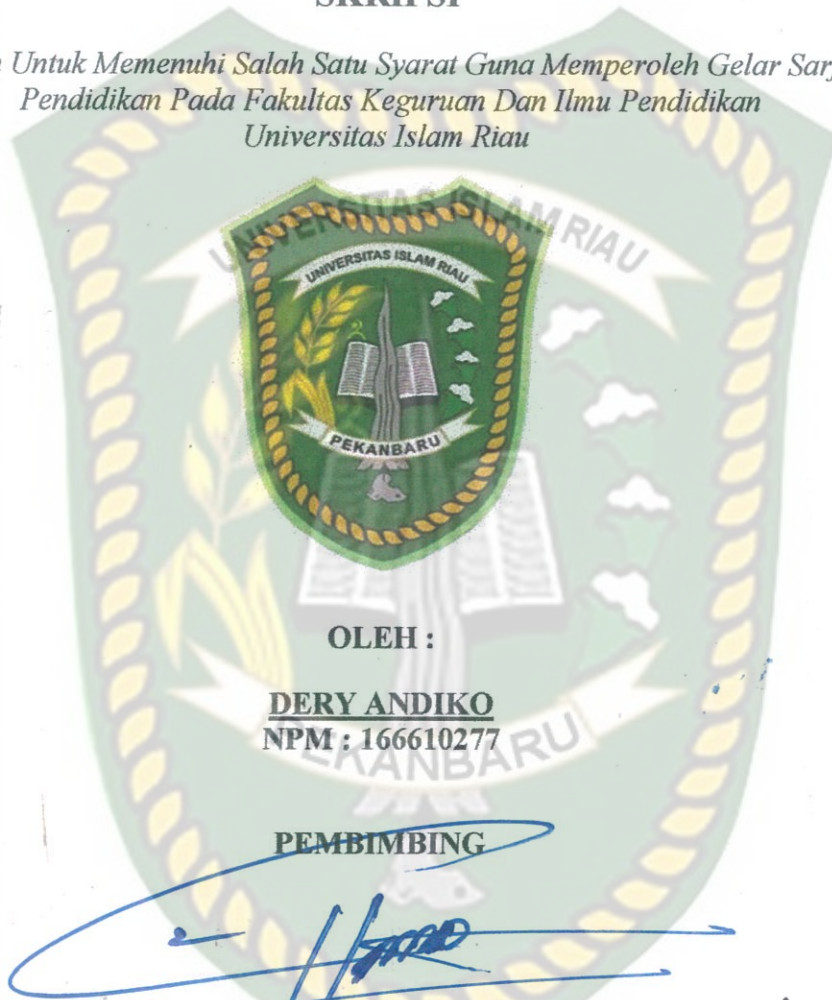


**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 4 PEKANBARU**

SKRIPSI

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



OLEH :

DERY ANDIKO
NPM : 166610277

PEMBIMBING

KAMARUDIN, S.Pd.,M.Pd
NIDN. 1020108201
NPK. 110802413

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

2020

PENGESAHAN SKRIPSI

TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMPN 4 PEKANBARU

Dipersiapkan oleh :

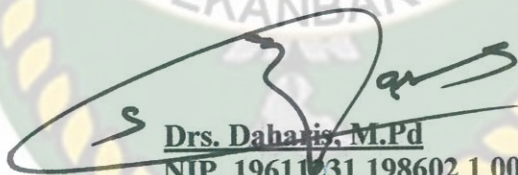
Nama : Dery Andiko
NPM : 166610277
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

PEMBIMBING



Kamarudin, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1020108201
NPK. 110802413

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi



Drs. Daharis, M.Pd
NIP. 19611231 198602 1 002
NIDN: 0020046109

Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau



~~Wakil Dekan Bidang Akademik FKIP UIR~~

Dr. Sri Annah, S.Pd., M.Si
NIP. 19701007 199803 2 022
NIDN. 0007107005

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Dery Andiko
NPM : 166610277
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ektrakurikuler Futsal SMPN 4 Pekanbaru**

Disetujui,

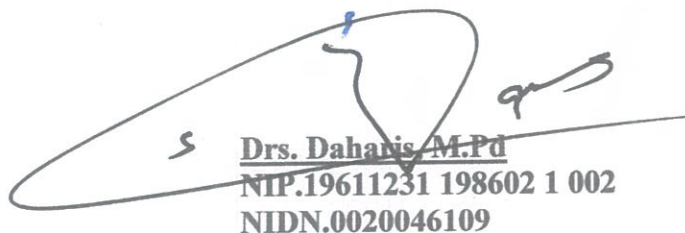
Pembimbing



KAMARUDIN, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1020108201
NPK. 110802413

Mengetahui

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



Drs. Daharis, M.Pd
NIP.19611231 198602 1 002
NIDN.0020046109

SURAT KETERANGAN

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

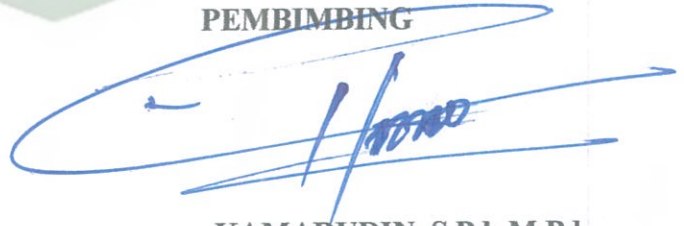
Nama : Dery Andiko
NPM : 166610277
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun skripsi dengan judul :

“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMPN 4 Pekanbaru”.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

PEMBIMBING



KAMARUDIN, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1020108201
NPK. 110802413

ABSTRAK

Dery andiko, 2020 Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMPN 4 Pekanbaru

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 4 Pekanbaru. Bentuk penelitian ini adalah Deskriptif dengan populasi siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 4 Pekanbaru berjumlah 15 orang, Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan tehnik total sampling, Sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang . Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kesegaran jasmani siswa yaitu lari 50 meter, Angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik,loncat tegak dan lari 1.000 meter. Kemudian data diolah dengan statistik. Hasil analisa data dalam penelitian ini diperoleh tingkat kesegaran jasmani siswa kategori sedang dengan presentase 26,66% sebanyak 4 orang, Kategori kurang dengan presentase 60% sebanyak 9 orang, Kategori kurang sekali dengan presentase 13,33% sebanyak 2 orang. Setelah diolah data dengan statistik maka tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler Futsal SMPN Pekanbaru dengan nilai 12,6 % terletak pada interval 10-13 dengan presentase 60%, setelah dikonversikan menjadi terletak pada kategori kurang.

Kata Kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani

ABSTRACT

Dery andiko, 2020 Physical Level of Futsal Extracurricular Students of SMPN 4 Pekanbaru

This study aims to determine the level of physical fitness of futsal extracurricular students at SMPN 4 Pekanbaru. The form of this research is Descriptive with futsal extracurricular student population of SMPN 4 Pekanbaru totaling 15 people. The determination of the sample in this study uses a total sampling technique, so that the sample in this study amounted to 15 people. The instrument used in this study was the student's physical fitness test, namely running 50 meters, lifting body 60 seconds, lying down sitting 60 seconds, jumping upright and running 1,000 meters. Then the data is processed with statistics. The results of data analysis in this study obtained the physical fitness level of moderate category students with a percentage of 26.66% as many as 4 people, less category with a percentage of 60% as many as 9 people, very less category with a percentage of 13.33% as many as 2 people. After processing the data with statistics, the physical fitness level of Futsal extracurricular students at SMPN Pekanbaru with a value of 12.6% is located at intervals of 10-13 with a percentage of 60%, after being converted into lies in the less category

Keywords: physical fitness level

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

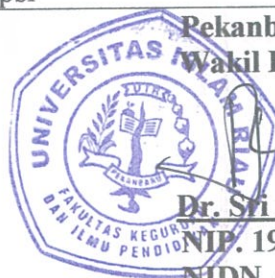
Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap :

Nama : Dery Andiko
NPM : 166610277
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Pembimbing : Kamarudin, S.pd.,M.pd
Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler
Futsal SMPN 4 Pekanbaru**

Tanggal	Berita Bimbingan	Paref
20 Oktober 2019	1. Bimbingan Judul Penelitian	
01 November 2019	1. Perbaiki cover 2. Perbaiki latar belakang 3. Perbaiki penulisan	
06 November 2019	1. Perbaiki penulisan 2. Tambahkan Teori	
12 November 2019	Acc proposal	
06 Januari 2020	Seminar proposal	
18 Januari 2020	1. Revisi Ujian Proposal	
20 Februari 2020	Pengurusan Surat Riset	
28 Februari 2020	1. Perbaiki penulisan 2. Perbaiki abstrak	
10 Maret 2020	1. Perbaiki bab IV dan bab V - Pengumpulan data - Grafik	
17 Maret 2020	1. Lengkapi lampiran 2. Lengkapi surat-surat	
25 Maret 2020	Acc Skripsi	

Pekanbaru, Maret 2020

Wakil Dekan Bidang Akademik



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

NIP. 19701007 199803 2 002

NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dery Andiko

NPM : 166610277

Jenjang Studi : Strata Satu (S1)

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan


Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMPN 4 Pekanbaru**

Dengan ini menyatakan bahwa :

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

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

Pekanbaru, 17 Maret 2020



Dery Andiko
Dery Andiko
NPM. 166610277

KATA PENGANTAR



Puji syukur kehadiran Allah Swt, atas segala rahmat dan karunianya sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMPN 4 PEKANBARU”**. pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini yaitu:

1. Bapak Kamarudin, S.Pd.,M.Pd selaku Pembimbing penulis, yang banyak memberikan bimbingan dan masukan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan
2. Bapak Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
3. Bapak Drs. Daharis, M.Pd, selaku Ketua Program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau. Dan Ibu Merlina Sari M.Pd selaku Sekertaris Program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Bapak Drs. Daharis, M.Pd, Bapak Romi Cendra, S.pd.,M.pd selaku penguji yang banyak memberikan arahan dan saran sehingga skripsi ini dapat diselesaikan
5. Bapak/ibu Dosen fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam Riau

6. SMPN 4 pekanbaru yang telah membantu selama proses penyelesaian skripsi ini.
7. Kedua orang tua ayahanda komandan besar di rumah Joko Wiyono dan wanita yang kuat hatinya almarhumah ibunda Zaitun Natila Zarkiah, yang telah banyak memberikan dukungan baik secara material maupun spritual dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Adik Try Handoko yang selalu menjadi motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini
9. Yurnie Sari Alphiani, S.P yang selalu memberikan semangat (cepat selesai kuliahnya) untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Teman-teman seperjuangan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, kerabat, teman dekat, sahabat dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin.

Pekanbaru, Maret 2020

Penulis,

DERY ANDIKO
NPM : 166610277

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	8
1. Hakekat Kesegaran Jasmani	8
a) Pengertian Tingkat Kesegaran Jasmani	8
b) Unsur-unsur Kesegaran Jasmani	12
c) Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	13
2. Hakikat Futsal	14
a) Pengertian Futsal	14
b) Teknik Dalam Bermain Futsal	17
B. Kerangka Pemikiran	20
C. Hipotesis Penelitian	21

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Populasi dan Sampel	22
1. Populasi Penelitian	22
2. Sampel Penelitian	22
C. Defenisi Operasional	23
D. Pengembangan Instrumen	23
E. Teknik Pengumpulan Data	31
F. Teknik Analisa Data	31
BAB IV PENGOLAHAN DATA	33
A. Deskriptif Dan Kuantitatif Data	33
B. Analisis Data	40
C. Pembahasan.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45
DAFTAR LAMPIRAN	47

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Tabel nilai kesegaran jasmani indonesia.....	30
Tabel 2 Norma kesegaran jasmani Indonesia untuk remaja umur 13-15 tahun..	32
Tabel 3 Distribusi frekuensi data lari 50 meter siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 4 pekanbaru	33
Tabel 4 Distribusi frekuensi data hasil tes gantung angkat tubuh 60 detik Siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 4 pekanbaru	34
Tabel 5 Distribusi frekuensi data hasil tes baring duduk 60 detik siswa Ekstrakurikuler futsal SMPN 4 pekanbaru	35
Tabel 6 Distribusi frekuensi data hasil tes loncat tegak siswa ekstrakurikuler Futsal SMPN 4 pekanbaru	36
Tabel 7 Distribusi frekuensi data hasil tes lari 1000 meter siswa ekstrakurikuler Futsal SMPN 4 pekanbaru	37
Tabel 8 Klasifikasi hasil tes kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 4 pekanbaru	39
Tabel 9 Kategori tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 4 pekanbaru	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik Dasar Mengumpan	17
Gambar 2. Teknik Dasar Mengumpan Lambung.....	18
Gambar 3. Teknik Dasar Menerima Bola	18
Gambar 4. Teknik Dasar Menggiring Bola.....	19
Gambar 5. Teknik Dasar Menembak	20
Gambar 6. Teknik Dasar Menyundul.....	20
Gambar 7. Gerakan Angkat Tubuh	26
Gambar 8. Gerakan Baring Duduk.....	27

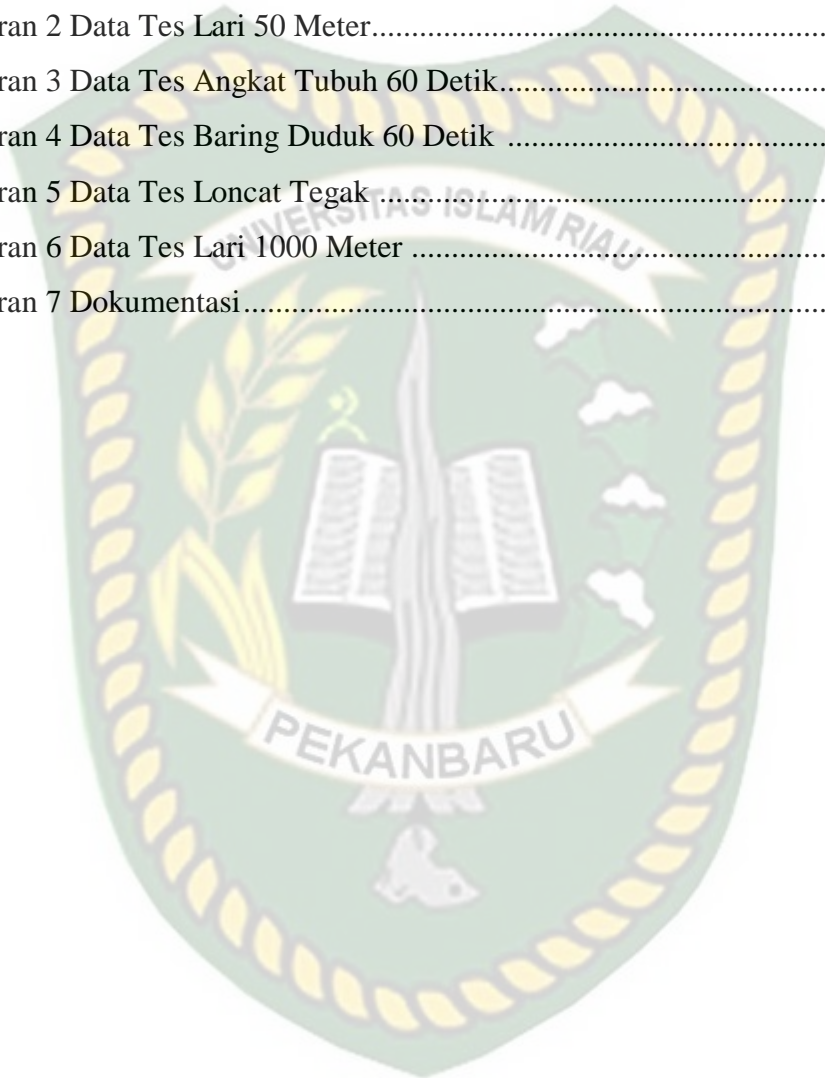
DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 1 Tes Lari Cepat 50 Meter	34
Grafik 2 Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik.....	35
Grafik 3 Baring Duduk 60 Detik.....	36
Grafik 4 Tes Loncat Tegak	37
Grafik 5 Tes Lari 1000 Meter	38
Grafik 6 Tes Kesegaran Jasmani.....	40



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Sampel Penelitian	47
Lampiran 2 Data Tes Lari 50 Meter.....	48
Lampiran 3 Data Tes Angkat Tubuh 60 Detik.....	50
Lampiran 4 Data Tes Baring Duduk 60 Detik	52
Lampiran 5 Data Tes Loncat Tegak	54
Lampiran 6 Data Tes Lari 1000 Meter	56
Lampiran 7 Dokumentasi.....	58



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan, atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Pemerintah sendiri menjadikan olahraga sebagai pendukung terwujudnya manusia Indonesia yang sehat dengan menempatkan olahraga sebagai salah satu arah kebijakan pembangunan yaitu menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang diajarkan di setiap sekolah. Ada banyak alasan tentang perlunya siswa belajar pendidikan jasmani olahraga. Salah satunya untuk meningkatkan mutu pendidikan di Indonesia diperlukannya proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan guna memperoleh pengetahuan kepribadian, ketrampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani, dengan adanya peningkatan kemampuan akademik dan bakat juga peningkatan jasmani kualitas pendidikan khususnya pada bidang pendidikan jasmani, serta didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai untuk menunjang kelancaran proses belajar mengajar di suatu lembaga pendidikan.

Tujuan utama olahraga dan kesehatan adalah menghasilkan manusia yang sehat, cerdas, aktif, kreatif, berdisiplin, serta memiliki sportifitas dan kemandirian yang tinggi. Tujuan utama sangat erat hubungannya dengan tujuan pendidikan seperti yang tertuang didalam Undang-Undang No 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional pasal 18 ayat 2 yang berbunyi : Olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler dan/atau ekstrakurikuler.

Berdasarkan kutipan di atas, olahraga pendidikan jasmani dilaksanakan dari usia dini hingga dewasa, dari TK hingga dibangku perkuliahan, yang dilakukan dengan menggunakan alokasi waktu dan telah ditentukan dalam struktur program yang telah dibuat, dan kegiatan olahraga pendidikan jasmani dapat dilaksanakan diluar pembelajaran sekolah yang bisa dilaksanakan secara terstruktur, yang diarahkan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengembangkan nilai-nilai dan menerapkan secara lebih lanjut pengetahuan yang telah dipelajari siswa contohnya ekstrakurikuler.

Untuk mewujudkan tujuan dari undang-undang di atas salah satunya dengan menerapkan pendidikan jasmani di sekolah, pendidikan jasmani diberikan untuk menjaga keseimbangan antara perkembangan jiwa dan raga serta keselarasan antara perkembangan kecerdasan otak dan ketrampilan jasmani. Sekolah-sekolah yang ada di tanah air telah diberikan pendidikan jasmani mulai dari taman kanak-kanak sampai perguruan tinggi. Dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti selama di SMPN 4 pekanbaru perkembangan olahraga terutama olahraga futsal sangat baik dan diminati

oleh siswa dan menjadi salah satu cabang olahraga favorit bagi siswa SMPN 4 pekanbaru, dan dengan perkembangan yang pesat, dulunya yang hanya dimainkan beberapa siswa kini mulai banyak digemari dan diminati oleh siswa lainnya. Dan ini terlihat dari pihak sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler futsal dan banyak siswa yang antusias untuk mengikutinya.

Olahraga futsal merupakan olahraga yang sangat mirip dengan olahraga sepakbola hanya saja yang membuat berbeda dimainkan oleh 5 pemain dan dimainkan didalam ruangan atau diluar ruangan dengan ukuran lapangan yang tidak terlalu besar panjang 25 meter dan lebar 18 meter. Karena lapangan yang berukuran lebih kecil Seorang pemain futsal harus terus bergerak agar teman bisa memberikan bola dengan mudah dan bola terus mengalir, dan pergerakan pemain yang terus bergerak menyebabkan pemain juga harus memiliki teknik dasar dalam bermain futsal yaitu : operan (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), menendang keras (*shooting*). Selain itu faktor yang bisa mempengaruhi seorang pemain futsal dalam olahraga futsal yaitu harus memiliki kesegaran jasmani yang baik karena pemain yang terus melakukan pergerakan dan berpindah posisi harus memiliki kesegaran jasmani yang baik agar tidak merasa kelelahan yang berlebihan.

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

Sebaliknya jika tingkat kebugaran seseorang itu buruk maka gairah hidup dan penampilannya akan berkurang sebab tubuh tidak bekerja dengan baik. Kebugaran jasmani dapat di peroleh dengan cara berolahraga, oleh karna itu olahraga dapat dijadikan sebagai bagian dari kehidupan sehingga tidak salah apabila tubuh tidak aktif bergerak maka jangan harap kebugaran jasmani menjadi tetap optimal dan tetap segar. Kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan kegiatan fisik.

Kebugaran jasmani pemain sangat mempengaruhi performa pemain, karna dalam olahraga futsal permainan cepat dan selalu bergerak sangat diperlukan dan pastinya sangat menguras tenaga, oleh karena itu pemain harus memiliki kebugaran jasmani yang baik guna untuk menjaga setiap performanya dalam bermain futsal.

Ekstrakurikuler futsal SMPN 4 pekanbaru merupakan kegiatan diluar jam intrakurikuler, tujuan diadakan ekstrakurikuler yaitu sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa yang digemari. Dalam kegiatan ekstrakurikuler ada beberapa bidang salah satunya dibidang olahraga, dari pengamat peneliti khususnya di SMPN 4 pekanbaru. banyak berkembang yang mengadakan ekstrakurikuler olahraga futsal.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di ekstrakurikuler SMPN 4 pekanbaru, peneliti menemukan masalah mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa. Selama PPL di SMPN 4 pekanbaru peneliti melihat secara langsung dan mengamati banyaknya siswa yang kelelahan dalam kegiatan latihan ekstrakurikuler futsal, tidak semangat saat melakukan proses latihan, tidak fokus saat melakukan proses latihan yang

disampaikan pelatih, masih rendahnya tingkat kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMPN 4 pekanbaru, ada yang berulang kali istirahat dan hanya melihat temannya yang lain berlatih. Hal ini menandakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa belum sepenuhnya dikatakan baik pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMPN 4 pekanbaru.

Berdasarkan melihat kenyataan dari hasil observasi di atas, maka tingkat kebugaran jasmani menjadi perhatian penulis, oleh karena itu penulis merasa tertarik dan dianggap perlu untuk meneliti secara ilmiah mengenai yaitu : **Tingkat Kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 4 Pekanbaru.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil observasi dan bertitik tolak dari uraian di atas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Banyaknya siswa yang kelelahan dalam kegiatan latihan ekstrakurikuler futsal.
2. Tidak semangat saat melakukan proses latihan.
3. Tidak fokus saat melakukan proses latihan yang disampaikan pelatih.
4. Masih rendahnya tingkat kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMPN 4 pekanbaru.
5. Ada yang berulang kali istirahat dan hanya melihat temannya yang lain berlatih.

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas serta mengingat terbatasnya waktu, tenaga dan biaya yang tersedia maka penulis membatasi masalah penelitian ini yaitu: Tingkat Kebugaran Jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 4 Pekanbaru.

D. Perumusan masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah pada: Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 4 Pekanbaru?

E. Tujuan penelitian

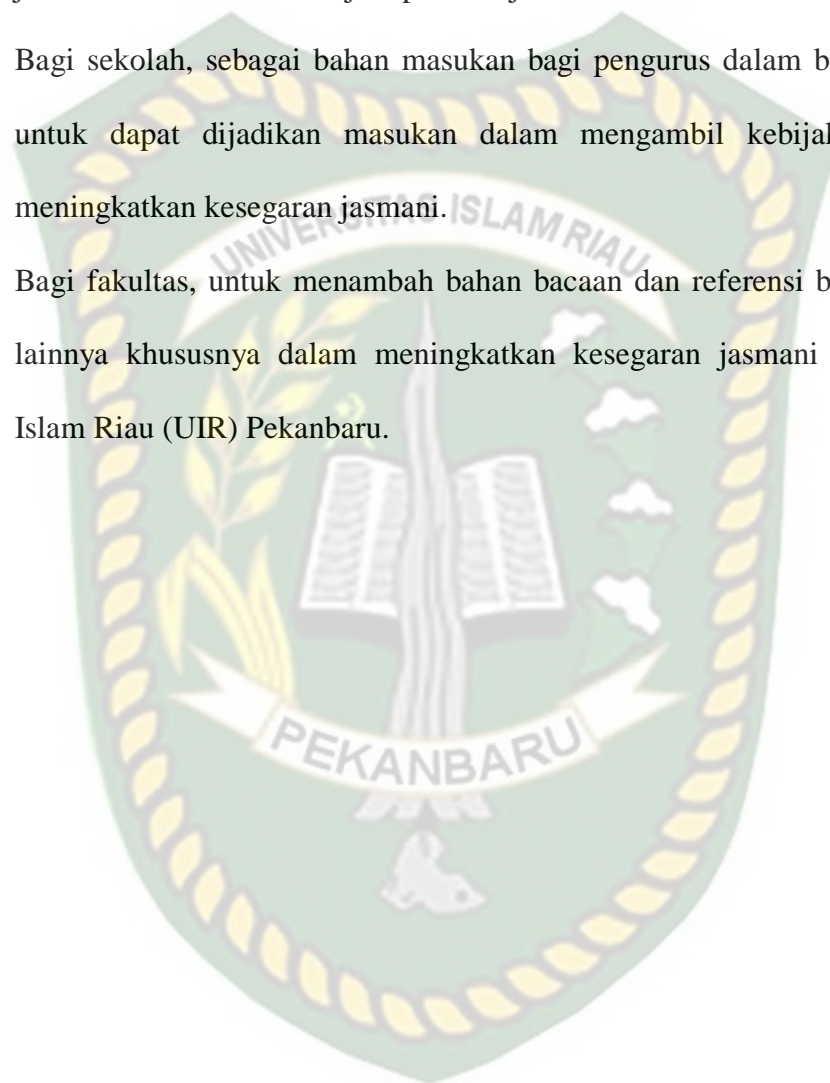
Dari rumusan masalah di atas maka tujuan diadakan penelitian ini adalah sesuai dengan permasalahan yang telah diuraikan di atas, tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 4 Pekanbaru.

F. Manfaat penelitian

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

1. Bagi peneliti, sebagai melengkapi tugas akhir dalam memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana S1 pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi di FKIP- UIR Pekanbaru.
2. Bagi siswa, sebagai bahan motivasi bagi para siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 4 Pekanbaru untuk lebih banyak bergerak.

3. Bagi guru, sebagai bahan masukan bagi guru olahraga kepada siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 4 Pekanbaru untuk meningkatkan kesegaran jasmanisiswa terutama di jam pembelajaran.
4. Bagi sekolah, sebagai bahan masukan bagi pengurus dalam bidang olahraga untuk dapat dijadikan masukan dalam mengambil kebijaksanaan untuk meningkatkan kesegaran jasmani.
5. Bagi fakultas, untuk menambah bahan bacaan dan referensi bagi mahasiswa lainnya khususnya dalam meningkatkan kesegaran jasmani di Universitas Islam Riau (UIR) Pekanbaru.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Tingkat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Tingkat Kesegaran Jasmani

Secara umum pengertian 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.

Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan yang sangat penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Tingkat kesegaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang baik tua maupun muda. Dengan memiliki tingkat kesegaran yang tinggi, seseorang mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibanding seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah. Menurut Bafirman Dalam Ad'dien (2011:64) jurnal competitor, Nomor 2 Tahun 3, Juni 2011 "kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang mengerjakan satu seri kelompok otot-otot dalam waktu yang lama untuk membebani sistem peredaran darah dan pernafasan tanpa menyebabkan ia berhenti bekerja".

Dari penjelasan di atas, dapat dijelaskan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam mempertahankan kondisi tubuh setelah melakukan suatu kegiatan fisik, dan dapat melakukan kegiatan lainnya dan tubuh dapat memulihkan kembali keadaan fisik yang tadinya lelah untuk melakukan kegiatan yang sama dihari esok.

Sedangkan menurut Hadi dalam Yane, Arifin, Fuzita (2017:2) Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 6, No. 1, Juni 2017 “kesegaran jasmani atau sering disebut juga *physiologocal fitnes* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan 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”.

Dari penjelasan di atas, bahwa kesegaran jasmani adalah keadaan fisik seseorang dalam melakukan suatu kegiatan yang menguras banyak tenaga contohnya dalam kegiatan sehari-hari serta berolahraga tanpa mengalami kelelahan yang berat, dan masih memiliki tenaga yang lain untuk melanjutkan kegiatan lainnya yang tanpa direncanakan olehnya.

Sedangkan menurut Sutarman dalam Ad'dien (2011:64) jurnal *competitor*, Nomor 2 Tahun 3, Juni 2011 “kesegaran jasmani merupakan aspek yang sangat penting dari kesegaran tubuh secara keseluruhannya yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri setiap beban fisik yang layak”.

Dari penjelasan di atas, dapat dijelaskan bahwa kesegaran jasmani suatu keadaan kondisi tubuh yang baik, sehingga dapat melaksanakan bermacam-macam kegiatan dan tubuh dapat menyesuaikan dengan kegiatan yang dilakukan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan karena memiliki fisik yang baik. Dalam Syafruddin (2011:11).

“kesehatan dan kesegaran jasmani merupakan prasyarat untuk mencapai suatu prestasi olahraga tertentu, terutama pada olahraga yang menuntut unjuk kerja fisik. Tanpa kedua faktor tersebut prestasi sulit diraih oleh atlet karena prestasi olahraga ditentukan terutama sekali oleh kualitas fungsi organ-organ tubuh atlet yang bersangkutan. Faktor kesehatan merupakan standar kualitas fungsi tubuh yang ditandai oleh kebebasan dari suatu penyakit tertentu dan merupakan kebutuhan semua orang”.

Dari penjelasan di atas, dapat dijelaskan bahwa kesegaran jasmani merupakan keadaan tubuh yang sehat dan bugar, serta pola hidup yang sehat dan mengonsumsi makanan yang baik dan sehat adalah salah satu cara untuk memperoleh prestasi dalam hidup dan memiliki kesehatan yang baik yang dibutuhkan setiap manusia. Dalam Nurhasan (2001:129).

“pengembangan kesegaran jasmani siswa, melalui penjas bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik para siswa agar mereka mampu mengikuti aktifitas pembelajaran dengan baik. Siswa yang memiliki derajat kesegaran jasmani yang tinggi, akan menopang terhadap aktifitas kegiatan belajarnya dan meningkatkan kinerja serta mampu untuk melakukan aktifitas fisik lainnya, seperti jalan-jalan, olahraga, dan kegiatan lainnya”.

Dari penjelasan di atas, dapat dijelaskan bahwa kesegaran jasmani sudah mulai dilaksanakan dari usia dini disekolah melalui pembelajaran penjas yang disetiap sekolah, agar siswa memiliki keadaan fisik yang baik sehingga mampu

melaksanakan setiap aktifitas yang ada disekolah tanpa merasa lelah. Menurut Soemowerjo, ahli fisiologi dalam buku Ismariati (2008:39) berpendapat bahwa.

“kesegaran jasmani lebih dititik beratkan pada *phisyological fitness*: yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efesien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya”.

Dari penjelasan di atas, dapat dijelaskan bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan tubuh dalam melakukan kegiatan sehari-hari yang banyak menguras tenaga, tetapi bisa memperbaiki keadaan kondisi tubuh seperti semula sehingga bisa melakukan aktifitas lainnya.

Menurut Ambarukmi (2007:42) berpendapat bahwa “kebugaran jasmani selalu dihubungkan dengan keadaan fisik secara umum seseorang. Jadi ruang lingkup kebugaran jasmani bisa diartikan dengan kondisi puncak seseorang atlet bahkan sampai pada kemampuan fisik seseorang yang baru sembuh dari sakit atau baru mengalami cedera”.

Sedangkan menurut Hamzah (2014:152) Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 02 Nomor 01 Tahun 2014, 151 – 154

“Kesegaran jasmani merupakan cikal bakal dari keadaan tubuh yang sehat. Jadi, apabila orang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian, seseorang tidak dapat mencapai kesegaran jasmani secara umum tanpa didasari oleh keadaan kesegaran jasmani yang lain”.

Berdasarkan beberapa teori di atas, dapat disimpulkan bahwa kegegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan

mudah, tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan dan berkelanjutan, dan masih mempunyai cadangan tenaga lain untuk menikmati waktu istirahat dan untuk keperluan yang tidak terduga. Dengan kata lain kesegaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menyelesaikan pekerjaan-pekerjaannya dengan baik dalam keadaan fisik yang tidak menurun secara cepat, walaupun dalam keadaan jenuh dimana jika kesegaran jasmaninya baik maka pekerjaan yang dilakukannya akan berjalan dengan baik.

b. Unsur –unsur Kesegaran Jasmani

dalam Nurhasan (2001:132) pengukuran kesegaran jasmani tertuju pada pengukuran aspek-aspeknya. Terdapat dua aspek kesegaran jasmani yaitu: 1) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan. 2) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan.

Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: Daya tahan jantung dan paru-paru, Kekuatan otot, Daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, kordinasi, dan kecepatan reaksi.

Menurut Ismaryati (2008:41) mengatakan komponen kesegaran jasmani

1. Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya.

2. Keseimbangan merupakan kemampuan yang penting karena digunakan dalam aktifitas sehari-hari, misalnya berjalan, berlari, sebagian terbesar olahraga dan permainan.
3. Koordinasi didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan.
4. Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat.
5. Power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.
6. Kecepatan reaksi adalah periode antara diterimanya rangsang (stimuli) dengan permulaan munculnya jawaban (respon).

Menurut Nurhasan (2001:133) mengatakan batasan mengenai kesegaran jasmani dan pendapat para pakar mengenai unsur-unsur yang terdapat dalam kebugaran jasmani, maka dapat dikemukakan bahwa unsur-unsur yang terdapat dalam lingkup kebugaran jasmani meliputi: Kekuatan, Daya ledak (*power*), kecepatan, kelenturan, Daya tahan otot, Daya tahan kardio-respiratori.

c. Faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani.

Dalam Mutohir, Muhyi, Fenanlampir (2011:23) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani yaitu: faktor genetik (keturunan), umur, jenis

kelamin, aktifitas fisik, kebiasaan olahraga, status gizi, kadar haemoglobin, status kesehatan, kebiasaan merokok, kecukupan istirahat.

2. Hakikat Futsal

a. Pengertian futsal

Secara umum pengertian futsal adalah permainan bola yang dimainkan didalam ruangan, dan masing-masing tim beranggotakan lima orang, permainan futsal yang cepat mengakibatkan seorang pemain terus bergerak mencari posisi yang baik. dengan tujuan adalah memasukkan bola ke gawang lawan dengan cara saling berkerja sama dan memiliki teknik dasar dalam bermain futsal. Teknik dasar dalam olahraga yang dimiliki seorang pemain sangat penting untuk memperoleh kemenangan dalam pertandingan.

Dalam Mulyono (2014:1) berpendapat bahwa futsal merupakan jenis permainan yang dimainkan dengan segala aspek yang lebih sederhana dibandingkan sepakbola, futsal dapat dimainkan di lapangan yang ukurannya lebih kecil dari lapangan sepakbola, dan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dari masing-masing tim.

Menurut Kurniawan dalam Noviada, Kanca, Darmawan (2014:3) E-Journal PKO Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga (vol 1 tahun 2014) berpendapat “Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki”.

Menurut Lhaksana dalam Hanafi (2015:190) Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 03 Nomor 01 Tahun 2015, 189 - 194 berpendapat.

“Dengan ukuran lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit, permainan futsal cenderung lebih dinamis karena gerakan yang cepat. Disamping itu, difutsal pemain juga mempelajari untuk bermain lebih akurat dalam hal teknik dasar bermain, seperti teknik passing, control, dribbling, dan shooting. Dari teknik-teknik dasar inilah permainan futsal dan sepak bola dibentuk”.

Menurut Irawan (2009:21) berpendapat “permainan futsal merupakan permainan yang mempunyai suatu tujuan, yaitu menjadi pemenang dengan cara mencetak gol dan berusaha untuk mencegah lawan membuat gol dengan cara yang sesuai dengan peraturan permainan”.

Menurut Massaid dalam Jaya (2008:7) berpendapat “futsal memiliki keunikan sendiri dibandingkan sepakbola lapangan. Karena lapangannya kecil, maka harus punya strategi jitu agar bisa menembus gawang lawan yang dijaga ketat dan sulit ditembus karena sempitnya pertahanan”. Menurut Aji (2016:90) berpendapat.

“ciri dari permainan futsal adalah kecepatan, maka pemain futsal dituntut cepat dalam mengalirkan bola, bergerak mencari ruang untuk menerima umpan, dan bereaksi, karena dengan pergerakan yang cepat, seorang pemain futsal akan dapat mengecoh lawan dan dalam melakukan penjagaan serta juga dapat dengan cepat menyusun formasi baik itu ketika melakukan penyerangan ataupun ketika bertahan”.

Menurut Murhananto (2006:4) berpendapat “permainan futsal adalah permainan bola dengan kecepatan. Kunci pokoknya *ball feeling*. artinya, bagaimana menggunakan perasaan saat menyentuh bola dengan kaki”.

Menurut Perbowo (2013:93) Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 01 Nomor 01 Tahun 2013, 92 – 97

“Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepakbola dalam lainnya, lapangan futsal dibatasi oleh garis, bukan net atau papan”.

Berdasarkan beberapa teori di atas, dapat disimpulkan bahwa permainan futsal adalah permainan yang dimainkan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dibandingkan sepakbola, permainan ini dimainkan lebih cepat dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan, diperlukan kerja sama antar pemain lewat passing yang akurat dan cepat dalam mengambil keputusan pada saat menguasai bola, bukan mencoba untuk melawati lawan. Permainan ini juga menggunakan perasaan saat menguasai bola dan bagaimana bekerja sama antar pemain merupakan faktor yang diperlukan untuk menunjang permainan tim agar lebih baik dan memperoleh skor hingga memperoleh kemenangan.

Dalam bermain futsal tidak penting siapa yang mencetak gol, namun kerjasama tim dan kolektifitas tim yang tinggi akan mengangkat prestasi sebuah tim dan para pemain, menang dan kalah akan selalu terjadi dalam permainan olahraga. Dengan bermain futsal, pemain bisa mengembangkan kemampuan atau skil yang dimilikinya dengan baik.

b. Teknik dalam permainan futsal.

Dalam Irawan (2009:22) pemain futsal harus memiliki teknik dasar yang mempuni, seperti : mengumpan (*passing*), menerima (*receiving*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), dan menyundul (*heading*).

1. Teknik dasar mengumpan (*passing*).

Mengumpan adalah merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh setiap pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran lapangan kecil dibutuhkan passing yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain, sebab hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*.



**Gambar 1 : teknik dasar mengumpan
(Irawan, 2009 : 25)**

2. Teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*).

Chipping yaitu operan yang digunakan untuk melintasi lawan dengan umpan lambung yang memblok jalur operan bola bawah.



**Gambar 2 : teknik dasar mengumpan lambung
(Irawan, 2009 : 28)**

3. Teknik dasar menerima bola (*receiving*).

Teknik menerima bola merupakan bagian terpenting dalam olahraga futsal, tanpa menerima bola dengan baik kita tidak dapat berbicara banyak tentang mengumpan dan menggiring bola. Teknik menerima bola terdiri dari teknik menerima menggunakan telapak kaki, kaki bagian dalam dan kaki bagian luar.



**Gambar 3 : Tektik Dasar Menerima Bola
(Irawan, 2009 : 30)**

4. Teknik menggiring bola (*dribbling*).

Menggiring bola adalah suatu usaha memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain atau dengan berliku-liku untuk menghindari lawan, harus kita usahakan agar bola tetap bergulir dekat dari kita, jauh dari kaki lawan pada saat permainan berlangsung.



**Gambar 4 : Teknik Menggiring Bola
(Irawan, 2009 : 33)**

5. Teknik dasar menembak (*shooting*).

Shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, karena seluruh pemain mendapatkan kesempatan untuk menciptakan gol dalam memenangkan pertandingan.



Gambar 5 : Teknik Dasar Menembak
(Irawan, 2009 : 34)

6. Teknik dasar menyundul (*heading*).

Sedangkan tujuan menyundul bola adalah untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan atau membuang bola.



Gambar 6 : Teknik Dasar Menyundul
(Irawan : 2009 : 38)

B. Kerangka Pemikiran

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.

Karena lapangan yang berukuran lebih kecil seorang pemain futsal harus terus bergerak agar teman satu tim bisa memberikan bola dengan mudah dan bola terus mengalir, dan pergerakan pemain yang terus bergerak dan mencari posisi yang baik menyebabkan pemain harus memiliki kesegaran jasmani yang baik karena dalam olahraga ini banyak meguras tenaga.

Penelitian ini membahas tentang tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 4 Pekanbaru. 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 aktifitas sehari-sehari dengan waktu lebih lama dibanding seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah.

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang baik perlu latihan yang teratur serta memperhatikan prinsip latihan dan takaranya yaitu : frekuensi latihan, intesitas latihan serta durasi latihan yang harus diperhatikan. Mengingat pentingnya kesegaran jasmani bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler maka perlu diadakan tes kesegaran jasmani untuk mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani pada ekstrakurikuler SMPN 4 Pekanbaru.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan kajian teori maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut : Bagaimankah tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler SMPN 4 Pekanbaru.

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian ini merupakan penelitian berbentuk deskriptif, sesuai dengan pendapat Sukardi (2003:157) penelitian deskriptif pada umumnya menarik para peneliti muda, karena bentuknya yang sederhana dan mudah dipahami dengan tanpa memerlukan teknik statistika yang kompleks. Walaupun sebenarnya tidak demikian kenyataannya, karena penelitian ini sebenarnya juga dapat ditampilkan dalam bentuk yang lebih kompleks, misalnya dalam penelitian penggambaran secara faktual tentang perkembangan sekolah.

B. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2017:173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 4 Pekanbaru yang berjumlah 15 orang.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2017:62) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling, artinya teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi

digunakan sebagai sampel. Jadi setelah beberapa pertimbangan maka sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 15 orang.

C. Definisi Oprasional

Untuk menghindari kesalahan terhadap judul yang penulis akan teliti, maka penulis merasa perlu memberikan devenisi tentang istilah sebagai berikut :

1. Kesegaran jasmani yang berarti kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan berarti. Untuk mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran.
2. Futsal adalah suatu jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang fisik dan permainan yang sangat cepat dan dinamis jasmani dengan latihan yang benar.

D. Pengembangan Instrumen

Instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan metode. Ada beberapa instrument dalam metode yaitu : instrumen untuk metode tes adalah tes atau soal tes, instrument untuk metode angket atau konsioner. Tes dan pengukuran tingkat kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja umur 13-15 Tahun Widiastuti 2015.

Test kemampuan Tingkat Kesegaran Jasmani Widiastuti (2015: 47) yaitu :

1. Tes lari cepat 50 meter.

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan remaja usia 13 s/d 15 tahun dan 16 s/d 19 tahun.

b. Alat dan fasilitas :

- 1) Lintasan jarak antara garis start dan finish 50 meter dan 60 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
- 2) Bendera start.
- 3) Tiang pancang.
- 4) *Stopwach*.
- 5) Serbuk kapur.
- 6) Formulir.
- 7) Alat tulis.

c. Petugas tes :

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

d. Pelaksanaan :

- 1) Sikap permulaan : peserta berdiri dibelakang garis start.
- 2) Gerakan :
 - a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
 - b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 50 meter untuk teste umur 13 s/d 15 tahun.
- 3) Lari masih bisa diulang apabila.
 - a) Pelari mencuri start.
 - b) Pelari tidak melewati garis finish.
 - c) Pelari tertunggu dengan pelari yang lain.
- 4) Pengukuran waktu.

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

e. Pencatat hasil.

Hasil yang dicatat adalah waktu yang di capai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter bagi teste umur 13 s/d 15 tahun, dalam satuan waktu detik.

2. Tes gantung angkat tubuh 60 detik untuk putra.

1) Tujuan : 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) Formulir tes dan alat tulis.

3) Petugastes :

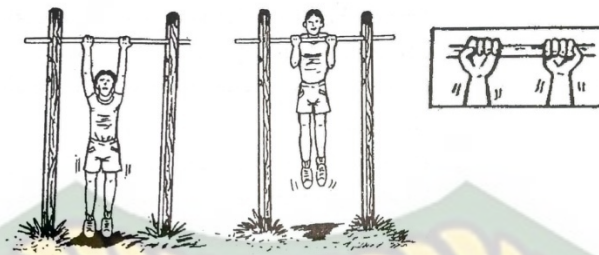
- a) Pengamat waktu.
- b) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

4) Pelaksaan :

- a) Sikap permulaan bergantung pada palang tunggal.
- b) Gerakan.

Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada diatas 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 istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.

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



Gambar 7 : Gerakan angkat tubuh
(Widiastuti, 2015:49)

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

3. Tes baring duduk 60 detik.

- a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- b. Alat dan fasilitas
 - 1) Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih.
 - 2) *Stopwach*.
 - 3) Formulir tes.
 - 4) Alat tulis dan lain-lain.
- c. Petugastes ;
 - 1) Pengamat waktu.
 - 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan :
 - 1) Sikap permulaan.

- a) Berbaring terlentang dilantai atau rumput. Kemudian lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^0$, kedua tangan jari-jarinya berselang seling diletakkan dibelakang kepala.
 - b) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
- 2) Gerakan.
- a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha dan kemudian kembali kesikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang selama 60 detik.
 - b) Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin.
 - c) Pencatatan Hasil.
 - 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
 - 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk hasilnya ditulis angka 0 (nol).



**Gambar 8 : Gerakan baring duduk
(Widiastuti, 2015:52)**

4. Tes loncat tegak.

- a. Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.
- b. Alat dan fasilitas :

- 1) Papan berskala senti meter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada skala yaitu 150 cm.
 - 2) Serbuk kapur.
 - 3) Alat penghapus.
 - 4) Formulir tes.
 - 5) Alat tulis.
- c. Petugas tes
- 1) Pengamat dan pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan :
- 1) Sikap Permulaan.
 - a. Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
 - b. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan skala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
 - 2) Gerakan.
 - a. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang, Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga meninggalkan bekas.
 - b. Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut.
- e. Pencatatan hasil.
- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
 - 2) Ketiga selisih raihan di catat.

5. Tes lari 1000 meter putra untuk teste umur 13 s/d 16 tahun

a. Tujuan

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

b. Alat dan fasilitas :

- 1) Lintasan lari jarak 1000 meter.
- 2) *Stopwach*.
- 3) Bendera start.
- 4) Peluit.
- 5) Tiang pancang.
- 6) Formulir dan alat tulis.

c. Petugas tes:

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

d. Pelaksanaa.

- 1) Sikap permulaan : Peserta berdiri dibelakang garis start.
- 2) Gerakan : Pada aba-aba "Siap" peserta mengambil sikap start berdiri siap untuk lari.
- 3) Pada aba-aba "Ya" peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 1000 meter.

Catatan :

Lari dapat diulang bilamana ada pelari yang mencuri start dan ada pelari garis finish.

- a. Lari diulang bilamana pelari tidak mencapai garis start.

e. Pencatatan Hasil.

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai melintasi garis finish.

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

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

Tabel 1 Tabel nilai tes kesegaran jasmani Indonesia untuk remaja usia 13 s/d 15 tahun putra.

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
5	Sd-6,7''	16 keatas	38 keatas	66 keatas	Sd-3'04''	5
4	6,8''-7,6''	11-15	28-37	53-65	3'05''-3'53''	4
3	7,7''-8,7''	6-10	19-27	42-52	3,54''-4'46''	3
2	8,8''-103''	2-5	8-18	31-41	4'47''-6'04''	2
1	10,4''-dst	0-1	0-7	sd – 30	6'05''- dst.	1

(Widiastuti,2015:55)

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang diambil adalah :

1. Observasi

Adalah pengamatan langsung ke lapangan yang dilakukan terhadap objek penelitian untuk mencari data secara langsung. Lokasi penelitian ini adalah SMPN 4 Pekanbaru.

2. Teknik kepustakaan

Untuk mendapatkan informasi atau konsep yang dijadikan sebagai landasan teori yang dipergunakan dalam penulisan ini yaitu tentang pengaruh permainan tradisional terhadap kesegaran jasmani.

3. Tes dan pengukuran

Untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran yaitu menggunakan tes kesegaran jasmani indonesia untuk remaja 13-15 tahun ke atas yang terdiri dari: (1) tes lari cepat 50 meter, (2) tes angkat tubuh putra, (3) tes baring duduk 60 detik, (4) tes loncat tegak, (5) tes lari 1000 meter.

F. Teknik Analisis Data

Sehubungan dengan permasalahan penelitian ini, maka untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 4 Pekanbaru tersebut dilakukan dengan analisa data dengan menggabungkan dari tes yang dilakukan yaitu melakukan penjumlahan norma kesegaran jasmani yang telah

ditentukan berdasarkan tes TKJI. Dari hasil penjumlahan itu maka selanjutnya disesuaikan dengan norma kebugaran jasmani Indonesia.

Tabel 2 Norma kebugaran jasmani Indonesia untuk remaja umur 13-15 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)

Widiastuti (2015: 55)

Kemudian menurut Sudjiyono (2011:45) hasil yang terdapat dalam kategori norma tes kebugaran jasmani Indonesia dilakukan analisis deskriptif melalui persentase yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan

P = prosentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

BAB IV PENGOLAHAN DATA

A. Deskriptif dan Kuantitatif data

Berdasarkan permasalahan diatas yang terdapat pada bagian yang telah diuraikan, maka yang dijelaskan adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 4 pekanbaru. Tes yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa putra SMPN 4 pekanbaru adalah 15 orang sebagai berikut:

1. Data tes lari 50 meter siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 4 pekanbaru.

Dilihat data yang terkumpul 15 siswa sampel didapat angka atau skor tercepat 7,75 detik dengan nilai 4 terdapat 1 orang dengan presentase 6,66%, nilai 3 terdapat 9 orang dengan presentase 60%, nilai 2 terdapat 5 orang dengan presentase 33,33%, dan skor terendah 10,03 detik. Kemudian dapat dilihat pada table dibawah ini :

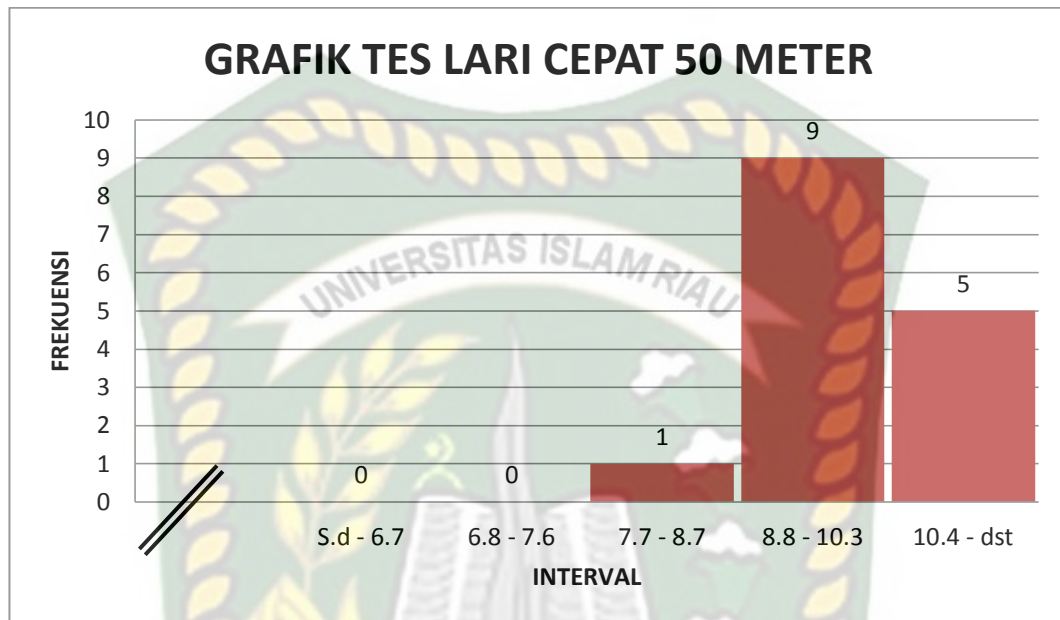
Tabel 3 Distribusi frekuensi data hasil tes lari cepat 50 meter siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 4 pekanbaru.

No	Interval	Frekuensi absolute	Frekuensi Relatif
1	s.d – 6,7	0	0 %
2	6,8 – 7,6	0	0 %
3	7,7 – 8,7	1	6,66 %
4	8,8 – 103	9	60 %
5	10,4 – dsb	5	33,33%
Jumlah		15	100 %

Data Penelitian 2020

Kemudian dapat dilihat pada grafik dibawah ini:

Grafik 1 Tes Lari Cepat 50 Meter



2. Distribusi Frekuensi Data Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 4 pekanbaru.

Dilihat data yang terkumpul 15 siswa sampel didapat angka atau skor terbanyak 9 dengan nilai 3 terdapat 2 orang dengan presentase 13,33 %, nilai 1 terdapat 13 orang dengan presentase 86,66 %, yang memperoleh skor terendah 0.

Kemudian dapat dilihat pada table dibawah ini:

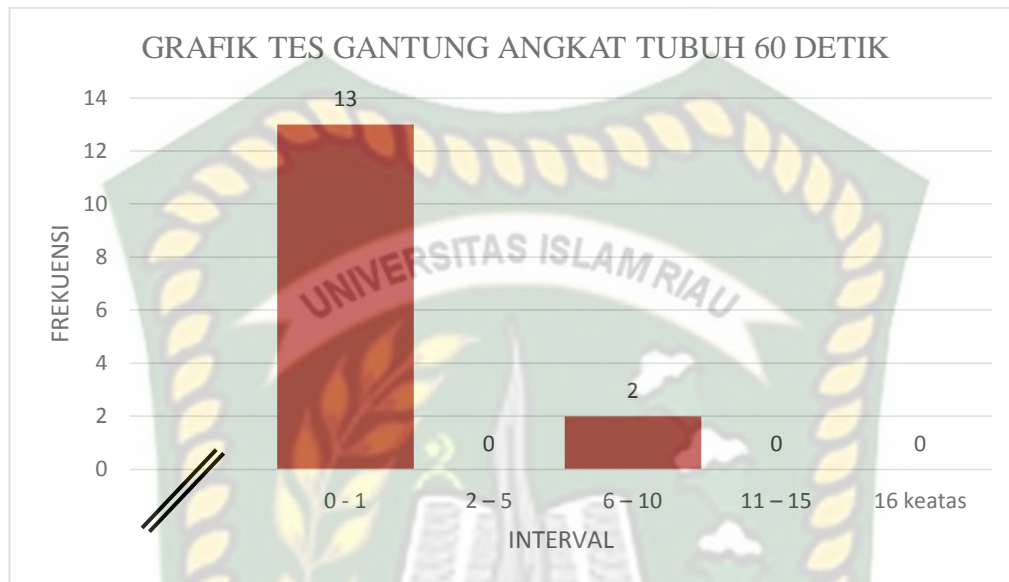
Tabel 4 Data hasil tes gantung angkat tubuh 60 detik siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 4 pekanbaru.

No	Interval	Frekuensi absolute	Frekuensi relative
1	16 – ke atas	0	0 %
2	11 – 15	0	0%
3	6 – 10	2	13,33%
4	2 – 5	0	0%
5	0 – 1	13	86,66%
Jumlah		15	100%

Data Penelitian 2020

Kemudian dapat dilihat pada grafik dibawah ini:

Grafik 2 Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik



3. Data Tes Baring Duduk 60 detik siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 4 pekanbaru.

Dilihat data yang terkumpul 15 siswa sampel didapat angka atau skor terbanyak 48 dengan nilai 5 terdapat 7 orang dengan presentase 46,66 %, nilai 4 terdapat 6 orang dengan presentase 40 % nilai 3 terdapat 2 orang dengan presentase 13,33 % dan skor terendah 21. Kemudian dapat dilihat pada table dibawah ini :

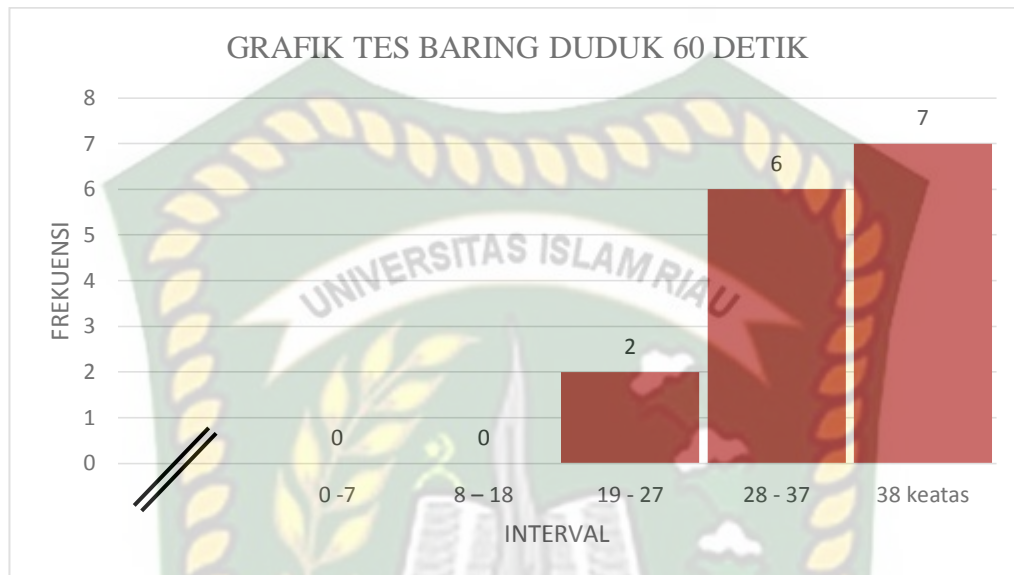
Tabel 5 Distribusi Frekuensi data hasil tes baring duduk 60 detik siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 4 pekanbaru.

No	Interval	Frekuensi absolute	Frekuensi relative
1	38 ke atas	7	46,66 %
2	28 – 37	6	40%
3	19 – 27	2	13,33%
4	8 – 18	0	0%
5	0 – 7	0	0%
Jumlah		15	100%

Data Penelitian 2020

Kemudian dapat dilihat pada grafik dibawah ini:

Grafik 3 Baring Duduk 60 Detik



4. Data Tes Loncat Tegak siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 4 pekanbaru.

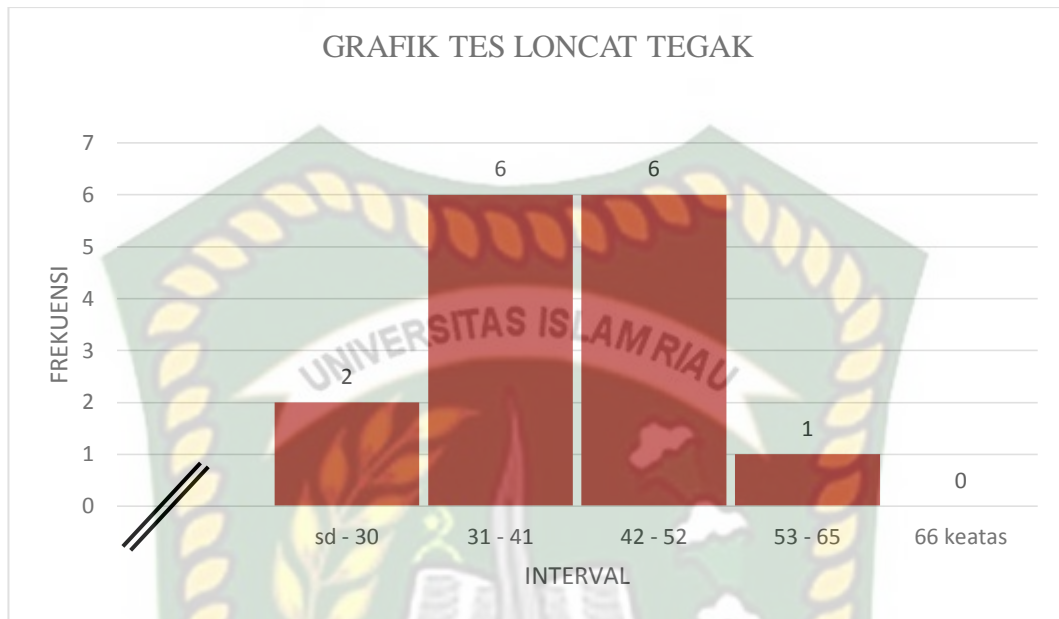
Dilihat data yang terkumpul 15 siswa sampel didapat angka atau skor terbanyak 47 dengan nilai 4 terdapat 1 orang dengan presentase 6,66%, nilai 3 terdapat 6 orang dengan presentase 40%, nilai 2 terdapat 6 orang dengan presentase 40%, sedangkan nilai 1 terdapat 2 orang dengan presentase 13,33%, dan skor terendah 27. Kemudian dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 6 Distribusi frekuensi data hasil tes loncat tegak siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 4 pekanbaru.

No	Interval	Frekuensi absolute	Frekuensi relatif
1	66 ke atas	0	0 %
2	53 – 65	1	6,66%
3	42 – 52	6	40%
4	31 – 41	6	40%
5	sd – 30	2	13,33%
Jumlah		15	100%

Data Penelitian 2020

Kemudian dapat dilihat di grafik dibawah ini:

Grafik 4 Tes Loncat Tegak

5. Data Tes Lari 1000 meter siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 4 pekanbaru.

Dilihat data yang terkumpul 15 siswa sampel didapat angka atau skor tercepat 4,43 detik dengan nilai 3 terdapat 3 orang dengan presentase 20% nilai 2 terdapat 7 orang dengan presentase 46,66% sedangkan nilai 1 terdapat 5 orang dengan presentase 33,33%, dan skor terendah atau yang paling lambat 6,48. Kemudian dapat dilihat pada table dibawah ini :

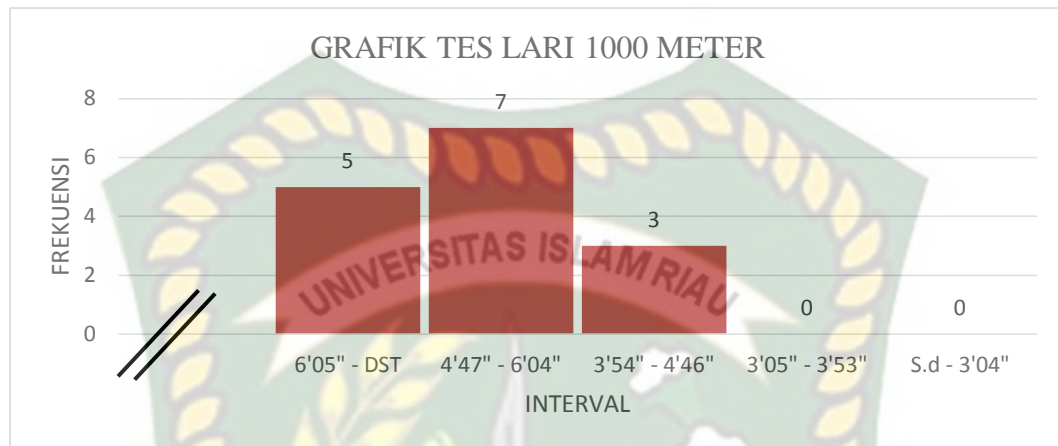
Tabel 7 Distribusi frekuensi data hasil tes lari 1000 Meter siswa eksstrakurikuler futsal SMPN 4 pekanbaru.

No	Interval	Frekuensi absolute	Frekuensi relatif
1	38 ke atas	0	0%
2	28 – 37	0	0%
3	19 – 27	3	20%
4	8 – 18	7	46,66%
5	0 – 7	5	33,33%
Jumlah		15	100%

Data Penelitian 2020

Kemudian dapat dilihat di grafik dibawah ini:

Grafik 5 Tes Lari 1000 Meter



6. Klasifikasi jumlah nilai Kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 4 pekanbaru.

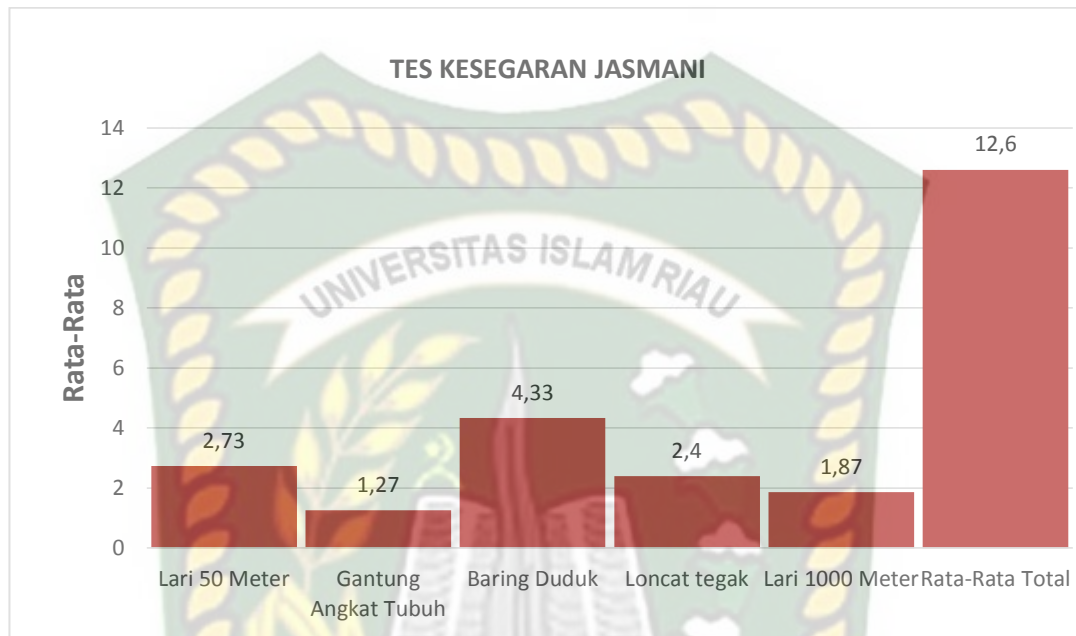
Dari hasil klasifikasi tes kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal tidak terdapat nilai baik sekali atau 22-25 dari responden yaitu 0%, diklasifikasi baik 18-21 tidak terdapat nilai baik dari responden 0%, sedangkan diklasifikasi sedang 14-17 terdapat 4 orang responden 26,66%, di klasifikasi kurang 10-13 terdapat 9 orang dengan responden 60%, di klasifikasi kurang sekali 5-9 terdapat 2 orang dengan reponden yakni 13,33%. Kemudian dapat dilihat pada table dibawah ini :

Tabel 8 klasifikasi hasil tes kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 4 pekanbaru.

NO	Nama Siswa	Tes Kesegaran Jasmani					Nilai	kategori
		Lari 50 Meter	Gantung Angkat tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter		
1	Johar Ledin	3	3	5	3	3	17	Sedang
2	Rahmat Irfan	3	1	5	3	1	13	Kurang
3	Farel pasna	3	1	4	3	2	13	Kurang
4	Sahrur Ramadhan	3	1	5	4	2	15	Sedang
5	M.Hamizon Attallah	2	1	3	2	2	10	Kurang
6	Muhammad Aidil Putra	2	1	3	2	1	9	Kurang Sekali
7	Rodisahna.P	3	1	4	3	2	13	Kurang
8	M.Syarahil Parsa	3	1	4	2	2	12	Kurang
9	Deril Albani Ramadhan	3	1	5	2	1	12	Kurang
10	M.hairul Falaq	2	1	4	1	2	10	Kurang
11	Nuno	2	1	4	1	1	9	Kurang Sekali
12	M.lutfi	3	1	4	3	1	12	Kurang
13	Andrian A	2	1	5	2	2	12	Kurang
14	Yogi Pratama	3	3	5	2	3	16	Sedang
15	M.Rafiggabyo	4	1	5	3	3	16	Sedang
Jumlah		41	19	65	36	28	189	KURANG
Rata-Rata		2.73	1.27	4.33	2.40	1.87	12.6	

Kemudian dapat dilihat pada grafik dibawah ini:

Grafik 6 klasifikasi hasil tes tingkat kesegaran jasmani



B. Analisis Data

Dari analisis data penelitian yang di uji kebenarannya yang faktanya ditemukan yaitu tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 4 pekanbaru dari hasil tes dan penjumlahan yang tergolong sedang dengan presentasinya 26,66% sebanyak 4 orang dari 15 sampel yang diteliti, tergolong kurang dengan presentase 60% sebanyak 9 orang dari 15 sampel yang diteliti, sedangkan dari tes kategori kurang sekali dengan presentase 13,33% atau sebanyak 2 orang dari 15 sampel yang diteliti.

Untuk lebih jelas dapat dilihat pada table di bawah ini:

Tabel 9 kategori tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 4 pekanbaru.

NO	Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali (BS)	22-25	0	0%
2	Baik (B)	18-21	0	0%
3	Sedang (S)	14-17	4	26,66%
4	Kurang (K)	10-13	9	60%
5	Kurang Sekali (KS)	5-9	2	13,33%
	jumlah		15	100%

Data Penelitian 2020

Dapat dijumlahkan yaitu nilai rata-rata tes kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 4 pekanbaru dengan *score* 12,6% dilihat dari norma tingkat kesegaran jasmani untuk siswa usia 13-15 tahun putra, maka kategori tergolong **kurang**, dengan diperolehnya hasil tes sesuai data yang dijelaskan pada bagian analisa data di atas, maka diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 4 pekanbaru dalam kategori **kurang**.

C. Pembahasan

Tingkat kesegaran jasmani yang baik tidak hanya atlit yang harus memilikinya, tingkat kesegaran jasmani sangat penting dalam kegiatan sehari-hari baik aktifitas olahraga ataupun aktifitas gerak yang kita lakukan sehari-hari. Jika memiliki kesegaran jasmani yang baik maka kita akan mudah melakukan kegiatan olahraga, namun jika memiliki kesegaran jasmani yang rendah ataupun kurang baik kita akan sulit melakukan aktifitas olahraga dan juga aktifitas sehari-hari karna cepat merasakan kelelahan.

Seorang peserta didik atau siswa sekolah menengah pertama (SMP) hendaknya harus memiliki kesegaran jasmani yang baik, agar saat melakukan kegiatan ekstrakurikuler atau pembelajaran siswa tidak mudah mengalami kelelahan dan proses ekstrakurikuler atau pembelajaran dapat berjalan dengan lancar dan baik.

Selanjutnya dalam Syafrudin (2011:11), kesehatan dan kesegaran jasmani merupakan prasyarat untuk mencapai suatu prestasi olahraga tertentu, terutama pada olahraga yang menuntut unjuk kerja fisik. Tanpa kedua faktor tersebut prestasi sulit diraih oleh atlet karena prestasi olahraga ditentukan terutama sekali oleh kualitas fungsi organ-organ tubuh atlet yang bersangkutan. Faktor kesehatan merupakan standar kualitas fungsi tubuh yang ditandai oleh kebebasan dari suatu penyakit tertentu dan merupakan kebutuhan semua orang.

Sedangkan menurut Ismaryati (2011:39), pengukuran kesegaran jasmani bagi siswa merupakan bagian penting dari kegiatan pengukuran dan evaluasi dalam pendidikan jasmani. Hasil pengukuran dapat digunakan untuk menafsirkan tingkat keberhasilan program, di samping untuk tindakan penyempurnaan isi program dan bahkan metode pelaksanaannya.

Berdasarkan teori di atas kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang sangat penting dan sebagai kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani sangat berkaitan erat dengan kegiatan manusia yang dilakukan sehari-hari seperti bekerja dan saat melakukan aktifitas olahraga tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan bisa melakukan aktifitas lainnya yang tak terduga.

Pada hasil perhitungan dan analisa data penelitian, terlihat bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa terletak pada kategori **kurang** atau dengan nilai rata-rata 12,6 yang terletak pada interval 10-13 dengan presentase 60% hal ini terlihat berdasarkan hasil yang didapatkan dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler futsal harus ditingkatkan lagi latihannya agar kesegaran jasmani siswa menjadi baik hingga baik sekali.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 4 pekanbaru dengan rata-rata 12,6 yang terletak pada interval 10-13 dengan presentase 60% dengan kategori **kurang**.

B. Saran

Saran-saran yang dapat penulis berikan:

1. Untuk siswa, agar ditingkatkan lagi latihan terutama pada fisik agar mempunyai kebugaran jasmani yang baik sehingga dapat bertahan lama di dalam melakukan ekstrakurikuler futsal atau pada saat mengikuti pertandingan.
2. Untuk pelatih atau Pembina, buatlah program latihan yang bisa meningkatkan kebugaran jasmani siswa selain program latihan taktik dan strategi agar seimbang yang didapati oleh siswa dan lebih siap untuk mengikuti pertandingan ataupun kejuaraan.
3. Kepada peneliti, karena keterbatasan peneliti dan masih kecilnya ruang lingkup dan kecilnya kelompok sampel yang diteliti, disarankan pada peneliti lainnya yang akan melakukan penelitian agar memperluas ruang lingkup peneliti dan sampel lebih banyak dan mengaitkan dengan prestasi belajar dan pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Ad'dien. 2011. Perbandingan Pengaruh Latihan Antara Permainan Kasti Dengan Permainan Benteng Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Dan Vital Kapasitas Paru – Paru Murid SD Kecamatan Bacukiki Kota Pare – Pare. Makasar. *Competitor Universitas Negeri Makasar*. Nomor 2 Tahun 3 , J uni 2011.
- Aji. S. 2016. *Buku Olahraga Paling lengkap*. Jakarta : Ilmu
- Ambarkumi. Dwi Hatmisari. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level I*. Jakarta: Kemenpora RI
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Hamzah. 2014. Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Sdn Ploso Ii/173 Kec. Tambak Sari Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 02 Nomor 01 Tahun 2014, 151 - 154
- Hanafi. I. 2015. Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap Hasil Belajar Shooting Pada Permainan Futsal (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 28 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Volume 03 Nomor 01 Tahun 2015, 189 – 194.
- Irawan. A. 2009. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: PT Pena Pundi Aksara.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta :Sebelas Maret University Press.
- Jaya. Asmar. 2008. *Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta : Pustaka Timur.
- Mulyono. A.M 2014 *Buku Pintar Panduan Futsal* Jakarta timur: Laskar Aksara.
- Murhananto. 2006. *Dasar-dasar permainan futsal*, Jakarta : PT Kawan Pustaka
- Mutohir, C.T., Muhyi, M., & Fenanlampir A 2011. *Berkarakter Dengan Berolahraga Berolahraga Dengan Berkarakter*. Surabaya: PT Java Pustaka Group.
- Noviada, G., Kanca, N., & Darmawann, B.K.D 2014. Metode Pelatihan Taktis Passing Berpasangan Statis Dan Passing Sambil Bergerak Terhadap

Keterampilan Teknik Dasar Passing Control Bola Futsal. *E-Journal PKO Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga*. Volume 1 tahun 2014.

Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani, Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*, Jakarta : Depdiknas

Perbowo. 2013. Minat Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Studi Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Smp Negeri 2 Buduran. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 01 Nomor 01 Tahun 2013, 92 – 97

Stephani, Y., Zainal, A., & Mira F. 2017 Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek IKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Volume 6 Nomor 1, Juni 2017

Sudijono, Anas. 2010. *Statistik Penelitian*. Jakarta: Alfabeta

Sugiyono. 2017. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta

Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Syafruddin. 2011. *Ilmu Keperawatan Olahraga, Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: FIK-UNP.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Tahun 2005. Jakarta : Menpora.

Widiyastuti.2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.