pemain dan salah satu pemain menjadi penjaga gawang, permainan yang bergerak dengan cepat dalam lapangan yang relatif kecil. Oleh karna itu, diperlukan kerja sama antara pemain dengan operan yang akurat. Sehingga permainan ini dibutuhkan keterampilan, kebugaran jasmani yang baik, dan determinasi yang baik dengan memanfaatkan kondisi lapangan yang cenderung sempit dalam waktu yang relatif singkat.

3. Hakikat Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan, diluar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan. Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai tempat bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui bimbingan dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti para siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh siswa baik di sekolah maupun diluar sekolah, bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan memperluas diri. Memperluas diri ini dapat dilakukan dengan memperluas wawasan pengetahuan dan mendorong dan pembinaan sikap atau nilai-nilai.

Pengertian ekstrakurikuler menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002:291) Yaitu “suatu kegiatan yang berada diluar program yang tertulis didalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa.” Kegiatan ekstrakurikuler sendiri dilaksanakan diluar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberikan keleluasaan waktu dan memberikan kebebasan pada siswa.

Menurut Damanik (2014:17) Kegiatan ekstrakurikuler adalah program Pendidikan yang alokasi waktunya tidak ditetapkan dalam kurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan perangkat operasional (*supplement* dan *complements*) kurikulum, yang perlu disusun dan dituangkan dalam rencana kerja tahunan/kalender pendidikan satuan Pendidikan.

Menurut Wiyani dalam Yanti (2016:965) menyatakan kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan dalam mengembangkan aspek-aspek tertentu dari apa yang ditemukan pada kurikulum yang sedang

berjalan, termasuk yang berhubungan dengan bagaimana penerapan sesungguhnya dari ilmu pengetahuan yang dipelajari oleh peserta didik sesuai dengan tuntutan kebutuhan hidup mereka maupun lingkungan sekitar.

B. Kerangka Pemikiran

Berdasarkan masalah yang dikemukakan maka penulis berpendapat olahraga adalah aktivitas fisik yang mengandalkan kemampuan tubuh untuk terus bergerak agar mendapatkan kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh tubuh melalui kegiatan komponen-komponen kesegaran jasmani yang dilakukan secara bertahap dan terus menerus. Sementara itu kesegaran jasmani adalah kemampuan melakukan aktivitas fisik yang berat, tubuh mampu melakukannya melalui latihan fisik yang telah dilakukan secara bertahap mengalami peningkatan seperti lebih ringan untuk terus bergerak tanpa merasa mudah kelelahan.

Kesegaran jasmani sangat erat kaitannya dengan gerakan teknik bermain futsal karena menggunakan fisik yang berat seperti semua anggota tubuh bergerak saat permainan futsal berlangsung. Kesegaran jasmani diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami proses latihan. Kesegaran jasmani meliputi kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, *power*, keseimbangan, kelincahan dan koordinasi.

Pengukuran tes kesegaran jasmani menggunakan tes kesegaran jasmani indonesia yaitu: tes lari 60 meter, tes angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak dan tes lari 1200 meter. Dari tes tersebut dapat digunakan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani. Dalam tes tersebut bisa menjadi

tolak ukur bagi guru untuk mengetahui kesegaran jasmani siswa.

Berdasarkan penjelasan di atas kesegaran jasmani berperan sangat penting untuk menentukan kesuksesan dan prestasi siswa atau atlet ekstrakurikuler olahraga futsal, karena futsal memiliki unsur mental, serta fisik dalam kegiatannya, sehingga dengan memiliki fisik dan mental yang kuat maka terciptalah permainan futsal yang maksimal dan berprestasi.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan beberapa teori dan kerangka pemikiran di atas maka pertanyaan penelitian ini yaitu Bagaimanakah Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru?.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini dilakukan menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif, Menurut (Sugiyono 2008:207) Berdasarkan tujuan penelitian yang telah ditetapkan pada bagian terdahulu, maka di dalam penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono,2016: 117). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal yaitu sebanyak 16 orang.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang telah diterapkan dengan mencerminkan generalisasi dan penelitian yang dilakukan. Mengingat jumlah populasi yang ada dalam penelitian ini, maka perlu dilakukan penarikan sampel. Teknik *sampling* yang digunakan pada penelitian ini adalah *Total Sampling*. *Total Sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono,2007). Alasan mengambil total sampling menurut (Sugiyono,

2007) jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi di jadikan sampel penelitian semuanya. Sampel dari penelitian ini sebanyak 16 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 untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Penelitian ini akan diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

- #### **2. Futsal** merupakan permainan sepakbola dalam ruangan, olahraga ini dimainkan oleh dua tim yang berbeda. Satu tim terdiri dari lima orang pemain dan salah satu pemain menjadi penjaga gawang, dimainkan secara cepat dan dinamis dalam lapangan yang relatif kecil.

D. Pengembangan Instrumen

Menurut Depdiknas (2003:3) Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI).

- a. Lari 60 meter
- b. Gantung angkat tubuh 60 detik
- c. Baring duduk 60 detik
- d. Loncat tegak
- e. Lari 1200

Tujuan tes ini yaitu untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani remaja umur 16-19 tahun.

a) Alat / Fasilitas :

Alat dan fasilitas yang dibutuhkan adalah :

- 1) Lintasan lari atau lapangan datar tidak licin,
- 2) Stopwatch,
- 3) Bendera start dan tiang pancang,
- 4) Nomor dada,
- 5) Palang tunggal,
- 6) Papan berskala dengan ukuran 30 x 150 cm dan berwarna gelap,
- 7) Serbuk kapur,
- 8) Penghapus dan
- 9) Formulir tes dan alat tulis.

b) Butir-butir tes terdiri dari :

- 1) Tes lari cepat 60 meter
- 2) Tes angkat tubuh 60 detik
- 3) Tes baring duduk 60 detik
- 4) Tes loncat tegak
- 5) Tes lari jarak jauh 1200 meter

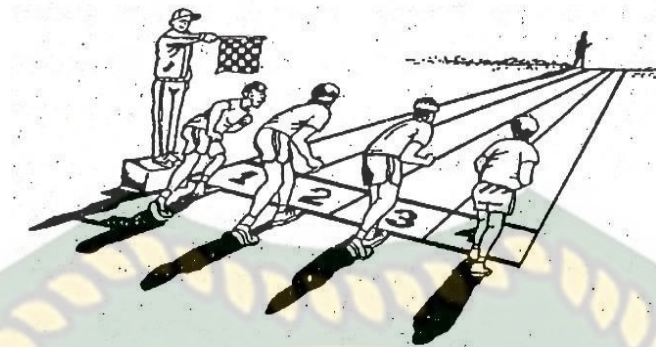
1) Tes Lari 60 Meter

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari.

b) Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 60 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan
 - 2) Bendera star
 - 3) Peluit
 - 4) Tiang pancang
 - 5) Stopwatch
 - 6) Serbuk kapur
 - 7) Formulir
 - 8) Alat tulis
- c) Petugas tes
- 1) Petugas keberangkatan
 - 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil
- d) Pelaksanaan
- 1) Sikap permulaan, peserta berdiri di belakang garis star
 - 2) Gerakan
 - a. Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar 1)
 - b. Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finis menempuh jarak 60 meter.



Gambar 1 : Posisi start 60 meter

Sumber: Depdiknas (2003:6)

- 3) Lari masih bisa di ulang apabila:
 - a) Pelari mencuri start
 - b) Pelari tidak melewati garis finish
 - c) Pelari terganggu dengan pelari yang lain
- 4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish

- e) Pencatat hasil
 - 1) Hasil yang di catat adalah waktu yang di capai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan waktu detik
 - 2) Waktu di catat satu angka di belakang koma

2) Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik untuk putra (*pull up*)

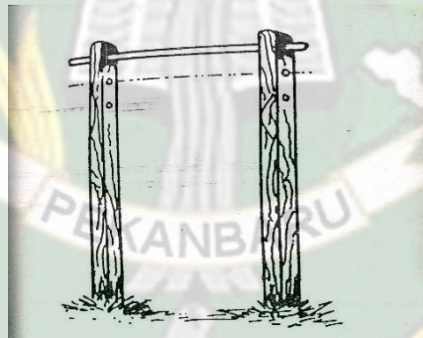
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan serta otot bahu.

- a) Tes gantung angkat tubuh 60 detik, untuk putra
 - 1) Tujuan

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

2) Alat dan fasilitas

- a) Lantai rata dan bersih
- b) Palang tunggal yang dapat di atur tinggi rendahnya,sesuai dengan peserta, pipa pegangan terbuat dari besi $\frac{3}{4}$ inci (lihat gambar 2)
- c) Stopwatch
- d) Serbuk kapur
- e) Alat tulis



Gambar 2 Palang tunggal
Sumber : Depdiknas (2003:8)

3) Petugas tes

- a) Pengamat waktu
- b) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

4) Pelaksanaan

- a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala (lihat gambar 3)



Gambar 3 Sikap permulaan gantung angkat tubuh
Sumber : Depdiknas (2003:9)

b) Gerakan

- 1) mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal (lihat gambar 4) kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan di hitung satu kali
- 2) selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus
- 3) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik

c) Angkatan dianggap gagal dan tidak di hitung apabila:

- 1) pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun
- 2) Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal
- 3) pada waktu kembali, sikap permulaan kedua tangan tidak lurus.



Gambar 4 Sikap dagu menyentuh / melewati palang tunggal
Sumber : Depdiknas (2003:10)

- 5). Pencatat hasil
 - a) Yang di hitung adalah angkatan yang di lakukan dengan sempurna
 - b) Yang di catat adalah jumlah (*frekuensi*) angkatan yang dapat di lakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat swelam 60 detik
 - c) Peserta tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, di beri nilai 0 (nol).

3) Baring duduk 60 detik (*sit up*)

- a) Tujuan

Tes ini untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut
- b) Alat dan fasilitas

- 1) Lantai/ lapangan rumput yang rata dan bersih
 - 2) Stopwatch
 - 3) Alat tulis
 - 4) Matras, jika di perlukann
- c) Petugas tes
- 1) Pengamatan waktu
 - 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- d) Pelaksanaan
- a) Berbaring terlentang di lantai atau rumput, kedua lutut di tekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan jari-jarinya
 - b) berselang seling di letakkan di belakang kepala
 - c) Petugas / peserta lain memegang atau menekan
 - d) Gerakan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat



Gambar 5 Sikap permulaan baring duduk
Sumber : Depdiknas (2003:14)

2) Gerakan

- a. Gerakan aba-aba „Ya” peserta bergerak mengambill sikap duduk(lihat gambar 8) sampai kedua kaki sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap semula (lihat gambar 9)
- b. Gerakan ini di lakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik



Gambar 6 Gerakan baring sikap duduk
Sumber : Depdiknas (2003:15)



Gambar 7 Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha
Sumber : Depdiknas (2003:15)

Catatatan :

- 1) Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi
- 2) Kedua siku tidak tidak sampai menyentuh paha
- 3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

c. Pencatat hasil

- 1) Hasil yang di hitung dan di catat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik
- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, diberi nilai 0 (nol).

4) **Loncat Tegak (*vertical jump*)**

a) Tujuan

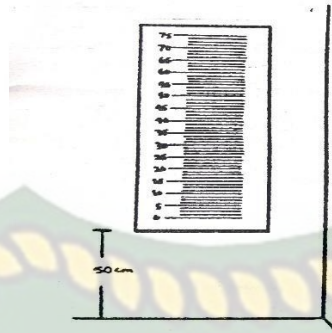
Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif

b) Alat dan fasilitas

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, di pasang pada dinding rata atau tiang jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150cm (lihat gambar 10)
- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus papan tulis
- 4) Alat tulis

c) Petugas tes

Pengamat pencatat hasil



Gambar 8 papan loncat tegak
Sumber : Depdiknas (2003:17)

d) Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta di olesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat
- b) Pesereta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya, kemudian tangan yang dekat dinding di angkat lurus ke atas telapak tangan dan di tempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya (lihat gambar 11)



Gambar 9 Sikap menentukan raihan tegak
Sumber : Depdiknas (2003:17)

2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan jeda lengan di ayun kebelakang (lihat gambar 12) kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas (lihat gambar 13)
- b) Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau di selingi oleh peserta lain.



Gambar 10 Sikap awalan loncat tegak
Sumber : Depdiknas (2003:19)



Gambar 11 Gerakan meloncat tegak
Sumber : Depdiknas (2003:19)

e) Pencatat hasil

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- 2) Ketiga selisih raihan di catat

5) Lari 1200 meter untuk putra

a) Tujuan

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

b) Alat dan fasilitas

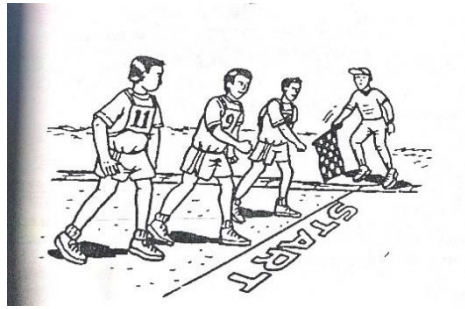
1. Lintasan lari 1200 meter untuk putra
2. Stopwatch
3. Bendera star
4. Peluit
5. Tiang pancang
6. Alat tulis

c) Petugas tes

1. Petugas keberangkatan
2. Pengukur waktu
3. Pencatat hasil
4. Pembantu umum

d) Pelaksanaan

1. Sikap permulaan Peserta berdiri di belakang garis start
2. Gerakan
 - a. Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar 14)
 - b. Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finish menempuh jarak 1200 meter.



Gambar 12 posisi start 1200
Sumber : Depdiknas (2003:21)

Catatan :

- 1) Lari di ulang bilamana ada pelari yang mencuri start
 - 2) Lari di ulang bilamana pelari tidak melewati garis finish
- e) Pencatat hasil
- a) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finis (lihat gambar 15)
 - b) Hasil yang di catat adalah waktu yang di capai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 meter. Waktu di catat dalam satuan menit dan detik.

Contoh menulisan :

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik di tulis

3" 12"



Gambar 13 *Stopwatch* dimatikan saat pelari melintasi garis finish
Sumber : Depdiknas (2003:21)

**Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Usia
16 – 19 Tahun Putra**

Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat Tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	s.d – 7.2"	19 ke atas	41 ke atas	73 ke atas	s.d – 3"14"	5
4	7.3" – 8.3"	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3"15" – 4"25"	4
3	8.4" – 9.6"	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4.26" – 5.12"	3
2	9.7" – 11.0"	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5" 13" – 6"33"	2
1	11.1" – dst	0 – 4	0 – 9	38 dst.	6"34" – dst	1

Sumber : Depdiknas (2003:28)

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 di lokasi penelitian untuk mendapatkan informasi mengenai kesegaran jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Rengat Barat Kabupaten Indragiri Hulu.

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 16 – 19 tahun menurut Widiastuti (2015:47) TKJI Putera: (1)

lari 60 Meter (2) tes gantung angkat tubuh (3) baring duduk (4) loncat tegak (5) lari 1200 Meter.

F. Teknik Analisa Data

Untuk mengetahui permasalahan dalam penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani tersebut dilakukan analisis data dengan melakukan 5 item Tes Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru Jasmani Indonesia (TKJI) setelah itu dijumlahkan nilai ke 5 tes tersebut. Dari hasil jumlahan tersebut cocokkan hasil jumlah nilai sesuai dengan norma tes kebugaran jasmani. Table norma menurut Widiastuti (2015:55)

Tabel 2. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk remaja umur 16-19 tahun putra

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, 2015: 55)

Dalam hal ini penulis ingin mengetahui gambaran tentang tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMKN 4 Pekanbaru. Maka peneliti memakai rumus berdasarkan pendapat Sudijono (2010:43)

Keterangan:

F = Frekuensi

N = Jumlah frekuensi

P = Angka persentasi



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB IV

PENGOLAHAN DATA

A. Deskriptif dan Kuantitatif Data

Berdasarkan beberapa bagian masalah yang telah diuraikan hasil penelitian ini untuk mengukur Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru yang berjumlah 16 orang, Adapun 5 norma tes yang dilakukan atlet pada saat melakukan penelitian yaitu tes lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh, tes baring duduk, tes loncat tegak, dan tes lari 1200 meter. Berikut data hasil penelitian mengukur Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru adalah sebagai berikut:

1. Data Tes Lari 60 Meter untuk Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru

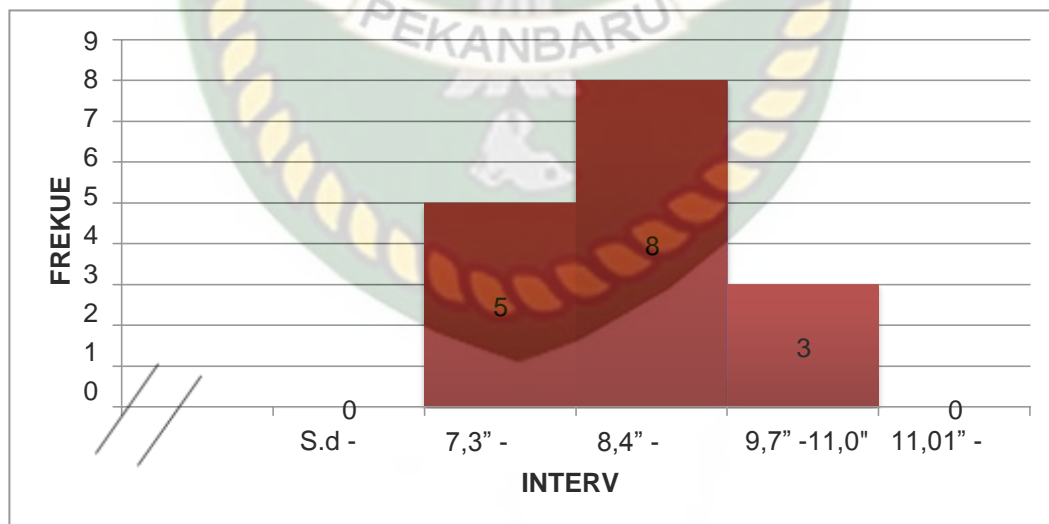
Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru diuraikan sebagai berikut : Data tes lari 60 meter, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 8,73 dari 16 sampel dengan dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 139,77. Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 0,67 dari nilai terendah (*minimum*) = 7,8 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 9,86.

Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi dengan 5 kategori norma Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia yang terdiri dari : baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Kemudian data dapat dilihat pada table di bawah ini:

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari Cepat 60 Meter Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru.

DISTRIBUSI FREKUENSI DATA HASIL LARI 60 METER				
No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Sd – 7,2 detik	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	7,3 – 8,3 detik	Baik (B)	5	31,25%
3	8,4 – 9,6 detik	Sedang (S)	8	50%
4	9,7 – 11,0 detik	Kurang (K)	3	18,75%
5	11,1 – dst	Kurang Sekali (KS)	0	0%
	jumlah		16	100%

Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 16 sampel Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru mendapat angka tercepat 7,8 detik dengan nilai 4 terdapat 5 orang dengan persentase 31,25%, nilai 3 terdapat 8 orang dengan persentase 50%, nilai 2 terdapat 3 orang dengan persentase 18,75%, dengan skor terendah 9,86 detik. Data pada tabel juga dapat dilihat dalam bentuk grafik seperti berikut:



Grafik 4.1. Tes Lari Cepat 60 Meter.

2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh untuk Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru

Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru diuraikan sebagai berikut : Data tes gantung angkat tubuh, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 4,37 dari 16 sampel dengan dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 70. Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 3,774 dari nilai terendah (*minimum*) = 0 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 13

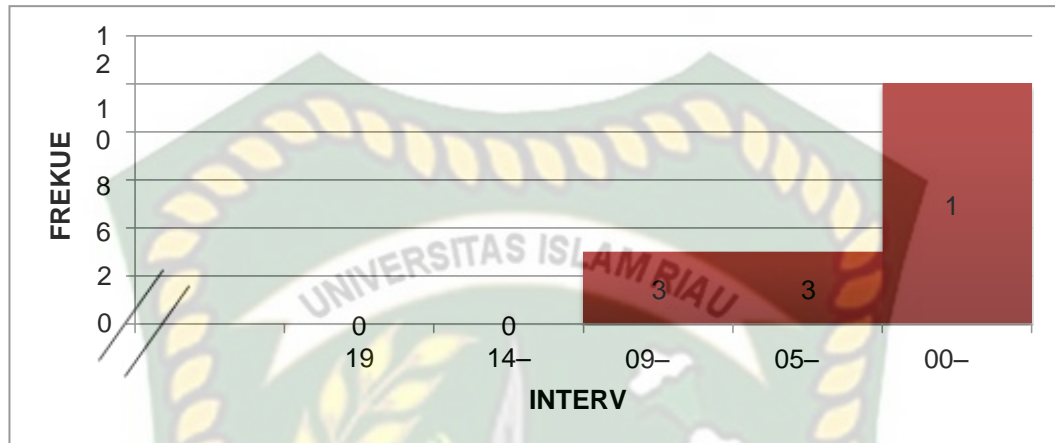
Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi dengan 5 kategori norma tingkat kesegaran jasmani Indonesia yang terdiri dari: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Kemudian dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru

DISTRIBUSI FREKUENSI DATA HASIL GANTUNG ANGKAT TUBUH				
No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	19 detik keatas	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	14 – 18 detik	Baik (B)	0	0%
3	09 – 13 detik	Sedang (S)	3	18,75%
4	05 – 08 detik	Kurang (K)	3	18,75%
5	00 – 04 detik	Kurang Sekali (KS)	10	62,5%
	jumlah		16	100%

Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 16 sampel Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru mendapat mendapat skor tertinggi 13 dengan nilai 3 terdapat 3 orang dengan persentase 18,75%, nilai 2 terdapat 3 orang dengan persentase 18,75%, nilai 1 terdapat 10 orang dengan persentase 62,5%, dan yang

memperoleh skor terendah 0. Data pada tabel juga dapat dilihat dalam bentuk grafik seperti berikut:



Grafik 4.2. Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik.

3. Data Tes Baring Duduk Untuk Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru

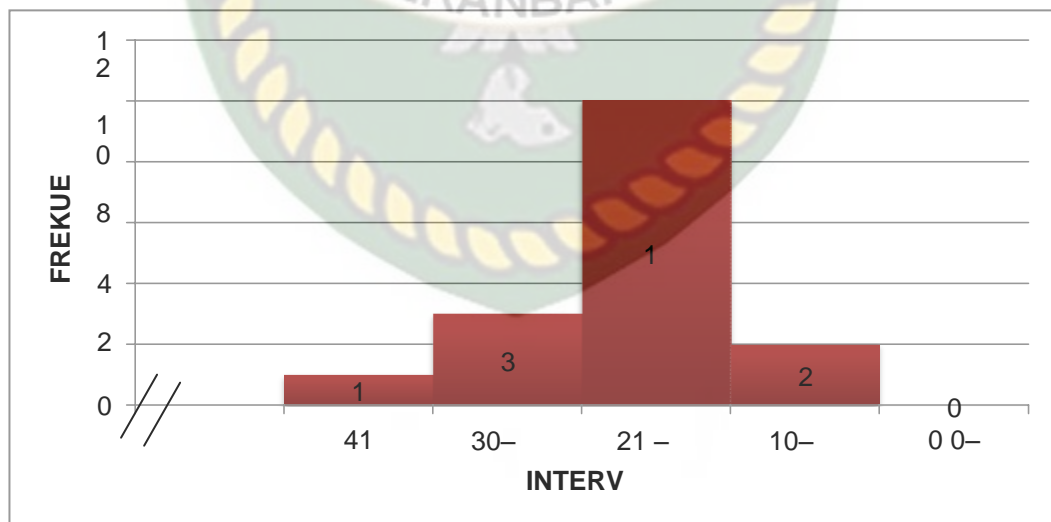
Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru diuraikan sebagai berikut : Data tes baring duduk, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 26,75 dari 16 sampel dengan dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 428. Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 7,009 dari nilai terendah (*minimum*) = 15 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 42

Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi dengan 5 kategori norma tingkat kesegaran jasmani Indonesia yang terdiri dari: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Kemudian dapat di lihat pada table di bawah ini:

Tabel 4.3. Distribusi Data Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru

DISTRIBUSI FREKUENSI DATA HASIL BARING DUDUK				
No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	41 kali keatas	Baik Sekali (BS)	1	6,25%
2	30 – 40 kali	Baik (B)	3	18,75%
3	21 – 29 kali	Sedang (S)	10	62,5%
4	10 – 20 kali	Kurang (K)	2	12,5%
5	00 – 09 kali	Kurang Sekali (KS)	0	0%
	jumlah		16	100%

Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 16 sampel Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru mendapat skor tertinggi 42 dengan nilai 5 terdapat 1 orang dengan persentase 6,25%, nilai 4 terdapat 3 orang dengan persentase 18,75%, nilai 3 terdapat 10 orang dengan persentase 62,5%, dengan nilai 2 terdapat 2 orang dengan persentase 12,5% dan yang memperoleh skor terendah 15. Data pada tabel juga dapat dilihat dalam bentuk grafik seperti berikut:



Grafik 4.3. Tes Baring Duduk Siswa Putera.

4. Data Tes Loncat Tegak untuk Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru

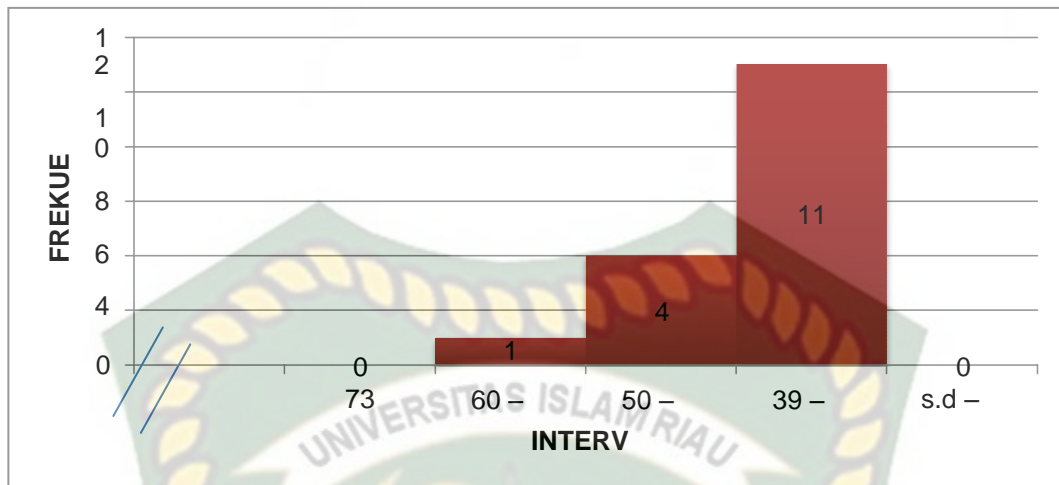
Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru diuraikan sebagai berikut : Data tes loncat tegak, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 47,5 dari 16 sampel dengan dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 760. Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 5,977 dari nilai terendah (*minimum*) = 40 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 60.

Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi dengan 5 kategori norma tingkat kesegaran jasmani Indonesia yang terdiri dari: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Kemudian dapat di lihat pada table di bawah ini:

Tabel 4.4. Distribusi Data Hasil Tes Loncat Tegak untuk Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru

DISTRIBUSI FREKUENSI DATA HASIL LONCAT TEGAK				
No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	73 cm keatas	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	60 – 72 cm	Baik (B)	1	6,25%
3	50 – 59 cm	Sedang (S)	4	25%
4	39 – 49 cm	Kurang (K)	11	68,75%
5	Dibawah 38 cm	Kurang Sekali (KS)	0	0%
	jumlah		16	100%

Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 16 sampel Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru mendapat skor tertinggi 60, dengan nilai 4 terdapat 1 orang dengan persentase 6,25%, nilai 3 terdapat 4 orang dengan persentase 25%, nilai 2 terdapat 11 orang dengan persentase 68,75% Dan nilai terendah 40. Data pada tabel juga dapat dilihat dalam bentuk grafik seperti berikut:



Grafik 4.4. Tes Loncat Tegak

5. Data Tes Lari 1200 Meter untuk Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru

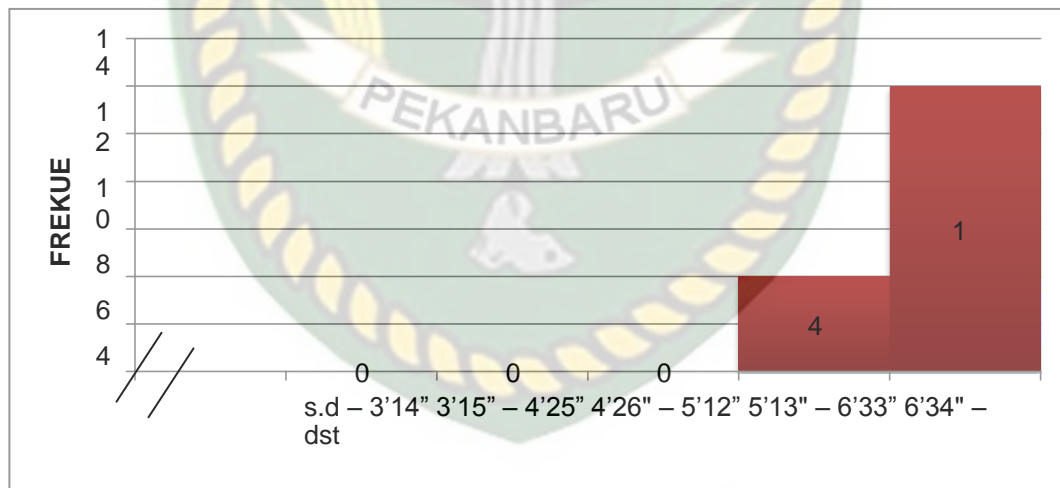
Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru diuraikan sebagai berikut : Data tes lari 1200 meter, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 7,4 dari 16 sampel dengan dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 118,46. Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 1,310 dari nilai terendah (*minimum*) = 5,24 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 9,59

Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi dengan 5 kategori norma tingkat kesegaran jasmani Indonesia yang terdiri dari: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Kemudian dapat di lihat pada table di bawah ini:

Tabel 4.5. Distribusi Data Hasil Tes Lari 1200 M untuk Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru

DISTRIBUSI FREKUENSI DATA HASIL LARI 1200 METER				
No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Sd 3'14"	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	3'15 – 4'25"	Baik (B)	0	0%
3	4'26 – 5'12"	Sedang (S)	0	0%
4	5'13" – 6'33"	Kurang (K)	4	25%
5	Dibawah 6'34"	Kurang Sekali (KS)	12	75%
	jumlah		16	100%

Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 16 sampel Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru mendapat skor tercepat 5,24 dengan nilai 2 terdapat 4 orang dengan persentase 25%, nilai 1 terdapat 12 orang dengan persentase 75%, dan skor terendah 9,59. Data pada tabel juga dapat dilihat dalam bentuk grafik seperti berikut:

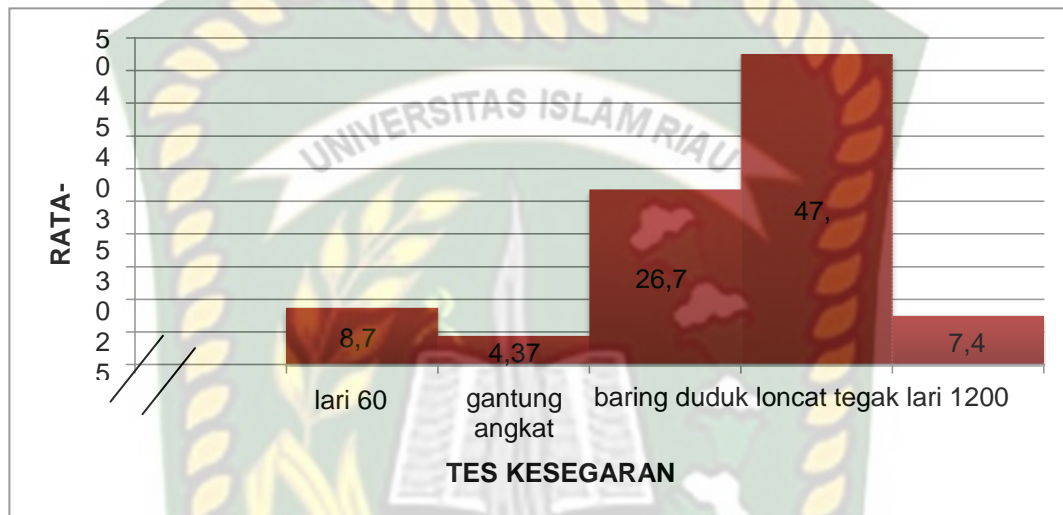


Grafik 4.5. Tes Lari 1200 M

6. Klasifikasi Tingkat Kesehatan Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru.

Data hasil klasifikasi tes kesehatan jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru tidak terdapat nilai baik sekali 22-25 dengan responden 0%, klasifikasi baik 18-21 tidak terdapat nilai dengan responden 0%, klasifikasi

sedang 14-17 terdapat 2 orang dengan responden 12,5%, klasifikasi kurang 10-13 terdapat 12 orang dengan responden 75%, sedangkan untuk klasifikasi kurang sekali 05-09 terdapat 2 orang dengan responden 12,5%. Kemudian dapat dilihat dari grafik dibawah ini:



Grafik 4.6. Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru.

B. Analisis Data

Dari analisis data penelitian yang diuji faktanya ditemukan tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMKN 4 Pekanbaru dari hasil tes tidak ditemukan klasifikasi baik sekali 22-25 dengan persentase 0%, klasifikasi baik 18-21 tidak terdapat nilai dengan persentase 0%, klasifikasi sedang 14-17 terdapat 2 orang dari 16 sampel penelitian dengan persentase 12,5%, namun klasifikasi kurang 10-13 terdapat 12 orang dari 16 sampel penelitian dengan persentase 75%, sedangkan untuk klasifikasi kurang sekali 05-09 terdapat 2 orang dari 16 sampel penelitian dengan persentase 12,5%. Untuk lebih jelas lagi dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

Tabel 4.6. Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru.

No	Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali (BS)	22-25	0	0%
2	Baik (B)	18-21	0	0%
3	Sedang (S)	14-17	2	12,5%
4	Kurang (K)	10-13	12	75%
5	Kurang Sekali (KS)	05-09	2	12,5%
	Jumlah		16	100%

Dapat disimpulkan jumlah rata-rata tes tingkat kesegaran jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru dengan kategori skor 11,5 dilihat dari norma tes tingkat kesegaran jasmani untuk remaja putera usia 16-19 tahun, maka termasuk dalam klasifikasi kurang. Dari hasil tes dan sesuai dengan data yang dijelaskan pada bagian analisa data di atas, maka diketahui tingkat kesegaran jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru tergolong dalam klasifikasi **kurang**.

C. Pembahasan

Kesegaran jasmani merupakan gambaran kondisi fisik kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu pekerjaan. Kesegaran jasmani mempunyai peran penting, jika seseorang mempunyai kesegaran jasmani yang baik maka ia akan mudah melakukan kegiatan sehari-hari begitupun sebaliknya jika seseorang mempunyai kesegaran jasmani rendah maka ia akan cepat merasa lelah. Penyebab kurangnya tingkat kesegaran jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru adalah kurang maksimalnya siswa dalam melakukan latihan futsal, siswa tidak tepat waktu datang pada saat latihan, dan kurang menariknya bentuk latihan yang dibuat pelatih.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru. Hasil dari penelitian ini masih tergolong dalam klasifikasi kurang, dengan demikian dapat berdampak pada permainan futsal seperti mudah kelelahan, pergerakan yang lambat dan kurang gesit dalam bermain futsal.

Menurut Rizhardi (2019:301) Tingkat kesegaran jasmani Siswa tahun 2018/2019 terdapat 0 peserta didik (0,00%) dalam kategori baik sekali, 1 peserta didik (6,66%) dalam kategori baik, 5 peserta didik (3,33%) dalam kategori sedang, 7 peserta didik (46,66%) dalam kategori kurang, dan 2 peserta didik (13,33%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terdapat pada kategori kurang, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas 10 siswa tahun 2018/2019 secara keseluruhan sebagian besar kurang.

Dapat disimpulkan jumlah rata-rata tes tingkat kesegaran jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru dengan hasil 11,5 pada interval 10-13 dengan persentase 75%, dilihat dari norma tes tingkat kesegaran jasmani untuk siswa usia 16-19 tahun putera, maka termasuk dalam klasifikasi kurang. Dari hasil tes dan sesuai dengan data yang di jelaskan pada bagian analisa data diatas, maka diketahui tingkat kesegaran jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru tergolong dalam klasifikasi **kurang**.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dapat disimpulkan jumlah rata-rata tes tingkat kesegaran jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru sebesar 11,5 dilihat dari norma tes tingkat kesegaran jasmani untuk remaja putera usia 16-19 tahun, maka termasuk dalam klasifikasi kurang. Dari hasil tes dan sesuai dengan data yang dijelaskan pada bagian analisa data, maka diketahui tingkat kesegaran jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 4 Pekanbaru tergolong dalam klasifikasi **kurang**.

B. Saran

1. Untuk siswa, agar lebih memperhatikan kondisi tubuh terutama tingkat kesegaran jasmani pada tubuh.
2. Untuk guru dan pelatih, agar lebih menambah latihan fisik supaya menambah atau memperbaiki tingkat kesegaran jasmani pada atlet.
3. Untuk peneliti selanjutnya agar menambahkan lagi sampel yang akan diteliti dan tidak hanya terpaku pada skripsi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bafirman. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Damanik, S. A. (2014). Pramuka Ekstrakurikuler Wajib di Sekolah. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(02), 16-21.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2005. Jakarta, *Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani*.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2005. Jakarta, *Petunjuk Tenis Pengukuran Kebugaran Jasmani*
- Departemen Pendidikan Nasional, 2003. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Giri Wiarso, (2013). *Ilmu Fisiologi Dan Olahraga*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Harsono, (1998). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Sinar Grafika : Jakarta
- Irawadi, Hendri. (2014). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. UNP PRESS
- Ismaryati. (2008). *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS Dan UPT Penerbitan Dan Percetakan UNS (UNS PRESS)
- Jaya, Asmar, (2008). *Futsal Gaya Hidup, Peraturan dan Tifa-Tips Permainan*.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & Strategi futsal modern*. Be Champion.
- Nurhasan, 2001, *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga
- Sugiyono. (2008). *Metodeologi Penelitian Pendidikan. Pendekatan Kuantitatif. Kualitatif. Dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. (2016). *Metodeologi Penelitian Pendidikan. Pendekatan Kuantitatif. Kualitatif. Dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Rizhardi, R. (2019). Perbandingan Kebugaran Jasmani Antara Sekolah Di Perkotaan Dan Di Pedesaan Studi Kasus Di Sma Negeri 5Palembang Dan

Sma Negeri 2 Banyuasin 2. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 17(3), 297-304.

UUD, (2003). *Undang-Undang Sisdiknas (Sistem Pendidikan Indonesia)*.

Widi Astuti, (2011). *Tes Dan Pengukuran Olahraga* : PT Bumi Timur Jaya: Jakarta Timur

Yanti, N., Adawiah, R., & Matnuh, H. (2016). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Rangka Pengembangan Nilai-Nilai Karakter Siswa Untuk Menjadi Warga Negara Yang Baik di SMA Korpri anjarmasin. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 6(11).

Yulianti, M. Dkk.(2017). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *jurnal sport area*, 56.

Zulraflia.Dkk.(2013). Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 Fkip Uir Pekanbaru).*jurnal sport area*,74.