

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA  
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA NEGERI  
BINAAN KHUSUS DUMAI**

**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada  
fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan*

*Universitas Islam Riau*



**OLEH**

**MOHD. RISKI**  
**NPM. 176610152**

**PEMBIMBING**

**RICKY FERNANDO, S.Pd, M. Pd**  
**NIDN. 1027108701**

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

**2021**

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri Binaan Khusus Dumai. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yakni untuk menghitung seberapa baik tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa. Sampel pada penelitian diambil menggunakan teknik purposif sampel yang berjumlah 12 orang. Analisa data yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan test kebugaran jasmani diantaranya yaitu Lari 60 m, Gantung Angkat Tubuh, Baring Duduk, Loncat Tegak dan 1200 m.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari hasil tes kebugaran jasmani, siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler futsal memperoleh nilai sebesar 13. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler futsal SMA NEGERI BINAAN KHUSUS DUMAI berada pada klasifikasi sedang.

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler Futsal

## ABSTRACT

This research aimed to know the students' level of physical fitness that take the futsal extracurricular at SMA Negeri Binaan Khusus Dumai. This research was quantitative research to calculate the students' level of physical fitness. The sample in this research was taken by purposive sample technique that consist of 12 students. The data analysis used in this research was conducted by test. They are; run, pul lup, sit up, and vertical jump.

According to the result of the research test, the students who take the futsal extracurricular got the score was 13. It can be concluded that the level of the students' physical fitness of the students at SMA Negeri Binaan Khusus Dumai was average / medium classification.

Keywords : Level of Physical Fitness, Futsal Extracurricular

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penyusunan proposal skripsi yang berjudul “PROSES PEMBELAJARAN PENJAS MELALUI MEDIA ONLINE DI SMA SERIRAMA YLPI PEKANBARU” ini dapat diselesaikan guna memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam Riau Pekanbaru.

Perjalanan panjang telah penulis lalui dalam rangka perampungan penulisan skripsi ini. Banyak hambatan yang dihadapi dalam penyusunannya, namun berkat kehendak-Nyalah sehingga penulis berhasil menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati, pada kesempatan ini patutlah kiranya penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kepada Bapak Ricky Fernando, M.Pd selaku pembimbing dalam pembuatan proposal ini. Terima kasih atas segala bimbingan, ajaran, dan ilmu-ilmu baru yang penulis dapatkan dari selama penyusunan skripsi ini. Dengan segala kesibukan masing-masing dalam pekerjaan maupun pendidikan, masih bersedia untuk membimbing dan menuntun penulis dalam penyusunan proposal skripsi ini. Terima kasih dan mohon maaf bila ada kesalahan yang penulis telah lakukan.
2. Ibu Leni Apriani, S.Pd, M.Pd selaku ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

3. Bapak Dr. Raffly Henjilito. S.Pd.,M.Pd selaku sekretaris Jurusan Pendidikan jasmani Kesehatan dan Rekreasi
4. Ibu Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
5. Bapak/Ibu dosen Fakultas Ilmu Pendidikan dan Keguruan Universitas Islam Riau
6. Alm. Ayah Dan Alm. Ibu Saya Yang Telah Memberikan Saya Pendidikan Selama ini
7. Seluruh teman-teman angkatan 2017 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Terima kasih atas dukungan moral dari kalian semua.

Akhir kata, penulis mengharapkan proposal skripsi ini dapat memberikan manfaat, dan semoga Allah SWT memberi lindungan bagi kita semua.

Pekanbaru, Juli 2021

Mohd Riski

## DAFTAR ISI

	HALAMAN
<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>KETERANGAN</b> .....	iii
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI</b> .....	iv
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>ABSTRACT</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	<b>6</b>
A. Landasan Teori.....	6
B. Komponen Kesegaran Jasmani .....	8
C. Hakikat Futsal .....	9
D. Kerangka Pemikiran.....	10
E. Pertanyaan Peneliti.....	11
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>12</b>
A. Jenis Penelitian.....	12
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	12
C. Definisi Operasional .....	13
D. Pengembangan Instrumen Penelitian .....	14
E. Teknik Pengumpulan Data.....	22
F. Teknik Analisis Data.....	22
<b>BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>25</b>
A. Hasil Penelitian .....	25

1. Deskripsi Data.....	25
2. Analisa Data.....	31
B. Pembahasan.....	33
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>35</b>
A. Kesimpulan.....	35
B. Saran.....	35
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>37</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>40</b>



Dokumen ini adalah Arsip Miik :  
 Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR GAMBAR

## HALAMAN

1. Gambar Tes Angkat Tubuh..... 17
2. Gambar Sikap Permulaan Baring Duduk..... 18
3. Gambar Sikap Melakukan Baring Duduk ..... 19



## DAFTAR GRAFIK

## HALAMAN

1. Diagram Nilai Tes Kesegaran Jasmani ..... 32



## DAFTAR TABEL

	<b>HALAMAN</b>
1. Tabel TKJI Untuk Remaja 16 – 19 Th Putra .....	23
2. Norma TKJI Untuk Remaja 16 – 19 Th Putra .....	24
3. Data Tes Lari 60 m .....	26
4. Data Tes Angkat Gantung Tubuh .....	27
5. Data Tes Barinng Duduk.....	28
6. Data Tes Loncat Tegak .....	29
7. Data Tes 1200 m .....	31
8. Hasil Rekapitulasi .....	33

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran di sekolah yang merupakan media pendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportivitas, pembiasaan pola hidup sehat dan pembentukan karakter (mental, emosional, spiritual dan sosial) dalam rangka mencapai tujuan sistem pendidikan Nasional.

Pendidikan Jasmani menjadi salah satu media untuk membantu ketercapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan (Husdarta, 2010: 181). Pendidikan Jasmani sering pula diartikan dengan gerak badan, gerak fisik, gerakan jasmani yang hakikatnya berarti gerakan jasmani manusia (*human movement*) (Rosdiani, 2012: 181).

Pendidikan Jasmani adalah proses sosialisasi melalui aktivitas jasmani, bermain, dan atau olahraga yang bersifat selektif untuk mencapai tujuan pendidikannya (KDI, 2000: 182). Salah satu tujuan pelaksanaan Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan adalah meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. Gerak dasar disini yang dimaksud adalah meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar (BSNP, 2006: 2).

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat.

Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional didalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Untuk dapat mencapai suatu tujuan pembelajaran didalam Pendidikan Jasmani diperlukan adanya kekuatan fisik yang akan mempertahankan daya tahan tubuh seseorang didalam berolahraga. Pendidikan Jasmani dalam pelaksanaannya mempunyai tiga kegiatan yaitu : intrakurikuler, kokurikuler, ekstrakurikuler. Kegiatan intrakurikuler adalah kegiatan belajar mengajar yang dilakukan melalui tahap tatap muka yang alokasi waktunya telah ditentukan dan struktur program yang bertujuan mencapai kemampuan minimal untuk bidang studi.

Kegiatan intrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran biasa yang bertujuan agar siswa lebih menghayati apa yang dipelajari dalam kegiatan intrakurikuler. Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler itu sendiri adalah kegiatan belajar mengajar yang dilakukan diluar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan disekolah ataupun diluar sekolah untuk lebih memperluas atau kemampuan peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar jam intrakurikuler, tujuan diadakan ekstrakurikuler yaitu sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa sesuai bidang yang digemari. Dalam kegiatan ekstrakurikuler, ada beberapa bidang salah satunya dibidang olahraga. Dari pengamat peneliti, di SMA (Sekolah

Menengah Atas) Negeri Binaan Khusus Dumai sedang berkembang ekstrakurikuler olahraga Futsal.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri Binaan Khusus Dumai, pada saat bermain futsal selama 2 x 10 menit siswa mengalami kelelahan, sehingga dapat dilihat disini bahwa siswa mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang kurang. Dari beberapa siswa yang memilih ekstrakurikuler futsal ini belum diketahui seberapa baik tingkat kesegaran jasmani yang mereka miliki. Kesegaran jasmani sangat diperlukan dalam permainan futsal agar seorang pemain mampu bermain maksimal. Kesegaran jasmani meliputi daya tahan, kekuatan, kelentukan, kecepatan, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, koordinasi. Adapun perbedaan antara kesegaran jasmani dan kebugaran jasmani yakni kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa lelah. Sedangkan kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan terhadap pembebanan fisik yang diberikan.

Selain itu waktu yang digunakan untuk ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri Binaan Khusus cukuplah banyak yaitu ekstrakurikuler futsal dilakukan 1 minggu 3 kali pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh anggota ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri Binaan Khusus Dumai, sebagai acuan untuk menghadapi turnamen-turnamen yang akan datang untuk memperoleh juara. Oleh karena itu,

penulis ingin meneliti lebih lanjut tentang Tingkat Kesegaran Jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri Binaan Khusus Dumai. Selain itu, ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri Binaan Khusus Dumai belum memiliki catatan kesegaran jasmani setiap anggota, jadi peneliti tertarik untuk mengetahui

### **“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri Binaan Khusus Dumai.”**

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Untuk ekstrakurikuler futsal tahun ajaran 2021-2022 siswa belum pernah di tes untuk mengetahui seberapa bagus kesegaran jasmani nya.
2. Faktor kurangnya waktu untuk Latihan. Sehingga kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal berpengaruh.
3. Siswa ekstrakurikuler futsal kurang serius untuk menjalani latihan fisik yang diberikan oleh pelatih.

#### **C. Pembatasan Masalah**

Karena adanya keterbatasan waktu, dana tenaga dan teori, maka tidak semua masalah yang telah diidentifikasi akan diteliti. Maka dari itu, dalam penelitian ini masalah dibatasi hanya pada, “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri Binaan Khusus Dumai”

#### **D. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang yang dikemukakan tersebut, maka dalam penelitian ini masalah pokok dapat dirumuskan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut : “Seberapa Baik Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler futsal SMA Negeri Binaan Khusus Dumai?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa-siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri Binaan Khusus Dumai.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun beberapa manfaat penelitian, yaitu :

a. Bagi Siswa

Setelah mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmaninya diharapkan siswa dapat lebih terpacu untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.

b. Bagi Pembimbing atau Pelatih

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan mengoptimalkan kegiatan belajar mengajar dengan segala kreativitasnya dalam usaha meningkatkan kebugaran jasmani siswanya.

c. Bagi Sekolah

Memberikan masukan kepada sekolah tentang pentingnya kebugaran jasmani siswa dalam proses pembelajaran dan melakukan kontrol terhadap program pembelajaran guru/pelatih/pembimbing pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Hakikat Tingkat Kesegaran Jasmani

###### a. Pengertian Tingkat Kesegaran Jasmani

Secara umum definisi kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Seseorang yang mempunyai kesegaran jasmani tinggi dapat melakukan pekerjaan dengan baik, selain itu akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi saat melakukan kerja fisik yang berat.

Kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi suatu tolak ukur yang penting untuk melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Tingkat kesegaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang baik tua maupun muda. Apabila seseorang memiliki taraf kesegaran jasmani yang baik, maka orang tersebut mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu relatif lama dibandingkan dengan orang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk dapat melakukan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa rasa lelah yang berlebihan dan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang (Abdoellah, dkk, 1994: 46).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran antara lain adalah makan yang cukup dan bergizi, istirahat yang cukup, kebiasaan hidup sehat dan kebiasaan olahraga (Irianto, 2004). Orang yang dalam keadaan segar jasmaninya akan berlainan belajarnya dari orang yang dalam keadaan kelelahan (Djamarah, 2002).

Istilah dari kesegaran jasmani ini merupakan bagian dari total fitness. Dalam total fitness tercakup beberapa komponen yaitu (Nurhasan, 131) :

1. *Anatomical Fitness*

kebugaran bentuk dan ukuran organ tubuh seseorang. Misalnya tinggi badan ideal, berat badan ideal, kelengkapan anggota tubuh tidak punya cacat, dan ukuran semua anggota tubuh ideal.

2. *Physiological Fitness*

kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yg diberikan kepadanya.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan terjemahan dari *physiological fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan. Hal ini merupakan suatu kesanggupan bagi seseorang untuk meningkatkan kemampuan jasmaninya. Dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka semakin tinggi beban atau kemampuan kerja fisiknya.

## B. Komponen Kesegaran Jasmani

Dalam kesegaran jasmani ada beberapa yang perlu di pahami komponen-komponen kesegaran jasmani ditinjau dari segi yang berhubungan dengan keterampilan meliputi (Widiastuti, 2015) :

1. Daya tahan jantung dan paru (*endurance*)

Kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari.

2. Kekuatan otot (*strength*)

Kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.

3. Kelentukan (*flexibility*)

Kemampuan sendiri untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

4. Kecepatan (*speed*)

Kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

5. Daya eksplosif (*power*)

Gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum.

6. Kelincahan (*agility*)

Kemampuan untuk mengubah arah atau posisi dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.

#### 7. Keseimbangan (*balance*)

Kemampuan untuk mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*).

#### 8. Ketepatan (*accuracy*)

Ketepatan sebagai keterampilan motorik merupakan komponen kebugaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan anak sehari-hari.

#### 9. Koordinasi (*coordination*)

Merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani banyak memiliki komponen-komponen kebugaran jasmani diantaranya : Daya Tahan, Kekuatan, Kelentukan, Kecepatan, Eksplosif, Kelincahan, Keseimbangan, Ketepatan, Koordinasi. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan Sembilan komponen untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal.

### C. Hakikat Futsal

#### a. Pengertian Futsal

Futsal dapat diartikan sebagai suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim berbeda (Mulyono, 2014: 2). Futsal merupakan permainan cepat dengan waktu relatif pendek, serta memiliki ruang gerak yang sempit (Padosi, 2008: 58). Futsal merupakan cabang olahraga beregu yang didalam ruangan dan dimainkan 5 orang dari masing-masing tim (Ardianto, 2013).

Lapangan olahraga futsal ini harus berbentuk empat persegi panjang. Garis samping pembatas lapangan harus lebih panjang dari garis gawang. Ukuran panjang : minimal 25 m dan maksimal 42 m. sedangkan ukuran lebar : minimal 15 m dan maksimal 25 m (Murhantanto, 2006). Teknik-teknik dasar dalam bermain olahraga futsal (Irawan, 2009) :

- 1) Teknik dasar mengumpan (*passing*)
- 2) Teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*)
- 3) Teknik dasar menerima bola (*receiving*)
- 4) Menggiring bola (*dribbling*)
- 5) Teknik dasar menembak (*shooting*)
- 6) Teknik dasar menyundul (*heading*)

Dari penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa futsal adalah cabang olahraga yang dimainkan di ruangan dan dimainkan oleh 5 orang di masing-masing timnya. Futsal juga memiliki intensitas yang cepat atau tinggi, karna itu olahraga futsal sangat menggunakan fisik kita untuk bermain. Teknik-teknik dalam permainan futsal ada 6, dan teknik tersebut membantu kita untuk bermain olahraga futsal.

#### **D. Kerangka Pemikiran**

Penelitian ini membahas tentang tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri Binaan Khusus Dumai. Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Dengan memiliki tingkat kesegaran yang tinggi, maka seseorang mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan

waktu yang lebih lama dibandingkan seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah.

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu latihan yang teratur serta memperhatikan prinsip latihan dan takarannya yaitu : frekuensi latihan, intensitas latihan serta durasi latihan yang harus diperhatikan. Mengingat pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa ekstrakurikuler maka perlu diadakan tes kebugaran jasmani untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri Binaan Khusus Dumai.

Tingkat kebugaran jasmani siswa belum diketahui membuat penulis ingin melakukan penelitian dengan judul "**Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri Binaan Khusus Dumai**", karena diketahui bahwa siswa ekstrakurikuler futsal dalam mengikuti kejuaraan belum mendapatkan hasil yang maksimal, penulis berharap nantinya dengan diketahui tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri Binaan Khusus Dumai.

#### **E. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan paparan kerangka pemikiran dan permasalahan di atas maka pertanyaan penelitian ini adalah bagaimana kebugaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler futsal SMA Negeri Binaan Khusus Dumai?

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Metode Kuantitatif Metode penelitian ini adalah penelitian yang berbentuk kuantitatif. Penelitian kuantitatif (*Quantitatif Research*) adalah suatu metode penelitian yang bersifat induktif, objektif dan ilmiah diaman data yang diperoleh berupa angka-angka (Score, nilai) atau pernyataan-pernyataan yang dinilai, dan analisis statistik. Penelitian kuantitatif biasanya digunakan untuk membuktikan dan menolak suatu teori. Karena penelitian ini biasanya bertolak dari suatu teori yang kemudian diteliti, dihasilkan data, kemudian dibahas dan diambil kesimpulan. Dalam penelitian ini peneliti akan menghitung tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal. Dalam hal ini, peneliti menggunakan rumus kuantitatif untuk mengetahui dan menghitung tingkat kesegaran jasmani di tiap test yang dilakukan dalam penelitian ini.

#### B. Populasi dan Sampel Penelitian

##### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019: 61).

Populasi dibedakan menjadi 2 antara lain (Sudjana, 2000: 60) :

- a. Populasi tak terhingga, yaitu suatu populasi dimana obyeknya tak terhingga atau tidak terhitung jumlahnya.

- b. Populasi terhingga, yaitu suatu populasi yang terhingga obyeknya atau dapat dihitung jumlahnya.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan keseluruhan individu atau subjek yang memiliki karakteristik yang sama yang mana subjek tersebut akan diteliti oleh peneliti. Yang terdiri dari 12 siswa ekstrakurikuler futsal di Sma Negeri Binaan Khusus Dumai.

## **2. Sampel**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu (Sugiyono, 2019: 62). Dalam mengambil sampel penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yang bertujuan untuk mengambil sampel berdasarkan kategori usia 16 tahun – 19 tahun dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan mendapatkan jawaban dari permasalahan penelitian. Adapun pengambilan sampel dengan total sampel. Yaitu seluruh populasi yang berjumlah sebanyak 12 orang.

## **C. Definisi Operasional**

Supaya tidak salah pengertian atau penafsiran, maka memberikan penjelasan terhadap istilah-istilah penting dalam penelitian ini, diantaranya sebagai berikut :

1. Kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan

efisien. Kesehatan jasmani sangat berkaitan dengan kebutuhan hidup manusia baik secara fisik, mental, emosional dan sosial.

## 2. Futsal

Futsal adalah suatu jenis permainan olahraga yang dimainkan oleh 5 orang dalam setiap tim yang bekerja sama untuk mencetak point atau gol dengan intensitas tinggi dengan mencapai kemenangan.

### **D. Pengembangan Instrumen Penelitian**

Dalam melakukan tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani digunakan Tes Kesehatan Jasmani Indonesia (TKJI). Tes ini merupakan rangkaian tes, oleh karena itu setiap semua tes harus dilaksanakan suatu satuan waktu. Sebelum melakukan tes semua peserta harus diberi penjelasan tentang maksud, tujuan dan penggunaan tes kebugaran jasmani yang akan dilakukan, serta cara melakukan masing-masing jenis penelitian yang akan dilaksanakan. Tes kesehatan jasmani Indonesia untuk siswa sekolah menengah atas sederajat usia 16-19 tahun terdapat jenis-jenis tes diantaranya yaitu :

1. Lari 60 meter
2. Gantung angkat tubuh dengan durasi 60 detik dan gantung siku 60 detik
3. Baring duduk selama 60 detik
4. Loncat tegak, dan
5. Lari 1200 meter

Adapun jenis-jenis tes (Widiastuti, 2005:74) :

**a. Lari 60 meter**

1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

2. Alat dan fasilitas

a) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin berjarak 60 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan.

b) Bendera *start*.

c) Peluit

d) Tiang pancang

e) *Stopwatch*

f) Serbuk kapur

g) Formulir

h) Alat tulis

3. Petugas tes

a) Juru keberangkatan

b) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

4. Pelaksanaan

a) Sikap permulaan “peserta berdiri dibelakang garis *start*”

b) Gerakan

1) Pada aba-aba “siap” mengambil sikap start berdiri siap untuk lari.

2) Pada aba-aba “ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis *finish*.

Menempuh jarak 60 meter untuk testee umur 16 s/d 19 tahun

c) Lari masih bisa diulang apabila :

- 1) Pelari mencuri *start*
- 2) Pelari tidak melewati garis *finish*
- 3) Pelari terganggu dengan pelari yang lain.

5. Pengukuran waktu

Dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.

6. Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh 60 meter untuk testee umur 16 s/d 19 tahun, dalam satuan waktu detik.

**b. Tes Gantung Angkat Tubuh (16-19 tahun)**

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 yang bersih dan rata
- b) Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya, sesuai dengan peserta.

Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran  $\frac{3}{4}$  inci.

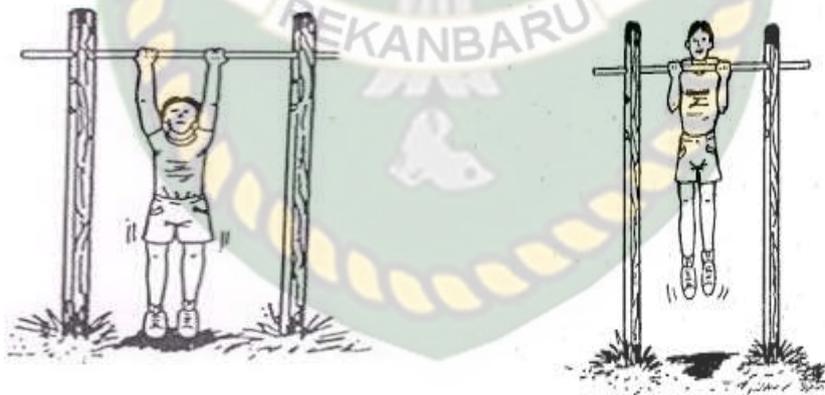
- c) *Stopwatch*
- d) Serbuk kapur atau *magnesium karbonat*
- e) Nomor dada, formulir tes dan alat tulis

3. Petugas tes
  - a) Pengamat waktu
  - b) Penghitung gerakan merangkap hasil
4. Pelaksanaan
  - a) Sikap permulaan

Bergantung pada palang tunggal.

- b) Gerakan

Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal, kemudian kembali ke sikap awal permulaan. Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan garis lurus. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang tanpa beristirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.



**Gambar 1. Sikap Awal Tes Angkat Tubuh dan Pada Saat Angkat Tubuh**

(Widiastuti, 2015:49)

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

**c. Tes Baring Duduk (*Sit Up*) 60 detik (16-19 tahun)**

1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

2. Alat dan fasilitas

- a) Lantai/rumput lapangan yang rata dan bersih
- b) *Stopwatch*
- c) Nomor dada
- d) Formulir tes
- e) Alat tulis dan lain-lain

3. Petugas tes

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

4. Pelaksanaan

- a) Sikap awalan

Berbaring terlentang dilantai atau rumput, kemudian lutut ditekukkan dengan sudut 90 derajat, kedua tangan dengan jari-jarinya berselang selip diletakan dibelakang kepala.



**Gambar 2. Sikap Permulaan Baring Duduk**  
(Widiastusi, 2015: 52)

## b) Gerakan

Pada saat aba-aba “ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha dan kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang kali selama 60 detik.



**Gambar 3. Sikap Saat Melakukan Baring Duduk**

(Widiastuti, 2015: 52)

## 5. Pencatatan 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 duduk hasilnya ditulis angka 0 (nol).

**d. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*) (16-19 tahun)**

## 1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif

## 2. Alat dan fasilitas

- a) Papan berskala senti meter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm dan dipasang pada dinding atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala 150 cm.

- b) Serbuk kapur
- c) Alat penghapus
- d) Nomor dada
- e) Formulir tes
- f) Alat tulis

3. Petugas tes

- a) Pengamat
- b) Pencatat hasil

4. Pelaksanaan

- a) Sikap permulaan

Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan kanan dekat dinding diangkat ke atas telapak tangan di tempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

- b) Gerakan

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

5. Pencatatan hasil

- a) Selisih raihan loncatan dikurangi dengan raihan tegak
- b) Ketiga selisih raihan dicatat

### e. Tes Lari 1200 Meter (16-19 tahun) Untuk Putra

#### 1. Tujuan

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

#### 2. Alat dan fasilitas

- a) Lintasan lari berjarak 1200 meter
- b) *Stopwatch*
- c) Bendera *start*
- d) Peluit
- e) Tiang pancang
- f) Nomor dada
- g) Formulir dan alat tulis

#### 3. Petugas

- a) Juru keberangkatan
- b) Pengukur waktu
- c) Pencatat hasil
- d) Pembantu umum

#### 4. Pelaksanaan

- a) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis *start*.

b) Gerakan

Aba-aba “siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk berlari.

Pada aba-aba “ya” peserta lari menuju garis *finish* dengan menempuh jarak 1200 meter untuk putra usia 16 s/d 19 tahun

5. Pencatatan hasil

a) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.

b) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak yang sudah ditentukan. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

**E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

1. Observasi, yang dilakukan pada sebelum pembuatan proposal dan pada saat penelitian. Observasi dilakukan dengan dengan pengamatan langsung dilokasi penelitian.
2. Kepustakaan digunakan untuk mendapat konsep-konsep dan teori yang dipakai dalam penelitian ini.
3. Tes dan pengukuran, dalam penelitian ini dilakukan tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler futsal SMA Negeri Binaan Khusus Dumai

**F. Teknik Analisis Data**

Untuk memperoleh suatu kelompok masalah akan diteliti maka analisis data merup akan salah satu langkah penting dalam penelitian, karena analisis data juga

akan ditarik kesimpulan mengenai masalah yang akan diteliti. Dalam hal ini penulis ingin mengetahui gambaran tentang tingkat kebugaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler futsal SMA Negeri Binaan Khusus Dumai, maka penelitian ini menggunakan rumus berdasarkan pendapat (Astuti, 2017: 4).

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

(Sumber : Bungin, 2010)

Keterangan :

F = frekuensi yang sedang dicari persentasinya

N = *Number of Cases* (jumlah frekuensi /banyaknya individu)

P = angka presentasi

**Tabel 3.1**

**Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 16-19 Tahun Putra**

Nilai	Lari 60 m	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5.	S.d-7,2"	19 keatas	41 keatas	74 keatas	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 : Ismawan dkk, 2019: 63)

Tabel 3.2

## Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 16-19 Tahun

## Putra

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)

(Sumber : Ismawan dkk, 2019: 64)

Data nama siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal :

1. M.Diego Carlo Rizki (16 tahun)
2. Najib Umbara (16 tahun)
3. Radiant Satria (16 tahun)
4. Farel Alghifary (16 tahun)
5. Muhammad Adit (17 tahun)
6. Rezi Syahdani (16 tahun)
7. Fatan Ikhsani (17 tahun)
8. Muhammad Faiz (17 tahun)
9. Reza Finanda (17 tahun)
10. Hamdika Saputra (17 tahun)
11. Salman Alfarisi (17 tahun)
12. Muhammad Fikri (18 tahun)

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Kesegaran jasmani yang diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan sehingga masih dapat melakukan kegiatan yang lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datanya tugas yang sama pada esok harinya. Dalam penelitian ini tes kesegaran jasmani dilakukan pada siswa SMA Negeri Binaan Khusus Dumai. Sampel dalam penelitian terdiri dari 12 siswa putra yang mengikuti ekstra kurikuler futsal.

Data hasil kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri Binaan Khusus Dumai diperoleh melalui teknik test. Dari data yang terkumpul selanjutnya dilakukan analisis data dengan melakukan perhitungan guna untuk mengetahui klasifikasi tingkat kesegaran jasmani siswa. Pengujian tes kesegaran jasmani ini dilakukan dengan menggunakan 5 indikator yaitu lari 60 meter, Gantung Angkat Tubuh, Baring Duduk, Loncat Tegak, dan Lari 1200 meter. Berikut ini adalah hasil deskripsi untuk tiap tes yang dilaksanakan :

#### 1. Deskripsi Data

##### a. Data Tes Lari 60 Meter Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri Binaan Khusus Dumai

Berdasarkan hasil tes lari 60 meter yang diberikan kepada siswa putra pada ekstrakurikuler futsal, dari 12 siswa terdapat 3 orang siswa yang mendapatkan

nilai 4 pada norma tes 7,3” - 8,3” dengan nilai “Baik”. Selanjutnya, terdapat 8 siswa yang memperoleh nilai 3 pada norma tes 8,4” – 9,6” pada kategori “Sedang” dan 1 orang yang mendapatkan nilai 2 pada norma tes 9,7” – 11,0” dengan kategori “Kurang”. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel dibawah ini;

**Tabel 4.1. Data Tes Lari 60 Meter Siswa ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri Binaan Khusus Dumai**

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5	Baik Sekali	0	0 %
2	4	Baik	3	25%
3	3	Sedang	8	67%
4	2	Kurang	1	8%
5	1	Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah			12	100%

Berdasarkan tabel 4.1. diatas dapat dilihat bahwa terdapat 3 orang siswa yang memperoleh kategori Baik pada test lari 60 meter dengan persentase 25%. Kemudian 8 orang siswa yang memperoleh kategori sedang dengan persentase 67%. Ini merupakan kategori terbanyak yang diperoleh siswa pada hasil tes lari 60 meter. Sedangkan ada 1 orang siswa yang mendapatkan kategori kurang yaitu nilai yang diperoleh sebesar 2 pada persentase 8 %. Berdasarkan hasil dan persentase yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa pada test lari 60 meter, rata – rata siswa berada pada kategori sedang dengan nilai 3.

**b. Data Test Gantung Siku Tekuk Angkat Tubuh Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri Binaan Khusus Dumai**

Berdasarkan hasil tes Gantung Siku Tekuk Angkat Tubuh yang diberikan kepada siswa putra pada ekstrakurikuler futsal, dari 12 siswa terdapat 7 orang siswa yang mendapatkan nilai 2 pada norma tes 5 – 8 kali dengan nilai “Kurang”. Selanjutnya, terdapat 5 siswa yang memperoleh nilai 1 pada norma tes 0 – 4 kali pada kategori “Kurang Sekali”. Berdasarkan hasil tes yang diperoleh, tidak ada siswa yang memperoleh nilai Baik sekali, baik, maupun sedang. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel dibawah ini;

**Tabel 4.2. Data Tes Gantung Siku Tekuk Angkat Tubuh Siswa ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri Binaan Khusus Dumai**

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5	Baik Sekali	0	0 %
2	4	Baik	0	0 %
3	3	Sedang	0	0 %
4	2	Kurang	7	58,3 %
5	1	Kurang Sekali	5	41,7 %
Jumlah			12	100%

Berdasarkan tabel 4.2. diatas dapat dilihat bahwa terdapat 7 orang siswa yang memperoleh kategori kurang pada test Gantung angkat tubuh dengan persentase 58,3%. Kemudian 5 orang siswa yang memperoleh kategori kurang sekali dengan persentase 41,7%. Berdasarkan hasil yang sudah diperoleh, dapat disimpulkan

bahwa pada tes gantung angkat tubuh keseluruhan siswa berada pada kategori kurang bahkan tidak ada siswa yang memperoleh nilai yang baik.

**c. Baring Duduk 60 Detik**

Berdasarkan hasil tes Baring duduk 60 Detik yang diberikan kepada siswa putra pada ekstrakurikuler futsal, dari 12 siswa terdapat 5 orang siswa yang mendapatkan nilai 4 pada norma tes 30 – 40 kali dengan nilai “Baik”. Selanjutnya, terdapat 6 siswa yang memperoleh nilai 3 pada norma tes 21 – 29 kali pada kategori “Sedang” dan 1 orang yang mendapatkan nilai 2 pada norma tes 5 – 8 kali pada kategori “Kurang”. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel dibawah ini;

**Tabel 4.3. Data Tes Baring Duduk Siswa ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri Binaan Khusus Dumai**

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5	Baik Sekali	0	0 %
2	4	Baik	5	41,7%
3	3	Sedang	6	50%
4	2	Kurang	1	8,3%
5	1	Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah			12	100%

Berdasarkan tabel 4.3. diatas dapat dilihat bahwa terdapat 5 orang siswa yang memperoleh kategori Baik pada test Baring Duduk dengan persentase 41,7%. Kemudian 6 orang siswa yang memperoleh kategori sedang dengan persentase 50%. Ini merupakan kategori terbanyak yang diperoleh siswa pada hasil tes baring

duduk. Sedangkan ada 1 orang siswa yang mendapatkan kategori kurang yaitu nilai yang diperoleh sebesar 2 pada persentase 8,3 %. Berdasarkan hasil dan persentase yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa pada test baring duduk rata – rata siswa berada pada kategori sedang dengan nilai 3.

#### d. Loncat Tegak

Berdasarkan hasil tes loncat tegak yang diberikan kepada siswa putra pada ekstrakurikuler futsal, dari 12 siswa terdapat 2 orang siswa yang mendapatkan nilai 4 pada norma tes 60 - 72 dengan nilai “Baik”. Selanjutnya, terdapat 5 siswa yang memperoleh nilai 3 pada norma tes 50 - 59 pada kategori “Sedang”. Kemudian 4 orang yang mendapatkan nilai 2 pada norma 30 - 49 dengan kategori “Kurang” dan ada 1 orang siswa yang mendapat nilai 1 pada norma 38 dengan kategori “Kurang Sekali”. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel dibawah ini;

**Tabel 4.4. Data Tes Loncat Tegak Siswa ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri Binaan Khusus Dumai**

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5	Baik Sekali	0	0 %
2	4	Baik	2	16,67%
3	3	Sedang	5	41,67%
4	2	Kurang	4	33,33%
5	1	Kurang Sekali	1	8,33 %
Jumlah			12	100%

Berdasarkan tabel 4.4. diatas dapat dilihat bahwa terdapat 2 orang siswa yang memperoleh kategori Baik pada test loncat tegak dengan persentase 16,67%. Kemudian 5 orang siswa yang memperoleh kategori sedang dengan persentase 41,67%. Ini merupakan kategori terbanyak yang diperoleh siswa pada hasil tes loncat tegak. Selanjutnya ada 4 orang siswa yang mendapatkan kategori kurang yaitu nilai yang diperoleh sebesar 2 dengan persentase 33,33 %, dan terdapat 1 orang siswa yang memperoleh nilai 1 pada kategori “Kurang Sekali” dengan persentase 8,33%. Berdasarkan hasil dan persentase yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa rata – rata siswa pada test loncat tegak berada pada kategori sedang dengan nilai rata - rata sebesar 3.

**e. Lari 1200 Meter**

Berdasarkan hasil tes lari 1200 meter yang diberikan kepada siswa putra pada ekstrakurikuler futsal, dari 12 siswa terdapat 10 orang siswa yang mendapatkan nilai 2 pada norma tes 5’13” - 6’33” dengan nilai “Kurang”. Selanjutnya, terdapat 2 siswa yang memperoleh nilai 1 pada norma tes 6’34” pada kategori “Kurang Sekali”. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel dibawah ini;

**Tabel 4.5. Data Tes Lari 1200 Siswa ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri****Binaan Khusus Dumai**

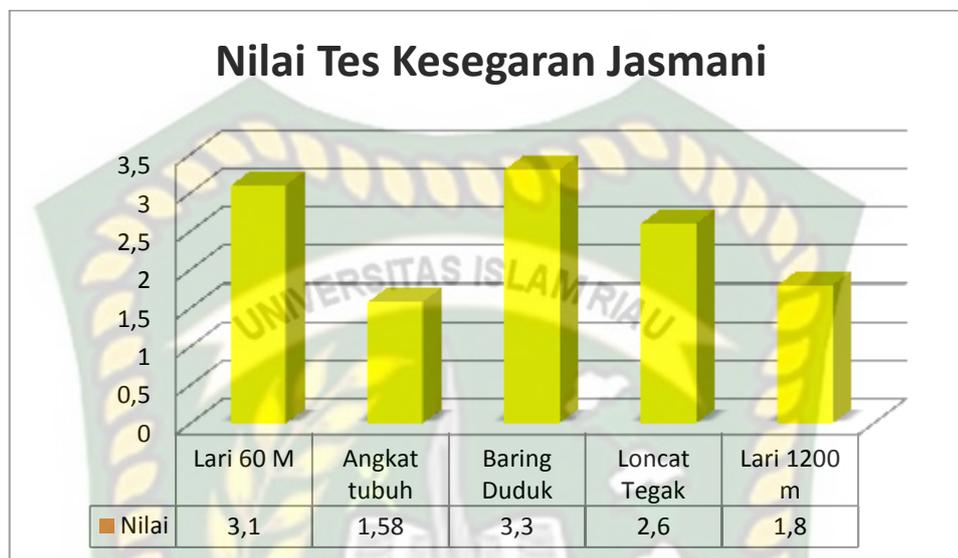
No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5	Baik Sekali	0	0 %
2	4	Baik	0	0 %
3	3	Sedang	0	0 %
4	2	Kurang	10	83,33%
5	1	Kurang Sekali	2	16,67 %
Jumlah			12	100%

Berdasarkan tabel 4.5. diatas dapat dilihat bahwa terdapat 10 orang siswa yang memperoleh kategori kurang pada test lari 1200 meter dengan persentase 83,33%. Kemudian 2 orang siswa yang memperoleh kategori kurang sekali dengan persentase 16,67%. Berdasarkan hasil dan persentase yang diperoleh dapat dideskripsikan bahwa tidak ada siswa yang memperoleh kategori baik bahkan sedang. Oleh karena itu rata – rata siswa pada test lari 1200 meter berada pada kategori kurang dengan nilai rata - rata sebesar 2.

**2. Analisa Data**

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada deskripsi data, dapat di simpulkan bahwa terdapat lima jenis test pada test kesegaran jasmani, yaitu; test lari 60 meter, gantung siku tekuk angkat tubuh, loncat tegak, dan lari 1200 m. Dari hasil penelitian sebagaimana sudah dijelaskan diatas diperoleh rata - rata nilai pada tiap - tiap test yang dapat dilihat pada diagram dibawah ini;

**Diagram 4.1. Nilai Test Kesegaran Jasmani Siswa Putra pada Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri Binaan Khusus Dumai**



Berdasarkan diagram 4.1. diatas dapat dilihat bahwa terdapat lima jenis test pada test kesegara jasmani. Pertama, pada lari test 60 meter, siswa putra pada ekstrakurikuler futsal memperoleh rata-rata sebesar 3,1 (3) pada kategori sedang. Kedua, pada test gantung angkat tubuh, siswa memperoleh nilai 1,58 (2) pada kategori kurang. Ketiga, pada test Baring Duduk , siswa memperoleh nilai rata-rata sebesar 3,3 (3) dengan kategori sedang. Selanjutnya, pada test loncat tegak, siswa memperoleh nilai rata - rata 2,6 (3) dengan kategori sedang. Sedangkan pada lari 1200 meter, siswa memperoleh rata - rata sebesar 1,8 (2) dengan kategori kurang.

Untuk mengetahui seberapa baik tingkat kesegaran jasmani siswa pada ekstrakurikuler futsal, dapat dihitung dengan menjumlahkan nilai rata- rata pada tiap - tiap test. Hasil perhitungan dapat dilihat pada tabel dibawah ini;

**Tabel 4.6**  
**Hasil Rekapitulasi Perhitungan Test Kesegaran Jasmani**

No	Nama Test	Nilai
1	Lari 60 Meter	3
2	Gantung Siku Tekuk Angkat Tubuh	2
3	Baring Duduk	3
4	Loncat Tegak	3
5	Lari 1200 M	2
Total (Tes 1 + Tes 2 + Tes 3 + Tes 4 + Tes 5)		<b>13</b>
<b>KLASIFIKASI</b>		<b>SEDANG</b>

Berdasarkan hasil rekapitulasi pada tiap tiap tes pada tabel 4.6 diatas, dapat dilihat bahwa nilai siswa pada lari 60 meter sebesar 3. Nilai siswa pada gantung siku angkat tubuh sebesar 2. Nilai siswa pada baring duduk sebesar 3. Nilai siswa pada loncat tegak sebesar 2, dan pada lari 1200 M sebesar 2. Jika di kalkulasikan, maka dapatlah nilai pada tingkat kesegaran jasmani sebesar 13. Berdasarkan norma klasifikasi tingkat kesegaran Jasmani, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler putra berada pada kategori sedang.

#### **B. Pembahasan**

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Seseorang yang mempunyai kesegaran jasmani tinggi dapat melakukan pekerjaan dengan baik, selain itu akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi saat melakukan kerja fisik yang berat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal pada SMA Negeri Binaan Khusus Dumai. Berdasarkan hasil deskripsi data dan analisa data yang sudah dijelaskan pada sub topik diatas, diperoleh nilai tingkat kebugaran jasmani sebesar 13 dengan klasifikasi sedang. Hal ini tentu saja dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu; daya tahan jantung, kekuatan otot, kelenturan, kecepatan, daya eksplosif, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, dan koordinasi.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat dilihat bahwa siswa pada ekstrakurikuler futsal harus memahami apa saja komponen yang harus diperhatikan dalam kebugaran jasmani agar para siswa memiliki fisik yang kuat dalam melakukan olahraga maupun pertandingan agar memiliki kondisi fisik yang bagus agar terhindar dari cedera dan kelelahan.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

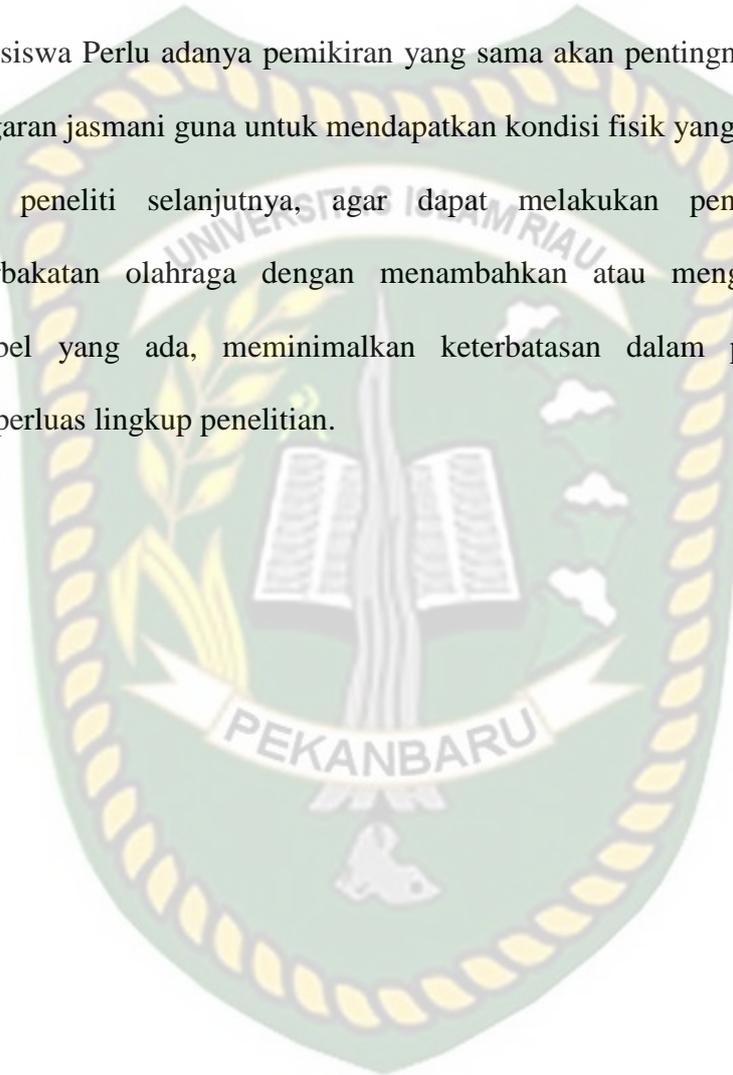
Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah di jelaskan pada bab IV, maka dapat disimpulkan sebagai berikut;

1. Nilai tes kesegaran jasmani siswa pada tes lari 60 meter sebesar 3 pada kategori Sedang
2. Nilai tes kesegaran jasmani siwa pada tes gantung siku tekuk angkat gantung sebesar 2 pada kategori Kurang
3. Nilai tes kesegaran jasmani siswa pada tes baring duduk sebesar 3 pada kategori Sedang
4. Nilai tes kesegaran jasmani siswa pada tes loncat tegak sebesar 3 pada kategori Sedang
5. Nilai tes kesegaran jasmani siswa pada tes lari 1200 meter sebesar 2 pada kategori Kurang
6. Berdasarkan kalkulasi tiap-tiap tes diperoleh secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani sebesar 13 pada kategori Sedang

#### B. Saran

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian ini, maka peneliti mengajukan saran bagi para guru penjas, siswa, serta peneliti selanjutnya. Adapun saran dalam penelitian ini diantaranya yaitu;

1. Bagi guru untuk meningkatkan kondisi fisik siswa dengan pendidikan jasmani sehingga diharapkan kesegaran jasmani siswa lebih baik. Begitu pula dengan proses pembelajaran harus dimanfaatkan dengan seoptimal mungkin.
2. Bagi siswa Perlu adanya pemikiran yang sama akan pentingnya peningkatan kesegaran jasmani guna untuk mendapatkan kondisi fisik yang lebih baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar dapat melakukan penelitian tingkat keberbakatan olahraga dengan menambahkan atau mengganti variabel variabel yang ada, meminimalkan keterbatasan dalam penelitian, dan memperluas lingkup penelitian.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Arma dan Manaji, Agus. 1994. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Dirjen Dikti Depdikbud.
- Agustini, Tomi, Sudjana. 2016. *Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Menggunakan Metode Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas III C SDN Krian 3 Kabupaten Sidoarjo*. Jurnal Pendidikan Jasmani. 26(02) 229-237
- Annas Mohammad. 2011. *Hubungan Kesegaran Jasmani, Hemoglobin, Status Gizi, dan Makan Pagi Terhadap Prestasi Belajar*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. 1(2) 192-196
- Bahri, Djamarah Syaiful. 2002. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rineka Cipta
- BSNP. 2006. Permendiknas RI No. 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta.
- Darmawati, Munjin, dan Seran. 2015. *Pengaruh Supervise Kepala Sekolah Terhadap Kinerja Guru Di SMP Negeri 1 Parung Kabupaten Bogor*. Jurnal Gonernansi ISSN 2442-3971,1(1):13-24.
- Dewi Rahma, Pakpahan Taqwa. 2018. *Pengembangan Instrument Tes Dribbling Pada Olahraga Futsal*. Jurnal Prestasi 2(3):1-6.
- Hastuti. 2008. *Kontribusi Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Pembibitan Atlet Dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. 5(1) 45-50
- Herdiyana Anisya, Prakoso. 2016. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Yang Mengacu Pada Pembiasaan Sikap Fair Play dan Kepercayaan Pada Peserta Didik*. Jurnal Olahraga Prestasi. 12(1):77-84.
- Heridiansyah, Jefri. 2012. *Pengaruh Advertising Terhadap Pembentukan Brand Awareness Serta Dampaknya Pada Keputusan Pembelian Produk Kecap Pedas ABC*. Jurnal STIE Semarang 4(2):53-73.
- Hermawan,iwan. 2019. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Kuningan : Hidayatul Quran Kuningan

- Irawan. 2009. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Pena Pundi Aksara.
- Irianto, Djoko Pekik. 2000. *Pendidikan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta : Lukman Offset.
- Irianto, Djoko Pekik. 2004. *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Ismawan, Hendry dan Muhammad Rifai. 2019. *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Mulawarman Jalur SNMPTN Angkatan 2017*. Samarinda : Unive Mulawarman.
- J. S. Husdarta. 2010. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung : Alfabeta.
- KDI. 2000. *Ilmu Keolahragaan dan Rencana Pengembangannya*. Jakarta : DEPDIKNAS.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian*. Unesa Universitas Press-2012.
- Mulyono. 2014. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Banda Aceh: Laskar Aksara.
- Murhananto. 2016. *Dasar-dasar Permainan Futsal*. PT Kawan Pustaka.
- Narlan, Juniar, dan Millah. 2017. *Pengembangan Instrument Keterampilan Olahraga Futsal*. Jurnal Siliwangi Seri Pendidikan. 3(2):241-247.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Direktorat Jendral Olahraga
- Nurhasan. 2005. *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Rosdiani, Dini. 2012. *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung : CV Alfabeta.
- Sugiyono. 2019. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : PT. Alfabeta.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT.Rajagrafindo Aksara.

Yulandina, Aldilla., Condra, Antoni., Ardiman, Firmanda. 2018. *Optimalisasi Unsur Live Shoot dan Motion Graphic Untuk Promosi Digital Lembaga PAUD*. Journal of Digital Education, Communication, and Arts. 1(1), 7.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau