

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI TEAM FUTSAL BINA BAKAT
PEKANBARU**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Satu (S1) Sarjana
Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Universitas Islam Riau



OLEH

RIO SUGANDA
NPM: 176610518

PEMBIMBING

Drs. ZULRAFLI M.Pd
NIDM : 1026116301

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM RIAU

PEKANBARU

2021

ABSTRAK

Rio Suganda . 2021. Tingkat Kesegaran Jasmani Team Futsal Bina Bakat Pekanbaru

Penelitian yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pemain futsal bina bakat Pekanbaru. Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif, populasi dalam penelitian ini berjumlah 12 orang pemain futsal bina bakat Pekanbaru. Tata cara pengambilan sampel yaitu dengan cara total sampling atau sampel penuh dari sampel yang berjumlah 12 orang pemain futsal bina bakat Pekanbaru. Instrument tes terdiri dari tes lari 50 meter, tes angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 1200 meter. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran, teknik analisis data menggunakan rumus persentase, hasil tes kesegaran jasmani tingkat kesegaran pemain berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata kesegaran jasmani yang dimiliki pemain bina bakat Pekanbaru terlihat hasil yang didapat, maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu tingkat kesegaran jasmani club futsal bina bakat Pekanbaru tergolong dalam kategori Sedang.

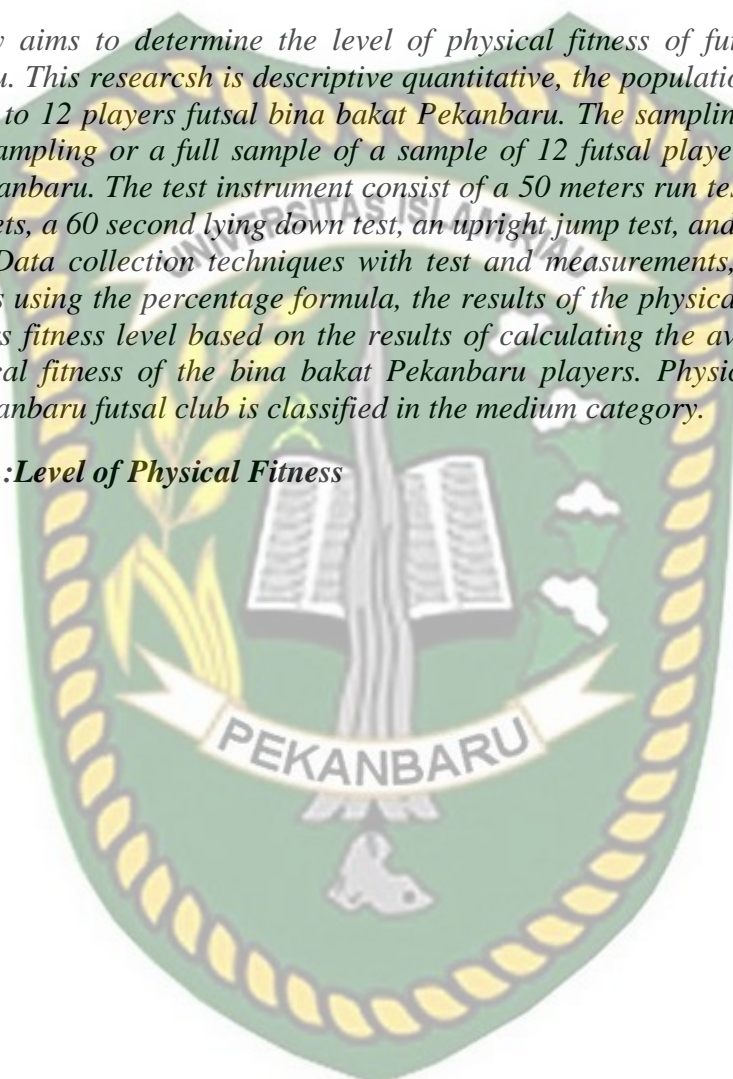
Kata kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani

ABSTRACT

Rio Suganda. 2021. *The Level of Physical Freshness of The Pekanbaru Bina Bakat Futsal Team*

This study aims to determine the level of physical fitness of futsal players in Pekanbaru. This research is descriptive quantitative, the population in this study amounted to 12 players futsal bina bakat Pekanbaru. The sampling procedure is by total sampling or a full sample of a sample of 12 futsal players for the bina bakat Pekanbaru. The test instrument consist of a 50 meters run test, a 60 second body lift tets, a 60 second lying down test, an upright jump test, and a 1200 meters run test. Data collection techniques with test and measurements, data analysis techniques using the percentage formula, the results of the physical fitness test of the players fitness level based on the results of calculating the average value of the physical fitness of the bina bakat Pekanbaru players. Physical talent bina bakat Pekanbaru futsal club is classified in the medium category.

Keywords :*Level of Physical Fitness*



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kehadirat Allah Subhanahuwata'ala atas limpah rahmat dan karunia-Nya. Sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Team Futsal Bina Bakat Pekanbaru” tepat pada waktunya. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu langkah awal dalam melakukan penelitian sebagai syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian proposal ini yaitu :

1. Bapak Drs. Zulrafla M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, sumbangan pemikiran, bimbingan, arahan, serta saran-saran selama proses penyelesaian proposal dan skripsi;
2. Ibu Leni Apriani. S.Pd., M.Pd, selaku Ketua Program Studi Penjasokesrek Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberi arahan dan masukan selama penulis menjalani studi;
3. Dr. Sri Amnah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberi izin kepada penulis untuk melakukan penelitian;
4. Ibu Nova Risma SM, S.Pd.,M.Pd dan bapak Dr. Raffly Henjilito, S.Pd.,M.Pd selaku penguji 1 dan penguji 2 yang telah membantu

memberikan saran dan masukan selama penulis menyelesaikan skripsi ini;

5. Para dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan ilmu selama penulis mengikuti perkuliahan di Universitas Islam Riau;
6. Dan terima kasih sebesar-besarnya kepada kedua orang tua penulis, Sugito(Ayah), Maryawanti(Ibu) yang telah membantu moril maupun finansial, serta memberikan semangat dan motivasi yang sangat berpengaruh dalam penyelesaian skripsi ini;
7. Teman-teman dan semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Penulis berusaha maksimal dalam menyelesaikan skripsi ini. Namun, berdasarkan keterbatasan dan ilmu pengetahuan yang penulis miliki, maka penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi lebih baik di masa yang akan datang. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah Subhanahuwata'ala

Pekanbaru, 29 Maret 2021

Rio Suganda

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	I
DAFTAR ISI	III
DAFTAR TABEL	V
DAFTAR GAMBAR	VI
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI	6
A. Landasan Teori	6
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	6
A. Pengertian Kesegaran Jasmani	6
B. Komponen Kesegaran Jasmani	9
C. Fungsi Kesegaran Jasmani	10
D. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	11
2. Hakikat Permainan Futsal	13
A. Pengertian Futsal	16
B. Teknik Bermain Futsal	17
C. Taktik Bermain Futsal	20
D. Peraturan Permainan Futsal	23
A. Kerangka Berpikir	24
B. Pertanyaan Penelitian	25

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
A. Jenis Penelitian	25
B. Populasi Dan Sampel	25
1. Populasi Penelitian	25
2. Sampel Penelitian	25
C. Definisi Operasional	26
D. Pengembangan Instrumen Penelitian	26
E. Teknik Pengumpulan Data	38
F. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN	44
A, Deskripsi Penelitian.....	44
B, Analisis Data	50
C. Pembahasan	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
A, Kesimpulan	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

1. Nilai TKJI (Untuk Putra Usia 16-19 Tahun)	40
2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Untuk Putra)	40
3. Data Dalam Kalimat Yang Bersifat Kuantitatif Di Tafsirkan	40
4. Data Hasil Tes Lari 50 Meter	44
5. Data Hasil Tes Angkat Tubuh 60 Detik	46
6. Data Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik	47
7. Data Hasil Tes Loncat Tegak	48
8. Data Hasil Tes Lari 1200 Meter	49
9. Hasil Kesegaran Jasmani Team Futsal Bina Bakat Pekanbaru	51



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR GRAFIK

1. Histogram Tes Lari 50 Meter	45
2. Hostogram Tes Angkat Tubuh 60 Detik	46
3. Histogram Tes Baring Duduk 60 Detik	47
4. Histogram Tes Loncat Tegak	49
5. Histogtam Tea Lari 1200 Meter	50



DAFTAR LAMPIRAN

1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Dan Norma TKJI	56
2. Mencari Nilai Persentase Dan Mean	57
3. Dokumen Foto	58
4. Formulir TKJI Pemain Futsal Bina Bakat Pekanbaru	59



Dokumen ini adalah Arsip Miik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang Masalah

Tidak bisa dipungkiri perkembangan zaman yang semakin maju pasti membawa dampak pada kehidupan seseorang. Namun di zaman modern yang serba canggih ini membuat manusia semakin enggan menggerakkan tubuhnya, dalam kehidupan sehari-hari manusia telah dipermudah dengan alat bantu yang diciptakan nya sehingga dapat kita lihat semakin sedikitnya aktifitas gerak yang dilakukan manusia, dan juga kita banyak melihat generasi muda atau anak-anak yang saat ini sudah sangat jarang sekali melakukan permainan-permainan tradisional atau aktifitas gerak, kebanyakan dari mereka bermain dan memainkan game-game online seperti *mobile legend*, *free fire*, *PUBG*, dan sejenisnya.

Kesehatan merupakan karunia Tuhan yang sangat berharga, karena segala sesuatu tidak akan ada artinya tanpa kesehatan. Aktifitas jasmani pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupannya agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga. Tujuan kebugaran jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.

Pada era pembangunan ini pemerintah sedang giat-giatnya melakukan pembangunan di berbagai aspek kehidupan, pembangunan yang di laksanakan dalam rangka meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya yaitu manusia yang memiliki kecerdasan, keterampilan, kepribadian yang baik serta sehat jasmani dan rohani, guna meningkatkan kualitas pembangunan Indonesia. Salah satu cara menciptakan manusia seutuhnya adalah pembinaan generasi muda melalui olahraga prestasi yang tercantum dalam Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada pasal 27 Ayat 4 menyatakan bahwa : “Pembinaan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dari penjelasan di atas dapat kita lihat bahwa setiap cabang olahraga membutuhkan pembinaan dari segala aspek yang menunjang sehingga kelak dapat menghasilkan bibit-bibit atlet yang berprestasi di setiap cabang olahraga baik tingkat nasional ataupun internasional. Salah satu olahraga yang banyak di gemari masyarakat saat ini adalah cabang olahraga futsal baik bagi kalangan muda maupun dewasa, dari cabang olahraga ini para remaja banyak menuai manfaat, baik dalam pertumbuhan fisik, mental, maupun sosial.

Futsal merupakan permainan sepak bola yang di lakukan di dalam ruangan, permainan ini sendiri dilakukan oleh lima orang pemain setiap tim dan lapangan yang digunakan relatif kecil, sehingga dalam permainan ini diperlukan kerja sama tim lewat passing-passing yang akurat. Dalam permainan futsal

dibutuhkan kesegaran jasmani yang baik dan bugar, jika seorang atlet tidak memiliki kondisi atau kesegaran jasmani yang baik maka akan sulit untuk melakukan gerakan-gerakan teknik dasar futsal. Selain itu seorang atlet dalam melakukan kegiatan olahraga akan membutuhkan banyak energi dan hal ini akan membuat tubuh menjadi cepat mengalami kelelahan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada team futsal bina bakat di jumpai beberapa gejala kesegaran jasmani seperti daya tahan atlet yang belum maksimal hal ini terlihat saat bermain pada pertengahan pertandingan ada beberapa pemain yang cepat mengalami kelelahan sehingga sangat berpengaruh kepada permainan team, para pemain bina bakat juga gampang sekali mengalami kelelahan sehingga berdampak juga pada kecepatan dan kekuatan yang ikut menurun. Beberapa pemain juga sering kali kalah dalam duel perebutan bola atau *body balance*. Para pemain terlihat masih kurang ketekunan dalam menjalani latihan, masih banyak pemain yang terlihat bermain-main pada saat latihan berlangsung.

Berdasarkan gejala atau fenomena di atas, peneliti tertarik ingin mengadakan suatu kajian dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Team Futsal Bina Bakat Pekanbaru”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Masih rendah nya daya tahan team futsal bina bakat Pekanbaru

2. Masih rendah nya kekuatan dan *body balance* team futsal bina bakat Pekanbaru
3. Masih rendah nya kecepatan dan kelincahan team futsal bina bakat Pekanbaru
4. Masih kurang nya ketekunan berlatih team futsal bina bakat Pekanbaru

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan luasnya masalah dan terbatasnya kemampuan maupun waktu yang tersedia, maka penulis membatasi masalah yakni “Tingkat Kesegaran Jasmani Team Futsal Bina Bakat Pekanbaru”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka untuk lebih terfokus permasalahan yang akan di teliti, maka dapat di rumuskan masalah sebagai berikut : Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani team futsal bina bakat pekanbaru?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani team futsal bina bakat Pekanbaru

F. Manfaat Penelitian

Adapun penelitian ini di harapkan dapat berguna untuk :

1. Atlet, sebagai pedoman dalam latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani khususnya pada cabang olahraga futsal

2. Pelatih, sebagai bahan dalam memberikan ilmu untuk melatih pemain futsal bina bakat Pekanbaru
3. Peneliti, sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan pada program studi penjaskesrek Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
4. Fakultas, hasil penelitian ini di harapkan dapat sebagai masukan dan ilmu bagi jurusan/fakultas di bidang olahraga futsal dan menjadi bahan bacaan di perpustakaan guna menambah pengetahuan mahasiswa dan menjadi bahan rujukan penelitian selanjutnya



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

KAJAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Tentang Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Secara sederhana dapat dikemukakan bahwa olahraga kesehatan atau kesegaran jasmani adalah olahraga atau kegiatan fisik (jasmani) yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan. Latihan kesegaran jasmani (*physical conditioning*) memegang peran yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani (*physical conditioning*). Derajat kesegaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Hal ini berarti melalui kegiatan olahraga akan dapat memperbaiki tingkat atau kualitas kesehatan seseorang dari keadaan kurang sehat menjadi sehat dan lebih sehat.

Menurut Syafruddin (2011:12) kebugaran/kesegaran jasmani adalah gambaran kualitas fungsi tubuh yang melebihi standar kesehatan. Oleh karena kesegaran jasmani didapat melalui aktivitas jasmani yang melebihi dari aktivitas yang biasa dilakukan untuk kesehatan. Kesegaran jasmani yang baik, bisa didapat

melalui tambahan aktivitas jasmani/fisik yang dilakukan secara benar dan didukung oleh keadaan tubuh yang sehat.

Menurut Depdikbud dalam Hanief (2017:241), Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Selanjutnya soedjatmo (dalam Ismaryati 2006:39) berpendapat bahwa kesegaran jasmani lebih dititikberatkan pada *physiological fitness*; yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat reaktif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esoh harinya.

Kemudian Gusril dalam Sepriadi (2017:195), Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitikberatkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru, dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal. Untuk itu dalam meningkatkan kesegaran jasmani anak-anak, tentu orang tua harus menseleksi bentuk-brntuk permainan yang dilakukan anak dan dapat merangsang komponen-komponen kesegaran jasmani seperti : ketahanan jantung paru, kekuatan otot, komposisi tubuh, dan fleksibel.

Menurut Muthohir (dalam Ismaryati 2006:40) kesegaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani yang dimaksud tidak hanya mencakup ranah fisik, tetapi juga mental, sosial, dan emosional sehingga merupakan kesegaran/kebugaran total (*total fitness*). Total fitness diistilahkan juga dengan “*well-being*” atau sehat sejahtera paripurna.

Sedangkan menurut Widiastuti dalam Oktaviani (2017:182), menjelaskan bahwa kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti. Sependapat dengan penjelasan di atas menurut Djoko (2004:2), kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih menikmati waktu luangnya.

Berdasarkan penjelasan diatas, jelas bahwa kesegaran jasmani memiliki peran penting bagi manusia dalam melakukan aktivitas nya sehari-hari. Jadi dapat dikatakan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu melakukan atau melaksanakan tugas hariannya dengan baik dan efisien tanpa perlu mengalami kelelahan yang berarti. Latihan kesegaran jasmani amat penting bagi seseorang terkhususnya seorang atlit agar dapat hasil kerja yang lebih produktif. Kegunaan lainnya ialah untuk mencegah terjadinya cedera pada saat melakukan kegiatan fisik yang berat, serta dapat meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh system tubuh bahkan dapat meningkatkan prestasi atlit.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani yang baik akan memberikan efektifitas pada kegiatan olahraga yang dilakukan. Keberhasilan dalam permainan olahraga tidak terlepas dari kemampuan (*skill*) yang baik dan juga kesegaran jasmani yang baik. Menurut Dwikusworo dalam Mubarak (2015:10), kesegaran jasmani mempunyai beberapa komponen yaitu :

a. Kekuatan (*strength*)

Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk menahan atau menerima beban kerja. Disamping itu kekuatan otot adalah kontraksi maksimal yang di hasilkan oleh otot atau sekelompok otot.

b. Daya Tahan (*endurance*)

Menurut Syafruddin (2011:101), daya tahan (*endurance*) dapat diartikan dari berbagai sisi pandang antara lain dari sisi kebutuhan olahraganya, durasi dan intensitas unjuk kerjanya, keterlibatan otot yang bekerja aktif, dan bisa di lihat dari sisi sifat kerjanya

c. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang yang memungkinkan untuk merubah arah atau melakukan gerakan yang sama atayu tidak secepat mungkin. Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu sesingkat mungkin

d. Daya (*power*)

Power adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatanatau pengerahan gaya otot maksimumdengan kecepatan maksimum. Power atau daya adalah

kemampuan otot seseorang untuk melakukan suatu kerja dengan kekuatan maksimal dalam waktu secepat-cepatnya.

e. Kelincahan (*agility*)

Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat. Disamping itu kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dengan cepat dan efektif sambil bergerak atau berlari hampir dalam kecepatan penuh.

f. Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan atau kelenturan adalah kemungkinan tubuh untuk melakukan gerakan maksimal atau kemampuan sendi melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

g. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat dan benar pada saat melakukan suatu gerakan.

h. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan

i. Kecepatan Reaksi (*Reaction Time*)

Kecepatan reaksi adalah waktu yang diperlukan antara munculnya stimulus atau rangsangan dengan awal reaksi. Kecepatan reaksi adalah waktu

tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi jawaban kinetik setelah menerima rangsangan.

Dari penjelasan di atas dapat kita ketahui bahwa kesegaran jasmani memiliki beberapa komponen di dalamnya, setiap komponen memiliki peran penting dalam melakukan kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Aktivitas latihan dan pola hidup yang sehat sangat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang, semakin bagus kesegaran jasmani seseorang maka semakin baik pula komponen-komponen kesegaran jasmani nya.

c. Fungsi Kesegaran Jasmani

Berdasarkan fungsinya, kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu: fungsi yang bersifat umum dan khusus. Fungsi umum kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi khusus kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan, yaitu golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar, atau mahasiswa. Golongan yang berdasarkan keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitas. Keadaan yang berdasarkan umur, misalnya bagi anak, anak untuk merangsang, pertumbuhan, dan untuk lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dilakukan dengan pengukuran komponen kesegaran jasmani.

Menurut Gusril dalam Syampurma (2017:27), mengatakan bahwa fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan

setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu ; (a) fungsi umum, (b) fungsi khusus. Fungsi umum kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Adapun fungsi khusus bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan prstasi belajar.

Kesegaran jasmani sangat berpengaruh terhadap kehidupan manusia, contohnya dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari seseorang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik. Jika tidak, maka aktivitas yang dilakukan akan terasa sangat melelahkan dan membuat kita tidak bersemangat dalam melakukan kegiatan. Sebagai contoh, hal ini sering kita jumpai di kalangan anak muda yang jarang melakukan aktivitas atau hanya menghabiskan waktu bermain game dirumah.

d. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Pada dasarnya kesegaran jasmani dipengaruhi oleh dua faktor utama yang terbagi menjadi faktor *internal* dan faktor *eksternal*. Faktor *internal* merupakan faktor yang sudah melekat dan menetap pada seseorang individu, seperti faktor genetik, usia, maupun jenis kelamin. Sedangkan faktor *eksternal* ini merupakan faktor yang terdapat atau diperoleh dari luar seperti latihan, aktivitas fisik, gaya hidup, status gizi, dll.

Menurut Arifin (2018:25) berikut faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani :

a. Genetik

Faktor genetik merupakan faktor keturunan yang diperoleh sejak lahir yang didapat dari kedua orang tua. Faktor keturunan adalah sifat-sifat bawaan yang dibawa sejak lahir, yang didapat dari sifat kedua orang tua. Pengaruh genetik terhadap kekuatan otot dan ketahanan otot pada umumnya berhubungan dengan banyaknya serabut otot dan komposisi serabut otot merah dan putih.

b. Usia

Faktor umur sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani. Hal ini dapat dilihat kinerja *kardiovaskular*, dimana kinerja *kardiovaskuler* akan melemah seiring dengan bertambahnya usia, tetapi melemahnya *kardiovaskuler* ini bisa diminimalisasi dengan serangkaian olahraga yang teratur

c. Jenis kelamin

Nilai kebugaran jasmani yang dicerminkan melalui *volume oksigen maksimal (VO2 Max)* laki-laki lebih besar dari nilai *volume oksigen maksimal (VO2 Max)* perempuan berkisar antara 15-30%, walaupun antar atlet yang terlatih sekalipun. Perbedaan ini akan sangat besar jika dinyatakan ke nilai *absolut* (liter per menit). Pada umumnya perubahan ini disebabkan oleh perubahan komposisi tubuh dan perbedaan kandungan Hb.

d. Latihan

Menurut Djoko (2004) mendefinisikan latihan kebugaran sebagai proses sistematis menggunakan gerakan bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru-paru dan jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan dan komposisi

tubuh. Pada dasarnya latihan sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani, latihan yang dilakukan secara baik dan benar bisa meningkatkan fungsi dan kinerja *kardiovaskuler*.

e. Gaya hidup

Gaya hidup juga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani, jika seseorang ingin memperoleh kebugaran jasmaninya tetap baik dan terjaga, maka perlu menerapkan cara hidup yang sehat dalam kehidupan sehari-hari, seperti makan makanan yang bersih, sehat dan bergizi, serta menjaga dan memelihara tubuh dengan baik.

f. Status gizi

Kualitas gizi seseorang mulai di dalam kandungan pada masa-masa pertumbuhan berikutnya mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan jasmani maupun kecerdasan seseorang. Status gizi merupakan ukuran keadaan gizi pada seseorang dengan memperhitungkan kecukupan zat-zat gizi yang diperoleh dari makanan yang di konsumsi setiap harinya. Kebutuhan gizi harus mengandung protein, lemak, karbohidrat, garam mineral, vitamin dan air yang seimbang.

Dari penjelasan di atas banyak faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, mulai dari gaya hidup, kebiasaan, usia, dan genetik. Salah satu kebiasaan buruk yang sering kita jumpai adalah merokok, pola hidup dan lingkungan yang tidak sehat sangat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang, oleh karena itu seorang atlet dituntut untuk disiplin dan melakukan pola hidup sehat.

2. Hakikat Permainan Futsal

a. Pengertian Futsal

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam permainan bola besar. Futsal berkembang menjadi salah satu alternative sepak bola, menilik pada efisiensi penggunaan lahan atau lapangan bermain yang lebih kecil. Oleh karena itu futsal dianggap sebagai permainan yang mampu memberikan sensasi bermain yang sama halnya di dapat oleh pemain saat bermain sepak bola.

Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Kendati futsal diciptakan oleh Juan Carlos Ceriani yang berkebangsaan Argentina, dan futsal sendiri ia ciptakan di kota Montevideo, Uruguay, nama “futsal” sendiri sebetulnya berasal dari bahasa spanyol. Dalam kamus bahasa spanyol sendiri, kata futsal dipisahkan menjadi *futbol* dan *sala*. *futbol* diartikan sebagai kata yang bermakna sepak bola. Sedangkan kata *sala* dalam bahasa spanyol berarti ruangan. Jadi futsal merupakan permainan sepak bola yang dimainkan didalam ruangan.

Menurut Juatinus dalam Sutisyana (2019:224), futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang cukup populer di Indonesia. Futsal masuk ke Indonesia pada tahun 1998, kemudian pada tahun 2000-an, futsal mulai dikenal masyarakat. Pada tahun 2002 AFC meminta Indonesia untuk menggelar kejuaraan Asia. Sejak itulah futsal berkembang dengan pesat di Indonesia hingga saat ini.

Menurut Mulyono (2017:6), mengatakan “penciptaan futsal sebagai sebuah permainan bukan hanya diperuntukkan bagi seseorang yang berolahraga semata. Olahraga ini merupakan bagian dari membentuk karakter baik bagi individu pemain maupun organisasi permainan yang dijalankan lewat sebuah tim”. Siapapun yang memainkan permainan ini, harus mampu menunjukkan sikap sportif baik di dalam maupun di luar lapangan.

Menurut Kurniawan (2011:104) mengatakan “futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki”. Selain lima pemain utama setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan.

Menurut Kurniawan (2011:104) mengatakan “bermain futsal tidak jauh berbeda dengan bermain sepak bola pada umumnya, butuh kekuatan stamina, mental, dan strategi”. Ada sedikit perbedaan mendasar dalam hal pola permainan dan pengaturan serangan. Dalam futsal jarang sekali diterapkan umpan-umpan panjang dan untuk menciptakan permainan yang baik dalam bermain futsal, hal yang perlu diperhatikan adalah penguasaan terhadap bola serta komposisi pemain.

Menurut Sukma Aji (2016:84) mengatakan “pemain tidak boleh terpaku pada satu posisi statis agar terhindar dari permainan monoton. Setiap pemain diharuskan menguasai kemampuan bertahan dan menyerang yang berimbang”. Secara teknis, pola permainan sebuah tim futsal berubah-ubah dalam hitungan detik, mengikuti transisi dari bertahan menjadi menyerang atau sebaliknya.

Selanjutnya Mulyono M.A (2017:33) mengemukakan “suatu tim futsal yang dibangun dengan baik bukan hanya mengandalkan kelebihan individu pemainnya masing-masing. Setiap pemain harus mampu melebur kedalam tim dan menjadi bagian dari tim sehingga pada pertandingan nanti setiap pemain mampu menjalankanj peran nya masing-masing, mampu menjalankan strategi yang di instruksikan pelatih, dan mampu mengutamakan kerja sama tim untuk meraih kemenangan.

Permainan futsal juga merupakan salah satu bentuk permainan yang memiliki kompleksitas yang cukup tinggi. Seorang pemain tidak hanya dituntut kuat dalam hal fisik, namun juga mental. Seorang pemain futsal, apalagi pemain futsal professional, tidak hanya mengandalkan kekuatan fisiknya semata saat bermain, namun juga harus mampu mengeksplorasi kekuatan mental dan skiil nya dan juga mampu mengombinasikan semu itu untuk kebaikan tim nya.

b. Teknik Bermain Futsal

Dalam melakukan permainan futsal seorang atlet tentunya harus memiliki teknik dasar yang baik dalam bermain futsal, ada beberapa teknis dasar dalam bermain futsal seperti mengumpan, mengontrol, menembak, menyundul, menggiring serta menangkap untuk kiper. Jika seorang atlet tidak dapat melakukan teknik dasar yang baik, maka akan sangat berpengaruh terhadap permainan tim secara keseluruhan dan dapat merugikan tim kita sendiri

Menurut Lhaksana dalam Siregar (2018:112), mengatakan bahwa permainan futsal cenderung lebih dinamis karena gerakan yang cepat. Dalam

permainan futsal, pemain harus memiliki teknik dasar yang mempuni, seperti; mengumpan (*passing*), menerima (*receiving*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), dan menyundul (*heading*).

Menurut Mulyono (2017:38), ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain futsal antara lain :

1. Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

Bagi yang pernah bermain sepak bola, tentu istilah *passing* atau mengumpan bola sudah sering kita dengar. Pada prinsip, *passing* dalam futsal maupun sepak bola sama saja. Anggota tubuh yang digunakan dalam melakukan *passing* adalah kaki, dada, maupun kepala.

2. Teknik Dasar Menahan Bola (*Control*)

Selain mengumpan, teknik mengontrol bola menjadi bagian dari teknik dasar yang harus di kuasai oleh seorang pemain futsal. Dalam melakukan control bola, bagian tubuh yang bisa digunakan sama dengan bagian tubuh yang digunakan saat *passing*. Bahkan pada prinsipnya, semua bagian tubuh, kecuali tangan bisa digunakan dalam mengontrol bola.

3. Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*chipping*)

Sama seperti halnya *passing* menyusur permukaan lapangan, mengumpan lambung atau *chipping* ini menggunakan bagian tubuh seperti kaki bagian luar atau punggung kaki, ujung kaki atau ujung sepatu, bahkan untuk pemain yang sudah professional, tumit kaki pun bisa digunakan untuk melakukan *chipping*.

4. Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribling*)

Dapat dilakukan dengan bagian kaki luar, kaki dalam, serta punggung kaki. *Dribbling* menggunakan kaki bagian luar atau punggung kaki biasanya lebih mudah daripada *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam. Posisi bola melekat pada bagian kaki yang digunakan untuk menggiring bola. Jikapun diberi jarak, maka jarak bola dengan kaki kita saat melakukan *dribbling* tidak boleh lebih dari 1 meter. Jarak idealnya adalah 30 sampai 50 cm saja.

5. Teknik Dasar Menembak (*shooting*)

Dalam melakukan *shooting*, yang pertama sekali harus di tentukan adalah kemana arah bola yang akan di tendang. *Shooting* umumnya dilakukan untuk menciptakan gol. Namun adakala *shooting* dilakukan bertujuan untuk membuang bola sejauh mungkin dari daerah pertahanan sendiri.

6. Tendangan Dengan Ujung Kaki

Dalam permainan futsal, *shooting* dilakukan dengan keras dan sekuat tenaga. Penggunaan tenaga kaki yang besar saat melakukan tendangan karena dalam permainan futsal jarak pemain saling berdekatan. Selain itu, untuk memecah konsentrasi penumpukan pemain dalam sebuah wilayah maka tendangan keras menjadi opsi yang cukup baik dilakukan. Dalam sepak bola, tendangan yang menggunakan ujung kaki atau ujung sepatu tidak biasa dilakukan, apalagi oleh pemain-pemain dunia. Namun dalam permainan futsal, sepakan menggunakan ujung kaki atau ujung sepatu sering dilakukan karena kekuatan tendangan bisa lebih besar daripada melakukan tendangan menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, maupun punggung kaki.

7. Teknik Menyundul Bola (*heading*)

Heading adalah cara untuk menguasai bola dengan menggunakan kepala. *Heading* di antaranya dilakukan sebagai umpan kepada rekan setim dan untuk mencetak gol saat posisi memungkinkan mencetak gol menggunakan kepala.

c. Taktik Bermain Futsal

Taktik adalah hal mendasar dalam menentukan strategi permainan seperti apa yang akan diterapkan. Pengaplikasian taktik ini dalam suatu pertandingan akan dilihat dari keputusan-keputusan pelatih dalam memilih pemain mana saja yang akan tampil. Tentu saja ini di sesuaikan dengan kemampuan si pemain yang cocok dengan strategi pelatih. Hal ini juga dinamakan dengan rotasi pemain yang dapat terjadi sepanjang pertandingan. Taktik dalam merotasi pemain bertujuan *me-refresh* para pemain yang fisiknya sudah menurun dengan pemain yang masih memiliki fisik prima. Tentu hal ini bertujuan agar tim secara keseluruhan berada dalam top performa.

Menurut Suryono dalam Festiawan (2020:145), pendekatan taktik yaitu suatu pendekatan pengajaran yang membantu perkembangan pemahaman taktik bersama dengan pengembangan keterampilan untuk memfasilitasi dengan lebih baik permainan, pemahaman, dan kesenangan pemain terhadap permainan. Berikut ini menurut Sukma Aji (2016:84) adalah beberapa contoh formasi futsal yang sering digunakan diantaranya sebagai berikut:

1. Formasi Futsal 2-2

Strategi futsal ini digunakan sejak decade 1950-an dan memiliki karakter dengan dua pemain di area pertahanan dan dua pemain di area penyerangan. Formasi futsal ini sangat sederhana dan pemain tidak perlu banyak bergerak. Dua pemain di belakang bertugas mengamankan area pertahanan, sementara dua pemain di depan bertugas menyerang. Jarang terjadi perubahan posisi. Strategi futsal ini lebih statis dibandingkan dengan yang lain dan lebih banyak digunakan untuk permainan dalam tempo sedang. Namun, tim yang berpengalaman sering menggunakannya dalam pertandingan krusial.

2. Formasi Futsal 4-0

Formasi futsal ini diciptakan oleh tim-tim Eropa, terutama Spanyol. Terlihat hampir sama dengan sistem 3-1 atau 1-2-1. Namun yang membedakannya adalah penyerang tengah atau yang lebih dikenal dengan nama pivot bisa masuk ke area kastor atau sebagai penjelajah di posisi sayap kiri, kanan, tengah, dan belakang. Artinya ia bersama tiga rekan pemain secara konstan melakukan serangan atau bertahan. Pemain akan menjadi sangat rapat dan ketat sehingga sulit bagi lawan untuk bergerak dengan leluasa saat menyerang atau bertahan.

3. Formasi Futsal 3-1

Formasi futsal 3-1 memudahkan melakukan serangan dengan lebih variatif. Di depan kiper ada seorang pemain bertahan, dua pemain tengah yang menempati posisi sayap, dan penyerang tengah atau pivot. Strategi futsal ini menuntut banyak pergerakan dari pemain dalam penguasaan bola terutama saat

melakukan variasi serangan. Pivot lebih banyak mengoperkan kepada rekan saat menyerang. Kedua pemain sayap dan satu pemain bertahan akan mengimbangi arah pergerakan pivot untuk menciptakan ruang permainan dan peluang untuk menciptakan gol. Pivot dan kedua pemain sayap akan melakukan beberapa pergerakan untuk mencari celah dan momen yang tepat guna memasukan bola ke gawang lawan.

Apapun strategi permainan yang digunakan pelatih tentunya seorang pemain harus maksimal dan bertanggung jawab terhadap posisi nya masing-masing. Dalam permainan futsal ada beberapa posisi bagi pemain dan memiliki fungsinya masing-masing diantaranya :

1. Pemain Bertahan

- Pemain belakang adalah orang terakhir di barisan belakang dan bertanggung jawab untuk mengamankan area pertahanan
- membantu kipper mengamankan gawang, menetralisasi serangan lawan, dan mengawali penyerangan.

2. Pemain Sayap

- penghubung antara pertahanan dan penyerang
- Membantu pemain belakang dalam memulai serangan serta menyokong pivot untuk melakukan penyelesaian akhir atau mencetak gol

3. Pivot

- Mengontrol permainan saat posisi menyerang
- Berperan sebagai penyuplai bola, pencetak gol, dan menjadi orang pertama yang meredam serangan lawan.

Apapun formasi dan pilihan bermainnya, sebuah tim harus memiliki strategi bertahan yang kuat dengan pemain-pemain yang tangguh di tembok pertahanan. Jika tidak maka suatu tim hanya akan menjadi bulan-bulanan tim lawan. Strategi pertahanan setiap tim tentunya berbeda-beda satu dengan yang lainnya sesuai dengan keinginan pelatih.

d. Peraturan Permainan Futsal

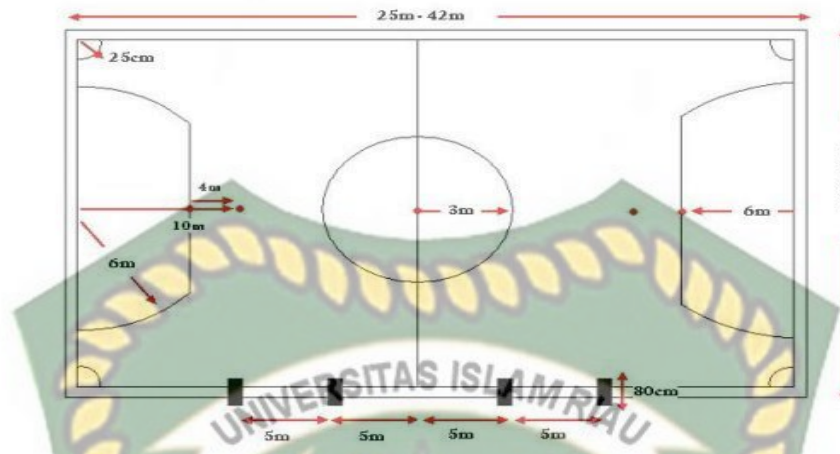
Setiap olahraga tentunya memiliki peraturannya masing-masing agar dapat berjalan dengan baik dan teratur begitu pula dengan permainan futsal. Futsal memiliki peraturan-peraturan yang harus di patuhi oleh setiap pemain dan staf. Sejak disepakatinya aturan baku mengenai jalannya sebuah pertandingan futsal hingga sekarang tidak banyak aturan yang berubah.

Menurut Kurniawan F (2011:105) ada beberapa peraturan permainan futsal, yaitu :

1. Jumlah Pemain

- 1) Jumlah pemain maksimal untuk memulai pertandingan: 5, salah satunya penjaga gawang
- 2) Jumlah pemain minimal untuk mengakhiri pertandingan: 2 (tidak termasuk cedera)

- 3) Jumlah pemain cadangan maksimal 7
 - 4) Jumlah wasit 2
 - 5) Batasan jumlah pergantian pemain tidak terbatas
 - 6) metode pergantian “pergantian melayang” (semua pemain kecuali penjaga gawang boleh memasuki dan meninggalkan lapangan kapan saja; pergantian penjaga gawang hanya dapat dilakukan ketika bola tidak sedang dimainkan dan dengan persetujuan wasit)
2. Durasi Permainan
 - 1) Lama normal: 2 x 20 menit
 - 2) Lama istirahat: 10 menit
 - 3) Lama perpanjangan waktu: 2 x 10 menit (bila hasil masih imbang setelah 2 x 20 menit waktu normal)
 - 4) Adu penalti (maksimal 3 gol) jika jumlah gol kedua tim seri saat perpanjangan waktu selesai
 - 5) Time out: 1 per-tim per-babak; tidak ada dalam waktu tambahan
 - 6) Waktu pergantian babak: maksimal 10 menit
 3. Perlengkapan Pemain
 - 1) Kaos Bernomor
 - 2) Celana Pendek
 - 3) Kaos Kaki
 - 4) Pelindung Lutut
 - 5) Alas Kaki Bersolkan Karet
 4. Lapangan Permainan



Gambar 1. Gambar Lapangan Futsal Dan Ukurannya

- 1) Ukuran panjang 25-42 m x lebar 15-25 m
 - 2) Garis batas: garis selebar 8cm, yakni garis sentuh di sisi, garis gawang diujung-ujung dan garis melintang tengah lapangan; 3m lingkaran tengah, taka da tembok penghalang atau papan
 - 3) Daerah penalti: busur berukuran 6m dari setiap pos
 - 4) Garis penalti: 6m dari titik tengah garis gawang
 - 5) Garis penalti kedua: 12m dari titik tengah garis gawang
 - 6) Zona pergantian: daerah 6m (3m pada setiap sisi garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan
 - 7) Gawang: tinggi 2m x lebar 3m
 - 8) Permukaan daerah pelemparan: halus, rata, dan tak abrasive
5. Bola



Gambar 2. Gambar Bola Futsal

- 1) Ukuran: 4
- 2) Keliling: 62-64cm
- 3) Berat: 390-430 gram
- 4) Lambungan: 55-65cm pada pantulan pertama
- 5) Bahan: kulit atau bahan yang cocok lainnya (yaitu bahan tidak berbahaya)

B. kerangka Pemikiran

Kesegaran jasmani adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisah begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kesegaran jasmani maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan.

Kesegaran jasmani sangat diperlukan dalam semua aktifitas olahraga, seperti pada olahraga futsal. Kesegaran jasmani diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Kesegaran jasmani meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, power, koordinasi, keseimbangan, serta

kelenturan. Dalam olahraga futsal, semua menggunakan kemampuan fisik yang bagus dalam bermain.

Berdasarkan penjelasan di atas jelas terlihat bahwa faktor kebugaran jasmani menentukan kesuksesan atlet futsal, karena futsal memiliki unsur mental, serta fisik dalam kegiatannya. Sehingga dengan memiliki fisik dan mental yang kuat maka terciptalah atlet futsal yang maksimal dan berprestasi.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan paparan kerangka pemikiran dan permasalahan di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kebugaran jasmani team futsal bina bakat Pekanbaru?.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian deskriptif Sugiyono (2010:11) adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (*independent*) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain. Berdasarkan pendapat di atas, maka jenis penelitian adalah bersifat deskriptif dimana variabel yang diteliti bersifat, yang bersifat mandiri tentang kesegaran jasmani team futsal bina bakat Pekanbaru.

B. Populasi Dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2010:90) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah team futsal bina bakat Pekanbaru yang berjumlah 12 orang.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2010:91) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Mengingat populasi hanya sedikit maka penelitian mengambil sampel dengan teknik *total sampling* atau semua populasi dijadikan sampel, sampel dalam penelitian ini adalah 12 orang.

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian atau penafsiran maka peneliti memberi penjelasan terhadap istilah-istilah penting dalam penelitian ini, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Kesegaran Jasmani adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan, artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kesegaran jasmani maka seluruh komponen tersebut harus berkembang.
2. Futsal merupakan permainan sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan, permainan ini sendiri dilakukan oleh lima orang pemain setiap tim dan lapangan yang digunakan relatif kecil, sehingga dalam permainan ini diperlukan kerja sama tim lewat pasing-pasing yang akurat.

D. Pengembangan Instrumen Penelitian

Adapun bentuk tes kesegaran jasmani yang akan diberikan yaitu:

1. Tes Pengukuran Kesegaran Jasmani (Nurhasan, 2001:151)

a) Lari 50 Meter

- 1) Tujuan

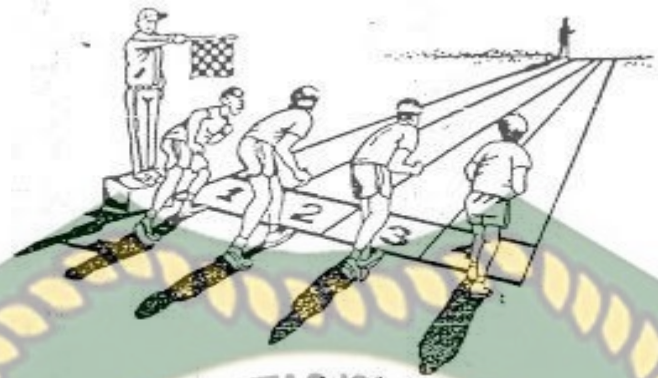
Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

- 2) Alat dan fasilitas terdiri dari

- a. Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjaraj 50m dan masih memiliki lintasan lanjutan
 - b. Bendera start
 - c. Peluit
 - d. Tiang Pancang
 - e. *Stopwatch*
 - f. Tali Rafia
 - g. Alat Tulis
- 3) Petugas Tes
- a. Petugas keberangkatan
 - b. Pengukur waktu merangkap pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan
- a. Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start
 - b. Gerakan
 - 1) Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari;
 - 2) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 50 Meter;





Gambar 3. Lari 50 Meter

(Nurhasan,2001:137)

- c. Lari masih bisa diulang apabila:
 - 1. Pelari mencuri *start*;
 - 2. Pelari tidak mencapai garis *finish*;
 - 3. Pelari terganggu dengan pelari yang lain;
- d. Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintasi garis *finish*

- 3) Pencatat hasil
 - a. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 Meter, dalam satuan waktu detik;
 - b. Waktu dicatat dua angka di belakang koma;

b) Tes Gantung Tubuh (*Pull Up*) 60 Detik

- 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 diatur tinggi rendahnya, sesuai dengan peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inci;
 - c) *Stopwatch*
 - d) Alat tulis



Gambar 4. Palang Gantung

(Nurhasan, 2001:138)

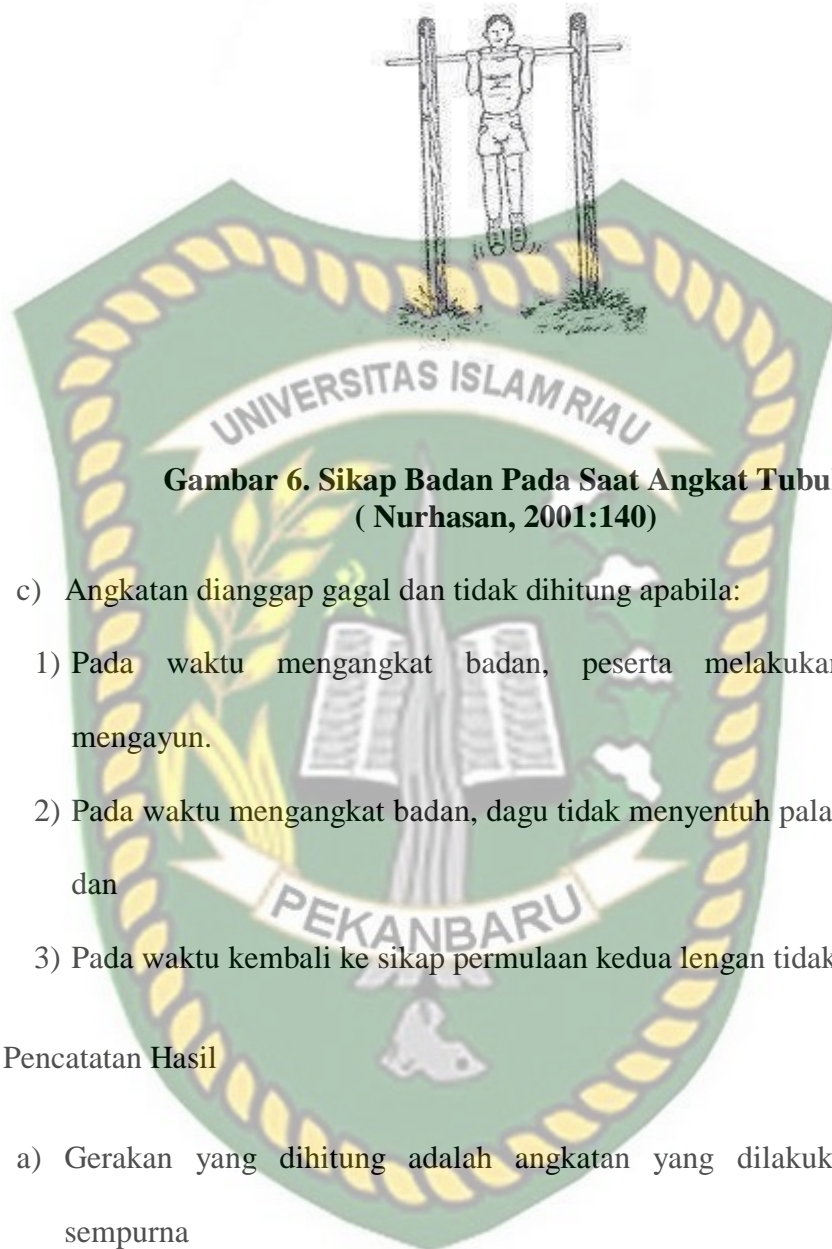
- 3) Petugas tes
 - a) Pengamat waktu
 - b) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan
 - a) Sikap permulaan

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



**Gambar 5. Sikap Awal Tes Angkat Tubuh
(Nurhasan, 2001:139)**

- b) Gerakan
- 1) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal, kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung 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.



**Gambar 6. Sikap Badan Pada Saat Angkat Tubuh
(Nurhasan, 2001:140)**

- c) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:
- 1) Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun.
 - 2) Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal; dan
 - 3) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus
- 5) Pencatatan Hasil
- a) Gerakan yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna
 - b) Gerakan yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik:
 - c) Peserta yang tidak mampu melakukan Tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha diberi nilai 0 (nol)

c) Baring Duduk (*Sit Up*) 60 Detik

- 1) Tujuan
 - a) Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut
- 2) Alat dan fasilitas
 - a) Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih;
 - b) *Stopwatch*
 - c) Alat tulis
- 3) Petugas tes
 - a) Pengamat waktu;
 - b) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- 4) Pelaksanaan
 - a) Sikap permulaan
 1. Berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan dan jari-jarinya berselang-seling dan letakan dibelakang kepala;
 2. Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat saat melakukan gerakan



Gambar 7. Sikap Permulaan Baring Duduk
(Nurhasan, 2001:142)

b) Gerakan

1. Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan;



Gambar 8. Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha (Nurhasan, 2001:143)

2. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat selama 60 detik.
Catatan:
 - a. Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi;
 - b. Kedua siku tidak sampai menyentuh paha;
 - c. Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.
- c) Pencatatan hasil
1. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
 2. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, diberi nilai 0 (nol)

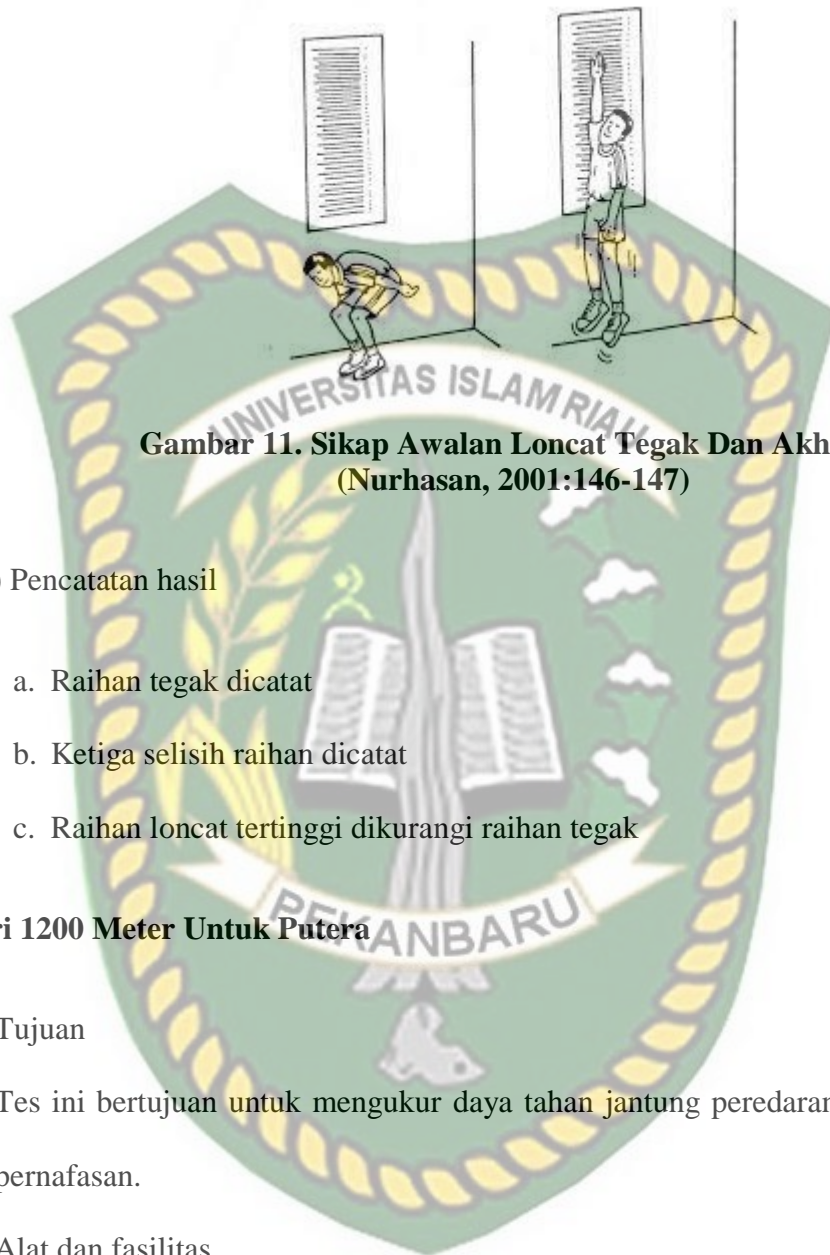
d. Loncat Tegak (Vertical jump)

2. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanan. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus kearah telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.



Gambar 10. Sikap Menentukan Raihan Tegak
(Nurhasan, 2001:146)

- b. Gerakan
- 1) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang;
 - 2) Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.



Gambar 11. Sikap Awalan Loncat Tegak Dan Akhiran
(Nurhasan, 2001:146-147)

5) Pencatatan hasil

- a. Raihan tegak dicatat
- b. Ketiga selisih raihan dicatat
- c. Raihan loncat tertinggi dikurangi raihan tegak

e) Lari 1200 Meter Untuk Putera

1) Tujuan

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

2) Alat dan fasilitas

- a. Lintasan lari 1200 Meter untuk putera;
- b. *Stopwatch*
- c. Bendera *start*;
- d. Peluit;
- e. Tiang pancang;

f. Alat tulis;

3) Petugas tes

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

4) Pelaksanaan

a. Sikap permulaan

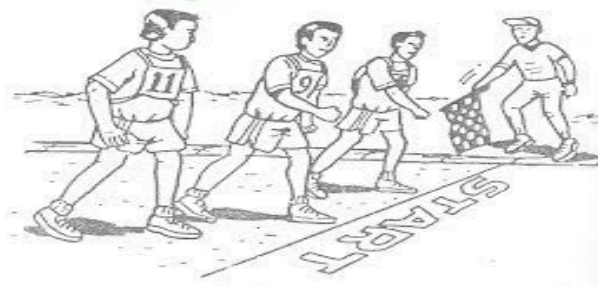
Peserta berdiri di belakang garis *start*

b. Gerakan

1. Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari;
2. Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 1200 meter untuk putera.

Catatan:

1. Lari diulang apabila ada pelari yang mencuri start
2. Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish



Gambar 12. Posisi *Start* Lari 1200 Meter
(Nurhasan, 2001:152)

5) Pencatatan hasil

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



Gambar 13. Stopwatch Dimatikan Saat Pelari Melintasi Garis Finish (Nurhasan, 2001:152)

- b. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 Meter untuk putra dan 1000 Meter untuk putri. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan:

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3'12"

E. Teknik Pengumpulan Data

Metode dalam penelitian ini adalah metode *deskriptif kuantitatif*, guna mendeskripsikan keadaan kesegaran jasmani team futsal bina bakat Pekanbaru.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Observasi, yang dilakukan sebelum pembuatan proposal dan pada saat pelaksanaan penelitian. Observasi dilakukan dengan pengamatan langsung di lokasi penelitian.

2. Perpustakaan, merupakan cara pengumpulan data dengan menyunting teori-teori pendukung dari buku literature di pustaka.
3. Tes dan pengukuran, dalam penelitian ini dilakukan tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani team futsal tunas bangsa Pekanbaru.

F. Teknik Analisis Data

Untuk memperoleh suatu kelompok masalah akan diteliti maka analisis data merupakan salah satu langkah penting dalam penelitian, karena dengan analisis data juga akan dapat ditarik kesimpulan mengenai masalah yang akan diteliti. Dalam penelitian ini juga dapat diambil analisis riset *deskriptif eksploratif* yang bertujuan ingin menggambarkan keadaan suatu status atau fenomena. Dalam hal ini penulis ingin mengetahui gambaran tentang tingkat kesegaran jasmani team futsal bina bakat Pekanbaru

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

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

Tabel 1. Nilai TKJI (Untuk Putra Usia 16-19 Tahun)

No	Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1200 Meter	Nilai
1	S.d – 7.2"	19 - Keatas	41 – Keatas	73 – Keatas	S.d – 3'14"	5
2	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
4	9,7" – 11,0"	5 - 8	10 – 20	39 – 49	5'13" – 6'33"	2
5	11,1" – dst	0 - 4	0 – 9	38 dst	6'34" dst	1

(Sumber : Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, 1999)

Tabel.2 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Untuk Putra)

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

(Sumber : Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, 1999)

Tabel 3. Data Yang Dipersentasekan Dalam Kalimat Yang Bersifat Kuantitatif Di Tafsirkan

No	Kategori	Persentase
1	Baik	76-100%
2	Cukup	56-75%
3	Kurang	40-55%
4	Tidak baik	Kurang dari 40%

(Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, 1999)

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data tingkat kesegaran jasmani club futsal bina bakat Pekanbaru. Adapun tes yang digunakan adalah tes lari 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1200 meter. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian dibawah ini.

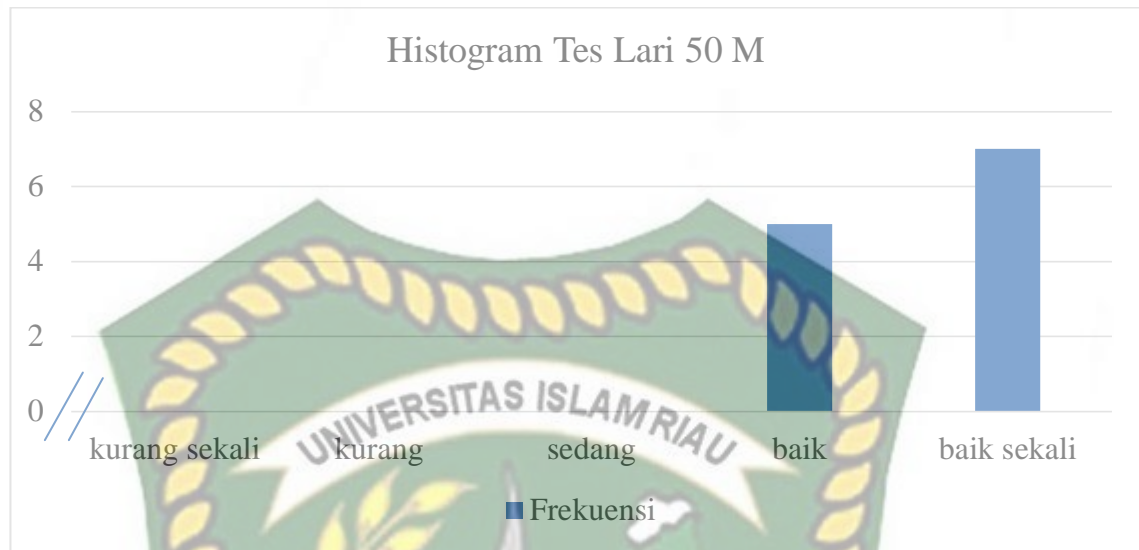
1. Data Hasil Tes Lari 50 Meter

Tes kesegaran jasmani lari 50 meter yang dilakukan 12 orang pemain futsal bina bakat Pekanbaru, yang mendapatkan nilai 5 sebanyak 7 pemain (58,33%). Nilai 4 sebanyak 5 pemain (41,66%). Nilai 3 sebanyak 0 pemain (0%). Nilai 2 sebanyak 0 pemain (0%). Nilai 1 sebanyak 0 pemain (0%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel. 4 Data Hasil Tes Lari 50 Meter

INTERVAL	KATAGORI	NILAI	FREKUENSI	PERSENTASE
Sd-7,2	Baik Sekali	5	7	58,33%
7,3-8,3	Baik	4	5	41,66%
8,4-9,3	Sedang	3	0	0%
9,4-11,0	Kurang	2	0	0%
11,1-dst	Kurang Sekali	1	0	0%
Jumlah			12	100%

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



Grafik 1. Histogram Hasil Tes Lari 50 M Pemain Futsal Bina Bakat Pekanbaru

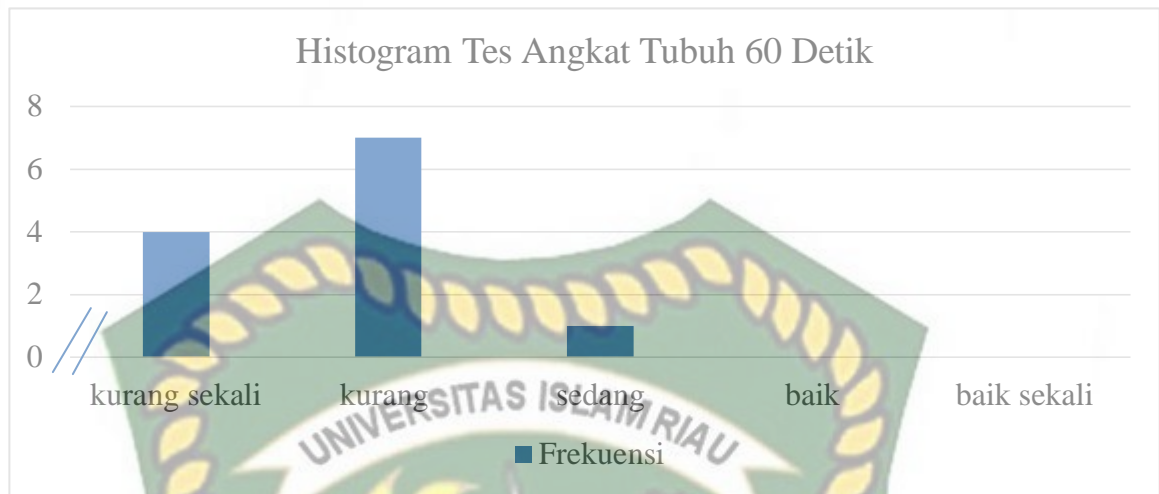
2. Data Hasil Tes Angkat Tubuh 60 Detik

Tes kesegaran jasmani angkat tubuh 60 detik yang dilakukan 12 orang pemain futsal bina bakat Pekanbaru, yang mendapatkan nilai 5 sebanyak 0 pemain (0%). Nilai 4 sebanyak 0 pemain (0%). Nilai 3 sebanyak 1 pemain (8,33%), Nilai 2 sebanyak 7 pemain (58,33%), Nilai 1 sebanyak 4 pemain (33,33%). untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 5. Data Hasil Tes Angkat Tubuh 60 Detik

INTERVAL	KATAGORI	NILAI	FREKUENSI	PERSENTASE
19 keatas	Baik Sekali	5	0	0%
14-18	Baik	4	0	0%
9-13	Sedang	3	1	8,33%
8-5	Kurang	2	7	58,33%
0-4	Kurang Sekali	1	4	33,33%
Jumlah			12	100%

Data pada tabel diatas juga dapat dilihat pada grafik histogram berikut :



Grafik 2. Histogram Hasil Tes Angkat Tubuh 60 Detik Pemain Futsal Bina Bakat Pekanbaru

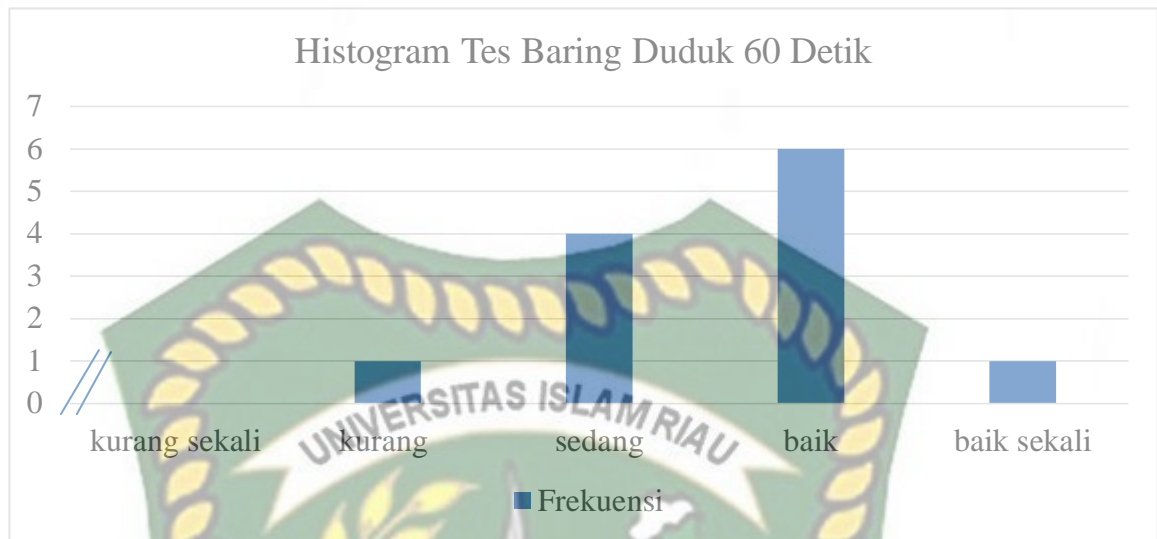
3. Data Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik

Tes kesegaran jasmani baring duduk 60 detik yang dilakukan 12 orang pemain futsal bina bakat Pekanbaru, yang mendapatkan nilai 5 sebanyak 1 pemain (8,33%). Nilai 4 sebanyak 6 pemain (50%). Nilai 3 sebanyak 4 pemain (33,33%). Nilai 2 sebanyak 1 pemain (8,33%). Nilai 1 sebanyak 0 pemain (0%). untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 6. Data Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik

INTERVAL	KATAGORI	NILAI	FREKUENSI	PERSENTASE
41 keatas	Baik Sekali	5	1	8,33%
30-40	Baik	4	6	50%
21-29	Sedang	3	4	33,33%
10-20	Kurang	2	1	8,33%
0-9	Kurang Sekali	1	0	0%
Jumlah			12	100%

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



Grafik 3. Histogram Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik Pemain Futsal Bina Bakat Pekanbaru

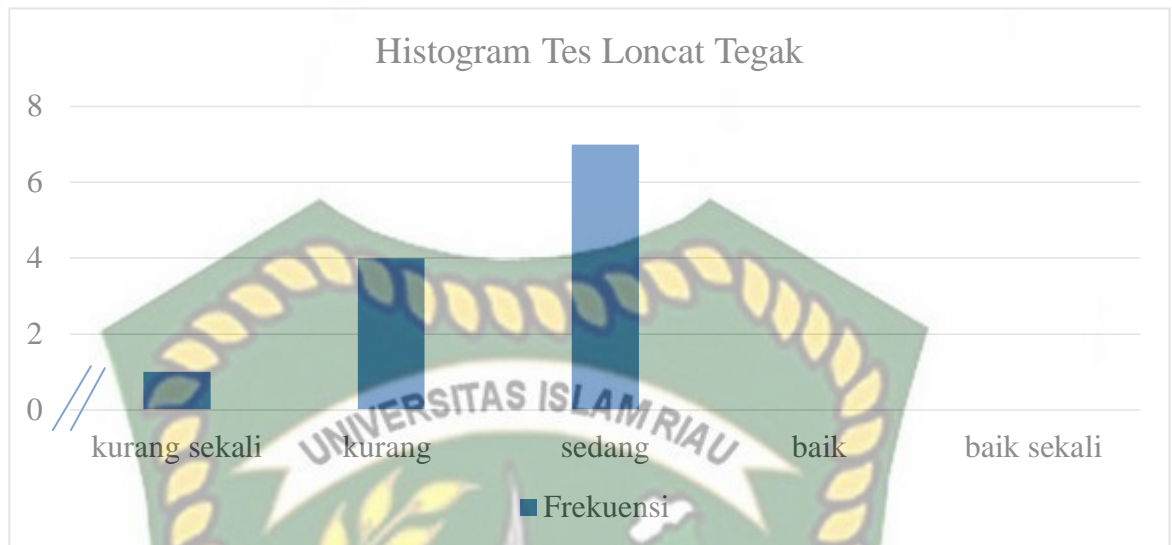
4. Data Hasil Tes Loncat Tegak

Tes kebugaran jasmani loncat tegak yang dilakukan oleh 12 orang pemain futsal bina bakat Pekanbaru, yang mendapatkan nilai 5 sebanyak 0 pemain (0%). Nilai 4 sebanyak 0 pemain (0%). Nilai 3 sebanyak 7 pemain (58%). Nilai 2 sebanyak 4 pemain (33,33%). Nilai 1 sebanyak 1 pemain (8,33%). untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 7. Data Hasil Tes Loncat Tegak

INTERVAL	KATAGORI	NILAI	FREKUENSI	PERSENTASE
73 keatas	Baik Sekali	5	0	0%
60-72	Baik	4	0	0%
50-59	Sedang	3	7	58,33%
39-49	Kurang	2	4	33,33%
Sd-38	Kurang Sekali	1	1	8,33%
Jumlah			12	100%

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



Grafik 4. Histogram Hasil Tes Loncat Tegak Pemain Futsal Bina Bakat Pekanbaru

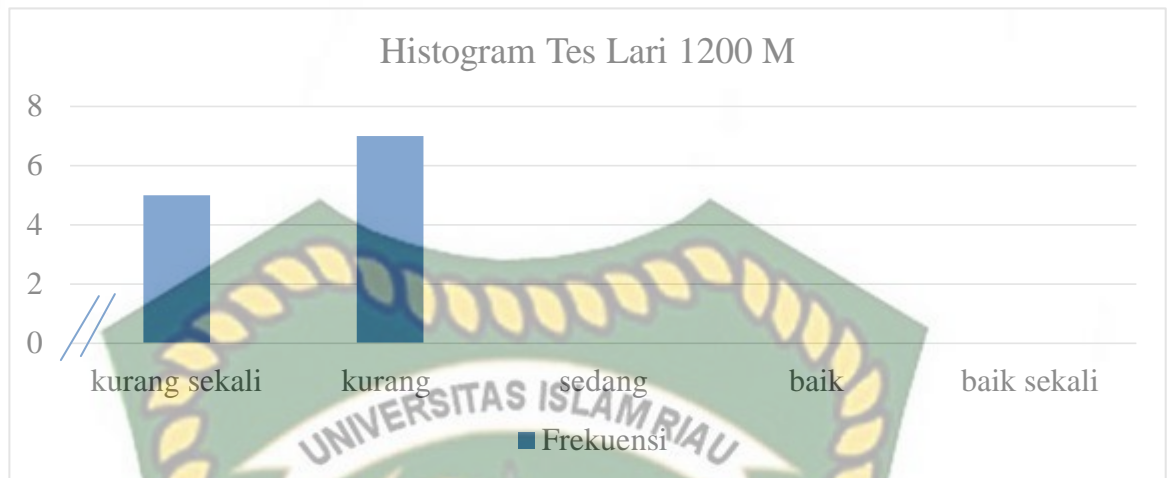
5. Data Hasil Tes Lari 1200 Meter

Tes kesegaran jasmani lari 1200 meter yang dilakukan oleh 12 orang pemain futsal bina bakat Pekanbaru, yang mendapatkan nilai 5 sebanyak 0 pemain (0%). Nilai 4 sebanyak 0 pemain (0%). Nilai 3 sebanyak 0 pemain (0%). Nilai 2 sebanyak 7 pemain (58,33%). Nilai 1 sebanyak 5 pemain (41,66%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 8. Data Hasil Tes Lari 1200 Meter

INTERVAL	KATAGORI	NILAI	FREKUENSI	PERSENTASE
Sd-3,14	Baik Sekali	5	0	0%
3,15-4,25	Baik	4	0	0%
4,26-5,12	Sedang	3	0	0%
5,13-6,33	Kurang	2	7	58,33%
6,34-dst	Kurang Sekali	1	5	41,66%
Jumlah			12	100%

Dsta pada tabel di atas juga dapat dilihat pada grafik histogram berikut :



Grafik 5. Histogram Hasil Tes Lari 1200 M Pemain Futsal Bina Bakat Pekanbaru

B. ANALISIS DATA

Berdasarkan deskripsi data di atas dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani club futsal bina bakat Pekanbaru yang tergolong dalam kategori baik sekali sebanyak 0 pemain (0%), yang tergolong kategori baik sebanyak 1 orang (8,33%), yang tergolong kategori sedang sebanyak 7 orang (58,33%), yang tergolong kategori kurang sebanyak 4 orang (33,33%), dan yang tergolong kategori kurang sekali sebanyak 0 orang (0%). Bisa dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 9. Tingkat Kesegaran Jasmani Club Futsal Bina Bakat Pekanbaru

INTERVAL	KATAGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
22-25	Baik Sekali	0	0%
18-21	Baik	1	8,33%
14-17	Sedang	7	58,33%
10-13	Kurang	4	33,33%
5-9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		12	100%

Kemudian rata-rata jumlah nilai tes kesegaran jasmani club futsal bina bakat Pekanbaru adalah 14,5 yang termasuk pada interval 14-17 yang tergolong

sedang pada norma tes kesegaran jasmani, dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh pemain futsal bina bakat Pekanbaru tergolong **Sedang**.

C. PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesegaran jasmani club futsal bina bakat Pekanbaru berada pada kategori sedang karena didapatkan nilai rata-rata dari kesegaran jasmani yang di capai oleh seluruh pemain futsal bina bakat Pekanbaru adalah 14,5 yang termasuk pada rentang nilai 14-17 dengan kategori sedang pada norma tes kesegaran jasmani. Sehingga dapat diketahui bahwa kesegaran jasmani club futsal bina bakat Pekanbaru tergolong **Sedang**.

Kategori kesegaran jasmani team futsal bina bakat Pekanbaru yang hanya tergolong kategori sedang ini mungkin disebabkan oleh kurangnya latihan rutin dan tidak adanya kegiatan atau event olahraga karena kondisi pandemi covid 19, dimana jadwal latihan terkadang harus dibatalkan karena adanya larangan dari pemerintah untuk melakukan kegiatan atau berkumpul untuk mencegah terjadinya penularan covid 19, sehingga pemain hanya bisa melakukan latihan mandiri dirumah agar kondisi kesegaran jasmani nya tetap terjaga.

Menurut Zulraflia (2013:74), Kesegaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang dalam melakukan tugasnya sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani yang diperlukan oleh masing-masing individu sangat berbeda dan bervariasi tergantung pada sifat tantangan fisik yang di hadapinya, sehingga tidak menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan kata lain kesegaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan fungsi sistem-

sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.

Menurut Forst dalam fikri (2018:76) mengemukakan bahwa kesegaran dalam konteks luas hampir sinonim dengan sehat, kesegaran jasmani adalah kesejahteraan tingkat tinggi dan mencakup tanpa ada sesuatu yang merugikan atau merintangi dan penyakit yang dapat disembuhkan, serta berfungsinya secara optimal semua sistem tubuh dan semangat tinggi untuk bekerja maupun bermain.

Menurut Hidayat (2019:14), kesegaran jasmani adalah kemampuan atau kesanggupan yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih dapat menikmati waktu luang dengan baik. Jadi kesegaran jasmani adalah untuk meningkatkan fungsi tubuh manusia dan kesegaran jasmani merupakan bagian dari total *fitness*.

Pada situasi dan kondisi saat ini dimana pandemic covid-19 di indonesia terkhusus di Pekanbaru sendiri masih sangat mengkhawatirkan, yang menyebabkan banyak sekali kegiatan atau bahkan agenda olahraga yang ditunda dan di batalkan, tentu ini sangat berpengaruh pada latihan club futsal bina bakat pekanbaru, dengan kondisi kesegaran jasmani pemain dalam kategori sedang ini tentunya harus tetap di tingkatkan lagi agar club futsal bina bakat pekanbaru dapat mencapai prestasi yang diinginkan.

Oleh karena itu, sebaiknya pemain tetap semangat dan terus berlatih dengan sungguh-sungguh agar dapat meningkatkan kondisi kesegaran jasmani menjadi lebih baik lagi, dan tentunya agar dapat membawa prestasi bagi club futsal bina bakat Pekanbaru. Dan semoga situasi dan kondisi terkait covid-19 ini

bisa secepatnya teratasi dan hilang sehingga kompetisi-kompetisi dan turnamen-turnamen olahraga terkhusus futsal dapat segera terlaksanakan kembali.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata kebugaran jasmani yang dimiliki pemain bina bakat Pekanbaru terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani club futsal bina bakat Pekanbaru tergolong dalam kategori **Sedang**.

B. SARAN

Saran-saran yang dapat penulis berikan :

1. Kepada pemain, tetap semangat untuk berlatih karena suatu bentuk keterampilan olahraga hanya bisa dicapai melalui latihan-latihan rutin yang dilakukan secara berkelanjutan.
2. Kepada pelatih, dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani, para pelatih perlu mengembangkan berbagai bentuk latihan fisik diantaranya lari, *puul up*, *sit up* serta *vertical jump* secara tepat sehingga tujuan dari pembinaan olahraga akan berujung pada peningkatan prestasi.
3. Kepada peneliti, dengan keterbatasan penelitian ini, kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan lagi dan menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi, semangat ya semoga bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Jakarta : Bumi Pamulang.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22-29.
- Festiawan, R. (2020). Pendekatan Teknik dan Taktik: Pengaruhnya terhadap Keterampilan Bermain Futsal. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 143-155.
- Fikri, A. (2018). Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP PGRI Lubuklinggau. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 74-83.
- Ginting, S. S. (2019). Analisis Kemampuan Teknik Control, Heading dan Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 13 Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 118-124.
- Hidayat, S. (2019). Kesegaran Jasmani Siswa 10-12 Tahun Se-Kota Gorontalo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 12-21.
- Ismaryati. (2006). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jawa Tengah : Sebelas Maret University Press.
- Kurniawan , F. (2011). *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta : Laskar Aksara.
- Mubarok, H. (2015). *Analisis Profil Tingkat Kesegaran jasmani pemain futsal Anker FC Tahun 2014*. Skripsi (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Mulyono, M. A. (2017). *Buku Pintar Futsal*. Jakarta : Anugrah.
- Nurhasan. (2001). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga.
- Pratiwi, E., & Oktaviani, M. N. (2017). Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Metode Penugasan Senam Segar Ceria. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(2).
- Rahmadiani, T., & Sugihartono, T. (2019). Analisis Perkembangan Ekstrakurikuler Futsal Dingkat Smp Negeri Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 223-229.

- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194-206.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Siregar, F. M., Yarmani, Y., & Ilahi, B. R. (2018). Analisis Sma Negeri Berprestasi Dibidang Ekstrakurikuler Futsal Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 111-117.
- Sugiyono, (2010). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung : ALFABETA, cv
- Suharto, (1999). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Usia 16-19 Tahun*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pendidikan Jasmani Dan Rekreasi
- Sukowati, (2017). *Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Karatedo Club Telkomsel Pekanbaru*. Skripsi (Universitas Islam Riau).
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang : UNP Press Padang.
- Widiastuti, (2011). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Bumi Timur Jaya
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N, (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(2), 240-250.
- Zulraflif, Z., Turimin, T., & Muspita, M. Kontribusi Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 FKIP UIR Pekanbaru). *Journal Sport Area*, 1(2), 73-83.