

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
EKSTRAKULIKULER FUTSAL SMK N
1 PASIRPENYU KABUPATEN
INDRAGIRI HULU**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Strata Satu
(S1) Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



OLEH:

BAYU TRILAKSONO
156610100

Pembimbing Utama

Ricky Fernando, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1027108701

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2019**

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
EKSTRAKULIKULER FUTSAL SMK N
1 PASIRPENYU KABUPATEN
INDRAGIRI HULU**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Strata Satu
(S1) Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



OLEH:

BAYU TRILAKSONO
156610100

Pembimbing Utama

Ricky Fernando, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1027108701

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2019**


PENGESAHAN SKRIPSI

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKULIKULER
FUTSAL SMK N 1 PASIR PENYU KABUPATEN INDRAGIRI HULU.**


Dipersiapkan Oleh

Nama : Bayu Trilaksono
NPM : 156610100
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

PEMBIMBING

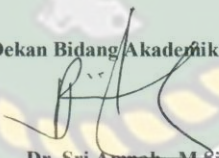

Ricky Fernando, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1027108701

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi


Drs. Daharik, M.pd
NIP. 19611231 198602 1 002
NIDN. 0020046109

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

Wakil Dekan Bidang Akademik FKIP UIR

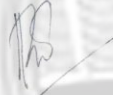

Dr. Sri Annah, M.Si
NIP. 1970107 199803 2 022
NIDN. 0007107005

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Bayu Trilaksono
NPM : 156610100
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 SMK N 1 Pasir Peny Kabupaten Indragiri Hulu.**


Disetujui Oleh:

Pembimbing


Ricky Fernando, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1027108701

Mengetahui

Ketua program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi
Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan


Drs. Dahar Is, M.pd
NIP. 19611231 198602 1 002
NIDN. 0020046109

SURAT KETERANGAN

Kami selaku pembimbing skripsi ini, dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa di bawah ini.


Nama : Bayu Trilaksono
NPM :156610100
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 SMK N 1 Pasir
Penyu Kabupaten Indragiri Hulu**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Pembimbing


Rickv Fernando, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1027108701

ABSTRAK

Bayu Trilaksono 2019. “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK N 1 Pasir Penyuh Kabupaten Indragiri Hulu”

Kegiatan ekstrakurikuler di SMK N 1 Pasir Penyuh sudah cukup lama dilaksanakan dan prestasi futsal di SMK N 1 pasir penyuh menurun dibandingkan prestasi tahun sebelumnya, tetapi selama ini belum pernah ada pengukuran tentang kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal SMK N 1 pasir penyuh, desain penelitian adalah penelitian deskriptif kuantitatif, subjek penelitian adalah peserta ekstrakurikuler futsal di SMK N 1 pasir penyuh berjumlah 20 orang siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah tes kesegaran jasmani yang terdiri atas : (1) *shuttle run*, (2) *vertical jump* (3) *sit up* (4) lari 15 menit, (5) lari 60 meter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 peserta didik tes kondisi fisik futsal terbagi atas: kategori “ baik “ sebanyak 1 orang siswa atau 5%. Kategori “sedang” sebanyak 12 orang siswa atau 60%. Kategori “kurang” 7 orang siswa atau 35%. Dengan demikian kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal di SMK N 1 Pasir Penyuh adalah sedang.

Kata Kunci : “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK N 1 pasir Penyuh Indragiri Hulu”.

Abstract

Bayu Trilaksono 2019. "Level of physical freshness of students Futsal SMK N 1 Sand Turtle Regency Indragiri Hulu"

Extracurricular activities at SMK N 1 Pasir Penyau has been long implemented and futsal achievement in SMK N 1 sand turtle decreased compared to the previous year's achievement, but during this time there has never been a measurement on the physical condition of the participants of futsal extracurricular. Therefore, this research aims to find out the physical condition of the participants of futsal SMK N 1 Turtle Sand, the design of research is quantitative descriptive research, the subject of research is the participants of futsal of the public in SMK N 1 sand turtle amounted to 20 students. The instrument used to collect data in this study is a physical freshness test consisting of: (1) *Shuttle Run*, (2) *vertical jump* (3) *sit up* (4) 15 minute Run, (5) 60 meter run. The results showed that out of the 20 learners test the physical condition of futsal above the top: category "Good" as many as 1 student or 5%. Category "Medium" as many as 12 students or 60%. Category "Less" 7 students or 35%. Thus the physical condition of the participants of futsal Exakulikuler in SMK N 1 sand turtle is moderate.

Keyword : " " level of physical freshness of students extracurricular Futsal SMK N 1 Sand turtle Indragiri Hulu " .

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah Dilaksanakan Bimbingan Skripsi Terhadap

Nama : Bayu Trilaksono
 NPM : 156610097
 Jenjang Studi : Strata Satu
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
 Pembimbing : Ricky Fernando, S.Pd., M.Pd
 Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
 Judul Skripsi : **Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 1 pasir Peny**

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
12-01-2019	Bimbingan I Acc judul proposal	u
16-03-2019	Bimbingan II Perbaikan penulisan	u
2-04-2019	Bimbingan III Perbaikan pada BAB III	u
10-07-2019	Acc untu diseminarkan	u
22-11-2019	Bimbingan I Perbaikan daftar pustaka dan grafik	u
28-11-2019	Bimbingan II Vidio penelitian, dan hasil penelitian	u
29-11-2019	Bimbingan III perbaikan BAB V	u
30-12-2019	Acc ujian skripsi	u

Pekanbaru, November 2019

Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. Sri Amnah S, S.pd., M.si

NIP.1970 10071998 032002

NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Siapa Yang Bertanda Tangan Di Bawah Ini

Nama : Bayu Trilaksono
Npm : 156610100
Jenjang Studi : Strata Satu
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Pembimbing : Ricky Fernando, S.Pd., M.Pd
Fakultas : fakultas keguruan dan ilmu pendidikan
Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK N 1 Pasir Penyu Kabupaten Indragiri Hulu**

Dengan Ini Menyatakan Bahwa

1. Skripsi yang saya buat sesuai aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan dibimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh dekan FKIP Universitas Islam Riau
3. Jika ditemukan isi skripsi ini yang merupakan duplikasi atau 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, November 2019

METERAI
TEMPEL
3923DAHF389142004
6000
ENAM RIBU RUPIAH
SONO
NPM.156610100

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul “Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 1 Pasir Penyu Kabupaten Indragiri Hulu”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu sebagai syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yaitu :

1. Drs. Daharis, M.Pd sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
2. Ibu Merlina Sari, S.Pd., M.Pd sebagai Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
3. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Bapak/Ibu Dosen beserta staff tata usaha pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin ilmu kepada penulis selama penulis belajar di Universitas Islam Riau.

5. Ricky Fernando, M.Pd sebagai pembimbing utama yang telah banyak memberi masukan dan saran dalam penyelesaian penulisan skripsi ini
6. Kedua orang tua tercinta yang telah banyak memberikan dukungan baik secara materiil maupun spiritual.
7. Teman-teman seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, kerabat, teman dekat, dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis berharap skripsi ini dapat diterima dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Semoga segala bantuan yang akan diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah, aamiin ya Rabbal Alamiin.

Pekanbaru, Oktober 2019
Peneliti

Bayu Trilaksono
156610100

DAFTAR ISI

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 GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II PEMBAHASAN	
A. Landasan teori	8
1. Hakekat Tingkat Kesegaran Jasmani	8
a. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	8
b. Hal-hal yang harus dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani	10
2. Hakekat Futsal.....	11
a. Pengertian Futsal.....	11
b. Sarana dan Prasarana Futsal.....	12

3. Hakekat Ekstrakurikuler.....	14
B. Kerangka Pemikiran.....	14
C. Pertanyaan Penelitian.....	16
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	17
B. Populasi dan Sampel.....	17
1. Populasi.....	17
2. Sampel.....	17
C. Definisi Operasional.....	18
D. Pengembangan Instrument.....	18
E. Teknik Pengumpulan Data.....	26
F. Teknik Analisa Data.....	26
BAB IV PENGOLAHAN DATA	
A. Deskriptif dan Kuantitatif Data.....	28
B. Analisis Data.....	36
C. Pembahasan.....	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	42
DOKUMENTASI	50

Daftar gambar

Gambar 1 lapangan permainan futsal.....	12
Gambar 2 gawang permainan futsal	13
Gawang 3 pelaksanaan tes sit up.....	20
Gambar 4 pelaksanaan tes vertical jump.....	21
Gambar 5 pelaksanaan tes lari 60 meter	23
Gambar 6 pelaksanaan lari 15 menit.....	23
Gambar 7 pelaksanaan shuttle run	25

Dokumen ini adalah Arsip Miilik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Nilai tes kesegaran jasmani untuk remaja umur 16-19 tahun	
Putra	25
Tabel 2. Norma kesegaran jasmani indonesia untuk remaja putra	
Umur 16-19 tahun putra	27
Tabel 3. Distribusi frekuensi data hasil tes vertical jump	28
Tabel 4. Distribusi frekuensi data hasil tes lari 60 meter	29
Tabel 5. Distribusi frekuensi data hasil tes shuttle run 6 x 10 meter	31
Tabel 6. Distribusi frekuensi data hasil tes lari 15 menit	32
Tabel 7. Distribusi frekuensi data hasil tes sit up	33
Tabel 8. Klasifikasi tingkat kesegaran jasmani	34

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. Grafik tes vertical jump	29
Grafik 2. Grafik tes lari 60 meter	30
Grafik 3. Grafik tes shuttle run 6 x 10 meter	31
Grafik 4. Grafik tes lari 15 menit	33
Grafik 5. Grafik tes sit up	34
Grafik 6. Grafik klasifikasi tingkat kesegaran jasmani	36

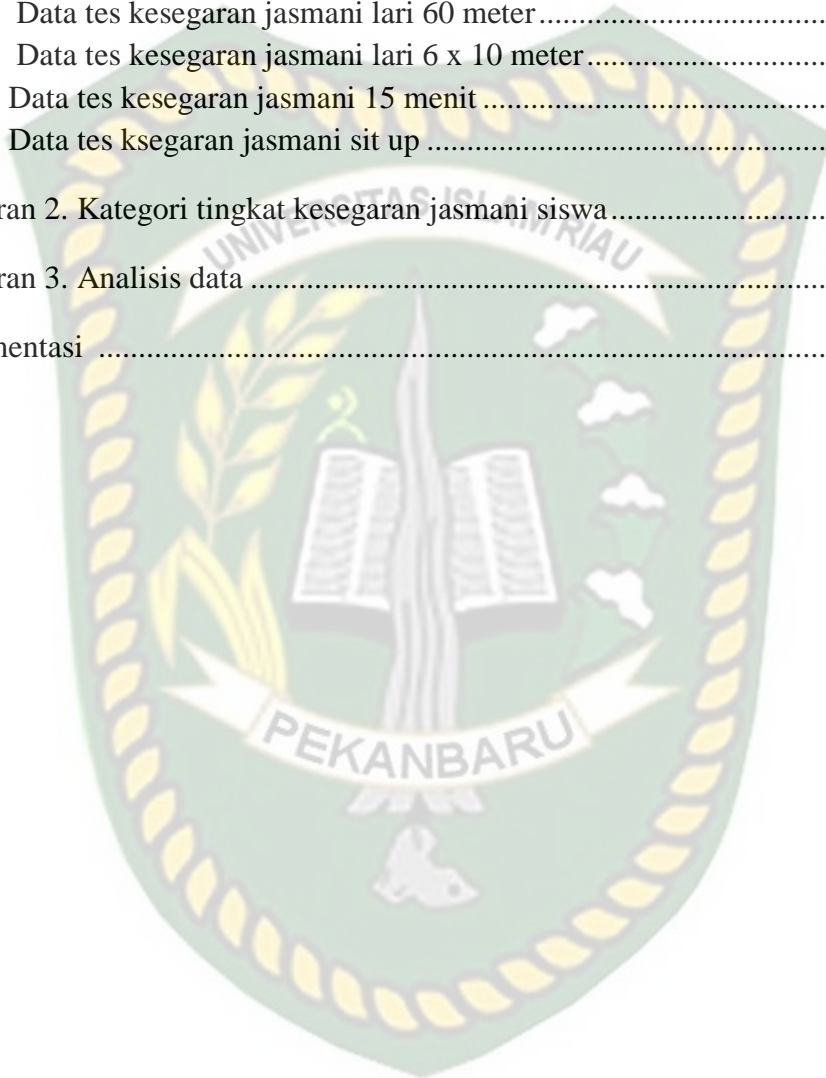


DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	42
1. Data tes kesegaran jasmani vertical jump	42
2. Data tes kesegaran jasmani lari 60 meter	43
3. Data tes kesegaran jasmani lari 6 x 10 meter	44
4. Data tes kesegaran jasmani 15 menit	45
5. Data tes kesegaran jasmani sit up	46
Lampiran 2. Kategori tingkat kesegaran jasmani siswa	48
Lampiran 3. Analisis data	49
Dokumentasi	50

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu bentuk kegiatan jasmani yang dilaksanakan dengan bertujuan menciptakan kesehatan dan memperkuat bagian otot tubuh. Kegiatan ini dalam pengembangannya biasa dilaksanakan sebagai aktivitas menghibur, menggembarakan, atau biasa juga dilaksanakan dengan tujuan untuk memperoleh prestasi. Pemerintah menjadikan olahraga sebagai sarana pendukung terciptanya manusia Indonesia yang sehat jasmani juga rohaninya dengan menempatkan olahraga sebagai salah satu arah kebijakan pembangunan yaitu menciptakan budaya olahraga guna menaikkan kualitas manusia hingga mempunyai tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup baik.

Olahraga mempunyai peranan penting pada kehidupan manusia. Pada kehidupan modern saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari aktivitas olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi ataupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dan bugar. Agar tujuan tersebut dapat dilaksanakan dengan baik melalui berbagai jalur seperti jalur olahraga prestasi, olahraga tradisi maupun melalui olahraga berpendidikan.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah salah satu mata pelajaran dari sekian banyaknya mata pelajaran yang ada disetiap sekolah. Ada banyak alasan tentang perlunya siswa belajar mengenai pendidikan jasmani olahraga. Pendidikan jasmani merupakan suatu bagian integral dari sebuah

sistem pendidikan secara keseluruhan yang memfokuskan pertumbuhan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan jasmani.

Bangsa Indonesia menerapkan olahraga dengan serius yang bertujuan supaya rakyat Indonesia semakin sehad dan prestasi olahraga nasional dapat meningkat. Olahraga dari berbagai level ataupun tingkatan memiliki satu tujuan yialah meningkatkan prestasi olahraga di Indonesia, dan juga harus mencakup smuaa bidang. Mulai dari aspek psikologis, aspek fisik, dan teknik olahraga yang dilatih. Aspek psikologis didapatkan dari motivasi yang diberikan, tempahan mental bertanding, dan semangat juara. Aspek fisik, didapatkan dari latihan fisik guna memperkuat otot-otot yang mendukung prestasi pemain sesuai olahraga yang diikutinya ataupun pada cabang olahraganya. Pengenalan dasar-dasar olahraga prestasi telah diperkenalkan sewaktu pendidikan dasar agar calon pemain memiliki dasar yang baik sejak dini.

Pentingnya pembinaan dan pengembangan olahraga termasuk dalam undang-undang nomor 3 tahun 2005 pasal 21 ayat 3 yang berbunyi : “Pembinaan dan pengembangan keolahraagaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi”.

Berdasarkan bunyi undang-undang di atas, dapat disimpulkan bahwasanya pembinaan dalam kegiatan olahraga dapat dilaksanakan dengan beberapa

tahapan, dimulai dari pengenalan cabang olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. Dari semua tahapan tersebut dapat dilakukan agar pembinaan dalam pengembangan kegiatan olahraga mampu tercapai sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Untuk mewujudkannya, maka lembaga pendidikan atau sekolah-sekolah sampai ke perguruan tinggi merupakan bagian dari pendidikan jasmani secara keseluruhan yang di dalamnya mencakup materi cabang-cabang olahraga sebagai tempat pendidikan gerak seperti salah satunya cabang futsal yang banyak disukai para banyakya peserta didik.

Kesegaran jasmani merupakan suatu kondisi yang mana tubuh mempunyai kapasitas untuk melaksanakan kegiatan dengan baik tanpa merasakan kepenatan yang berarti. Kesegaran jasmani adalah suatu aturan guna melakukan kegiatan terutama olahraga. Makin tinggi kesegaran jasmani manusia umumnya akan semakin lebih mudah seseorang tersebut melakukan kegiatan. Sebaliknya apabila tingkat kesegaran jasmani manusia itu tidak baik maka semangat hidup juga penampilannya bakal berkurang karena tubuh tidak berfungsi dengan optimal. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan kemampuan alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan.

Ekstrakurikuler bentuk aktivitas diluar jam intrakurikuler, kegunaan adanya ekstrakurikuler adalah sebagai tempat untuk menuangkan bakat dan minat peserta didik yang disukai. Pada aktivitas ekstrakurikuler mempunyai

banyak bagian salah satunya dibagian olahraga, dari hasil pengamatan peneliti khususnya pada SMKN 1 Pasir Penyus Kabupaten Indragiri Hulu banyak berkembang yang mengadakan ekstrakurikuler olahraga futsal.

Futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termasuk pada permainan bola besar. Futsal baru-baru ini berkembang menjadi sebuah permainan pengganti sepakbola mempunyai pada efisiensi penggunaan lahan ataupun lapangan bermain yang lebih kecil. Oleh sebab itu futsal di anggap sebagai permainan yang dapat memberikan sensasi bermain yang sama halnya dirasakan oleh permainan sepakbola. Bermain futsal pada dewasa, ini sudah dianggap sebagai gaya hidup terutama di kota-kota besar. Semua masyarakat umumnya bisa memainkannya, terutama kalangan siswa dan mahasiswa. Hal ini di dukung oleh beragam fasilitas lapangan futsal yang merambat di setiap kota, dan menjadikan olahraga ini sebagai salah satu olahraga yang paling banyak di mainkan ataupun digemari oleh masyarakat.

Olahraga futsal adalah olahraga yang hampir sama dengan olahraga sepakbola melainkan dilakukan oleh 5 orang pemain dan dilakukan didalam ruangan dengan standar lapangan 25 M, dan lebarnya 18 M. Yang memiliki bentuk lapangan, yang tidak terlalu besar mewajibkan pemain yang memainkannya butuh kondisi fisik yang optimal. Pada penglihatan peneliti di SMKN 1 Pasir Penyus Kabupaten Indragiri Hulu pertumbuhan olahraga futsal begitu pesatnya dan merupakan olahraga yang banyak diminati siswa. Banyaknya diadakan turnamen futsal antar sekolah ataupun terbuka. Oleh karena itu dengan kemajuan yang cukup pesat itu, yang dulunya dilakukan oleh

orang-orang dewasa saja sekarang sudah meluas ke remaja utamanya pelajar. Ini tampak dari banyak sekolah yang melaksanakan ekstrakurikuler futsal mayoritas siswa yang antusias untuk mengikutinya. Tidak terkecuali SMKN 1 Pasir Peny Kabupaten Indragiri Hulu.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di SMKN 1 Pasir Peny Kabupaten Indragiri Hulu, banyak siswa yang mudah kelelahan sebelum olahraga selesai, daya tahan belum maksimal, keseimbangan siswa ada yang tidak stabil saat melakukan pemanasan, serta kesegaran jasmani peserta didik yang ikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di, SMKN 1 Pasir Peny Kabupaten Indragiri Hulu.

Berdasarkan melihat dari hasil observasi diatas, maka kesegaran jasmani menjadi perhatian peneliti, oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti secara ilmiah mengenai yaitu: **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ektrakurikuler Futsal SMKN 1 Pasir Peny Kabupaten Indragiri Hulu.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah telah dipaparkan diatas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Kebanyakan pemain pemain lebih senang melakukan latihan teknik daripada latihan daya tahan.
2. Kurangnya latihan pemain mempengaruhi kesegaran jasmani anggota ekstrakurikuler dalam permainan futsal.
3. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Pasir Peny Kabupaten Indragiri Hulu.

C. Batasan Masalah

Banyaknya permasalahan yang didapat dan kekurangan yang ada pada peneliti, agar peneliti memiliki visi dan misi yang jelas, oleh karena itu perlu adanya batasan masalah. Persoalan dalam hal ini dibatasi oleh tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Pasir Peny Kabupaten Indragiri Hulu.

D. Rumusan Masalah

Berlandaskan latar belakang masalah dan pembatasan masalah yang sudah dijelaskan di atas, maka dirumuskan permasalahan yaitu” Seberapa baik tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Pasir Peny Kabupaten Indragiri Hulu?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bermaksud untuk melihat bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Pasir Peny Kabupaten Indragiri Hulu dari tes fisik yang diberikan.

F. Manfaat Penelitian

Pada penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Pasir Peny Kabupaten Indragiri Hulu diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Secara teoritis

- a. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian
- b. Dapat dijadikan satu gambaran dengan semakin bagus tingkat kebugaran jasmani seseorang pemain maka dapat pula menunjang prestasi seseorang pemain.

2. Secara praktis

- a. Bagi siswa, supaya siswa mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya, serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga, tingkat kebugaran jasmani memiliki peranan yang cukup penting
- b. Bagi siswa, untuk mendapatkan gambaran tentang tingkat kebugaran jasmani sehingga merupakan motivasi untuk memperbaiki tingkat kondisinya masing-masing.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakekat Tingkat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Secara garis besar defenisi kesegaran jasmani adalah kemampuan manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang cukup berarti. Seseorang yang mempunyai kesegaran jasmani yang tinggi dapat melakukan pekerjaan dengan baik, selain itu akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi pada saat melakukan kerja fisik yang berat.

Kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi suatu tolak ukur yang penting untuk melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Tingkat kesegaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang baik tua maupun muda. Apabila seseorang mempunyai taraf kesegaran jasmani yang baik, maka orang tersebut mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu relatif lama dibandingkan orang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani rendah. Dalam Syafrudin (2011:11) kesehatan dan kesegaran jasmani merupakan persyaratan untuk mencapai prestasi olahraga tertentu, terutama olahraga yang menuntut unjuk kerja fisik.

Dari penjelasan yang telah dijelaskan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan fisik tanpa merasa kelelahan dengan batas kemampuannya. Selain itu dengan adanya kebugaran jasmani seseorang dapat melakukan kegiatan yang lain yang tidak terlalu berat sehingga tubuh dapat melakukan pemulihan sebelum datangnya hari esok untuk melakukan kegiatan yang sama. Disisi lain menurut Harsono (2001:24) juga mengungkapkan bahwa latihan kebugaran jasmani memiliki peranan yang penting didalam program latihan siswa terutama pada saat pertandingan. Istilah dalam kebugaran jasmani mengacu kepada program latihan yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan progresif yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh supaya prestasi siswa semakin meningkat.

Menurut Ismariyati (2008 : 41) Ada 10 macam komponen fisik yang mendukung dalam permainan futsal adalah sebagai berikut:

- 1) Kekuatan (*strength*), adalah komponen kondisi seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- 2) Daya tahan (*endurance*), dalam hal ini dikenal dua macam daya tahan yaitu:
 - a) Daya tahan umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.
 - b) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
- 3) Daya tahan otot (*muscular power*) kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- 4) Kecepatan (*speed*) kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

- 5) Daya lentur (*flexibility*), efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pas seluruh tubuh.
- 6) Kelincahan (*agility*), adalah kemampuan seseorang menguba posisi di area tertentu.
- 7) Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan seseorang dalam mengintergrasi bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif
- 8) Keseimbangan (*balance*), kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syraf otot, seperti dalam hand stand atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu.
- 9) Ketepatan (*accuracy*), adalah seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.
- 10) Reaksi (*reaction*), adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syraf atau feeling lainnya seperti dalam mengantisipasi datangnya bola.

Berdasarkan beberapa teori diatas dapat disimpulkan bahwasanya kesegaran jasmani ialah bentuk kemampuan individu untuk melaksanakan tugasnya shari-hari dengan mudah tanpa seikitpun merasa lelah yang berlebihan, dan juga masih memiliki sisa ataupun cadangan tenaga untuk menikmati waktu luangnya dan untuk keperluan mendadak. Dengan arti lain kesegaran jasmani dapat di defenisikan sebagai kemampuan untuk melaksanakan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sulit dimana yang kesegaran jasmaninya kurang bagus tidak akan dapat melakukan nya.

b. Hal-Hal Yang Harus Dilakukan Untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Dalam Depdiknas (2002:3) Hal-hal fisik dapat memperpanjang umur, awet muda, ceria, tidak mudah terkena penyakit, menghindari stress, menambah percaya diri dan tidak mudah letih.

- (1) Meningkatkan kemampuan kapasitas jantung dan paru-paru dalam memompa darah dan mengalirkan oksigen keseluruh tubuh.
- (2) Memperkuat sendi dan otot, dengan rajin melakukan olahraga maka kondisi kesegaran jasmani menjadi lebih baik dan keadaan tulang dan otot menjadi lebih kuat dan baik.
- (3) Menurunkan tekanan darah, fungsi dari berolahraga adalah untuk membuka pembuluh darah menjadi lebih besar sehingga mampu mengalirkan darah dan oksigen keseluruh tubuh.
- (4) Mengurangi lemak, sehingga tubuh menjadi lebih sehat
- (5) Memperbaiki bentuk tubuh
- (6) Memperbaiki kadar gula darah
- (7) Mengurangi resiko penyakit jantung koroner
- (8) Memperlancar aliran darah
- (9) Memperlancar aliran gas

2. Hakekat Futsal

a. Pengertian Futsal

Menurut Jaya, (2008:2) futsal ialah olahraga yang dimainkan dengan lima orang salah satunya penjaga gawang. Ftsal dilahirkan di Monteviedo, Uruguay pada tahun 1930,yang ditemukan Juan Carlos Ceriani pada piala dunia digelar di Uruguay. Olahraga ini diberi nama *futebol de salao* (bahasa Portugis) ataupun *futbal sala* (bahasa Spanyol) yang maksudnya juga sama , yaitu sepakbola di dalam ruangan. Kedua bahasa tersebut disingkat sebagai futsal. Pada tahun 2002, olahraga ini merambat ke Indonesia cukup pesat dan mendapati ruang tersendiri dihati pencinta olahraga sampai saat ini.

Sedangkan menurut Lhaksana (2011:7) futsal ialah olahraga yang cukup cepat dan energik. Bentuk lapangan yang realtif kecil, nyaris tidak memiliki ruang untuk melakukan kesalahan. Sebab itu, dibutuhkan kekompakkan antar pemain melalui *passing* yang tepat, tidak hanya guna melewati lawan. Tetapi menggunakan *timing* dan *positioning* yang akurat, bola dari musuh akan diambil kembali. Menurut saya futsal adalah olahraga yang dilakukan oleh 5 orang termasuk dengan penjaga gawang dengan permainan yang cepat.

Berdasarkan pendapat di atas disimpulkan bahwa futsal merupakan suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua timyang berbeda, satu tim terdiri dari lima pemain salah satu pemain menjadi penjaga gawang, dimainkan secara cepat dan dinamis dalam lapangan yang relatif kecil. Oleh karena itu, diperlukan kerjasama antar pemain lewat operan yang akurat.

Sehingga olahraga ini membutuhkan keahlian, kondisi fisik yang baus, dan ketetapan yang baik dengan memanfaatkan kondisi lapangan yang cenderung sempit dalam waktu yang cukup singkat.

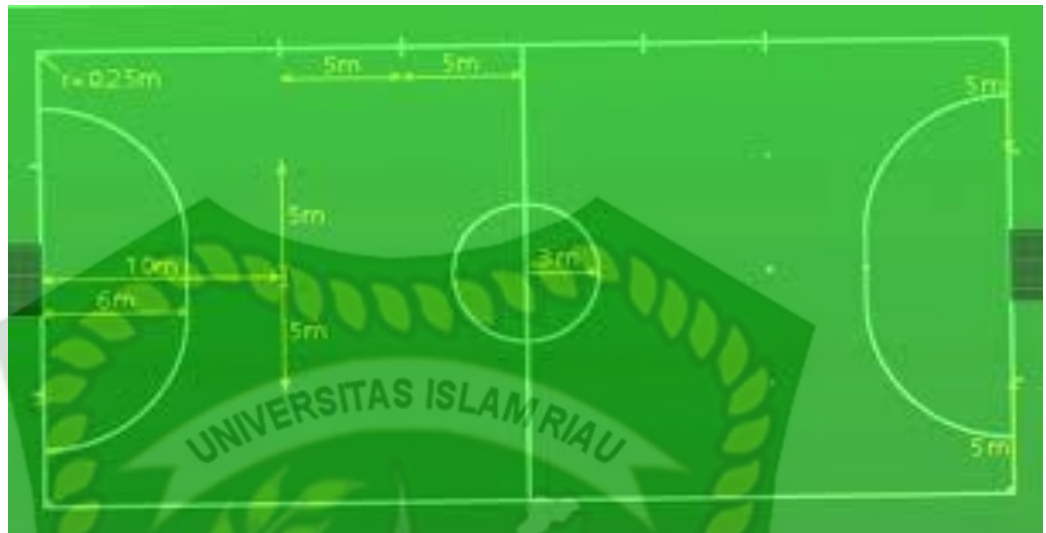
b. Sarana dan Prasarana Futsal

Olahraga ini dimainkan dalam waktu 2 x 20 menit pada setiap pelaksanaannya. Pada tournament mini durasi waktu yang dipakai 2 x 10 menit/2 x 15 menit dalam pertandingan yang sedang diadakan. Pada olahraga futsal peraturan yang digunakan mirip dengan sepakbola pada garis besarnya dan juga peraturan dalam futsal yang sudah ditetapkan FIFA.

Menurut Asriady (2014:9) FIFA juga memiliki wewenang menjalankan aturan-atura pada futsal yang bersifat mengikat dan wajib diikuti oleh semua golongan yang terlibat didalam olahraga futsal. Banyak hal yang terikat dengan aturan futsal telah ditetapkan FIFA. Peraturan-peraturan dalam olahraga futsal ialah :

1) Lapangan

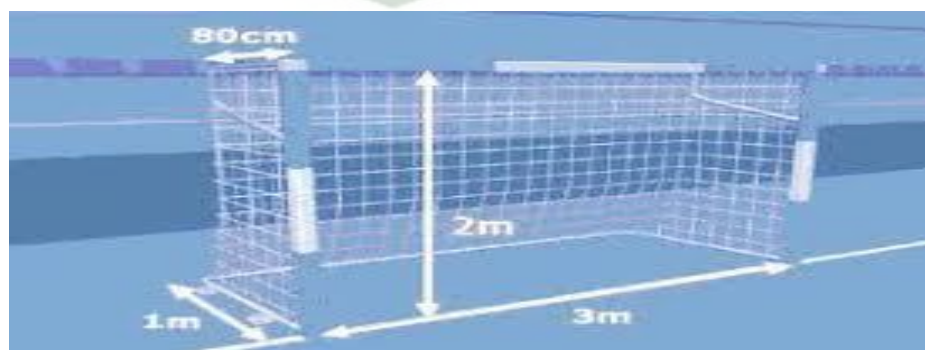
Jika dahulunya panjang lapangan futsal sesuai dengan ketetapan FIFA yaitu minimal 38 meter - 45 meter, dari tahun 2008 diubah menjadi 40 meter - 45 meter. Lebar lapangan diubah dari 18 meter - 25 meter menjadi 20 meter - 25 meter. Perubahan berlaku secara internasional.



Gambar 1. Lapangan Permainan Futsal
(sumber : <http://sites.google.com/site/saryonosar/futsalcorner>)

2) Gawang

Gawang merupakan instrumen pada olahraga sepakbola atau futsal yang menjadi sasaran lawan dapat menghasilkan angka. Pada olahraga futsal gawang diletakan di bagan tengah garis gawang. Garis gawang sendiri terletak di garis pembatas lapangan futsal. Tinggi tiang gawang futsal dari permukaan lapangan adalah 2 meter. Lebarnya 3 meter. Kedalaman gawang minimal 80 cm pada bagian atas 100 cm pada bagian bawah.



Gambar 2. Gawang Permainan Futsal
(sumber : <http://sites.google.com/site/saryonosar/futsalcorner>)

3) Bola

Pada ketetapan FIFA mengenai bola yang dipergunakan pada permainan futsal yaitu struktur bola harus baik, tidak oval seperti telur. Ukuran keliling bola 64 cm serta minimal 62 cm. Berat bola yang digunakan tidak lebih dari 440 gram, atau tidak boleh kurang dari 400 gram. Udara didalam bola 400-600/cm² (0,4-0,6 atmosfer) pada dasar kulit.

4) Pemain dan perlengkapan pemain

Menurut Asriady (2014:42), di tim futsal yang bermain adalah lima pemain, empat pemain diletakkan sebagai rencana yang ditetapkan pelatih, sedangkan satu pemain diletakkan sebagai kiper. Untuk peralatan pemain seperti kaos kaki panjang, pelindung, dan sepatu sangat dianjurkan dalam olahraga futsal.

5) Wasit

Pada olahraga futsal wasit yang dipakai berbeda dengan sepakbola. Wasit futsal beranggotakan 3 orang dengan 2 orang memimpin berlangsungnya pertandingan dan 1 orang bertugas untuk mengatur pemain pengganti, *time out*, dan ketetapan waktu pertandingan. Wasit utama bertugas penuh dalam memberikan keputusan, sedangkan wasit kedua tugasnya untuk membantu wasit utama.

3. Hakekat Ekstrakulikuler

Aktivitas ekstrakulikuler merupakan aktivitas tambahan, diluar program pada umumnya merupakan bentuk aktivitas pilihan. Aktivitas seperti ini

dapat dibuat sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti aktivitas tersebut. Melalui bimbingan dan pelatihan tenaga pendidik, aktivitas ekstrakurikuler mampu menciptakan hal yang positif terhadap kegiatan yang dilaksanakan para peserta didik.

Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti juga dilaksanakan oleh peserta didik baik di sekolah ataupun diluar jam sekolah, memiliki tujuan supaya peserta didik dapat memperbanyak juga memperluas diri. Memperluas diri ini dapat dilaksanakan dengan memperluas pengetahuan dan mendorong juga pembinaan sikap ataupun nilai-nilai.

Pengertian ekstrakurikuler menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002:291) yaitu "suatu kegiatan yang berada di luar program yang tertulis didalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa." Kegiatan ekstrakurikuler sendiri dilaksanakan diluar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberikan keleluasaan waktu dan memberikan kebebasan pada siswa. Menurut saya ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran sekolah.

B. Kerangka Pemikiran

Berlandaskan dari beberapa pemikiran yang telah disampaikan pada latar belakang masalah dan kajian pustaka, dapat disusun kerangka pemikiran di dalam penelitian ini bahwasanya terdapat banyak faktor-faktor yang berpengaruh pada prestasi futsal. Faktor-faktor tersebut, semuanya memiliki keterkaitan yang erat antar satu bentuk hal dengan hal yang lainnya, baik berasal dari dalam diri atlet dan dari luar diri atlet. Apabila faktor tersebut

terganggu ataupun tidak bisa dipenuhi, maka akan berakibat juga pada prestasi yang akan diperoleh.

Karena itu kebugaran jasmani atlet harusnya disadari oleh para pelatih dan atlet itu sendiri. Perlunya mengetahui kondisi fisik peserta didik bagi pelatih ialah agar seorang pelatih dapat merencanakan program latihan selanjutnya. Sedangkan untuk peserta didik itu sendiri, agar seorang atlet dapat mengetahui seberapa besarnya kemampuan fisik yang ada pada dirinya. Kebugaran jasmani ini sangat penting karena bisa berpengaruh pula pada saat pertandingan berlangsung.

Maka dari itu pemain futsal harus memiliki kebugaran jasmani yang bagus supaya dapat meraih prestasi yang optimal. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang prima, tentu harus melalui proses latihan yang tepat dan terprogram. Seorang pemain futsal juga harus mampu menjaga juga mempertahankan kebugaran jasmani tidak sampai mengalami pengurangan. Karena dengan kebugaran jasmani yang maksimal akan mempermudah pemain dalam menerapkan keterampilan yang relatif cukup sulit, dapat menyelesaikan proses latihan yang diberi oleh *coach* maupun menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa mengalami banyak kesulitan, serta tidak mudah lelah saat mengikuti latihan ataupun pertandingan.

Berdasarkan masalah di atas, anggapan dasar yang di peroleh untuk sementara dalam penelitian ini adalah jika atlet futsal telah memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka akan tercapainya prestasi atlet SMKN 1 Pasir Penyuh Kabupaten Indragiri Hulu.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, maka dapat dikemukakan pertanyaan peneliti: Bagaimana tingkat kesegaran jasmani Siswa Ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Pasir Penyau Kabupaten Indragiri Hulu.



BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, ialah suatu penelitian yang bertujuan untuk mengenal juga memilika gambaran ataupun kenyataan yang sebenarnya dari sebuah bentuk keadaan objek yang diteliti tanpa adanya maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara garis besar. Cara yang dipakai adalah metode survei menggunakan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Pasir Penyau Kabupaten Indragiri Hulu.

B. Populasi dan Sample

1. Populasi

Berdasarkan pendapat (Sugiyono, 2016:80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek ataupun subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti agar dipelajari lalu kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi di dalam penelitian ini yaitu ppeserta Siswa ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Pasir Penyau Kabupaten Indragiri Hulu yang berjumlah 20 orang siswa.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. (Sugiyono, 2016:81). Adapun teknik penarikan sampel yang dipergunakan adalah *total sampling*, yaitu mengambil sampel dengan

cara seluruh populasi dijadikan sampel, dengan demikiran diketahui bahwa sampel pada penelitian ini berjumlah 20 orang.

C. Definisi Oprasional

Supaya tidak terjadi penafsiran dan persepsi yang salah serta menghindari penyimpangan yang mungkin terjadi mengenai permasalahan yang dibicarakan maka perlu penjelasan dan penegasan istilah-istilah sebagai berikut:

1. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti.
2. Futsal adalah permainan sepakbola dalam ruangan. Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim, berbeda dengan sepakbola yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim.

D. Pengembangan Instrument

Arikunto (2006: 160) mengatakan bahwa “ Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah”. Adapun instrument penelitian ini adalah :

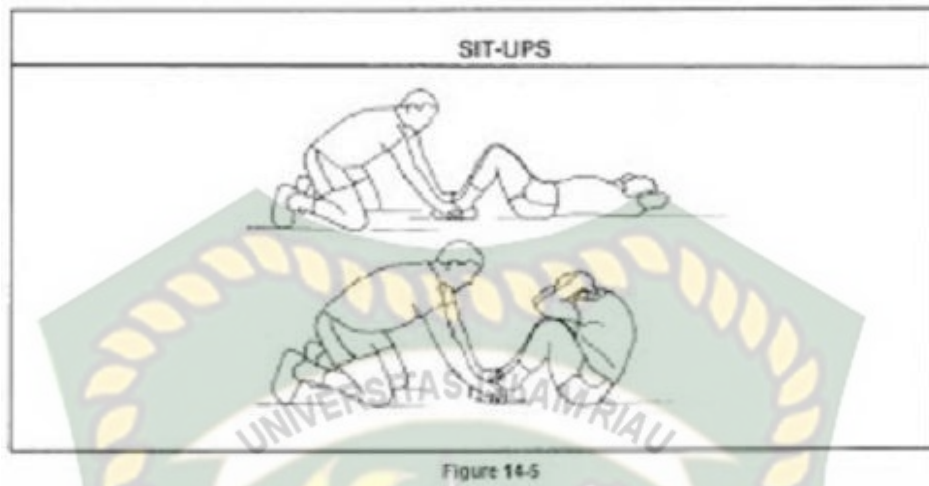
1. Tes Kekuatan Otot Perut (*The Curl Up Test*)

- a. Jenis Tes : *Sit-Up* semampu mungkin
- b. Tujuan : Mengukur kekuatan otot perut
- c. Alat dan peralatan
 - 1) Lantai yang datar atau matras

2) Blangko dan alat tulis.

d. Pengetes

- 1) Orang pencatat hasil dan 1 orang pengawas merangkap penghitung
- 2) Pelaksanaan Tes
- 3) Posisi tubuh tidur terlentang
- 4) Kaki menutup, menempel satu sama lain
- 5) Lutut ditekuk kurang lebih 45 derajat, sehingga membentuk posisi kaki V- Sit Up
- 6) Kedua tangan menyentuh belakang telinga.
- 7) Setelah itu gerakkan tubuh bagian atas naik turun
- 8) Ketika naik, perut dan dada harus sampai menyentuh paha
- 9) Ketika turun, kepala tidak boleh sampai menyentuh lantai, tetapi pundak harus menyentuh lantai.
- 10) Posisi tangan jari-jari tangan harus tetap menempel disamping telinga.
- 11) Jika pergerakan atau pelaksanaan tidak sesuai dengan prosedur yang ada. Maka tidak bisa dihitung.
- 12) Perhitungan, jika dimulai dari posisi dibawah, maka dihitung sekali jika sudah turun lagi. Begitu juga sebaliknya. Jika dimulai dari atas, maka dihitung satu jika berada di posisi atas lagi.
- 13) Lakukan berulang-ulang dengan nilai A adalah 41 kali permenit.



Gambar 3. Pelaksanaan Tes Kekuatan Otot Perut (*The Curl Up Test*)

2. *Power* Otot Tungkai

- a. Tujuan : Untuk mengukur *power* otot tungkai
- b. Alat dan fasilitas :
 - 1) Papan berkala, memiliki panjang dan lebar 30 x 150 cm, diletakkan pada dinding yang rata atau tiang. Sela antara lantai dengan angka 0 pada skala 150 cm.
 - 2) Serbuk dari kapur/ tinta
 - 3) Alat tulis
- c. Panitia tes : Pengamat dan pencatat hasil
- d. Pelaksanaan :
 - 1) Sikap awalan :
 - a) Terlebih dahulu ujung jari tangan siswa dibalur serbuk dari kapur atau tinta.

b) Siswa berdiri berdekatan dengan dinding, kaki rapat, papan skala berada disebelah kiri atau kanannya. Lalu tangan yang lebih dekat dengan dinding lurus kearah atas permukaan tangan diletakkan pada papan berkala, hingga menciptakan bekas raihan jarinya.

2) Pelaksanaan :

a) siswa melakukan awalan dengan posisi menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan kebelakang. Lalu siswa melompat setinggi yang mereka mampu sambil memukul papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan tanda.

b) Melakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa jeda atau diselingi siswa lain.

e. Pencatatan hasil

- 1) Beda raihan lonctan dikurangi beda raihan tegak
- 2) Ketiga hasil raihan dicatat.

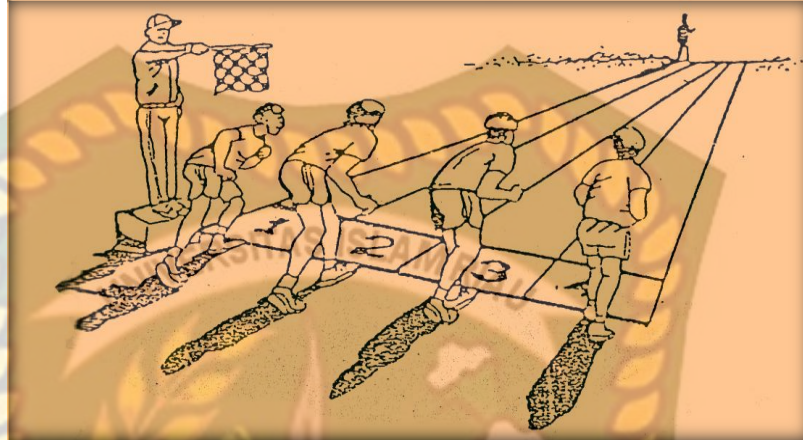


Gambar 4. Pelaksanaan Tes Vertikal Jump
Sumber : Widiastuti(2011: 54-55)

3. Kecepatan

- a. Tujuan : mengukur kecepatan
- b. Alat dan fasilitas :
 - 1) Lintasan lurus, datar, rata, berjarak 60 meter
 - 2) Bendera
 - 3) Pluit
 - 4) Stopwatch
 - 5) Serbuk kapur
 - 6) Alat tulis
- c. Petugas tes :
 - 1) Penjaga garis start
 - 2) Pencatat waktu dan pencatat hasil
- d. Pelaksanaan :
 - 1) Posisi awalan : siswa tegak di belakang garis *start*.
 - 2) Gerakan :
 - a) Pada peringatan “Siap” peserta mengambil posisi start tegak, siap untuk lari.
 - b) Pada peringatan “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis *finish*, mencapai jarak 60 meter
 - 3) Lari masih bisa diulangi jika.
 - a) Pelari mencuri *start*
 - b) Pelari belum sampai garis *finish*.
 - c) Pelari bertabrakan dengan pelari yang lain.

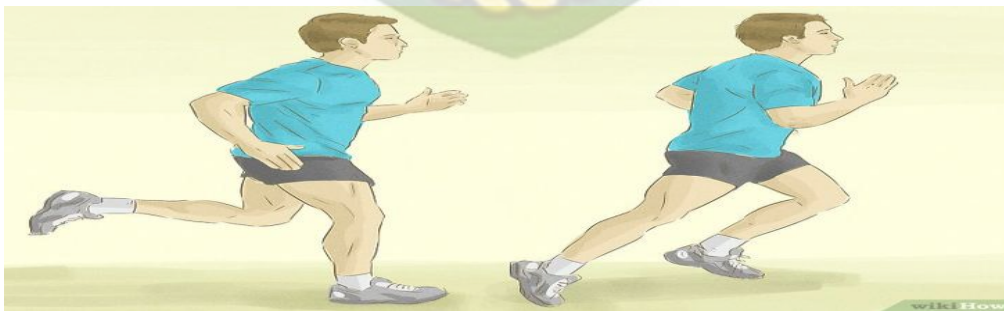
- 4) Pencatat waktu : waktu diukur sejak saat bendera diangkat sampai pelari melewati garis *finish*.



Gambar 5. Start lari 60 meter
Sumber : Widiastuti (2011:49)

4. Daya tahan (Lari 15 menit)

- Tujuan : mengukur komponen daya tahan *cardio vascular*.
- Alat dan fasilitas : *stop watch*, pluit, balok-balok.
- Pelaksanaan : di belakang garis start, pada saat aba-aba ‘ya’ diberikan, coba mulai berlari selama 15 menit sampai waktu 15 menit berakhir.



Gambar. 6 lari 15 menit

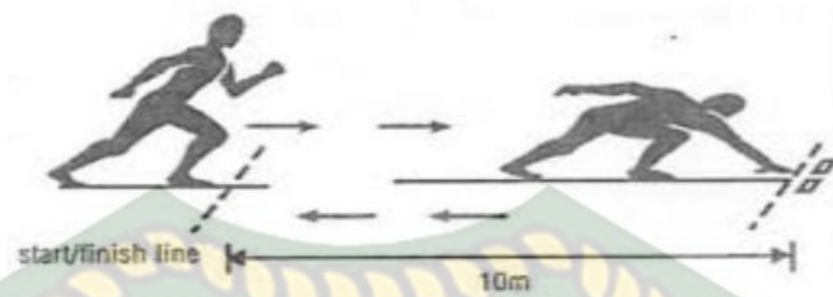
<https://id.wikihow.com/Meningkatkan-Durasi-dan-Jarak-Lari>

5. Shuttle Run 6 x 10 Meter

Tujuan : Untuk mengukur kelincahan

Alat dan Fasilitas : *Stopwatch* dan bidang datar selebar maksimal 15 meter

Pelaksanaan : Testi coba berdiri dibelakang garis start, dengan salah satu kaki diletakan didepan. Pada aba-aba “ya” diberikan, testi segera dan secepat mungkin lari kedepan menuju garis akhir dan menyentuh garis tersebut, kemudian berputar lagi dan segera lari. Demikian seterusnya dilakukan dengan lari sebanyak 6 x 10 meter. Testi diberi kesempatan melakukan sebanyak 2 kali.



Gambar 7. Lari *Shuttle Run*
Arsil, (2009:108)

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

Tabel.1 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Untuk Remaja Umur 16-19 Tahun Putra

Nilai	<i>Vertical Jump</i>	Lari 60 meter	<i>Shuttle Run 6x10 m</i>	Lari 15 menit	<i>Push Up</i>	Nilai
5	73 keatas	S.d 7,2"	<16,5"	>2000 m	>60	5
4	60-72	7,3"- 8,3"	16,6"- 17,1"	1900 m -1999 m	50-59	4
3	50-59	8,4" - 9,6"	17,2"-17,7"	1800 m -1899 m	40-49	3
2	39-49	9,7" – 11,0"	17,8"- 18,3"	1700 m -1799 m	30-39	2
1	38 dst	11,1" - dst	>18,4"	<1699 m	20-29	1

Sumber : Widiastuti (2011 :56)

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Observasi

Teknik observasi digunakan untuk meninjau lokasi penelitian untuk mengetahui permasalahan yang berhubungan dengan judul penelitian yang akan diteliti.

2. Kepustakaan

Kepustakaan digunakan untuk mendapat konsep dan teori-teori yang diperlukan pada pengamatan ini meliputi tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Pasir Penyau Kabupaten Indragiri Hulu.

3. Tes Pengukuran

Untuk mengetahui Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Pasir Penyau Kabupaten Indragiri Hulu.

F. Teknik Analisa Data

Sehubungan dengan permasalahan penelitian ini maka untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet sepakbola tersebut dilakukan dengan analisa data dengan menggunakan Distribusi Frekuensi relatif Sugiyono, (2016: 43) dengan rumus sebagai berikut :

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

P = Presentase

F = Frekuensi

N = Jumlah frekuensi

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa tersebut dilakukan dengan analisa data dengan menggabungkan dari tes yang dilakukan yaitu melakukan penjumlahan norma kebugaran jasmani yang telah ditentukan berdasarkan tes TKJI. Dari hasil penjumlahan itu maka selanjutnya disesuaikan dengan ketentuan yang sudah ada

Tabel.2 Norma Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Putra Umur 16-19 Tahun.

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 s/d 25	Sangat baik
2	18 s/d 21	Baik
3	14 s/d 17	Cukup
4	10 s/d 13	Kurang Baik
5	5 s/d 9	Kurang Sekali

Sumber : Widiastuti (2011 :57)

BAB IV PENGOLAHAN DATA

A. Deskriptif dan Kuantitatif Data

Berdasarkan permasalahan di atas yang terdapat pada bagian yang telah diuraikan, maka yang dijelaskan adalah siswa putra ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Pasir Penyau Kabupaten Indragiri Hulu. Tes yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa putra SMK Negeri 1 Pasir Penyau Kabupaten Indragiri Hulu adalah 20 orang sebagai berikut :

1. Data tes *vertical jump* (loncat tegak) siswa putra ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Pasir Penyau Kabupaten Indragiri Hulu.

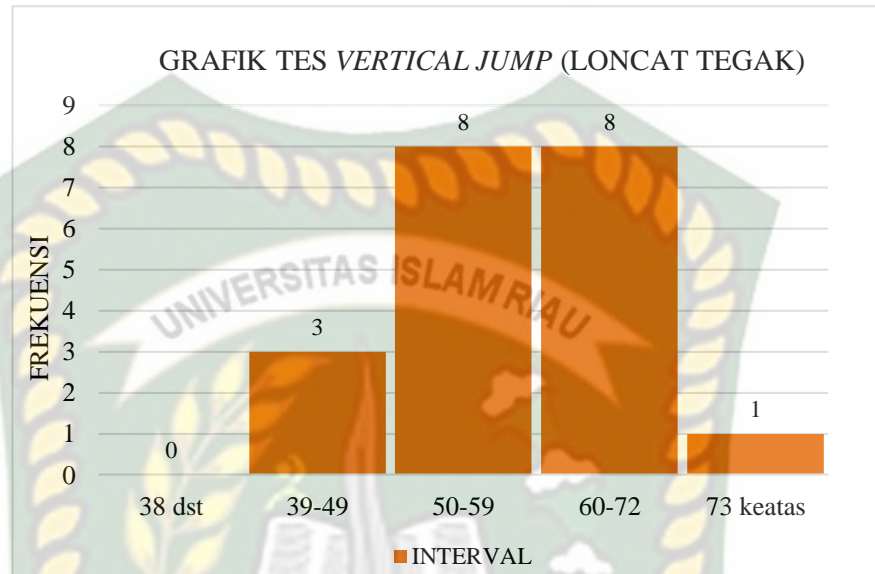
Tabel 3 Distribusi frekuensi data hasil tes *vertical jump* (loncat tegak) siswa putra ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Pasir Penyau Kabupaten Indragiri Hulu

Nilai	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
5	73 keatas	1	5%
4	60-72	8	40%
3	50-59	8	40%
2	39-49	3	15%
1	38 dst	0	0%
Jumlah		20	100%

Sumber : Data Penelitian 2019

Dilihat dari data pada tabel diatas, yang terkumpul 20 siswa sebagai sampel didapat angka atau skor tertinggi 73 keatas dengan nilai 5 terdapat 1 orang dengan persentase 5%. Nilai 4 terdapat 8 orang dengan persentase 40%, nilai 3 terdapat 8 orang dengan persentase 40%, dan skor terendah 39-49 dengan nilai 2 terdapat 3 orang dengan persentase 15%.

Berikut grafik tes *vertical jump* (loncat tegak) siswa putra ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Pasir Penyuh Kabupaten Indragiri Hulu.



Grafik 1 Grafik tes *vertical jump* (loncat tegak) siswa putra ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Pasir Penyuh Kabupaten Indragiri Hulu

2. Data tes lari 60 meter siswa putra ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Pasir Penyuh Kabupaten Indragiri Hulu.

Tabel 4 Distribusi frekuensi data hasil tes lari 60 meter siswa putra ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Pasir Penyuh Kabupaten Indragiri Hulu

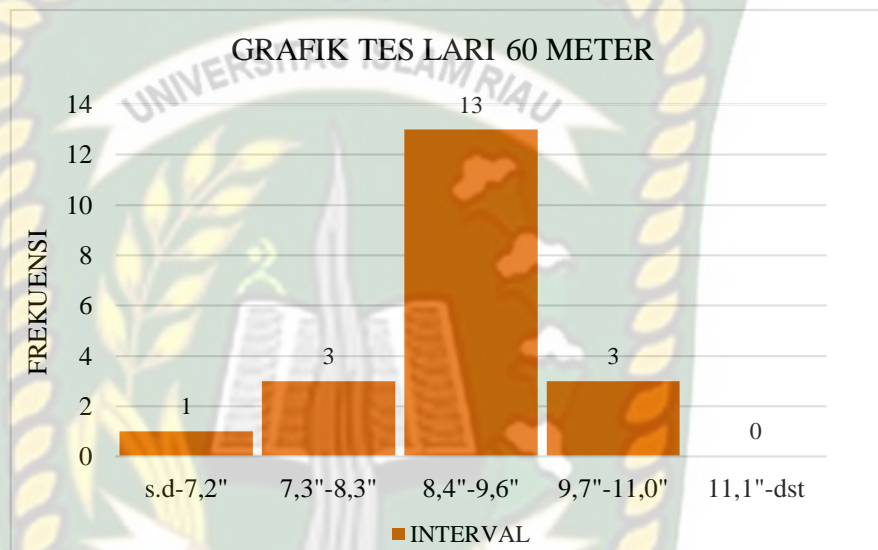
Nilai	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
5	S.d 7,2"	1	5%
4	7,3"- 8,3"	3	15%
3	8,4" - 9,6"	13	65%
2	9,7" – 11,0"	3	15%
1	11,1" – dst	0	0
Jumlah		20	100%

Sumber : Data Penelitian 2019

Dilihat dari data pada tabel diatas, yang terkumpul 20 siswa sebagai sampel didapat angka atau skor tertinggi s.d 7,2" dengan nilai 5 terdapat 1

orang dengan persentase 5%. Nilai 4 terdapat 3 orang dengan persentase 15%, nilai 3 terdapat 13 orang dengan persentase 65%, dan skor terendah 9,7"- 11,0" dengan nilai 2 terdapat 3 orang dengan persentase 15%.

Berikut grafik tes lari 60 m siswa putra ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Pasir Penyau Kabupaten Indragiri Hulu.



Grafik 2 Grafik tes lari 60 m siswa putra ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Pasir Penyau Kabupaten Indragiri Hulu

3. Data tes *shuttle run* 6x10 meter siswa putra ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Pasir Penyau Kabupaten Indragiri Hulu.

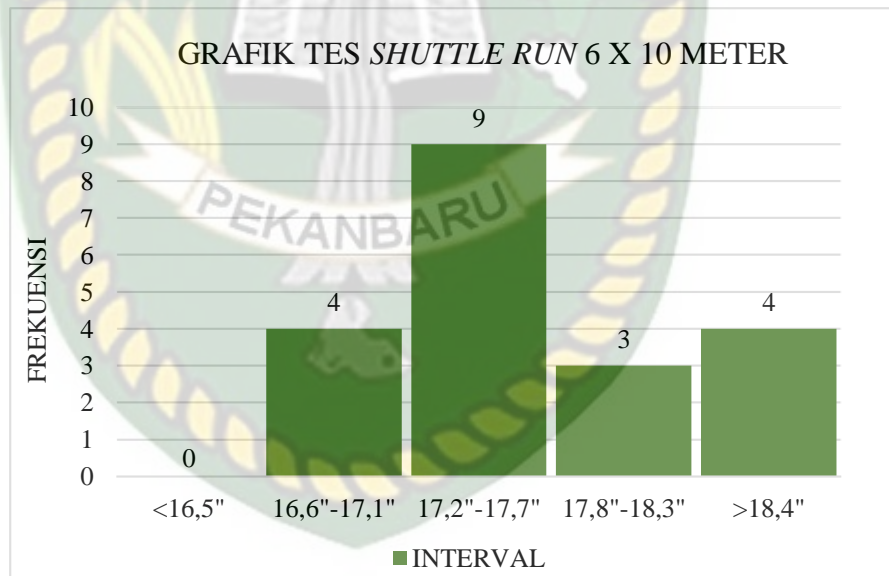
Tabel 5 Distribusi frekuensi data hasil tes *shuttle run* 6x10 meter siswa putra ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Pasir Penyau Kabupaten Indragiri Hulu

Nilai	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
5	<16,5"	0	0%
4	16,6"- 17,1"	4	20%

3	17,2"-17,7"	9	45%
2	17,8"- 18,3"	3	15%
1	>18,4"	4	20%
Jumlah		20	100%

Dilihat dari data pada tabel diatas, yang terkumpul 20 siswa sebagai sampel didapat angka atau skor 16,6"-17,1" dengan nilai 4 terdapat 4 orang dengan persentase 20%. Nilai 3 terdapat 9 orang dengan persentase 45%, nilai 2 terdapat 3 orang dengan persentase 15%, dan skor terendah >18,4" dengan nilai 1 terdapat 4 orang dengan persentase 20%.

Berikut grafik tes *shuttle run* 6x10 meter siswa putra ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Pasir Peny Kabupaten Indragiri Hulu.



Grafik 3 Grafik tes *shuttle run* 6x10 meter siswa putra ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Pasir Peny Kabupaten Indragiri Hulu

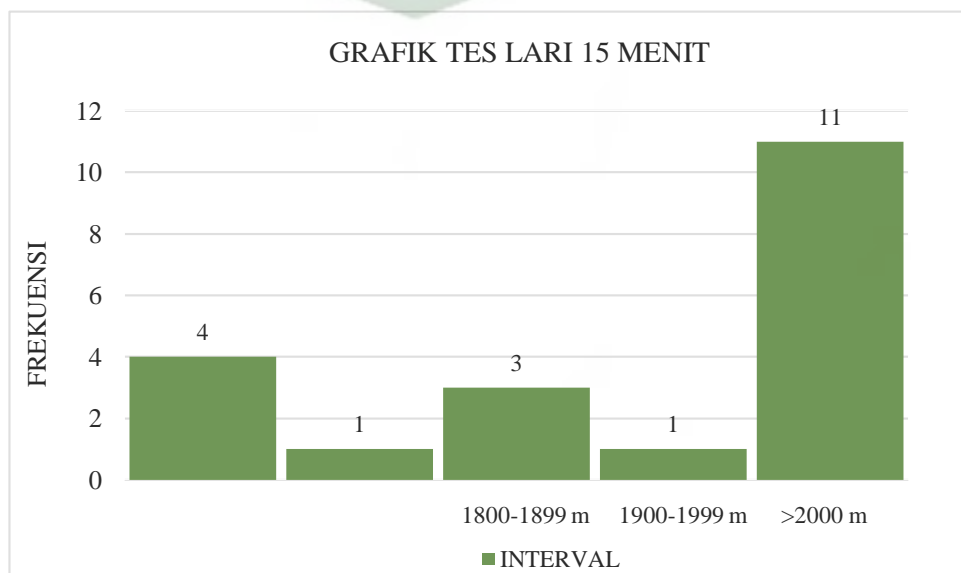
- Data tes lari 15 menit siswa putra ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Pasir Peny Kabupaten Indragiri Hulu.

Tabel 6 Distribusi frekuensi data hasil tes lari 15 menit siswa putra ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Pasir Penyu Kabupaten Indragiri Hulu

Nilai	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
5	>2000 m	11	55%
4	1900 m -1999 m	1	5%
3	1800 m -1899 m	3	15%
2	1700 m -1799 m	1	5%
1	<1699 m	4	20%
Jumlah		20	100%

Sumber : Data Penelitian 2019

Dilihat dari data pada tabel diatas, yang terkumpul 20 siswa sebagai sampel didapat angka atau skor >2000 m dengan nilai 5 terdapat 11 orang dengan persentase 55%, skor 1900 m-1999 m dengan nilai 4 terdapat 1 orang dengan persentase 5%, dan skor 1800 m-1899m dengan nilai 3 terdapat 3 orang dengan persentase 15%, skor 1700 m-1799 m dengan nilai 2 terdapat 1 orang dengan persentase 5%, dan skor <1699 m dengan nilai 1 terdapat 4 orang dengan persentase 20%.



<1699 m 1700-1799 m

Grafik 4 Grafik tes lari 15 menit siswa putra ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Pasir Peny Kabupaten Indragiri Hulu

5. Data tes *push up* siswa putra ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Pasir Peny Kabupaten Indragiri Hulu.

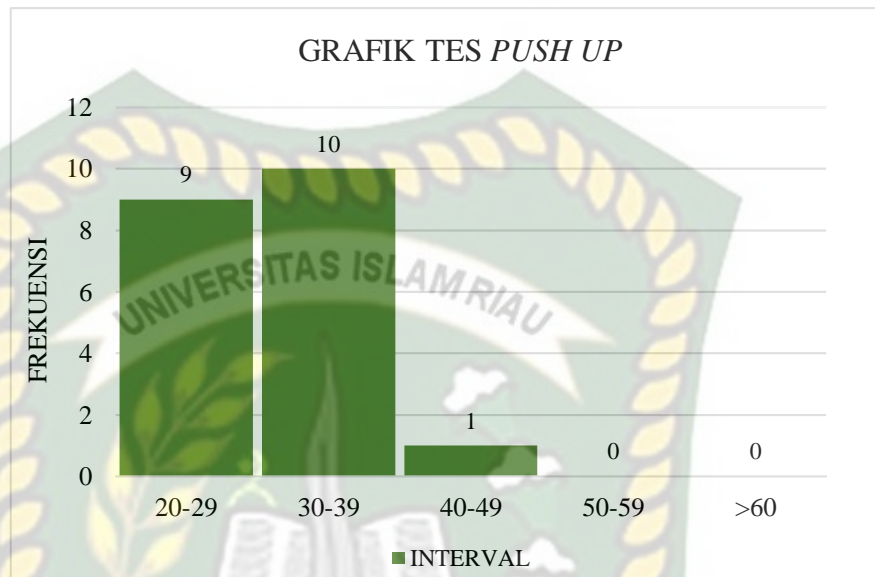
Tabel 7 Distribusi frekuensi data hasil tes *push up* siswa putra ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Pasir Peny Kabupaten Indragiri Hulu

Nilai	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
5	>60	0	0%
4	50-59	0	0%
3	40-49	1	5%
2	30-39	10	50%
1	20-29	9	45%
Jumlah		20	100%

Sumber : Data Penelitian 2019

Dilihat dari data pada tabel diatas, yang terkumpul 20 siswa sebagai sampel didapat angka atau skor 40-49 dengan nilai 3 terdapat 1 orang dengan persentase 5%, skor 30-39 dengan nilai 2 terdapat 10 orang dengan persentase 50%, dan skor terendah 20-29 dengan nilai 1 terdapat 9 orang dengan persentase 45%.

Berikut grafik tes *push up* siswa putra ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Pasir Penyau Kabupaten Indragiri Hulu.



Grafik 5 Grafik tes *push up* siswa putra ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Pasir Penyau Kabupaten Indragiri Hulu

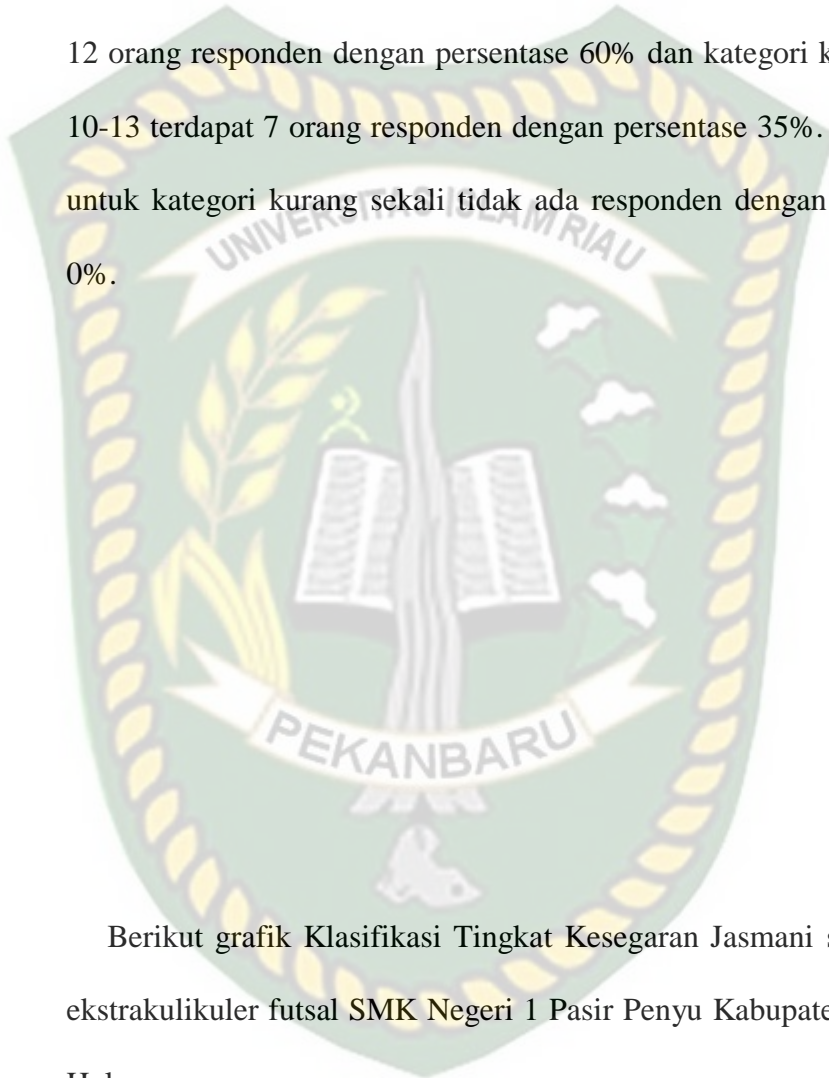
6. Data hasil tes kesegaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Pasir Penyau Kabupaten Indragiri Hulu.

Tabel.8 Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 1 Pasir Penyau Kabupaten Indragiri Hulu

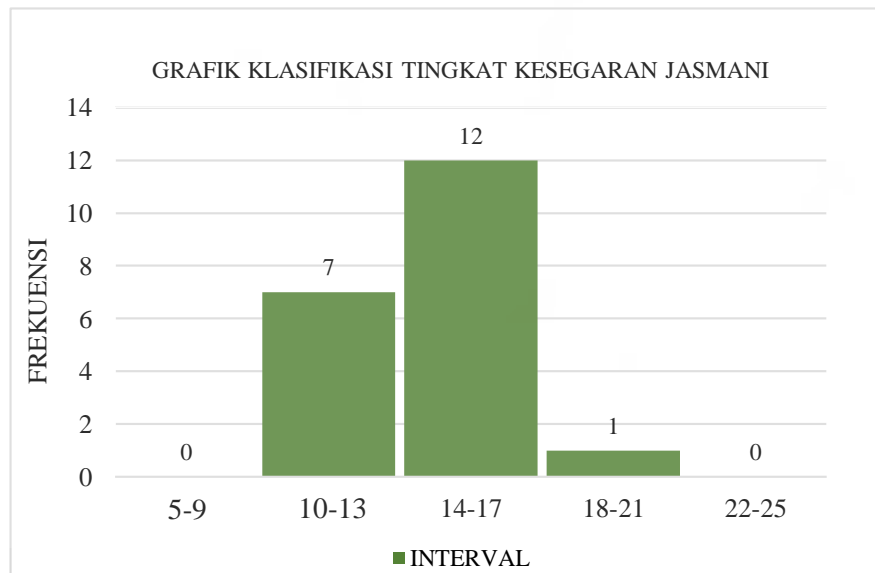
No	Kategori	Siswa		
		Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	Baik Sekali	22-25	0	0%
2	Baik	18-21	1	5%
3	Sedang	14-17	12	60%
4	Kurang	10-13	7	35%
5	Kurang Sekali	5-9	0	0%
Jumlah			20	100%

Dilihat dari data pada tabel diatas, hasil klasifikasi tes kesegaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Pasir Penyau

Kabupaten Indragiri Hulu tidak terdapat kategori baik sekali skor 22-25 dengan persentase 0%. Kategori baik skor 18-21 terdapat 1 orang responden dengan persentase 5%. Kategori sedang skor 14-17 terdapat 12 orang responden dengan persentase 60% dan kategori kurang skor 10-13 terdapat 7 orang responden dengan persentase 35%. Sedangkan untuk kategori kurang sekali tidak ada responden dengan persentase 0%.



Berikut grafik Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putra ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Pasir Penyau Kabupaten Indragiri Hulu.



Grafik 6 Grafik Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putra ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Pasir Penyuh Kabupaten Indragiri Hulu.

B. Analisis Data

Dari analisis data penelitian yang diuji kebenarannya yang faktanya ditemukan yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Pasir Penyuh Kabupaten Indragiri Hulu dari hasil tes dan penjumlahan yang tergolong baik dengan persentase 5% sebanyak 1 orang dari 20 sampel yang diteliti. Kategori sedang dengan persentase 60% sebanyak 12 orang dari 20 sampel yang diteliti, dan untuk kategori kurang dengan persentase 35% sebanyak 7 orang dari 20 sampel yang diteliti.

Dapat dijumlahkan yaitu nilai rata-rata tes kebugaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Pasir Penyuh Kabupaten Indragiri Hulu dengan skor 14,4% dilihat dari norma tingkat kebugaran jasmani untuk remaja umur 16-19 tahun, maka klasifikasinya tergolong sedang.

Dengan diperolehnya hasil tes sesuai data yang dijelaskan pada bagian analisa data diatas, maka diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Pasir Penyuh Kabupaten Indragiri Hulu dalam kategori sedang.

C. Pembahasan

Tingkat kesegaran jasmani yang baik tidak hanya harus atlit yang memilikinya namun semua orang harus juga memilikinya, tingkat kesegaran jasmani sangat penting dalam melakukan aktivitas gerak dalam sehari-hari. Jika kita memiliki kesegaran yang rendah kita akan kesulitan dalam melakukan aktivitas didalam kehidupan, namun jika memiliki kesegaran jasmani yang baik selain melakukan aktifitas sehari-hari, juga dapat melakukan aktifitas lainnya dan siap menerima aktifitas untuk esok harinya.

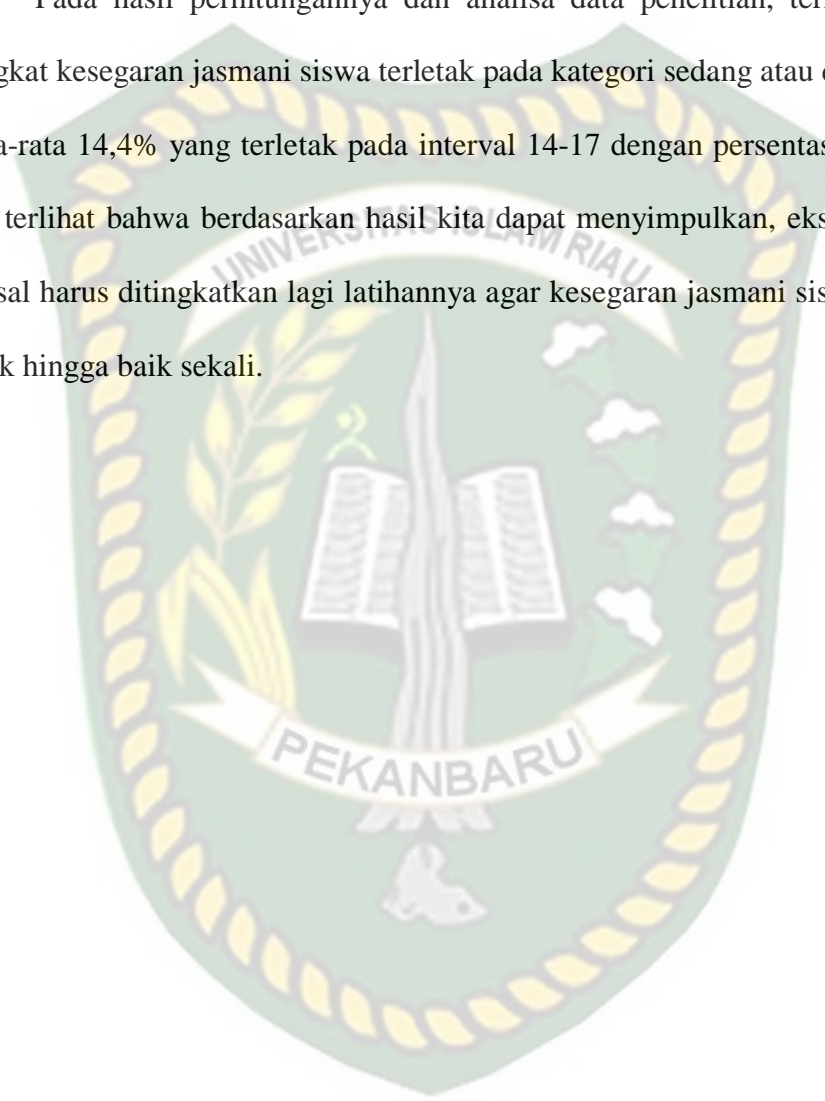
Seseorang peserta didik atau siswa sekolah menengah pertama (SMP) hendaknya harus memiliki kesegaran yang dikategorikan baik hingga baik sekali, agar dalam pelaksanaan ekstrakurikuler atau pembelajaran siswa tidak mudah mengalami kecelakaan dan proses ekstrakurikuler atau pembelajaran dapat berjalan dengan lancar dan sangat baik. Selanjutnya menurut Getchele dalam jurnal Zulrafla (2016:74) kesegaran jasmani adalah suatu hal yang menitikberatkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi secara efisien dan optimal.

Charles T.Kuntzleman dalam jurnal Zulrafla (2016:74) kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan penuh kewaspadaan tanpa merasakan kelelahan yang berarti, dan dengan energy yang cukup untuk menikmati waktu luangnya.

Berdasarkan teori diatas maka disadari atau tidak, sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang

untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami rasa kelelahan, sehingga masih bisa melakukan aktivitas yang sifatnya secara mendadak.

Pada hasil perhitungannya dan analisa data penelitian, terlihat bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa terletak pada kategori sedang atau dengan nilai rata-rata 14,4% yang terletak pada interval 14-17 dengan persentase 60%. Hal ini terlihat bahwa berdasarkan hasil kita dapat menyimpulkan, ekstrakurikuler futsal harus ditingkatkan lagi latihannya agar kesegaran jasmani siswa menjadi baik hingga baik sekali.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berlandaskan analisis data yang telah dilaksanakan tampak hasil yang didapatkan maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu tingkat kesegaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Pasir Peny Kabupaten Indragiri Hulu pada kategori sedang sebanyak 12 orang siswa yang terletak pada interval 14-17 pada rata-rata 14,4%.

B. Saran

Saran-saran yang dapat penulis berikan adalah:

1. Untuk siswa, lebih ditingatkan latihannya terutama latihan fisik agar mempunyai kesegaran yang sangat baik sehingga dapat bertahan lama didalam melakukan kegiatan ekstrakurikuler atau pada saat bertanding.
2. Untuk pelatih atau pembina, yaitu buatlah program latihan agar siswa dapat melakukan latihan dengan sangat baik dan lebih efektif.
3. Kepada peneliti, karena keterbatasan penelitian ini dan masih kecil ruang lingkupnya dan kecilnya kelompok sampel, disarankan pada peneliti lainnya yang akan melakukan penelitian dengan memperluas ruang lingkup penelitian dan kelompok sampel lebih banyak dan mengaitkan dengan prestasi belajar terhadap pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarkumi dkk. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level I Jakarta* : Kemenegpora
- Asriady, Muhammad.2014. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur : Laskar Askara
- Agung, Hari.2014. Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA n 02 Ungaran. *Jurnal unnes* hal 45
- Aji , Danang. 2015. Analisis Tingkat Pemahaman Peraturan Permainan futsal Pada pelatih Futsal. *Jurnal Tingkat Pemahaman*. Hal 1
- Depdiknas. 2002. *Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta :Pusat Perkembangan Kualitas Jasmani
- Fatkhu, Ibnu. 2012. Analisis Kondisi Fisik Pemain tim Futsal UPGRIS. *Jurnal Universitas PGRI*. hal 3
- Harsono, 2001. *Latihan Kondisi Fisik*, Bandung : Depdikdub. Dirjen Pendidikan Tinggi P2LPTK
- Hilman, Muhmmad. 2010. Profil Kondisi fisik Pemain Sepak Bola Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal kondisi fisik*. Hal 1
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press
- Ismaryati, 2008. *Tes Pengukuran Olahraga*, Surakarta : LPP UNS dan UNS Press.
- Irsyad, jauhar. 2011. Tingkat Kondisi Fisik Peserta Extrakurikuler Futsal Putra Kelas Khusus Olahraga di SMAN 2 Ngaglig. *Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Hal 3
- Jaya, Asmar. 2008. *Futsal Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur
- Kemendikbud, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Kemendikbud.
- Lhasana, Justinus. 2011. *Taktik Dan Strategi Futsal Modern* . Jakarta : Be Champion
- Maliki, Osa. 2016. Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola.jurnal Universitas PGRI. hal 1
- Narlan, Abdul. 2017. Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal. *Jurnal Siliwangi*. Vol.3 hal 1

Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta :
Direktorat Jendral Olahraga.

Rasidi, Iqbal. 2011. Profil Kondisi Fisik Siswa Extrakurikuler Futsal SMAN 4
Bojonegoro. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*. Hal 1

Siswandi , Ekkry. 2017. Pengaruh Metode Latihan Teknik Distribusi. *Jurnal
ilmiah Pendidikan Jasmani*. hal 2

Sugiyono . 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : CV.
Alfabeta

Sulasmono.Roni.2010. Analisis Deskriptif Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SSB Tunas
Jaya Sidoarjo. *Jurnal Unnes*.hal 63

Sulistiyono, Primasono. Nawan. 2018. *Kondisi fisik sepakbola* . Yogyakarta

Syafruddin.2013. *Ilmu Keplatihan Olahraga*. Padang : UNP Press

Safrudin. 2011. *Ilmu Keplatihan Olahraga, teori dan aplikasinya dalam
pembinaan olahraga*. Padang: FIK-UNP.

Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT. Bumi Timur Jaya.