

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI EKTRAKULIKULER  
FUTSAL**

**SKRIPSI**

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



**OLEH:**

**ANDESRI**  
**NPM. 166610820**

**PEMBIMBING**

**LENI APRIANI, S.Pd., M.Pd**  
**NIDN : 1005048901**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
2021**

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI EKTRAKULIKULER FUTSAL**

**SKRIPSI**

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



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
2021**

## PENGESAHAN SKRIPSI

### TINGKAT KESEGERAN JASMANI EKTRAKULIKULER FUTSAL

Dipersiapkan Oleh:

Nama : Andesri  
NPM : 166610820  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

TIM PEMBIMBING



LENI APRIANI, S.Pd., M.Pd

NIDN. 1005048901

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

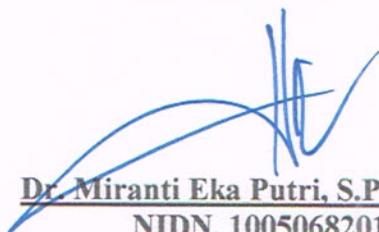


LENI APRIANI, S.Pd., M.Pd

NIDN. 1005048901

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

Wakil Dekan I



Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd., M.Ed

NIDN. 1005068201

## PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Andesri  
NPM : 166610820  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu ( S1 )  
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : TINGKAT KESEGERAN JASMANI  
EKTRAKULIKULER FUTSAL

Disetujui Oleh :

**Pembimbing**



**LENI APRIANI M.Pd**  
NIDN. 1005048901

**Mengetahui**

**Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau**



**LENI APRIANI M.Pd**  
NIDN. 1005048901

## SURAT KETERANGAN

Kami Pembimbing Skripsi Dengan Ini Menerangkan Bahwa Yang  
Tersebut  
Dibawah Ini :

Nama : Andesri  
NPM : 166610820  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu ( S1 )  
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Telah Selesai Menyusun Skripsi Dengan Judul :  
“ **TINGKAT KESEGERAN JASMANI EKTRAKULIKULER FUTSAL**”

Dengan Surat Keterangan Ini Kami Buat Untuk Dapat Dipergunakan  
Sebagaimana Perlunya.

Disetujui Oleh :

**Pembimbing**



**LENI APRIANI M.Pd**  
**NIDN. 1005048901**

## ABSTRAK

### Andesri, 2021. Tingkat Kesegaran Jasmani Ektrakurikuler Futsal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Indonesia siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP N 35 Pekanbaru. Penelitian yang dilakukan adalah penelitian diskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010. Jumlah secara keseluruhan populasi sebanyak 15 orang siswa putra. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*. Pengukuran kesegaran jasmani dilakukan dengan menggunakan tes kebugaran jasmani tahun 2010 dengan rentan usia 13-15 tahun, dan terdiri dari test lari 50 meter, tes angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, dan lari 1000 meter. Teknik analisis data menggunakan rumus persentase. Hasil penelitian tes kesegaran jasmani menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa dalam kategori kurang sekali 0 siswa (0%), kurang 4 siswa (10,66%), sedang 10 siswa (66,66%), baik 1 siswa (6,66%), dan baik sekali 0 siswa (0%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal berkategori Sedang dengan persentase 66,66%.

**Kata Kunci:** TKJI Ektrakurikuler, Futsal, SMP N 35 Pekanbaru.



## ABSTRACT

**Andesri, 2021. The Level of Futsal Extracurricular Physical Freshness.**

This study aims to determine the level of physical fitness of Indonesian students who participate in extracurricular futsal at SMP N 35 Pekanbaru. The research conducted is descriptive quantitative research. Data collection techniques using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) in 2010. The total population is 15 male students. Sampling was done by total sampling technique. Measurement of physical fitness was carried out using a physical fitness test in 2010 with a range of 13-15 years old, and consisted of a 50-meter running test, a 60-second body lift test, a 60-second lying down test, an upright jump test, and a 1000-meter run. The data analysis technique uses the percentage formula. The results of the physical fitness test showed that the physical fitness level of students was in the category of very poor 0 students (0%), less than 4 students (10.66%), moderate 10 students (66.66%), good 1 student (6.66%) , and very good 0 students (0%). So it can be concluded that in general the level of physical fitness of students who take part in futsal extracurricular activities is in the Medium category with a percentage of 66.66%.

**Keywords:** TKJI Extracurricular, Futsal, SMP N 35 Pekanbaru.





**YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU**  
**UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

F.A.3.10

Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284  
 Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: [www.uir.ac.id](http://www.uir.ac.id) Email: [info@uir.ac.id](mailto:info@uir.ac.id)

**KARTU BIMBINGAN TUGAS**  
**AKHIR SEMESTER GENAP TA**  
**2020/2021**

NPM : 166610820  
 Nama Mahasiswa : ANDESRI  
 Dosen Pembimbing : 1. LENI APRIANIS.Pd., M.Pd  
 Program Studi : PENDIDIKAN OLAHRAGA (PENJASKESREK)  
 Judul Tugas Akhir : TINGKAT KESEGERAN JASMANI EKTRAKULIKULER FUTSAL  
 Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : FUTSAL EXTRACULICULAR FRESHNESS LEVEL  
 Lembar Ke : .....

NO	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil / Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1	17-09-2019	Pengajuan Judul Skripsi		<i>[Signature]</i>
2	09-03-2020	Penulisan, Latar Belakang, Identifikasi, dan Referensi	-Perbaik Cover, Penulisan -Perbaiki Latar Belakang dan Identifikasi -Tambah Buku dan Jurnal	<i>[Signature]</i>
3	18-03-2020	Penulisan, Cover, Kerangka Pemikiran	-Perbaiki Penulisan Times New Roman -Cover Disesuaikan dengan Paragraf Penjaskesrek -Perbaiki Kerangka Pemikiran Lebih Dijelaskan	<i>[Signature]</i>
4	18-06-2020	Penulisan, Cover, Bab II	-Perbaiki Cover Sesuai Penelisan Skripsi -Perbaiki Bab II Tambah Ulasan Disetiap Teori	<i>[Signature]</i>
5	26-08-2020	Bab II, Instrumen Penelitian, Referensi	-Teori Ditambahkan Referensinya -Referensi Diperbanyak -Perbaiki PTK tidak Tes Tapi Rubik -Pebaiki RPP dan Silabus	<i>[Signature]</i>
6	23-11-2020	Penulisan, Teori	-Perbaiki Penulisan Ke Times New Roman -Perbaiki Ulasan Disetiap Teori	<i>[Signature]</i>
7	07-04-2021	Cover, Tabel, Grafik, Rumus	-Perbaiki Cover Lebih di Persingkat -Perbaiki dan Perhatikan Penulisan -Perbaiki Tabel dan Sumber -Perbaiki Grafik -Perbaiki Rumus	<i>[Signature]</i>
8	08-04-2021	Cover, Bahasa Asing, Teori	-Perbaiki Cover -Perbaiki Bahasa Asing yang Dimiringkan -Perbaiki Ulasan Disetiap Teori	<i>[Signature]</i>
9	20-04-2021	ACC Skripsi Diujikan		<i>[Signature]</i>

Pekanbaru, 21 Juni 2021  
 Wakil Dekan I / Ketua Departemen / Ketua Prodi

*[Signature]*

(Dr. Hj. Sri Amnah, S.Pd., M.Si)

NIP. 1970 10071998 032002



MTY2NJEWODIW

Catatan :

1. Lama bimbingan Tugas Akhir/ Skripsi maksimal 2 semester sejak TMT SK Pembimbingditerbitkan
2. Kartu ini harus dibawa setiap kali berkonsultasi dengan pembimbing dan HARUS dicetak kembali setiap memasuki semester baru melalui SIKAD
3. Saran dan koreksi dari pembimbing harus ditulis dan diparaf oleh pembimbing
4. Setelah skripsi disetujui (ACC) oleh pembimbing, kartu ini harus ditandatangani oleh Wakil Dekan I/ Kepala departemen/ Ketua prodi
5. Kartu kendali bimbingan asli yang telah ditandatangani diserahkan kepada Ketua Program Studi dan kopiannya dilampirkan pada skripsi.
6. Jika jumlah pertemuan pada kartu bimbingan tidak cukup dalam satu halaman, kartu bimbingan ini dapat di download kembali melalui SIKAD

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Andesri  
NPM : 166610820  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Ektrakurikuler Futsal

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 dan di bimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat 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, juni 2021

Andesri,



*Andesri*  
Andesri

NPM. 166610820

## KATA PENGANTAR

Dengan Kerendahan Hati, Rasa Syukur Penulis Panjatkan Kehadirat Allah Swt Yang Telah Memberikan Karunia Dan Rahmat-Nya, Sehingga Penulis Dapat Menyelesaikan Penelitian Dan Penyusunan Proposal Ini Dengan Judul, Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ektrakurikuler Futsal SMP Negeri 35 Pekanbaru

Skripsi Ini Dimaksudkan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan Pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Pekanbaru. Dalam Penulisan Dan Penyusunan Proposal Ini Penulis Banyak Mendapatkan Bantuan Serta Bimbingan Dari Berbagai Pihak. Untuk Itu Pada Kesempatan Ini Penulis Menyampaikan Penghargaan Dan Ucapan Terima Kasih Yang Setulusnya Kepada:

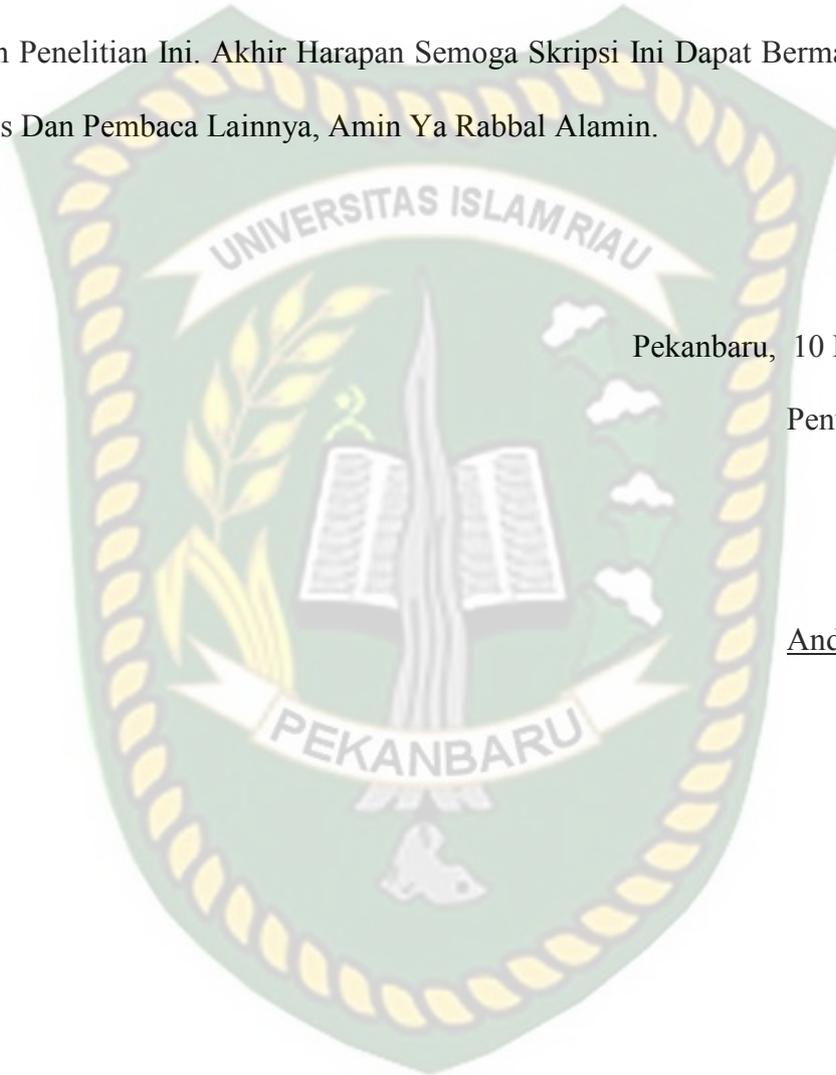
1. Ibuk Leni Apriani, M.Pd Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Di Universitas Islam Riau , Sekaligus Dosen Pembimbing Saya Yang Sudah Meluangkan Waktu Dan Tempatnya.
2. Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
3. Bapak Dan Ibuk Dosen Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Di Universitas Islam Riau Yang Telah Memberikan Pengajaran Dan Berbagai Disiplin Ilmu Kepada Saya Selama Saya Belajar Di Universitas Islam Riau.
4. Teristimewa Untuk Ayahanda Dan Ibunda, Kakak Saya Serta Seluruh Keluarga Yang Telah Memberikan Dukungan Dalam Penulisan Proposal Ini Dari Awal Hingga Selesai.

Dalam Penulisan Ini, Penulis Sudah Berusaha Semaksimal Mungkin. Jika Masih Ada Kekurangan Dalam Penulisan Usulan Penelitian Ini, Kritik Dan Saran Yang Bersifat Membangun Sangat Saya Harapkan Demi Kesempurnaan Penulisan Usulan Penelitian Ini. Akhir Harapan Semoga Skripsi Ini Dapat Bermanfaat Bagi Penulis Dan Pembaca Lainnya, Amin Ya Rabbal Alamin.

Pekanbaru, 10 Maret 2021

Penulis

Andesri



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	i
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah .....	3
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Landasan Teori .....	5
1. Hakikat Kesegaran Jasmani .....	5
a. Pengertian Kesegaran Jasmani .....	5
b. Komponen Kesegaran Jasmani .....	8
2. Hakikat Futsal .....	9
a. Pengertian Futsal .....	9
3. Hakikat Ektrakurikuler .....	13
a. Pengertian Ektrakurikuler .....	13
B. Kerangka Pemikiran.....	14
C. Pertanyaan Penelitian .....	15
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	16
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	16
C. Defenisi Operasional.....	17
D. Pengembangan Instrumen .....	17
E. Teknik Pengumpulan Data .....	26
F. Teknik Analisis Data.....	26

**BAB IV PENGOLAHAN DATA**

A.Deskriptif dan Kuantitatif Data ..... 28  
B. Analisis Data ..... 35  
C. Pembahasan..... 36

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

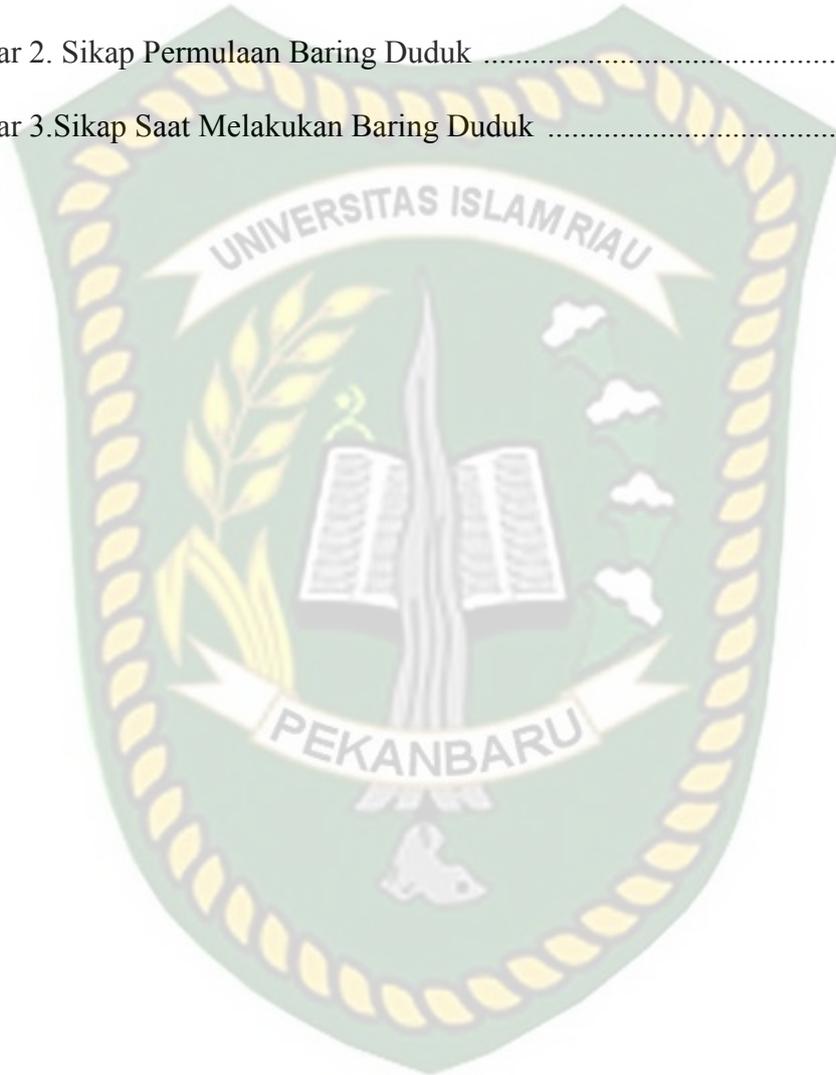
A. Kesimpulan ..... 39  
B. Saran..... 39

**DAFTAR PUSTAKA** ..... 40



## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Sikap Awal Tes Angkat Tubuh dan Pada Saat Angkat .....	20
Gambar 2. Sikap Permulaan Baring Duduk .....	22
Gambar 3. Sikap Saat Melakukan Baring Duduk .....	22



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

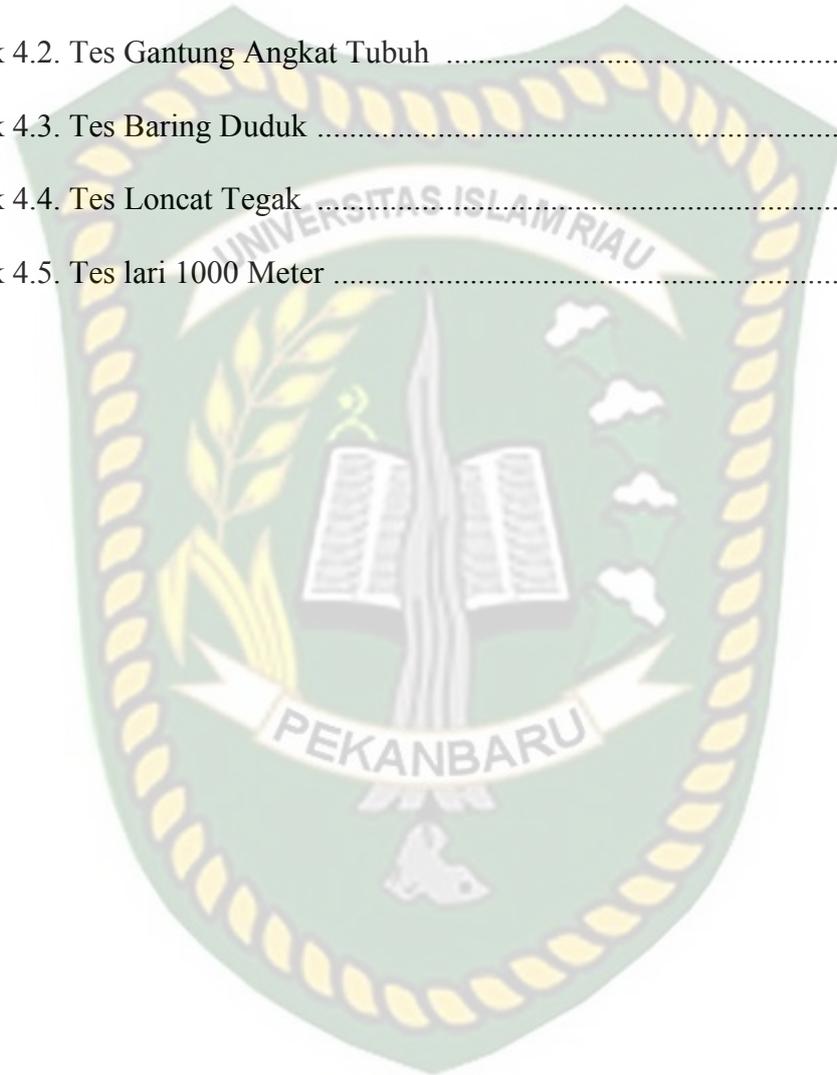
Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Umtuk Putera .....	27
Tabel 3.2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Putera .....	27
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari Cepat 50 Meter Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 35 Pekanbaru.....	28
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 35 Pekanbaru.....	30
Tabel 4.3. Distribusi Data Hasil Tes Baring Duduk Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 35 Pekanbaru.....	31
Tabel 4.4. Distribusi Data Hasil Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 35 Pekanbaru .....	33
Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Data Hasil lari 1000 Meter .....	34
Tabel 4.6. Norma Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Untuk Siswa Usia 13-15 Tahun Putera .....	36

## DAFTAR GRAFIK

	<b>Halaman</b>
Grafik 4.1. Tes Lari Cepat 50 Meter .....	29
Grafik 4.2. Tes Gantung Angkat Tubuh .....	30
Grafik 4.3. Tes Baring Duduk .....	32
Grafik 4.4. Tes Loncat Tegak .....	33
Grafik 4.5. Tes lari 1000 Meter .....	35



Dokumen ini adalah Arsip Miilik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
1. Lampiran Data Tes Lari 50 Meter Siswa Yang Megikuti Ektrakulikuler Futsal .....	42
2. Lampiran Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Yang Megikuti Ektrakulikuler Futsal .....	42
3. Lampiran Data Tes Baring Duduk Siswa Yang Megikuti Ektrakulikuler Futsal .....	42
4. Lampiran Data Tes loncat Tegak Siswa Yang Megikuti Ektrakulikuler Futsal .....	43
5. Lampiran Data Tes Lari 1000 Meter Siswa Yang Megikuti Ektrakulikuler Futsal .....	43
6. Lampiran Data Rekapitulasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Ektrakulikuler Futsal SMP Negeri 35 Pekanbaru .....	44
7. Cara Mencari Frekuensi Data Lari 50 Meter .....	45
8. Cara Mencari Frekuensi Data Gantung Angkat Tubuh.....	46
9. Cara Mencari Frekuensi Data Baring Duduk .....	47
10. Cara Mencari Frekuensi Data Loncat Tegak .....	48
11. Cara Mencari Frekuensi Data Lari 1000 Meter .....	49
12. Dokumentasi Peneltian .....	50

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pada dasarnya kebugaran jasmani merupakan bagian integral dalam olahraga secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelatihan kebugaran jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.

Kebugaran jasmani dan kesehatan khususnya dalam olahraga telah dilaksanakan sebagaimana mestinya disemua tingkat dan jenis pendidikan. Kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam penyelenggaraan olahraga sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup.

Hal tersebut selaras dengan UUD No.3 tahun 2005 pasal 18 ayat 2 menyebutkan bahwa “olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun non-formal melalui kegiatan intrakurikuler atau ekstrakurikuler”. Untuk mewujudkan Undang-undang diatas salah satunya dengan menerapkan kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler yang ada disekolah.

Adapun yang dimaksud dengan ekstrakurikuler adalah kegiatan non formal yang dilakukan peserta didik diluar jam pembelajaran, ekstrakurikuler ditunjukkan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya diluar bidang akademik. Penulis mengambil satu cabang olahraga ekstrakurikuler yang diteliti yaitu futsal agar diketahui tingkat kebugaran jasmaninya.

Kesegaran jasmani adalah kesegaran tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, artinya kesegaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan oleh seseorang untuk melaksanakan aktivitas terlebih lagi dalam olahraga futsal yang dapat membantu dan menunjang atlet futsal dalam melakukan olahraga futsal.

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang hampir sama dengan sepak bola yang membedakan salah satunya adalah jumlah pemain, futsal dimainkan oleh 5 orang dalam satu tim dan dimainkan didalam ruangan atau gor yang berukuran panjang 25 meter dan lebar 18 meter.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti selama di SMP Negeri 35 Pekanbaru perkembangan olahraga futsal yang baik dan banyak diminati menjadi salah satu olahraga terfavorit antar pelajar ataupun umum. Dengan perkembangan yang pesat ini, dulunya hanya dimainkan oleh beberapa siswa kini sudah banyak diminati oleh siswa lain.

Ini terlihat dari berbagai sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler futsal serta banyak siswa yang bersemangat untuk mengikutinya, begitu juga dengan siswa di SMP Negeri 35 Pekanbaru ini. Berdasarkan hasil observasi yang telah penulis lakukan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 35 Pekanbaru terdapat beberapa permasalahan terhadap kesegaran jasmani seperti: siswa cepat mengalami kelelahan sebelum olahraga selesai, daya tahan siswa belum maksimal dikarenakan latihan yang dilakukan tidak berjalan dengan baik, siswa tidak terlalu bersemangat saat akan melakukan olahraga futsal karena kompetisi yang jarang

dilakukan, keseimbangan siswa masih belum stabil baik saat melakukan latihan futsal karna kurangnya pemanasan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, maka peneliti menilai bahwa siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 35 Pekanbaru sebagian siswanya memiliki tingkat kesegaran jasmani yang masih perlu ditingkatkan agar menjadi lebih baik, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “ **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ektrakurikuler Futsal SMP Negeri 35 Pekanbaru**”

### **B. Identifikasi masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka tergambarlah identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Daya tahan siswa belum maksimal karna latihan yang dilakukan tidak terjadwal dengan baik
2. Siswa tidak terlalu bersemangat saat melakukan olahraga futsal karna kompetisi yang jarang dilakukan.
3. Keseimbangan siswa masih belum baik saat melakukan latihan olahraga futsal karna kurangnya pemanasan.

### **C. Pembatasan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka penelitian ini terbatas pada “Tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal smp Negeri 35 Pekanbaru.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka untuk lebih terfokus pada permasalahan yang akan diteliti, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 35 pekanbaru?

#### **E. Manfaat Penelitian**

Ada pun penelitian yang diharapkan dapat berguna:

1. Sebagai bahan informasi yang dapat membantu siswa dalam latihan meningkatkan kesegaran jasmani khususnya
2. Sebagai sumber informasi atau sumbangan pemikiran bagi studi penjas kesrek universitas islam riau dan adik-adik tingkat dalam menambah bahan bacaan yang terkait dengan pendidikan jasmani
3. Bagi penulis sendiri, penelitian ini diharapkan dapat menambah gagasan atau ilmu pengetahuan dibidang olahraga yang telah diperoleh selama perkuliahan
4. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi landasan berpijak dalam rangka menindak lanjuti penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas
5. Penelitian ini juga bertujuan melengkapi tugas-tugas dalam memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas islam riau
6. Sebagai bahan acuan bagi peneliti berikutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini dengan pembahasan aspek yang sama pada masa yang akan datang.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Landasan Teori

##### 1. Hakikat Kesegaran Jasmani

###### a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Latihan kesegaran jasmani merupakan peranan yang penting untuk mempertahankan dan meningkatkan kesegaran jasmani. Tingkat kesegaran jasmani seseorang sangat membantu kemampuan fisik dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya dengan kata lain hasil kerja semakin produktif jika kesegaran jasmaninya meningkat.

Menurut Ambarukmi (2007:42) kesegaran jasmani adalah selalu di hubungkan dengan kesegaran fisik secara umum dari seseorang, jadi ruang lingkup kesegaran jasmani dapat diartikan dengan kondisi puncak seseorang atlet bahkan sampai pada kemampuan fisik seseorang yang baru sembuh dari sakit atau mengalami cedera.

Ismaryati (2008:40) berdasarkan fungsinya, kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu fungsi yang bersifat umum (untuk meningkatkan daya kerja) dan fungsi yang bersifat khusus (dibedakan berdasarkan golongan, seperti pekerjaan, keadaan, umur). Dari dua kelompok bagian tersebut maka dapat dipahami bahwa kesegaran jasmani tersebut haruslah dilatih sesuai fungsinya agar kegiatan yang sedang dilakukan dapat terlaksanakan dengan baik.

Bafirman (2001:130) menjelaskan bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat menunjukkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik, berdasarkan teori diatas, kesegaran jasmani tersebut haruslah dilatih melalui beberapa program latihan agar tubuh memiliki kemampuan sistem yang lebih baik.

Berdasarkan teori diatas kesegaran jasmani sangatlah erat hubungannya terhadap proses dan hasil suatu proses, dikarenakan kesegaran jasmani sangatlah berpengaruh terhadap kemampuan yang dimiliki oleh atlet maupun peserta didik tersebut, maka menjaga kesegaran jasmani sangatlah dibutuhkan, serta bagi siswa baik saat latihan dan saat sedang bertanding.

Nurhasan (2001:130) pengembangan kebugaran jasmani siswa mealalui pembelajaran penjas bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik para siswa agar mereka mampu mengikuti aktivitas pembelajaran dengan baik. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, akan mudah dapat melakukan aktivitas kegiatan belajar dan meningkatkan kinerja serta mampu melakukan aktivitas lainnya seperti jalan-jalan dan olahraga

Menurut Widiastuti (2015:13) 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. Berdasarkan teori diatas maka disadari sebenarnya kesegaran jasmani ini merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani penting

kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan melakukan gerak.

Syafruddin (2011:64) kesegaran jasmani secara umum dapat diartikan bahwa keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut dapat meliputi sebelum (kondisi awal) pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Berdasarkan teori yang dijabarkan diatas, tugas pelatih adalah bagaimana meningkatkan kesegaran jasmani atau kemampuan fisik awal siswa melalui suatu proses latihan yang terprogram sehingga prestasi yang diharapkan dapat tercapai.

Menurut (Permana, 2016) test kesegaran jasmani indonesia (TKJI) merupakan suatu tolak ukur untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani yang berbentuk rangkaian butir butir tes yang menjadi salah satu tolak ukur yang mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak yang digolongkan sesuai dengan umur anak tersebut. Tes kesegaran jasmani indonesia atau yang biasa disebut TKJI terbagi dalam empat golongan instrumen tes yang dibedakan sesuai dengan golongan umur yaitu

1. Tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI) usia 6-9 tahun,
2. Tes kesegaran jasmani indoensia (TKJI) usia 10-12 tahun, dan
3. Tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun.

Sesuai dengan tolak ukur kesegaran jasmani, maka tolak ukur ini hanya berlaku untuk mengukur kesegaran jasmani anak sesuai dengan golongan umur tersebut. Berdasarkan penjelasan diatas, dapat diketahui bahwa latihan kesegaran jasmani sangat penting agar seseorang dapat mencapai hasil kerja yang lebih produktif. Kegunaan lainnya adalah untuk mencegah timbulnya cedera selama

melakukan kegiatan fisik yang berat, serta dapat meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh bahkan dapat meningkatkan prestasi siswa.

#### **b. Komponen kesegaran jasmani**

Dalam kesegaran jasmani terdapat beberapa komponen yang perlu dipahami. Menurut Widiastuti (2015:14) komponen kesegaran jasmani ditinjau dari segi yang berhubungan dengan keterampilan meliputi :

1. Kecepatan (*Speed*) adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
2. Power adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengarahannya gaya otot maksimal dengan kecepatan maximum
3. Keseimbangan (*Balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan.
4. Kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya
5. Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien
6. Kecepatan reaksi merupakan periode antara diterimanya rangsang dengan pemulaan munculnya jawaban atau respon.
7. Daya tahan jantung atau *endurance* adalah kesanggupan jantung, paru-paru dan pembuluh darah yang berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari
8. Kekuatan otot (*Strenght*) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontak secara maksimal melawan tahanan atau beban.
9. Kelentukan (*fleksibilitas*) adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal
10. Ketepatan (*acuracy*) merupakan komponen kesegaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan anak sehari-hari

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani terdapat banyak komponen-komponen didalamnya, dan komponen tersebut saling berkaitan satu sama lain seperti misalnya kecepatan, ketepatan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, kekuatan, kecepatan reaksi, daya tahan jantung, kelentukan, dan kekuatan otot.

Seperti yang disebutkan oleh Harsono (2001:4) bahwa kebugaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisasi tubuh antara lain berupa

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, stamina, dan komponen-komponen kebugaran jasmani lainnya
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan
5. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani yang baik akan mempengaruhi peningkatan pada kekuatan, kelenturan, stamina, dan komponen kebugaran jasmani lainnya serta dapat melakukan pemulihan yang lebih cepat dalam organ tubuh dengan melakukan latihan sehari-hari.

## **2. Hakikat Futsal**

### **a. Pengertian Futsal**

Futsal adalah sebuah cabang olahraga yang dimana bola menjadi media utama dalam sebuah permainan. Olahraga ini dimainkan oleh dua tim, dan setiap tim terdiri dari lima orang pemain. Cara memainkan olahraga ini adalah dengan memasukkan bola ke arah gawang lawan untuk mendapatkan *point* agar mendapatkan kemenangan.

Lapangan futsal berbentuk persegi panjang, garis samping pembatas lapangan harus lebih panjang dari garis gawang, panjang lapangan minimal 25 meter dan maksimal 42 meter, lebar 15 meter dan maksimal 25 meter, sedangkan

untuk pertandingan internasional panjang minimal 38 meter dan maksimal 42 meter, permukaan lapangan harus halus, rata dan tidak licin

Menurut Murhananto (2006:1) berpendapat bahwa futsal adalah cabang olahraga yang hampir sama dengan sepak bola yaitu sama-sama menggunakan lapangan, meskipun boleh dilakukan didalam ruangan. Sedangkan menurut jaya (2008:62) mengemukakan pendapat untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan *skill* atau teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tetapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola.

Berdasarkan teori diatas maka dapat disimpulkan bahwa dalam permainan futsal merupakan permainan sederhana yang dimainkan oleh setiap tim yang memiliki lima pemain dengan menggunakan aturan yang sudah ditetapkan dalam permainan olahraga futsal ini, pemenang dalam permainan ini adalah apabila satu tim mendapatkan jumlah gol yang lebih banyak.

Menurut Mulyono (2014:1) menyatakan bahwa futsal merupakan jenis permainan yang dimainkan dengan segala aspek yang lebih sederhana dibandingkan sepak bola. Futsal dapat dimainkan dilapangan yang ukurannya lebih kecil dari ukuran lapangan sepak bola dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dari masing-masing timnya.

Menurut Lhaksana (2017:1) futsal adalah olahraga yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu diperlukan lah kerja sama antara pemain

lewat *passing* yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan saja namun juga untuk menendang bola untuk memasukkan gawang lawan.

Menurut Prakoso, dkk: 2013) olahraga futsal merupakan salah satu olahraga yang permainannya didasari dari olahraga sepak bola, namun perbedaan dengan sepak bola adalah karena futsal dimainkan oleh beberapa orang saja dan ditempatkan di lapangan yang relatif lebih kecil dari lapangan sepak bola.

Berdasarkan beberapa teori diatas dapat disimpulkan bahwa permainan olahraga futsal ini adalah permainan yang dilakukan dalam suatu ruangan yang memiliki luas lapangan yang tidak terlalu bisa atau setengah dari luas lapangan sepak bola, permainan futsal juga dimainkan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dan peraturan yang tidak jauh berbeda dari permainan sepak bola pada umumnya.

Menurut Praniata, dkk., 2019 dalam bermain futsal dituntut untuk berlatih secara serius dan tekun untuk mendapatkan tujuan akhir dan hasil yang diinginkan untuk membentuk atlet yang baik dalam bermain futsal, maka diperlukan program latihan dan model latihan yang baik pula guna untuk membentuk dan menghasilkan pemain yang berkualitas.

Menurut Santoso dalam Utomo, 2019 dalam konteks olahraga sepak bola atau futsal, selain strategi, keterampilan bermain, dan emosional, kondisi fisik seperti otot juga perlu ditingkatkan, dalam hal ini otot yang dominan digunakan adalah otot tungkai, semakin kuat otot tungkai seseorang pemain sepak bola, maka itu menjadi salah satu penunjang untuk dapat meraih prestasi kearah yang lebih baik lagi.

Menurut Dartini (2018) futsal mempunyai peraturan sendiri dibandingkan dengan sepak bola, semua peraturan permainan futsal sudah disepakati dan diatur tersendiri oleh FIFA, tetapi dengan menghormati kesepakatan dari asosiasi-asosiasi terkait yang telah mempersiapkan prinsip-prinsip dari peraturan-peraturan ini, peraturan permainan futsal diubah penerapannya untuk disesuaikan dengan perintah-perintah pemula khususnya anak yang berusia 16 tahun, wanita ataupun untuk pemain yang sudah cukup berumur (melebihi 35 tahun)

Menurut Dewi, dkk (2018) seperti cabang olahraga lainnya, futsal juga harus memiliki standar penelitian untuk masing-masing keterampilan individu seperti *dribbling*, *passing*, *shooting*, dan *heading*. Keterampilan penting dan utlak yang harus dikuasai oleh setiap pemain futsal adalah teknik *dribbling*. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum dibebankan kepada timnya untuk menciptakan peluang dalam mencetak goal.

Menurut Mulyono (2017:38) terdapat sepuluh teknik dasar dalam permainan futsal, yaitu: (1) Teknik dasar mengumpan (*passing*) (2) Teknik dasar menahan bola (*contril*) (3) Teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*) (4) Teknik dasar mengiring bola (*dribbling*) (5) Teknik dasar menembak (*shooting*) (6) Tendangan dengan ujung kaki (7) Teknik menyundul bola (*heading*) (8) Latihan untuk kiper (9) Teknik membendung bola (10) Teknik melempar bola

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa futsal adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang terdiri dari lima orang setiap tim yang tujuannya memasukkan bola ke gawang lawan. Dalam permainan

ini mengutamakan kerja sama tim dan teknik dasar yang baik untuk meraih kemenangan dan diikuti oleh peraturan yang telah ditetapkan.

### **3. Hakikat Ekstrakurikuler**

#### **a. Pengertian Ekstrakurikuler**

Ekstrakurikuler atau ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan yang dilakukan di luar jam pelajaran yang dilakukan baik di sekolah atau pun di luar sekolah dengan tujuan untuk mendapatkan tambahan pengetahuan, keterampilan dan wawasan serta membantu membentuk karakter peserta didik sesuai dengan minat dan bakat masing-masing.

Menurut Magrisa, Wardhani & Saf (2018:50) Kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan yang berada di luar program yang tertulis di dalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa. Kegiatan ini memberikan keleluasaan waktu dan memberikan kebebasan pada siswa, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan minat mereka sendiri. Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan diluar jam pelajaran wajib pada siswa.

Menurut Wiyani dalam Yanti (2016:965) menyatakan kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan dalam mengembangkan aspek-aspek tertentu dari apa yang ditemukan pada kurikulum yang sedang berjalan, termasuk yang berhubungan dengan bagaimana penerapan sesungguhnya dari ilmu pengetahuan yang dipelajari oleh peserta didik sesuai dengan tuntutan kebutuhan hidup mereka maupun lingkungan sekitar.

Menurut Damanik (2014:17) Kegiatan ekstrakurikuler adalah program Pendidikan yang alokasi waktunya tidak ditetapkan dalam kurikulum. Kegiatan

ekstrakurikuler merupakan perangkat operasional (supplement dan complements) kurikulum, yang perlu disusun dan dituangkan dalam rencana kerja tahunan/kalender pendidikan satuan Pendidikan.

Menurut teori di atas ekstrakurikuler adalah bagian internal dari proses belajar yang menekan pada pemenuhan kebutuhan anak didik untuk menyalurkan bakat atau mendorong perkembangan peserta didik. Ektrakurikuler juga merupakan suatu kegiatan yang memberikan peluang kepada peserta didik untuk menentukan akan bakat yang dimiliki oleh peserta didik tersebut.

### **B. Kerangka Pemikiran**

Penelitian ini membahas tentang seberapa tingkat kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMP Negeri 35 Pekanbaru. Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peran penting dalam melakukan aktivitas atas kegiatan sehari-hari. Dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, maka seseorang mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibandingkan seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah.

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu latihan yang teratur serta mempertahankan prinsip latihan dan tingkatannya yaitu: frekuensi latihan, intensitas latihan serta durasi latihan yang harus diperhatikan. Mengingat pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa ekstrakurikuler futsal maka perlu diadakan tes terhadap kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 35 Pekanbaru.

Tingkat kebugaran jasmani belum diketahui sehingga membuat penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 35 Pekanbaru”. Karena diketahui bahwa ekstrakurikuler futsal dalam mengikuti kejuaraan belum mendapatkan hasil yang maksimal, penulis berharap nantinya dengan diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dapat meningkatkan performa dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal ini.

Futsal merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing timnya terdiri dari lima orang pemain. Tujuannya untuk memasukkan bola ke arah gawang lawan. Olahraga futsal ini hampir sama dengan permainan sepak bola yang membedakannya hanyalah lapangannya yang lebih kecil dan ukuran bola yang digunakan. Olahraga futsal dimainkan didalam ruangan serta ditempat yang rata dengan batas pergantian pemain dalam futsal ini tidak dibatasi dan pemain yang sudah digantikan sebelumnya dapat bermain kembali, pergantian pemain juga dapat dilakukan disaat pertandingan sedang berlangsung.

### **C. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan pernyataan pada kerangka pemikiran dan permasalahan diatas maka pertanyaan peneliti dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 35 Pekanbaru?

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Wiratna Sujarweni (2014:39) penelitian deskriptif kuantitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang dapat di capai (di peroleh) dengan menggunakan prosedur-prosedur statistik atau cara-cara lain dari kuantitatif (pengukuran). Pendekatan kuantitatif memusatkan perhatian pada gejala-gejala yang mempunyai karakteristik tertentu didalam kehidupan manusia yang dinamakan dengan variabel.

#### B. Populasi dan Sampel Penelitian

##### 1. Populasi

Menurut Arikunto (2010:173) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 35 Pekanbaru yang berjumlah 15 orang.

##### 2. Sampel

Menurut Arikunto (2010:174) Sampel adalah sebagai atau wakil populasi yang diteliti. 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 15 orang.

### C. Definisi Operasional

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

#### 1. Kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan artinya bahwa didalam usaha peningkatan Kesegaran jasmani maka seluruh komponen tersebut harus terus berkembang.

#### 2. Olahraga Futsal

Olahraga futsal adalah jenis olahraga yang dimainkan oleh lima orang dalam setiap satu tim yang bertujuan untuk memasukkan bola kearah gawang lawan untuk mendapatkan point dan memiliki aturan yang sudah ditentukan terhadap fisik dan permainan yang sangat cepat dan dinamis dengan latihan yang benar.

### D. Pengembangan Instrumen Penelitian

Dalam melakukan tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani digunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes ini merupakan rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara suatu satuan waktu. Sebelum melaksanakan tes semua peserta harus diberi penjelasan tentang maksud, tujuan dan kegunaan tes kebugaran jasmani yang akan dilakukan, serta cara melakukan masing-masing butir-butir tes yang akan dilaksanakan. Tes kesegaran jasmani

Indonesia untuk siswa Sekolah Menengah Pertama atau sederajat usia 13-15 tahun terdapat butir-butir tes diantaranya yaitu:

### 1. Lari 50 Meter (13-15 Tahun)

#### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

#### b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lurus, rata, datar, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 50 meter
- 2) Bendera start
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang
- 5) *Stopwatch*
- 6) Serbuk kapur
- 7) Formulir TKJI
- 8) Alat tulis

#### c. Petugas Tes

- 1) Petugas pemberangkatan.
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes.

#### d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan “Peserta berdiri dibelakang garis *start*”
- 2) Gerakan

Pada aba-aba “SIAP”peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari,

Pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis *finish*.

3) Lari masih bisa diulang apabila peserta :

Mencuri *start*, tidak melewati garis *finish*, terganggu oleh pelari lainnya.

e. Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis.

f. Pencatat hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter dalam satuan detik

## 2. Tes Gantung Angkat Tubuh (13-15 Tahun)

a) Tujuan

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

b) Alat dan fasilitas

a. Lantai rata dan bersih

b. Palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran  $\frac{3}{4}$  inchi.

c. *Stopwatch*.

d. Serbuk kapur atau magnesium karbonat.

e. Nomor dada, formulir tes dan alat tulis.

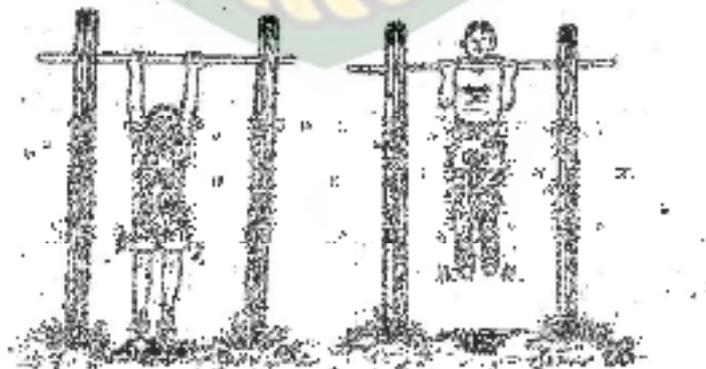
c) Petugas tes

- a. Pengamat waktu.
  - b. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- d) Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik
- 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.

b. Gerakan

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



**Gambar 1. Sikap Awal Tes Angkat Tubuh dan Pada Saat Angkat Tubuh. ( Widiastuti. 2015:49 ).**

c. Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:

Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun, pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal, pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus

d. Pencatatan Hasil

- Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
- Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap.
- Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai nol (0).

### 3. Tes Baring Duduk (Sit Up) 60 detik (13-15 Tahun)

- a) Tujuan, mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- b) Alat dan fasilitas
  - a. Lantai/ lapangan yang rata dan bersih
  - b. Stopwatch
  - c. Alat tulis
  - d. Alas/ tikar / matras, dll.

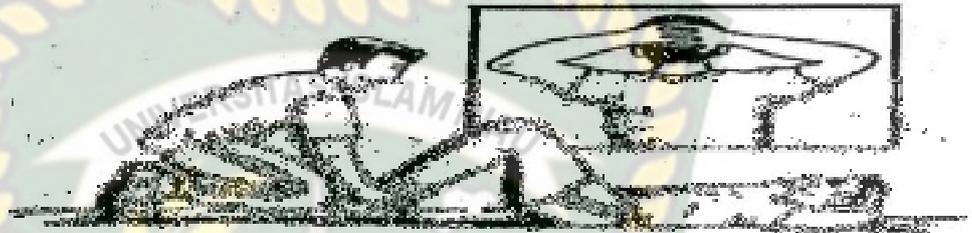
c) Petugas Tes

Pengamat waktu dan penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

d) Pelaksanaan

- a. Sikap Permulaan

- Berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala.
- Peserta lain menekan/memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.



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

b. Gerakan

- Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.
- Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik.



**Gambar 3. Sikap Saat Melakukan Baring Duduk.  
(Widiastuti, 2015:52)**

c. Pencatatan Hasil

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

Gerakan tes tidak dihitung apabila :

- Pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi
- Kedua siku tidak sampai menyentuh paha menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh

#### 4. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*) (13-15 Tahun)

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif.

b) Alat dan Fasilitas

- a. Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.
- b. Serbuk kapur.
- c. Alat penghapus.
- d. Nomor dada.
- e. Formulir tes.
- f. Alat tulis.

c) Petugas Tes

Pengamat dan pencatat hasil.

d) Pelaksanaan Tes

a. Sikap permulaan

1. Terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur/ magnesium karbonat.

2. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan/kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.

b. Gerakan

- 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 menimbulkan bekas.
- Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain.

e) Pencatatan Hasil

- Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
- Ketiga selisih hasil tes dicatat.
- Masukkan hasil selisih yang paling besar.

**5. Tes Lari 1000 meter (13-15 Tahun)**

a) Tujuan

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

b) Alat dan Fasilitas

- a. Lintasan lari
- b. Stopwatch
- c. Bendera start

- d. Peluit
  - e. Tiang pancang
  - f. Alat tulis
- c) Petugas Tes
- a. Petugas pemberangkatan
  - b. Pengukur waktu
  - c. Pencatat hasil
- d) Pelaksanaan Tes
- a. Sikap permulaan ; Peserta berdiri di belakang garis start
  - b. Gerakan
    - Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari.
    - Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish.
  - c. Pencatatan Hasil
    - Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat Melintasi garis finish.
    - Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik. Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3’ 12”.

### E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

1. Observasi, yang dilakukan pada sebelum pembuatan proposal dan pada saat penelitian. Observasi dilakukan dengan pengamatan langsung di lokasi penelitian.
2. Kepustakaan digunakan untuk mendapatkan konsep-konsep dan teori yang di pakai dalam penelitian ini.
3. Tes dan Pengukuran, dalam penelitian ini dilakukan tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 35 Kota Pekanbaru.

### F. Teknik Analisis Data

Untuk memperoleh suatu kelompok masalah akan diteliti maka analisis data merupakan salah satu langkah penting dalam penelitian, karena analisis data juga akan dapat ditarik kesimpulan mengenai masalah yang akan diteliti. Dalam hal ini penulis ingin mengetahui gambaran tentang tingkat kesgaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal putra SMP Negeri 35 Pekanbaru. Maka peneliti memakai rumus berdasarkan pendapat (Sudijono, 2010:43).

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

Keterangan :

f = frekuensi yang sedang dicari persentasenya

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

P = angka persentase

**Tabel 3.1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia  
Untuk Remaja Putra Umur 13 – 15 Tahun**

Nilai	Lari 50 meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	S.d– 6,7”	16 keatas	38 keatas	66 keatas	S.d– 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” – 10,3”	2-5	8-18	31-41	4’47” – 6’04”	2
1	10,4” dst.	0 – 1	0-7	0-30	6’05” dst	1

Sumber : (Widiastuti, 2015:55)

**Tabel 3.2. Norma Tes Kesegaran 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)

Sumber : (Widiastuti, 2015:55)

## BAB IV

### PENGOLAHAN DATA

#### A. Deskriptif dan Kuantitatif Data

Berdasarkan beberapa bagian masalah yang di uraikan di atas hasil penelitian ini yaitu untuk mengukur tingka kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 35 Pekanbaru yang berjumlah 15 orang sebagai berikut :

#### 1. Data Tes Lari 50 Meter Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 35 Pekanbaru

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

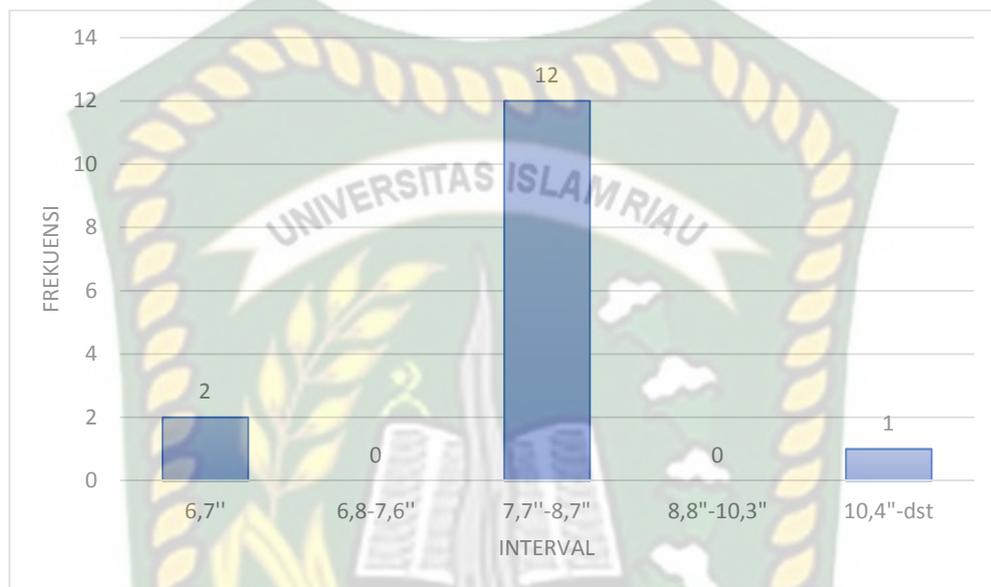
**Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari Cepat 50 Meter Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 35 Pekanbaru**

Lari 50 Meter	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
s.d - 6,7"	Baik Sekali (BS)	0	0,00%
6,8" - 7,6"	Baik (B)	2	13,33%
7,7" - 8,7"	Sedang (S)	12	80.00%
8,8" - 10,3"	Kurang (K)	0	0,00%
10,4" - Dst.	Kurang Sekali (KS)	1	6,66%
Jumlah		15	100%

Secara grafik dapat dilihat di bawah ini :

29

**Grafik 4.1. Tes Lari Cepat 50 Meter Putera**



Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 15 sampel siswa putera mendapat angka tercepat 6,29 detik dengan nilai 5 terdapat 2 orang dengan persentase 13,33%, nilai 3 terdapat 12 orang dengan persentase 80,00%, nilai 1 terdapat 1 orang dengan persentase 6,66%, dengan skor terendah 10,57 detik.

## 2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Untuk putera Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 35 Pekanbaru

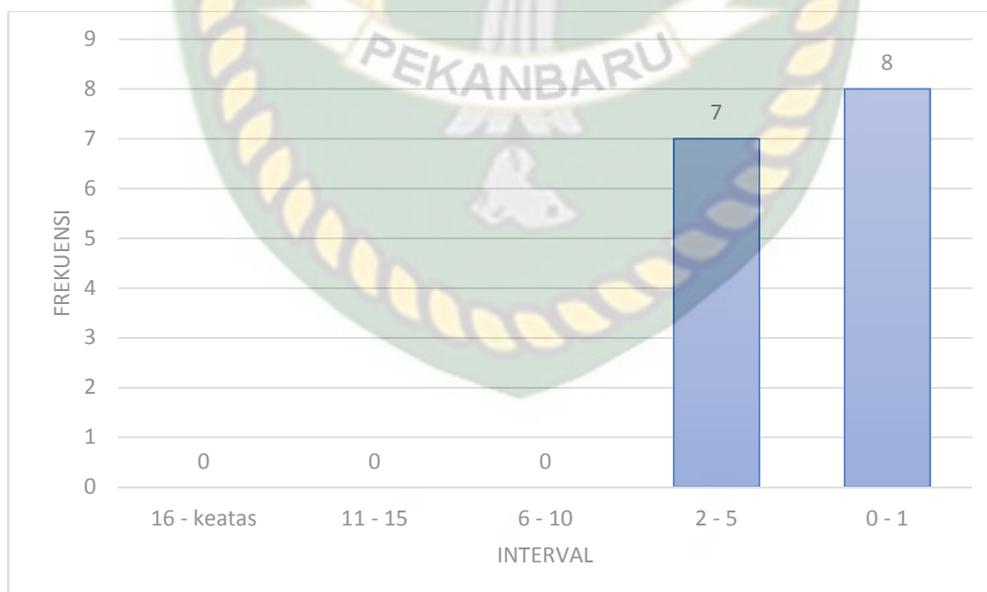
Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi dengan 5 kategori norma tingkat kebugaran jasmani Indonesia yang terdiri dari: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Kemudian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 35 Pekanbaru**

Gantung Angkat Tubuh	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
16 – atas	Baik Sekali (BS)	0	0,00%
11 – 15	Baik (B)	0	0,00%
6 – 10	Sedang (S)	0	0,00%
2 – 5	Kurang (K)	7	46,66%
0-1	Kurang Sekali (KS)	8	53,33%
<b>Jumlah</b>		15	100%

Secara grafik dapat dilihat di bawah ini:

**Grafik 4.2. Tes Gantung Angkat Tubuh.**



Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 15 sampel siswa yang mendapat nilai 2 terdapat 7 orang dengan persentase 46,66%, nilai 1 terdapat 8 orang dengan persentase 53,33%

### 3. Data Tes Baring Duduk Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 35 Pekanbaru

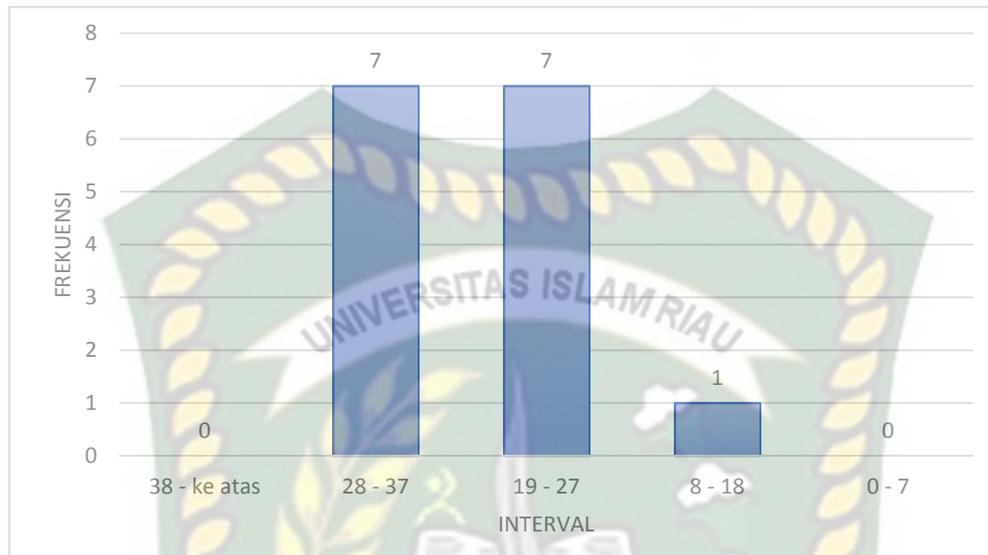
Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi dengan 5 kategori norma tingkat kesegaran jasmani Indonesia yang terdiri dari: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Kemudian dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.3. Distribusi Data Hasil Tes Baring Duduk Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 35 Pekanbaru**

Baring Duduk	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
38 keatas	Baik Sekali (BS)	0	0,00%
28 – 37	Baik (B)	7	46,66%
19 – 27	Sedang (S)	7	46,66%
8 – 18	Kurang (K)	1	6,66%
0 – 7	Sangat Kurang (KS)	0	0,00%
<b>Jumlah</b>		15	100%

Secara grafik dapat di lihat di bawah ini:

**Grafik 4.3. Tes Baring Duduk**



Berdasarkan tabel dan garfik di atas dari 15 sampel yang mendapat skor terbanyak 35 dengan nilai 4 terdapat 7 orang dengan persentase 46,66%, nilai 3 terdapat 7 orang dengan persentase 46,3%, nilai 2 terdapat 1 orang dengan persentase 6,66%.

#### **4. Data Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negrei 35 Pekanbaru**

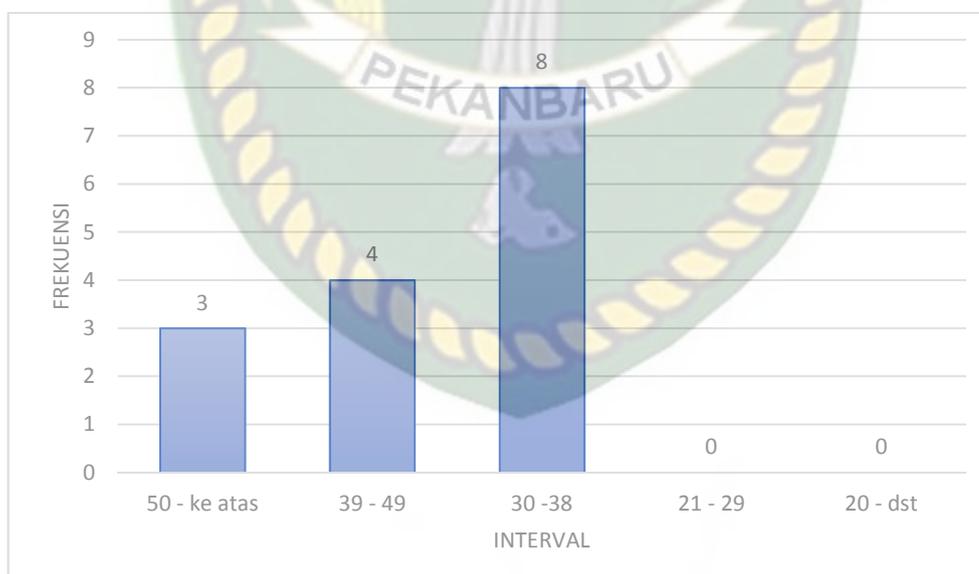
Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi dengan 5 kategori norma tingkat kesegaran jasmani Indonesia yang terdiri dari: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Kemudian dapat di lihat pada table di bawah ini:

**Tabel 4.4. Distribusi Data Hasil Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 35 Pekanbaru**

Loncat Tegak	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
50 - ke atas	Baik Sekali (BS)	3	20,00%
39 – 49	Baik (B)	4	26,33%
30 – 38	Sedang (S)	8	53,33%
21 – 29	Kurang (K)	0	0,00%
20 – dst	Kurang Sekali (KS)	0	0,00%
<b>Jumlah</b>		15	100%

Secara grafik dapat di lihat di bawah ini :

**Grafik 4.4. Tes Loncat Tegak Siswa**



Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 15 sampel yang mendapat skor tertinggi 52, dengan nilai 5 terdapat 3 orang dengan persentase 20,00%, nilai 4

terdapat 4 orang dengan persentase 26,33%, nilai 3 terdapat 8 orang dengan persentase 53,33%. Dan nilai terendah 33.

#### 5. Data Tes lari 1000 M Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 35 Pekanbaru

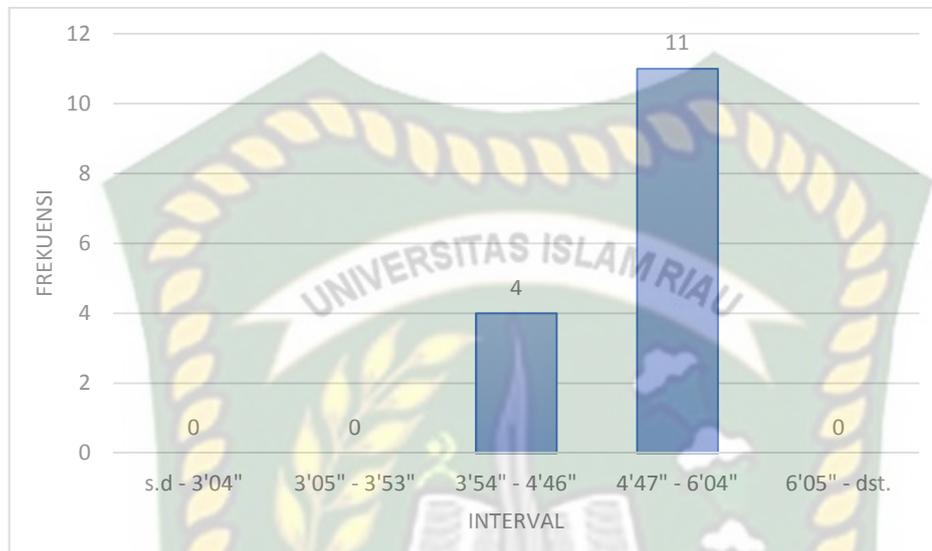
Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi dengan 5 kategori norma tingkat kebugaran jasmani Indonesia yang terdiri dari: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Kemudian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Data Hasil lari 1000 Meter.**

Lari 1000 Meter	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
s.d - 3' 04"	Baik Sekali (B)	0	0,00%
3'05" - 3'53"	Baik (B)	0	0,00%
3'54" - 4'46"	Sedang (S)	4	26,66%
4'47" - 6'04"	Kurang (K)	11	73,33%
6'05" - dst.	Kurang Sekali (KS)	0	0,00%
<b>Jumlah</b>		15	100%

Secara grafik dapat di lihat di bawah ini :

**Grafik 4.5. Tes lari 1000 Meter**



Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 15 sampel yang mendapat skor tercepat 5.11 detik dengan nilai 2 terdapat 13 orang dengan persentase 86,66%, nilai 1 terdapat 2 orang dengan persentase 13,33%, dan skor terendah 7,16 detik

### **B. Analisis Data**

Dari analisis data penelitian yang di uji, faktanya di temukan tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 35 Pekanbaru dari hasil tes tidak menemukan klasifikasi baik sekali 22-25 dengan persentase 0%, dengan klasifikasi baik 18-21 ada 1 orang dari 15 sampel penelitian dengan persentase 6,66% namun dengan klasifikasi sedang 14-17 ada 10 orang dari 15 sampel penelitian dengan persentase 66,66%, dengan klasifikasi kurang 10-13 ada 4 orang dari 15 sampel penelitian dengan persentase 10,66%, sedangkan dari tes yang termasuk kategori kurang sekali 5-9 dengan persentase 0%. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.6. Norma Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Untuk Siswa Usia 13-15 Tahun Putera**

No	Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persentase
1.	Baik Sekali (BS)	22 – 25	0	0%
2.	Baik (B)	18 – 21	1	6,66%
3.	Sedang (S)	14 – 17	10	66,66%
4.	Kurang (K)	10 – 13	4	10,66%
5.	Kurang Sekali (KS)	5 – 9	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>15</b>	<b>100%</b>

Dapat di simpulkan bahwa jumlah rata-rata tes tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 35 Pekanbaru dengan hasil 14-15 pada interval 14-17 dengan persentase 66,66%, dilihat dari norma tes tingkat kesegaran jasmani untuk siswa usia 13-15 tahun putera, maka termasuk dalam klasifikasi sedang. Dari hasil tes dan sesuai dengan data yang di jelaskan pada bagian analisa data diatas, maka di ketahui tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 35 Pekanbaru tergolong dalam klasifikasi **sedang**.

### **C. Pembahasan**

Kesegaran jasmani memiliki sebuah peranan yang sangat penting dalam permainan futsal, dapat kita ketahui bahwa saat bermain futsal semua anggota tubuh bergerak dengan aktif pada saat permainan berlangsung. Memiliki suatu kemampuan atau pun *skill* yang baik saja tidak cukup apabila tidak di bantu dengan memiliki fisik yang baik pula. Dengan demikian, agar mendapatkan

kondisi fisik yang baik kita harus memiliki kesegaran jasmani yang baik pula karena keduanya sangat memiliki kaitan yang erat dan tidak bisa di pisahkan, oleh karena itu seorang atlet futsal hendaknya harus memiliki kesegaran jasmani yang baik agar dapat meningkatkan performa dalam segi permainan futsal ini.

Permana (2016:123) mengatakan, Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan tolak ukur untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani yang berbentuk rangkain butir-butir tes yang menjadi salah satu tolak ukur dalam mengetahui kesegaran jasmani siswa atau pun anak yang digolongkan sesuai dengan umur anak tersebut.

Menurut teori di atas, jika ingin mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak, maka bisa menggunakan TKJI ini sebagai acuan karena penelitian ini untuk mengukur kesegaran jasmani, maka penelitian ini berpatokan sekali terhadap Tes Kesegaran Jasmani Indonesia sesuai dengan umur yang telah di tetapkan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 35 Pekanbaru. Hasil dari penelitian ini tingakat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 35 Pekanbaru tergolong sedang, dengan begitu siswa- siswa ini juga memiliki kondisi fisik yang lumayan bagus yang berdampak pada saat bermain seperti mudah kelelahan dan kurangnya pergerakan atau pun kelincahan pada saat permainan futsal dikarenakan kurangnya pemanasan dan kurangnya mengembangkan kreatifitas dalam latihan.

Menurut Ismaryati (2008:40) Kesegaran jasmani di kelompokkan menjadi dua fungsi yaitu: fungsi yang bersifat umum dan khusus. Fungsi umum yaitu

untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerjanya. Dan fungsi khusus adalah sesuai dengan kekhususannya masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar, atau mahasiswa.

Berdasarkan teori di atas dapat kita katakan bahwa kemampuan individu yang dimiliki setiap atlet saja tidaklah cukup apabila tidak didukung dengan kebugaran jasmani yang baik. Jika seorang atlet sudah memiliki kedua bagian tersebut dengan baik dan seimbang maka dapat membantu kesanggupan tubuh dalam durasi permainan futsal yang lebih baik.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan peneliti dengan sampel siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 35 Pekanbaru atlet atau siswa harus lebih memperhatikan kondisi fisiknya dengan baik dan meningkatkan kebugaran jasmaninya agar berjalannya pola permainan dan mendapatkan hasil yang diinginkan. Dapat dilihat dari penelitian ini bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa termasuk pada klasifikasi sedang dengan persentase nilai rata-rata 66,66%

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan alisi data yang di lakukan peneliti dengan sampel siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 35 Pekanbaru memperoleh hasil klasifikasi sedang, dengan demikian dapat di simpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 35 Pekanbaru mendapatkan hasil persentase nilai rata 66,66% klasifikasi sedang dengan rentang nilai 14-17 dan mendapatkan nilai rata-rata 14,15.

#### B. Saran

- 1 Untuk atlet, agar lebih memperhatikan kondisi tubuh dan meningkatkan kesegaran jasmaninya jangan hanya terpaku pada saat jam latihan saja.
- 2 Untuk guru Pembina dan pelatih, agar lebih menambahkan latihan fisik untuk membentuk kesegaran jasmani atlet yang lebih baik.
- 3 Bagi peneliti selanjutnya, agar dapat menambahkan sampel dan ekstrakurikuler yang di minati jangan hanya terpaku kepada salah satu atau pun skripsi ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, Dwi Hatmisari. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kemenpora RI.
- Ardianto, Muhammad. 2013. *Kecemasan Pada Pemain Futsal Dalam Menghadapi Turnamen. Skripsi*. Universitas Negeri Surakarta
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman. 2008. *Buku Ajar pembentukan Kondisi Fisik*. Padang. Universitas Negeri Padang
- Dartini, N. P. D. S., Permana, A. A. J., & Wirahyuni, K. (2018). Simulasi Seleksi Pemain Futsal Porprov Bali Menggunakan Sistem Pendukung Keputusan Untuk Meningkatkan Kesiapan Atlet (Studi Kasus: Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Undiksha). *Jurnal Teknologi Informasi dan Komputer*, 4(1).
- Damanik, S. A. (2014). Pramuka Ekstrakurikuler Wajib di Sekolah. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(02), 16-21.
- Dewi, R., & Pakpahan, M. T. (2018). PENGEMBANGAN INSTRUMEN TES DRIBBLING PADA OLAHRAGA FUTSAL. *Jurnal Prestasi*, 2(03), 1-6.
- Fitranto, N. (2018). Analisis Gol Tim Futsal Putri Universitas Negeri Jakarta Pada Liga Futsal Wanita Profesional Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(1), 17-30.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Depdikbud. Dirjen Pendidikan Tinggi P2LPTK
- Hastuti, T. A. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1).
- Ismaryati. 2008. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Jaya, Asmar. 2008. *Futsal Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur
- Lhaka, Justinus. 2011. *Teknik dan Strategi Futsal Modren*. Jakarta: Penebar Swadaya Group.

- Mulyono, Asriady. 2014. *Buku Pintar Futsal*. Jakarta: Anugrah
- Mulyono, Asriady. 2017. *Buku Pintar Futsal*. Jakarta: Anugrah
- Murhanato. 2006. *Dasar-dasar Permainan Futsal*. Jakarta: PT. Kawan Pustaka
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani, Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Depdiknas.
- Permana, Rahmat. 2016. Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) melalui Diskusi dan Simulasi. *Jurnal Refleksi Edukatika*. 6 (2):119-129.
- Prakoso, D. B., Subiyono, H. S., & Rahayu, S. (2013). Minat Bermain Futsal Di Jenis Lapangan Vinyl, Parquette, Rumput Sintetis Dan Semen Pada Pengguna Lapangan Di Semarang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 2(2).
- Sudijono, Anas. 2010. *Statistik Penelitian*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada.
- Sujarweni, Wiratna. 2014. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : PUSTAKABARUPRESS
- Syafruddin.2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: Universitas Negri Padang.
- Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005.*Sistem Keolahragaan Nasional*.Pasal 18 ayat 2. Bandung: Citra Umbara.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya