

**PROFIL KESEGERAN JASMANI PEMAIN FUTSAL PUTRA
KLUB FEROCIOUS KATEGORI UMUR 16-19 TAHUN DI
BENGKALIS**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Islam Riau*



OLEH

EKO SAPUTRO
NPM. 176610354

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2022**

**PROFIL KESEGERAN JASMANI PEMAIN FUTSAL PUTRA KLUB FEROCIOUS
KATEGORI UMUR 16-19 TAHUN DI BENGKALIS**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Islam Riau*



OLEH

EKO SAPUTRO
NPM. 176610354

Pembimbing Utama

Dr. Oki Candra, M.Pd
NIDN. 1001108803

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2022**

Perpustakaan Universitas Islam Riau

Dokumen ini adalah Arsip Milik :

PENGESAHAN SKRIPSI

PROFIL KESEGARAN JASMANI PEMAIN FUTSAL PUTRA CLUB FEROCIOUS KATEGORI UMUR 16-19 TAHUN DI BENGKALIS

Dipersiapkan oleh :

Nama : Eko Saputro
NPM : 176610354
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Pembimbing Utama


Dr. Oki Candra, M.Pd
NIDN. 1001108803

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 Bidang Akademik


Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd., M.Ed
NIDN. 1005068201

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Eko Saputro
NPM : 176610354
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul skripsi : Profil Kesegaran Jasmani Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkulu

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama


Dr. Oki Candra, M.Pd
NIDN. 1001108803

Mengetahui

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


Leni Apriani, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1005048901

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Eko Saputro
NPM : 176610354
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

“Profil Kesegaran Jasmani Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis”

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama



Dr. Oki Candra, M.Pd
NIDN. 1001108803

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Eko Saputro
NPM : 176610354
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Profil Kesegaran Jasmani Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkulu

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, 17 Maret 2022
Penulis,



Eko Saputro
NPM. 176610354



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 Email: info@uir.ac.id

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR
SEMESTER GENAP TA 2021/2022

NPM : 176610354
 Nama Mahasiswa : EKO SAPUTRO
 Dosen Pembimbing : 1. Dr. OKI CANDRAS.Pd., M.Pd 2.
 Program Studi : PENDIDIKAN OLAHRAGA (PENJASKESREK)
 Judul Tugas Akhir : Profil Kescgaran Jasmani Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur
 16-19 Tahun Di Bengkalis
 Judul Tugas Akhir : Level of Physical Freshness of Ferocious Club Boys' Futsal Players Age Category 16-19
 (Bahasa Inggris)
 Lembar Ke :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

Dokumen ini adalah Arsip Milik :

NO	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil / Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1	15-07-2021	Judul	Pengajuan Judul	
3	25-07-2021	Bab 1, Bab 2, Bab 3	- Tambahkan jurnal hingga 40 jurnal - Rapikan pengutipan	
4	06-08-2021	Bab 3	- Revisi populasi dan sampel - Revisi teknik pengumpulan data	
5	10-08-2021	Acc	Acc proposal penelitian	
6	19-08-2021	Seminar	Ujian seminar proposal	
7	09-03-2022	Bab 4	- Revisi bab 4 dan pembahasan - Tambah jurnal - Rapikan penulisan	
8	18-03-2022	Acc	Acc skripsi untuk diuji	

Pekanbaru, 22 Maret 2022
 Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd., M.Ed
 NIDN: 1005068201

MTC2NJEWMZU0

- Catatan :
1. Lama bimbingan Tugas Akhir/ Skripsi maksimal 2 semester sejak TMT SK Pembimbing diterbitkan
 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

ABSTRAK

Eko Saputro, 2022. Profil Kesegaran Jasmani Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Profil kesegaran jasmani pemain futsal putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis. Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah pemain futsal putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis yang berjumlah 13 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes TKJI usia 16-19 tahun. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung kategori nilai kesegaran jasmani. Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata kesegaran jasmani diketahui bahwa Kesegaran Jasmani Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis tergolong dalam kategori **Sedang** karena terletak pada interval kategori nilai TKJI 14-17.

Kata Kunci: *Kesegaran Jasmani, Klub Futsal Ferocious*

ABSTRACT

Eko Saputro, 2022. Level of Physical Freshness of Ferocious Club Boys' Futsal Players Age Category 16-19 Years in Bengkalis.

The purpose of this research was to determine the level of physical fitness of the male futsal players of the Ferocious Club Age Category 16-19 years in Bengkalis. The type of this research is descriptive. The population and sample in this study were the male futsal players of the Ferocious Club, Age Category 16-19 years in Bengkalis, which amounted to 13 people. The research instrument used was the TKJI test aged 16-19 years. The data analysis technique used is to calculate the category of physical fitness values. Based on the results of the calculation of the average value of physical fitness, it is known that the Physical Fitness of Ferocious Club Male Futsal Players in the Age Category 16-19 Years in Bengkalis is in the Medium category because it lies in the TKJI value category interval of 14-17.

Keywords: Physical Freshness, Ferocious Futsal Club

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini dengan judul “**Profil Kesegaran Jasmani Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis**”.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan Skripsi ini yaitu :

1. Bapak Dr. Oki Candra, S.Pd., M.Pd sebagai pembimbing utama yang telah banyak memberi arahan-arahan positif dalam penulisan Skripsi ini.
2. Ibu Leni Apriani, S.Pd., M.Pd sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UIR.
3. Bapak Dr. Raffly Henjilito, S.Pd., M.Pd sebagai Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada FKIP UIR.
4. Bapak Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Bapak/ Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada selama penulis belajar di Universitas Islam Riau.
6. Kedua orangtua yang telah memberikan cinta-kasihnya dan juga motivasi yang tak terhingga, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini.
7. Rekan-rekan angkatan 2017 yang telah memberikan semangat dan motivasi hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini.

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

Pekanbaru, 10 Maret 2022
Penulis,

Eko Saputro
NPM. 176610354



DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
SURAT PERNYATAAN	vi
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	7
a. Pengertian Kesegaran Jasmani	7
b. Komponen Kesegaran Jasmani.....	13
c. Ciri-Ciri Orang Yang Memiliki Kesegaran Jasmani Yang Baik	17
d. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	18
2. Hakekat Futsal.....	19
a. Pengertian Futsal	19
b. Teknik-Teknik Dalam Olahraga Futsal	23
B. Kerangka Pemikiran.....	27

C. Penelitian Yang Relevan	28
D. Pertanyaan Penelitian	28
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Populasi dan Sampel Penelitian	29
1. Populasi	29
2. Sampel	29
C. Defenisi Operasional.....	30
D. Pengembangan Instrumen	30
E. Teknik Pengumpulan Data.....	37
F. Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Penelitian	39
B. Analisa Data.....	45
C. Pembahasan.....	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Populasi Penelitian	29
2. Norma Penilaian Lari 60 Meter.....	31
3. Norma Penilaian Angkat Tubuh.....	33
4. Norma Penilaian Baring Duduk 60 Detik.....	35
5. Norma Penilaian Loncat Tegak.....	36
6. Norma Penilaian Lari 1200 Meter.....	37
7. Klasifikasi Kesegaran Jasmani.....	38
8. Data Tes Lari Cepat 60 Meter Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis.....	39
9. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis.....	40
10. Data Tes Baring Duduk Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis.....	41
11. Data Tes Loncat Tegak Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis.....	42
12. Data Tes Lari 1200 Meter Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis.....	43
13. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis	44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik Putra.....	33
2. Tes Baring Duduk 60 Detik	34



DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Data Tes Lari Cepat 60 Meter Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis	40
2. Data Gantung Angkat Tubuh Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis	41
3. Data Baring Duduk Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis	42
4. Data Loncat Tegak Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis	43
5. Data Lari 1200 Meter Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis	44
6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis	45

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Tes Lari 60 Meter Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis	55
2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis	56
3. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis	57
4. Data Tes Loncat Tegak Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis	58
5. Data Tes Lari 1200 Meter Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis	59
6. Data Rekapitulasi Hasil Tes Kesehatan Jasmani	60
7. Perhitungan Analisa Data	61
8. Dokumentasi Penelitian.....	62

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang begitu pesat. Saat ini hampir semua orang senang berolahraga. Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat dunia saat ini. Tujuan seseorang dalam berolahraga bermacam-macam, ada yang bertujuan untuk sekedar mengisi waktu luang, rekreasi, kesehatan, kesegaran, gengsi, ataupun untuk pencapaian prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Salah satu tujuan orang berolahraga adalah untuk mencapai prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Untuk mencapai prestasi puncak pada usia emas dan mengharumkan nama bangsa memerlukan proses latihan yang cukup lama dan dilakukan sejak usia dini baik secara teknik, taktik, mental maupun fisik.

Pembinaan olahraga yang dilaksanakan di masyarakat, tentunya bertujuan agar seseorang yang mengikuti pembinaan tersebut ingin mencapai prestasi tertinggi dalam olahraga yang tekuninya, oleh karena itu seseorang tersebut harus berlatih dengan sungguh-sungguh secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan untuk mencapai prestasi dan tujuan keolahragaan nasional secara keseluruhan.

Pada (Undang-Undang, 2005) Republik Indonesia No. 3 pada Bab I pasal 1 ayat ayat 13 “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan

melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa, pembinaan terhadap olahraga prestasi telah dilakukan di kalangan masyarakat dengan tujuan untuk mengembangkan seorang olahragawan yang memiliki ketekunan, pengetahuan dan teknologi keolahragaan yang diberikan oleh seorang pelatih yang mempunyai lisensi tentang kepelatihan, dimana latihan-latihan diberikan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan.

Pemerintah Indonesia sangat mendukung seluruh kegiatan olahraga yang berguna untuk menyehatkan bangsa Indonesia dengan cara pelatihan dan pembinaan, pengembangan serta pengawasan yang berdasarkan kepada perencanaan yang sistematis dan berkelanjutan guna mencapai tujuan keolahragaan secara nasional dan menciptakan kesegaran jasmani yang baik.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan. Dengan demikian kesegaran jasmani merupakan wujud dari fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti.

Kesegaran jasmani perlu dibina untuk menunjang tercapainya proses latihan yang optimal, karena jika mempunyai kesegaran jasmani yang kurang baik akan berpengaruh pada penampilan fisik maupun pikiran pemain yang tidak siap

atau tidak sanggup untuk menerima beban kerja yang berupa aktifitas latihan, yang merupakan kewajiban bagi pemain untuk memaksimalkan keterampilan tekniknya. Oleh karena itu pemain harus memiliki kesegaran jasmani yang baik, sehingga setelah melakukan latihan futsal, pemain masih mempunyai sisa tenaga yang dapat digunakan untuk mengisi waktu luangnya, atau sebaliknya setelah pemain melakukan aktifitas pokoknya, pemain harus memiliki kesegaran jasmani yang tersisa untuk melakukan latihan futsal. Namun hal yang terjadi seringkali tidak sesuai dengan yang diharapkan, kegiatan latihan yang diberikan terkadang menjadi kurang maksimal karena pemain terlihat cepat lelah karena telah melakukan aktifitas yang lain.

Kegiatan latihan yang di adakan di Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis yang dilakukan 3 kali dalam satu minggu tentunya dengan menjalani salah satu kegiatan latihan tersebut tentunya pemain dituntut untuk memiliki kesegaran jasmani yang baik karena sebelumnya pemain telah menjalani proses kegiatan sehari-hari yang lain yang juga cukup melelahkan.

Berdasarkan pengamatan penulis terhadap terhadap pemain futsal putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis terlihat bahwa sewaktu melakukan latihan futsal, terlihat beberapa orang pemain terlihat cepat lelah saat bermain, ini menandakan bahwa stamina pemain masih belum maksimal, kemudian pemain terlihat lamban dalam mengejar bola, tempo permainan menjadi lambat setelah 20 menit bermain, ini diakibatkan oleh daya tahan pemain belum begitu baik, masih ada pemain yang kelincahannya tidak maksimal, pemain yang mengikuti kegiatan pembinaan olahraga futsal di Klub Ferocious Kategori Umur

16-19 Tahun Di Bengkalis belum diketahui seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani yang mereka miliki. Kesegaran Jasmani sangat diperlukan dalam berolahraga agar seorang pemain futsal mampu berolahraga secara maksimal. Kesegaran jasmani meliputi kecepatan, kekuatan, daya tahan dan *power*. Kesegaran jasmani bisa diraih dengan rajin berolahraga dan juga menjaga pola makan yang sehat seimbang.

Peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pemain futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis sebagai acuan untuk menghadapi event-event yang akan datang untuk memperoleh juara. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian ilmiah dengan judul “**Profil Kesegaran Jasmani Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu :

1. Sewaktu melakukan latihan futsal, terlihat beberapa orang pemain terlihat cepat lelah saat bermain,
2. Pemain terlihat lamban dalam mengejar bola,
3. Masih ada pemain yang kelincahannya tidak maksimal,
4. Belum diketahui seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang ada di atas, agar penelitian ini lebih terarah dan spesifik maka dibatasi pada profil kebugaran jasmani pemain futsal putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun di Bengkalis.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, agar lebih jelas dan terarah masalahnya, maka penelitian ini dapat dirumuskan pada bagaimanakah profil kebugaran jasmani pemain futsal putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun di Bengkalis?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan batasan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kebugaran jasmani pemain futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun di Bengkalis.

F. Manfaat Penelitian

Dengan adanya Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pada Program Studi Penjaskesrek Universitas Islam Riau.
2. Sebagai pengetahuan bagi pemain futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun di Bengkalis tentang kebugaran jasmani yang dimilikinya.
3. Sebagai bahan masukan bagi pelatih futsal putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun di Bengkalis.

4. Sebagai alat ukur bagi Pelatih untuk menilai profil kebugaran jasmani pemain futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun di Bengkalis
5. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Universitas Islam Riau yang ingin meneliti tentang kebugaran jasmani.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya, maka dengan semakin keras manusia berusaha menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang sehat. Dengan jasmani yang sehat manusia akan lebih mudah melakukan aktifitas dan kegiatan sehari-hari. Menurut Pratiwi dalam (Hakim, 2020) Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam menjalankan jenis kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas.

(Nawir, 2018) menjelaskan bahwa kesegaran jasmani yang sudah dikenal oleh masyarakat umum adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa-sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk melakukan keperluan-keperluan yang datangnya mendadak ataupun tiba-tiba.

Keterangan di atas dapat dipahami bahwa dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik maka tingkat produktivitas akan menjadi meningkat, ini baik bagi pemain, karena dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik pemain akan selalu bersemangat dan senang sewaktu mengikuti proses belajar di sekolah

sehingga pemain dapat dengan baik menyerap dan memahami mata pelajaran yang diberikan oleh guru.

Menurut (Nurchahyo, 2014) Kesehatan jasmani yang berkaitan dengan diri seorang pemain merupakan aspek penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kesehatan jasmani, pemain dituntut untuk dapat menjaga kesehatannya dengan teratur berolahraga dan memperoleh makanan yang cukup kualitas dan kuantitas. Dengan begitu, pemain akan memiliki profil kesehatan jasmani yang tinggi dan dapat menggunakan pikiran dan tenaganya untuk semangat beraktivitas di sekolah. Profil kesehatan jasmani yang baik sangat dibutuhkan oleh setiap pemain.

Hal di atas sejalan dengan pendapat (Akbar, 2015) Kesehatan jasmani yang berkaitan dengan seseorang pemain merupakan komponen penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kesehatan jasmani, peserta didik dituntut untuk dapat menjaga kesehatan dengan teratur berolahraga dan memperoleh asupan makanan yang bergizi. Dengan begitu, peserta didik akan memiliki tingkat kesehatan jasmani yang baik dan tenaganya digunakan untuk beraktivitas di sekolah.

(Widiastuti, 2011) menyebutkan bahwa kesehatan jasmani merupakan aspek fisik dari kesehatan yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap beban fisik yang layak. Kemudian menurut (Wahjoedi, 2001) “kesehatan jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta

dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya”. Kemudian menurut Suharjana yang dikutip oleh (Madjid, 2017) Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya.

(Permaesih, 2001) menyebutkan bahwa kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain gaya hidup seperti konsumsi makan, pola aktivitas dan kebiasaan merokok. Perubahan tingkat sosial ekonomi serta kemajuan teknologi berdampak pada aktivitas sehari-hari, sehingga beberapa kelompok masyarakat mengalami penurunan aktivitas fisik. Sebagai akibat penurunan aktivitas fisik, aktivitas organ tubuh juga menurun dan ini disebut hipokineses atau kurang gerak. Organ yang biasanya terasa adalah jantung, paru dan otot yang amat berperan pada kesegaran jasmani seseorang.

(Mahendra, 2020) Kesegaran jasmani adalah kondisi tubuh manusia dalam melaksanakan suatu aktivitas atau tindakan keseharian secara maksimal dengan tidak mengalami kelelahan yang signifikan serta mempunyai simpanan tenaga yang dapat dimanfaatkan di waktu yang senggang dan dapat mengurangi penyakit yang datang pada tubuh seseorang dimasa depan.

Berdasarkan hal tersebut nilai kesegaran jasmani atau kesegaran jasmani menyangkut kemampuan tubuh seseorang terhadap perubahan pada tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu dan menggambarkan derajat kebal seseorang untuk berbagai tingkat kekebalan fisik. Kesegaran jasmani yang dimiliki oleh seseorang

akan membuat dirinya memiliki cadangan energi setelah melakukan aktivitas dengan baik, sehingga ia tidak merasakan kelelahan yang berlebihan serta ia juga masih dapat melakukan hal-hal lain atau hanya sekedar menikmati waktu luangnya.

(Prayugo, 2020) 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. Pentingnya kebugaran jasmani bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Sedangkan dari sudut pandang pendidikan upaya peningkatan kesegaran jasmani memiliki tujuan antara lain: (1) pembentukan gerak, (2) pembentukan prestasi, (3) pembentukan sosial, dan (4) pertumbuhan badan.

(Farid, 2017) menjelaskan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Sedangkan menurut (Setiawan, 2017) Kesegaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktifitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Orang yang bugar berarti ia tidak dapat lelah dan capek. Ia dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara optimal. Dapat dipahami bahwa dalam kehidupan sehari-hari, kebutuhan jasmani akan menggambarkan kehidupan seseorang secara harmonis, penuh semangat dan kreatif. Dengan kata lain, orang yang bugar adalah orang yang berpandangan

sehat, cerah terhadap kehidupannya baik untuk masa kini maupun masa depan, menjaga harga diri dan memiliki pergaulan dengan sesama manusia.

(Yuniar, 2019) Kesegaran jasmani sebagai salah satu komponen dari kesegaran secara keseluruhan yang didalamnya mengandung berbagai kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan status kesehatan jasmani yang positif. Kesegaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum. Jadi apabila seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian secara menyeluruh atau umum tanpa di dasari kesegaran jasmani yang baik maka hasil yang didapat kurang, karena kesegaran jasmani sebagai ciri awal, pendorong dan sumber kekuatan untuk menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan jasmani ke arah yang lebih baik, sehingga aspek lain dapat tercapai dengan penuh harapan.

Menurut (Sinuraya, 2020) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan secara berlebihan. Kebugaran jasmani pada diri seseorang sangat dipengaruhi oleh kondisi kegiatan fisik yang dilakukan. Kondisi fisik sangat penting dan faktor penting bagi seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Sehingga kebugaran jasmani baik akan memberikan dampak dalam menjalankan kegiatan menjadi lebih segar dan tidak cepat lelah.

(Mubarok, 2015) juga menjelaskan bahwa kesegaran jasmai adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas harinya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki cadangan baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak maupun dapat menikmati waktu

senggang dengan relatif lama. Kapasitas aerobik yang baik bisa diperoleh dengan cara berlatih olahraga aerobik secara teratur dan terukur. Yang dimaksud dengan olahraga yang teratur dan terukur yaitu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang mempunyai intensitas, frekuensi, lama latihan sesuai aturan yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan, mempunyai sasaran untuk meningkatkan efisiensi faal tubuh dan sebagai hasil akhir adalah peningkatan kesegaran jasmani. Akan tetapi semakin tinggi tingkat daya tahannya, maka semakin kecil kemungkinan penyakit menyerangnya baik penyakit berat maupun ringan.

(Irawan, 2020) Modal utama yang harus dimiliki oleh setiap atlet futsal untuk dapat terus berkonsentrasi dan bekerja maksimal sejak awal hingga akhir pertandingan, yang tentu saja ini akan berdampak kemenangan bagi tim itu sendiri. Dalam permainan futsal modern saat ini pemain dituntut untuk selalu bergerak dan menguasai bolasehingga peluang untuk menciptakan gol lebih besar. Untuk selalu bergerak dan penguasaan bola yang lebih lama maka diperlukan kondisi fisik yang baik

Kutipan di atas dapat diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat membantunya untuk menyelesaikan tugas sehari-hari ataupun melakukan tugas tambahan yang tidak berlebihan sehingga ia tidak merasakan kelelahan yang berarti sehingga ia masih dapat melakukan aktivitas yang lain setelah melakukan kegiatan sebelumnya.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Komponen kesegaran jasmani yang ada di setiap orang berbeda-beda, sehingga tingkat kesegaran jasmani seseorang ditentukan oleh keadaan dari beberapa komponen yang ada dalam kesegaran jasmani tersebut, oleh sebab itu, pentingnya seseorang untuk mengetahui, memahami dan melatih komponen kesegaran jasmani sebagai dasar dalam memperbaiki usaha peningkatan kesegaran jasmani.

Menurut Sajoto dalam (Artha, 2016) Kesegaran jasmani berhubungan erat dengan kesehatan dan keterampilan atau *skill*. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi : 1) Kesegaran *cardiovascular* atau *cardiovascular fitness*, 2) Kesegaran kekuatan otot atau *Strenght Fitness*, 3) Kesegaran Keseimbangan tubuh atau *Body Composition* atau *Body Weight Fitness*, 4) Kesegaran Kelenturan atau *Fleksibility Fitness*, sedangkan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan atau *skill* meliputi : 1) Koordinasi atau *Coordination*, 2) Daya Tahan atau *Endurance*, 3) Kecepatan atau *Speed*, 4) Kelincahan atau *Agility*, 5) Daya Ledak atau *Power*.

(Satrio, 2019) Kesegaran jasmani dalam sebuah cabang olahraga sangat penting, terutama cabang olahraga yang durasi waktunya lama. Komponen kesegaran jasmani sama artinya dengan kondisi fisik umum yang terdiri dari: kekuatan, daya tahan, daya tahan kardiovaskular, kecepatan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, koordinasi. Komponen di atas yang paling penting untuk olahraga yang membutuhkan durasi waktu lama tentunya daya

tahan kardiovaskular/daya tahan jantung paru (*VO2 Max*) dan tidak mengesampingkan komponen kondisi fisik yang lain.

(Trisnata, 2020) menjelaskan bahwa komponen yang menyusun kebugaran jasmani juga mempengaruhi derajat kebugaran jasmani tersebut. komponen-komponen kebugaran jasmani terdiri dari: kekuatan (*strength*), Kelenturan (*flexibility*), Komposisi tubuh (*body composition*), Daya tahan (*endurance*), Kecepatan (*speed*), Kelincahan (*agility*), Daya ledak (*power*), Keseimbangan (*balance*), Koordinasi (*coordination*), Kecepatan reaksi (*reaction speed*).

Kesegaran jasmani terkandung beberapa unsur sebagaimana menurut (Nurhasan, 2001) Komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan pada umumnya adalah sebagai berikut:

1. Daya Tahan Jantung (*Cardiovascular*)
Daya tahan *Cardiovascular* adalah kesegaran sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen, dan menyalurkan kebagian yang aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme.
2. Kekuatan Otot (*Strenght*)
Kekuatan otot adalah kemampuan badan dalam menggunakan daya, serabut otot yang ada dalam otot akan memberikan respon/ tanggapan membuat otot lebih efisien dan mampu memberikan respon lebih baik kepada sistem urat syaraf pusat.
3. Daya Tahan Otot (Ketahanan Muscular)
Daya tahan otot adalah kemampuan atau kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun dan berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu.
4. Kelenturan (Fleksibilitas)
Kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang sangat luas.
5. Komposisi Tubuh
Komposisi tubuh digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri atas masa otot (40-50 %) tulang (16-15 %) dan organ-organ tubuh (29-39 %). Berat lemak dinyatakan dalam persentase terhadap berat badan total.

Kutipan di atas dipahami bahwa usaha untuk mengetahui dan memahami komponen kebugaran jasmani sangatlah penting, karena komponen-komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya kebugaran jasmani seseorang. Komponen atau unsur-unsur kebugaran jasmani dapat terdapat dalam lingkup kebugaran jasmani meliputi kekuatan otot, daya tahan otot, daya ledak (*power*), kecepatan, kelenturan, kelincahan dan daya tahan kardiorespirasi.

Hardiansyah dalam (Bahari, 2020) Kebugaran jasmani yang baik juga akan mengoptimalkan fungsi dari organ-organ anak dalam menerima rangsang dari luar. Karena kebugaran jasmani disusun dari beberapa komponen yaitu daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, kelincahan, kelenturan, keseimbangan, kecepatan gerak dan reaksi, koordinasi serta komposisi tubuh

(Widiatmoko, 2014) menjelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktifitas atau kegiatan sehari-hari.

Stafford dan Ducan dalam (Irham, 2011) menyatakan bahwa kebugaran jasmani terdiri dari komponen-komponen kekuatan, tenaga, kecepatan, ketangkasan, dan ketahanan untuk melakukan sesuatu tugas atau kerja, ditambah dengan semangat atau kemauan yang tinggi yang nampak dari rasa tanggung jawab untuk terus menerus bertugas sampai tugas terselesaikan

Alamsyah dalam (Ibrahim, 2021) kesegaran jasmani seseorang dikatakan baik apabila seseorang mampu melakukan kegiatan maupun pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan serta bebas dari penyakit. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani sebaiknya latihan dilaksanakan 3-5 kali perminggu.

(Kurniadi, 2019) menjelaskan kesegaran jasmani yang baik memungkinkan seseorang mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah sakit dan terserang penyakit, belajar lebih bersemangat serta dapat berprestasi secara optimal dan mendapatkan hasil yang sesuai hasil yang diharapkan. Kesegaran jasmani yang baik memungkinkan seseorang mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah sakit dan terserang penyakit, belajar lebih bersemangat serta dapat berprestasi secara optimal dan mendapatkan hasil yang sesuai hasil yang diharapkan. Kesegaran jasmani pada dasarnya dipengaruhi oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal.

(Imam, 2020) mengatakan bahwa pergeseran pola hidup dari banyak pekerjaan yang dilakukan dengan dinamis menjadi jarang dilakukan disinyalir sebagai penyebab menurunnya status kesegaran jasmani seseorang karena kemajuan IPTEK. Seseorang dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka orang tersebut akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lama, dibanding dengan orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah.

Menurut (Ramadhani, 2017) Kesegaran jasmani merupakan salah satu indikator dalam menentukan derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus

dilaksanakan. Dengan fisik yang sehat dan bugar, seseorang dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan optimal.

Berdasarkan pendapat di atas juga dapat dipahami bahwa kemampuan seseorang dalam setiap melakukan aktivitas gerak sehari-hari dengan penuh semangat dan tanpa merasakan kelelahan yang berarti merupakan indikator dari baiknya kebugaran jasmani yang dimilikinya, begitu juga dengan unsur-unsur yang mendukungnya.

c. Ciri-Ciri Orang Yang Memiliki Kebugaran Jasmani Yang Baik

Pemain futsal yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang rendah, akan cepat mengalami kelelahan, gerakan-gerakannya lambat, dan tidak mampu mengembangkan teknik-teknik bermain futsal dengan baik. Koordinasi gerakan akan mengalami penurunan apabila pemain mengalami kelelahan sehingga tidak mampu mengontrol gerakan-gerakannya untuk mengarahkan bola pada saat bermain futsal. Berbeda dengan pemain futsal yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, mereka akan mampu bergerak cepat mengambil posisi, mengajar bola atau lawan untuk merebut bola dengan kecepatan maksimal, mampu melakukan penjagaan dengan disiplin, dan mampu menjaga konsistensi gerakan-gerakannya sepanjang permainan.

(Yudistira, 2018) Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, dapat menikmati waktu luang dengan santai dan dapat mengatasi keadaan darurat. Pendapat lain mengatakan kebugaran jasmani adalah kemampuan mengambil,

mengedarkan dan menggunakan oksigen yang menyangkut seluruh sistim dan organ tubuh yang berhubungan dengan kesehatan pada umumnya.

Menurut Harsono dalam (Muliadi, 2019) bahwa kalau keadaan kesegaran jasmani baik, maka akan ada:

1. Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kesegaran jasmani.
3. Ekonomis gerak yang lebih pada waktu latihan.
4. Pemulihan yang lebih cepat dari organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Respon yang lebih cepat dari organisme tubuh kita apabila respons demikian diperlukan

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dipahami bahwa kesegaran jasmani yang dimiliki oleh seseorang mempunyai banyak manfaat bagi dirinya setelah melakukan berbagai aktifitas kehidupan sehari-hari, tenaganya akan mampu pulih kembali setelah selesai melakukan suatu tugas. Ia tidak akan merasakan lelah yang berlebihan, sehingga stamina yang dimiliki kembali pulih dan dapat melakukan aktifitas lain.

d. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Menurut (Utari, 2007) faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan antara lain:

1. Umur
Keseimbangan dapat meningkat sesuai umur kronologis antara umur 11 dan 16 tahun, namun angka pencapaian pada anak laki-laki antara 13 dan 15 tahun tercatat melambat
2. Jenis kelamin
Baik anak perempuan ataupun anak laki-laki meningkat ketangkasnya sampai usia 14 tahun, namun sesudah itu anak perempuan tampak menurun sedangkan anak laki-laki lebih cepat mencapai kemampuannya. Seiring pertambahan usia, kecepatan reaksi akan meningkat dan anak lakilaki akan memiliki reaksi yang lebih cepat dibanding anak perempuan
3. Genetik
Ketangkasan sebagian merupakan pembawaan (*herediter*) meskipun dapat juga diperbaiki melalui latihan

4. Latihan

Penelitian-penelitian menunjukkan bahwa ketangkasan, keseimbangan dan tenaga dapat diperbaiki melalui suatu latihan. Kecepatan gerak juga dapat diperbaiki melalui latihan baik isotonic maupun isometric.

Kutipan di atas, menjelaskan bahwa, kesegaran jasmani yang dimiliki oleh seseorang tergantung dari umur atau usia, jadi tingkat kesegaran jasmani setiap orang berbeda berdasarkan usianya, kemudian jenis kelamin, jenis kelamin ini akan membuktikan bahwa mayoritas laki-laki akan lebih tangkas bila dibandingkan dengan perempuan. Serta faktor genetik seseorang serta rutinitas latihan yang dilakukannya.

2. Hakekat Futsal

a. Pengertian Futsal

Saat ini, futsal di Indonesia mulai menunjukkan perkembangan sangat pesat. Sekarang ini banyak sekali terdapat lapangan futsal di berbagai kota maupun pelosok-pelosok tanah air. Itu merupakan tanda bahwa masyarakat di tanah air mulai menyukai permainan futsal. Menurut (Jaya, 2008) sejak futsal ditemukan oleh Juan Carlos Ceriani di Uruguay tahun 1930, futsal menjadi fenomena tersendiri bagi pecinta olahraga bola. Di Indonesia sendiri futsal secara umum dimainkan sekitar tahun 2000-an, namun belakangan ini futsal telah menjadi fenomena bagi banyak kalangan khususnya perkotaan dan pedesaan.

Burns dalam (Allolayuk, 2008) mengemukakan bahwa futsal berasal dari bahasa portugis, *futebol de salao*”, dan bahasa spanyol, *futbol sala*, *futebal* berarti sepakbola, sedangkan *sala* (*salon*) berarti ruangan. Asal mula futsal ada pada tahun 1930 di montevido, Uruguay dan di perkenalkan oleh seorang pelatih sepak bola bernama *Juan Carlos Ceriani*, awalnya *Ceriani* hanya ingin memindahkan

latihan kedalam ruangan karena kondisi lapangan yang licin setelah diguyur hujan. Futsal berkembang pesat di Amerika Selatan khususnya Brasil, dan terus menyebar keseluruh dunia. Bahkan menembus ke Eropa, Amerika Selatan, Afrika, Asia dan Oseania.

Menurut Halim dalam (Apriyanto, 2019) Olahraga futsal ini sendiri baru masuk Indonesia pada sekitar tahun 1998-1999. Lalu pada awal abad ke-21 atau medio tahun 2000-an, futsal mulai dikenal di masyarakat. Lalu pada tahun 2002 AFC meminta Indonesia untuk menggelar kejuaraan Piala Asia. Kemudian olahraga futsal di Indonesia baru mendapat tempat di PSSI pada tahun 2004. Meskipun tergolong baru, futsal dapat menarik minat banyak orang karena permainannya mirip dengan sepakbola yang sangat mudah, menarik serta sangat menyenangkan untuk dimainkan oleh siapa saja tanpa butuh tempat yang luas.

(Nazzala, 2016) Olahraga futsal merupakan cabang olahraga yang semakin digemari oleh semua lapisan masyarakat terutama kalangan pelajar dan Mahasiswa. Futsal dapat dimainkan oleh siapa saja, baik pria maupun wanita, baik tua maupun muda. Melalui kegiatan olahraga futsal ini banyak diperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial.

(Kusumawati, 2016) Futsal masuk ke Indonesia sebenarnya pada sekitar tahun 1998-1999. Lalu pada tahun 2000-an, futsal mulai dikenal masyarakat. Pada saat itulah futsal mulai berkembang dengan maraknya sekolah-sekolah futsal di Indonesia. Lalu pada tahun 2002 AFC meminta Indonesia untuk menggelar kejuaraan Piala Asia

(Mulyono, 2017) futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam permainan bola besar. Futsal, dewasa ini berkembang menjadi salah satu permainan alternatif sepak bola, menilik pada efisiensi penggunaan lahan atau lapangan bermain yang lebih kecil. Oleh karena itu futsal dianggap sebagai permainan yang mampu memberikan sensasi bermain yang sama halnya didapat oleh pemain saat bermain sepak bola.

(Galarina, 2018) Permainan futsal identik dengan sebutan olahraga sepakbola yang diminikan. Permainan futsal sudah terkenal dengan lapangan yang kecil dan dimainkan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit yaitu 5 pemain berbeda dengan jumlah pemain sepakbola yaitu 11 pemain. Perbedaan antara futsal dan sepakbola hanya terletak pada lamanya waktu bermain, sedangkan untuk teknik dasar tetap sama. Secara garis besar permainan futsal dan permainan sepakbola sama, yaitu permainan yang sama-sama menggunakan kaki dan kecuali kiper boleh menggunakan kaki dan tangan untuk menghindari terjadinya gol dan juga dalam permainan futsal lapangannya dibatasi garis, bukan net atau papan.

(Sinaga, 2018) Futsal merupakan permainan sepak bola dalam ruangan dengan ukuran panjang lapangan 25-42 meter dan lebar lapangan 15-25 meter yang dimainkan oleh dua tim, dan setiap tim terdiri dari 5 pemain termasuk penjaga gawang. Permainan futsal adalah permainan yang berlangsung cepat antara pemain dengan pergerakan bola, pemain tidak disarankan untuk menguasai bola berlama-lama seperti pada sepak bola. Disini pemain harus terus bergerak dan mencari tempat, mengumpan bola, dan bergerak lagi.

(Syafaruddin, 2018) Olahraga Futsal adalah olahraga sepakbola dalam ruangan dengan kompetensi kemampuan teknik tinggi, dengan pemain sedikit waktu bermain cepat dan kesempatan mencetak skor lebih besar. Futsal adalah olahraga yang dinamis, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan teknik yang baik serta mempunyai determinasi yang tinggi. Dilihat dari segi teknik keterampilan Futsal hampir sama dengan lapangan rumput, hanya perbedaan yang paling mendasar dalam Futsal banyak mengontrol atau menahan bola dengan menggunakan telapak kaki (sole), karena permukaan lapangan yang keras para pemain harus menahan bola tidak boleh jauh dari kaki, karena apabila jauh dari kaki dengan ukuran lapangan yang kecil pemain lawan akan mudah merebut bola.

(Rizal, 2016) Teknik dasar permainan permainan futsal hampir mirip dengan permainan sepakbola, sedangkan yang membedakan ialah lamanya waktu dalam permainan. Secara umum permainan futsal hampir sama dengan sepakbola yaitu bermain dengan kaki ke kaki, tetapi untuk penjaga gawang boleh menggunakan tangan. Yang membedakan dalam permainan ini ialah ukuran lapangan, jumlah pemain, aturan dalam permainan, dan berat bola dalam futsal, permainan futsal dapat dikatakan hampir mirip dengan permainan sepakbola

(Prasojo, 2015) Perbedaan paling mencolok futsal dengan sepakbola konvensional adalah futsal memiliki lapangan lebih kecil. Untuk lapangan futsal memiliki ukuran 15 x 25 meter untuk lebarnya dan 25 x 42 meter untuk panjangnya, sedangkan ukuran yang berstandart internasional 38 x 42 meter untuk panjangnya dan 18 x 25 meter untuk lebarnya, dari segi pemain dalam satu tim

futsal terdapat lima pemain dengan pergantian pemain tidak terbatas, satu babak dua puluh menit, terdapat satu kali *time out* setiap babak, dan tidak ada *offside*.

(Muliadi, 2019) Futsal adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 5 orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan. Futsal bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola ke gawang lawan. Futsal dimainkan dalam lapangan terbuka yang berbentuk persegi panjang, di atas rumput atau rumput sintetis.

Kutipan di atas, dapat dipahami bahwa futsal merupakan permainan yang mirip dengan permainan sepakbola, hanya saja dalam permainan futsal, jumlah dan ukuran lapangannya lebih kecil bila dibandingkan dengan permainan sepak bola. olahraga futsal juga dapat dilakukan di dalam ruangan sehingga permainan ini tidak dipengaruhi oleh cuaca yang ada diluar ruangan.

b. Teknik-Teknik Dalam Olahraga Futsal

Permainan futsal merupakan kegiatan yang digemari siswa. Karena permainan futsal yaitu permainan yang menitik beratkan pada komponen fisik yang baik, teknik dasar dan skill yang matang. Untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain dituntut untuk menguasai beberapa keterampilan teknik dasar dengan baik. Mengenai tentang penguasaan teknik dasar futsal (Badaru, 2020) mengemukakan bahwa, Mengontrol (*controlling*), menggiring bola (*dribbling*), menendang (*kicking*), mengoper bola (*passing*), menembak bola (*shooting*), dan menyundul bola (*heading*)”.

Adapun unsur-unsur keterampilan dalam latihan *skill* dan teknik futsal, menurut Charlim yang dikutip oleh (Suyudi, 2019) yaitu:

1) Mengoper bola (*passing*)

Mengoper (*passing*) berarti memindahkan bola dari kaki pemain lain atau teman kita, dengan cara menendangnya. Ketepatan atau akurasi tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dan melakukan tembakan yang jitu ke arah gawang tim lawan

2) Menggiring bola (*dribbling*)

Menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu ketitik lain dilapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Pemain tidak harus terus-menerus melihat bola. Mereka juga harus melihat ke sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya

3) Menghentikan bola (*stopping*)

Menghentikan bola (*stopping*) merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan futsal yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Menghentikan bola adalah menghadang bola yang melaju ke arah anda, baik dengan kepala, dada, paha atau kaki anda. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan telapak kaki atau plat sepatu yang paling sering digunakan oleh pemain futsal

4) Menyundul bola (*heading*)

Menyundul bola (*heading*) yaitu memainkan bola menggunakan kepala. Tujuan *heading* dalam pemain futsal adalah untuk mengumpan, mencetak gol dan untuk mematahkan serangan lawan atau membuang bola. Ditinjau dari posisi tubuhnya, *heading* dapat dilakukan sambil berdiri, melompat dan sambil meloncat. *Heading* adalah menanduk atau menyundul bola untuk mengoper atau mencetak gol.

5) Menendang (*shooting*)

Teknik *shooting* adalah menendang bola dengan pelan atau keras ke gawang lawan, agar mendapatkan gol demi gol. Setiap pemain dapat melakukan teknik ini termasuk kiper, namun hali ini biasanya dilakukan oleh setiap pemain penyerang dalam tim. Supaya bola dapat masuk kedalam gawang lawan, namun harus mencari area kosong yang tidak bisa dijangkau oleh kiper

Berdasarkan kutipan di atas, dapat di ketahui bahwa terdapat beberapa teknik dalam bermain futsal, yaitu mengontrol bola, menggiring bola, tendangan mendatar, mengoper bola, *shooting*, dan menyundul. Teknik ini tidak jauh berbeda dengan teknik dalam bermain sepakbola, dimana untuk melakukan teknik tersebut dibutuhkan *skill*, kesegaran jasmani, teknik, taktik dan mental.

Menurut Irawan dalam (Nazzala, 2016) teknik-teknik dasar dalam permainan futsal ada beberapa macam, seperti *receiving* (menerima bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *chipping* (mengumpan lambung), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring

bola). Selain itu, tiap-tiap pemain futsal harus dibekali pula dalam hal kondisi fisik, sebab permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan, kecepatan, koordinasi, kekuatan dan kelincahan dalam waktu relatif lama.

Terdapat berbagai teknik dan gerakan yang bisa dilakukan pemain di lapangan, sehingga di dalam lapangan terdapat berbagai kombinasi teknik dan gerakan yang sangat mendukung pemain dalam penguasaan bola untuk mencapai sebuah kemenangan. Pada kenyataan di lapangan, permainan futsal didominasi oleh penguasaan bola *passing* cepat antar pemain dan kemampuan *shooting* yang bagus. Seperti, tim futsal yang sudah profesional dapat menguasai bola dengan sangat baik, aliran bola cepat, *passing* akurat, *dribble* dengan baik, *shooting* dengan bagus, saling mendukung rekan satu tim, membuka ruang untuk pergerakan, kerja sama solid, dan juga *skill* individu yang dimiliki pemain membuat tim ini menjadi tim yang bagus.

(Litardiansyah, 2020) Kondisi fisik di dalam olahraga futsal sangat dibutuhkan komponen kebugaran jasmani yang terakait dengan kesehatan dan kemampuan gerak sebagai ketahanan tubuh. Beberapa komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kondisi fisik, yaitu kekuatan, kelentukan, komposisi tubuh, daya tahan (kardiorespirasi dan otot), kecepatan, power, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan reaksi, seorang atlet futsal sangat membutuhkan komponen kebugaran jasmani di dalam menunjang kondisi fisiknya. Untuk mengetahui unsur kondisi fisik tersebut penting dilakukan tes dan pengukuran pada masing-masing unsur tersebut

B. Kerangka Pemikiran

Saat melakukan aktifitas sehari-hari, seseorang memerlukan kesegaran jasmani yang baik agar dapat melakukan setiap kegiatan yang dikerjakannya tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat melakukan kegiatan yang lain. Oleh karena itu kesegaran jasmani sangat diperlukan oleh seorang pemain yang mengikuti kegiatan latihan futsal.

Orang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan memiliki peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kesegaran jasmani. Dengan memiliki kesegaran jasmani yang maksimal maka ia akan dapat mengalami pemulihan yang lebih cepat dari organ-organ tubuh setelah melakukan latihan serta memiliki respon yang lebih cepat dari organisme tubuh kita apabila respon demikian diperlukan.

Sehingga dengan adanya kesegaran jasmani yang baik dan maksimal maka pemain tersebut memiliki kesanggupan untuk dapat hidup lebih produktif dan dapat menyesuaikan diri terhadap setiap pembebanan fisik dalam melakukan aktivitas terutama dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal, serta dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik maka pemain yang mengikuti kegiatan latihan futsal di klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun di Bengkalis akan dapat menyalurkan bakat dan minatnya dengan baik dan maksimal sehingga tujuan dan prestasi akan dapat diraih dan ditingkatkan.

C. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang akan dilakukan ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Badaru, 2020) bahwa berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah diungkapkan diatas sehingga dapat disimpulkan profil kesegaran jasmani pemain futsal SMA Negeri 3 Makassar dengan nilai 15,37 atau sebesar 93,3 yang termasuk dalam kategori sedang.

Kemudian juga relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Ibrahim, 2021) yang menunjukkan bahwa kondisi kebugaran jasmani atlet futsal usia 20 tahun pada club childroom FC nilai rata-rata tes 138, serta nilai rata-rata peserta 9,2 juga berada pada kategori “Sedang” dengan rincian: “baik sekali” 26,67 %, “baik” 13,33 %, “sedang” 40,00%, “kurang” 6,67% “kurang sekali” 13,33%. Dengan kondisi kebugaran jasmani seperti tersebut diatas maka dapat direkomendasikan untuk persiapan kompetisi Futsal tingkat Kabupaten Bangkalan di bulan Juli tahun 2020 ini club Childroom FC selain latihan teratur program khusus yang bisa dilakukan.

D. Pertanyaan Penelitian

Sesuai kerangka pemikiran di atas, peneliti mengajukan pertanyaan sebagai berikut Bagaimanakah profil kesegaran jasmani pemain futsal putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, menurut (Sugiyono, 2010) mengemukakan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (*independent*) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah yang memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian (Riduwan, 2005). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis yang terdiri 13 orang pemain.

Tabel 1. Populasi Penelitian

No	Cabang Olahraga Yang Dibina	Jumlah Pemain
1	Futsal	13 orang
	Jumlah	13 orang

Sumber : Pelatih Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti (Riduwan, 2005). Teknik yang digunakan yaitu *total sampling* yaitu seluruh populasi dijadikan sampel. Sehingga dengan demikian

sampel pada penelitian ini berjumlah 13 orang pemain yang mengikuti latihan Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis.

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian terhadap judul penelitian ini maka penulis menjelaskan sebagai berikut :

1. **Kesegaran jasmani** adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan.
2. **Futsal** merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan.

D. Pengembangan Instrumen

Teknik pengukuran yaitu digunakan untuk mendapatkan data yang digunakan untuk penelitian yaitu dengan melakukan tes kesegaran jasmani Indonesia (Widiastuti, 2017). Dengan rangkaian tes terdiri dari:

1. Tes Kesegaran Jasmani Putra Usia 16-19 Tahun

Sesuai dengan jenis data yang diperlukan dalam penelitian ini, maka jenis pengukuran adalah tes kesegaran jasmani Indonesia (Widiastuti, 2017). Tes kesegaran jsmani Indonesia Untuk putera item tes terdiri dari:

- 1) Lari cepat 60 meter usia 16 – 19 tahun
- 2) Gantung angkat tubuh

- 3) Baring duduk 60 detik
- 4) Loncat tegak
- 5) Lari jauh 1200 meter usia 16 – 19 tahun

a) Tes lari Cepat 60 Meter Usia 16-19 Tahun

Tes ini untuk mengukur kecepatan lari seseorang.

Alat :

- a. Lintasan lurus, rata dan tidak licin. Jarak antara garis start dan finish 60 meter.
- b. Pluit, *stop watch* dan Bendera
- c. Pensil dan buku

Pelaksanaan :

Testi berada di belakang garis start dengan sikap star berdiri, pada waktu diberi aba-aba “ya”, testi berlari kedepan secepat mungkin untuk menempuh jarak 60 meter. Pada saat testi menyentuh atau melewati garis finish, *stop watch* dihentikan.

Skor hasil tes lari yaitu waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter. Waktu dicatat sepersepuluh detik.

Tabel 2. Norma Penilaian Lari 60 Meter

Nilai	16 - 19 Tahun Putra	Kategori
5 – 7.2	Baik sekali
4	7.3 – 8.3	Baik
3	8.4 – 9.6	Sedang
2	9.7 – 11.00	Kurang
1	11.01 – dst	Kurang sekali

b) Tes Gantung Angkat Tubuh Untuk Putera 60 Detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan paha.

Alat :

- a. Lantai yang rata dan bersih
- b. Palang tunggal
- c. *Stop watch*
- d. Buku dan pensil

Pelaksanaan:

1. Sikap permulaan

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

2. Gerakan

- a) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal. Kemudian kembali kesikap permulaan. Gerakan dihitung satu kali.

- b) Selama melakukan gerakan mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.

- c) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat, sebanyak mungkin selama 60 detik.

3. Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila

- a) Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun

- b) Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal, dan
- c) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.



Gambar 1. Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik Putra
(Widiastuti, 2017)

Pencatatan hasil

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

Tabel 3. Norma Penilaian Angkat Tubuh

Nilai	16 - 19 tahun putra	Kategori
5	19 keatas	Baik sekali
4	14 - 18	Baik
3	9 - 13	Sedang
2	5 - 8	Kurang
1	0-4	Kurang sekali

c) Tes Baring Duduk 60 Detik

Tes ini bertujuan mengukur kekuatan dan daya tahan perut Alat :

- a. Lantai / rumput yang bersih

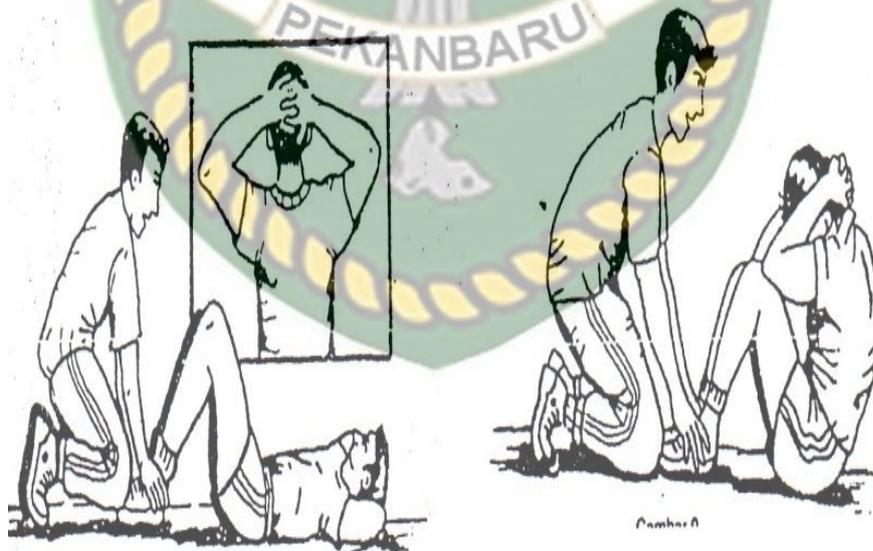
- b. *Stop watch*
- c. Buku dan pensil

Pelaksanaan :

Tes baring duduk diatas lantai /rumput, kedua lutut ditekuk $\pm 90^\circ$. Kedua tangan dilipat dan diletakkan dibelakang kepala,dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua tangan menyentuh lantai, salah seorang teman membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki testi tidak terangkat. Pada aba – aba “ya” testi bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali kesikap semula, lakukan gerakan itu berulang – ulang cepat tanpa istirahat dalam waktu 60 detik.

Skor :

Jumlah baring duduk yang dilakukanselama 60 detik.



Gambar 2. Tes Baring Duduk 60 Detik
(Widiastuti, 2017)

Tabel 4. Norma Penilaian Baring Duduk 60 Detik

Nilai	16 - 19 tahun putra	Kategori
5	41 ke atas	Baik sekali
4	30-40	Baik
3	21-29	Sedang
2	10-20	Kurang
1	0-9	Kurang sekali

d) Tes Loncat Tegak

Tes ini bertujuan mengukur daya (*power*) otot tungkai

Alat :

- Dinding yang rata dan lantai yang rata serta cukup luas
- Papan berwarna gelap berukuran 30 x 150 cm, berskala ukuran centi meter yang digantung pada dinding, Dengan ketinggian jarak antara lantai dengan angka nol pada papan berskala 150 cm
- Serbuk kapur dan alat penghapus
- Buku dan pensil

Pelaksanaan :

Testi berdiri tegak dekat dinding, bertumpu pada kedua kaki dan papan dinding berada disamping tangan kiri atau tangan kanannya, kemudian tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus keatas telapak tangan, ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. Kemudian testi mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kemudian testi meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terlekat dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas rautan pada papan berskala. Tanpa ini menampilkan tinggi raihan loncatan testi tersebut, testi diberi kesempatan melakukan sebanyak tiga kali loncatan.

Penilaian :

Ambil raihan tertinggi dari tiga loncatan tersebut sebagai hasil loncat tegak, Hasil loncat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu loncatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa loncatan.

Tabel 5. Norma Penilaian Loncat Tegak

Nilai	16 - 19 tahun putra	Kategori
5	73 keatas	Baik sekali
4	60 - 72	Baik
3	50 - 59	Sedang
2	39 - 49	Kurang
1	38 dst	Kurang sekali

e) Tes lari 1200 Meter Untuk Putera

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

Alat :

- a. Lapangan yang rata atau lintasan yang telah diketahui panjangnya sehingga mudah untuk menentukan jarak 1200 meter.
- b. Bendera *start*
- c. Pluit
- d. *Stop watch*
- e. Buku pensil
- f. Tanda garis *start* dan *finish*

Pelaksanaan :

Testi berdiri dibelakang garis *start*, pada aba – aba “siap”, testi mengambil sikap *start* berdiri untuk siap berlari, pada aba- aba “ya” testiberlari kegaris *finish*

dengan menempuh jarak 1200 meter. Bila ada yang mencuri *start*, maka testi dapat mengulangi tes tersebut.

Skor :

Hasil yang dicatat sebagai skor kemampuan lari 1200 meter adalah waktu tempuh jarak 1200 meter. Hasil dicatat sepersepuluh detik.

Tabel 6. Norma Penilaian Lari 1200 Meter

Nilai	16 - 19 tahun putra	Kategori
5	Sd – 3',14"	Baik sekali
4	3',15" - 4',25"	Baik
3	4',26" - 5',12"	Sedang
2	5',13" - 6',33"	Kurang
1	6'.34" dst	Kurang sekali

E. Teknik Pengumpulan Data

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

1. Observasi, adalah teknik penelitian yang digunakan apabila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, dan juga bila responden yang diamati tidak terlalu besar.
2. Studi kepustakaan, digunakan untuk mencari literatur atau referensi-referensi yang berhubungan dengan penelitian ini.
3. Tes dan Pengukuran

Tes dan pengukuran dalam penelitian ini adalah tes Profil Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Indonesia untuk umur 16-19 tahun.

F. Teknik Analisa Data

Setelah data diperoleh melalui tes yang dilakukan untuk mengetahui Profil Kesegaran Jasmani Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19

Tahun Di Bengkalis kemudian data di analisis dan dipaparkan berdasarkan Tes TKJI. Untuk menentukan kriteria dari setiap tes maka dilakukan pengelompokan penilaian di antaranya, **Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang** dan **Kurang Sekali**, hal ini sesuai dengan buku tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI). Hal ini sesuai dengan buku tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI). (Widiastuti, 2017). Adapun kriteria tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Klasifikasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Serta Kategorinya :

Tabel 7. Klasifikasi Kesegaran Jasmani

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

(Widiastuti, 2017)

Semua data yang berhasil didapatkan melalui pengumpulan data tersebut kemudian dihitung persentase profil TKJI pemain sesuai dengan klasifikasi norma kesegaran jasmani. Menurut (Sudijono, 2006) rumus persentase tersebut adalah:

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

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = jumlah responden seluruhnya

100% = Bilangan Tetap

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data Profil Kesegaran Jasmani Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis. Adapun tes yang digunakan adalah tes lari cepat 60 meter, gantung angkat tubuh, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak dan tes lari 1200 meter. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian dibawah ini.

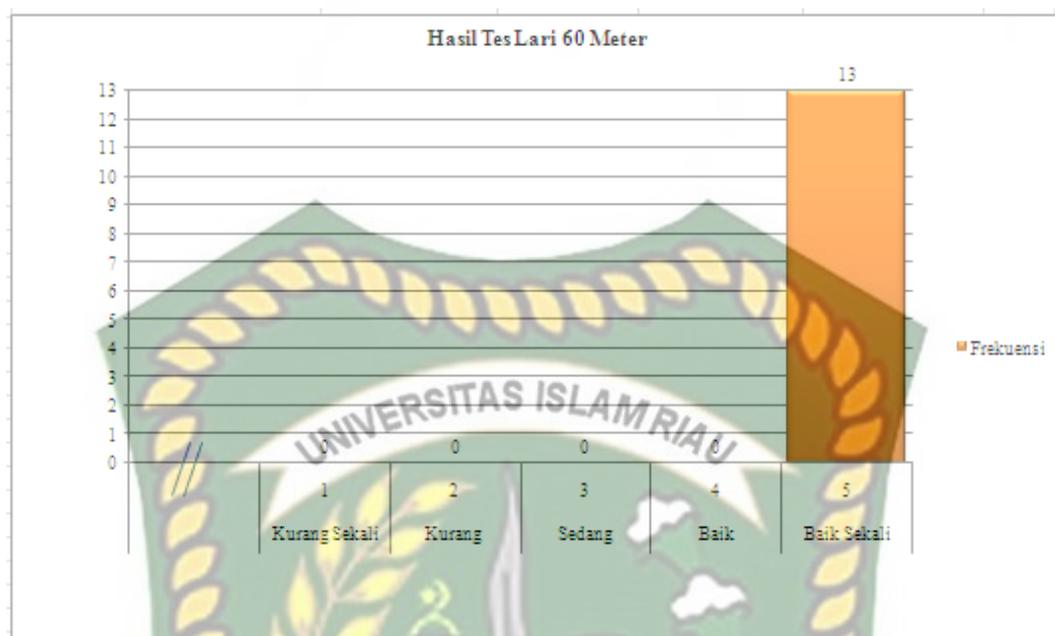
1. Data Tes Lari Cepat 60 Meter Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis

Berdasarkan norma tes lari cepat 60 meter pemain futsal putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis diperoleh bahwa diperoleh 13 orang atau 100% dalam kategori baik sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 8. Data Tes Lari Cepat 60 Meter Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis

Norma Lari 60 Meter Putera	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
11,01" dst	Kurang Sekali	1	0	0%
9,7" - 11,0"	Kurang	2	0	0.00%
8,4" - 9,6"	Sedang	3	0	0.00%
7,3" - 8,3"	Baik	4	0	0.00%
,,, - 7,2"	Baik Sekali	5	13	100%
Jumlah			13	100%

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



Grafik 1. Data Tes Lari Cepat 60 Meter Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis

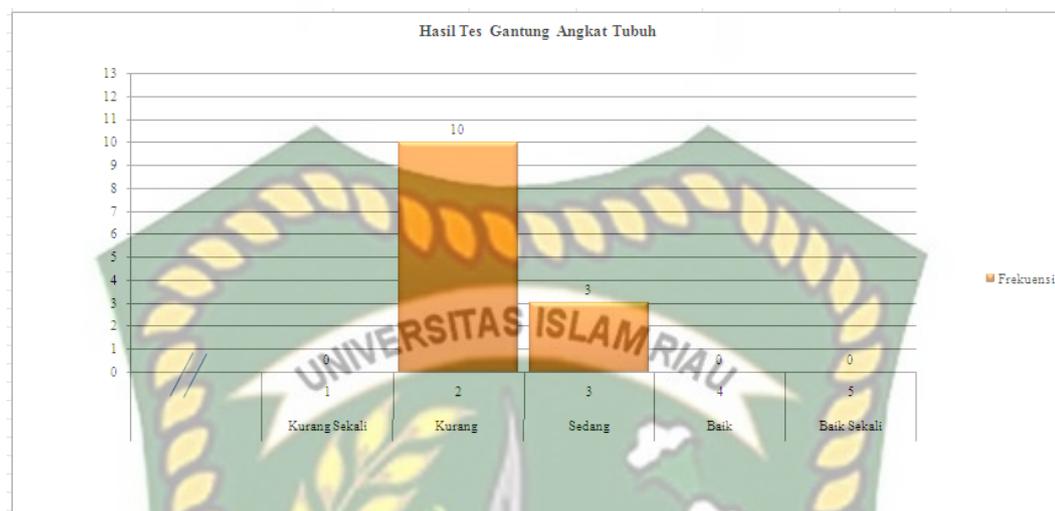
2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis

Berdasarkan norma tes gantung angkat tubuh pemain futsal putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis diperoleh 10 orang atau 76.92% dalam kategori kurang, diperoleh 3 orang atau 23.08% dalam kategori sedang sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 9. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis

Norma Gantung Angkat Tubuh Putera	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
0-4	Kurang Sekali	1	0	0.00%
5-8	Kurang	2	10	76.92%
9-13	Sedang	3	3	23.08%
14-15	Baik	4	0	0.00%
19 ke atas	Baik Sekali	5	0	0.00%
Jumlah			13	100%

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



Grafik 2. Data Gantung Angkat Tubuh Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis

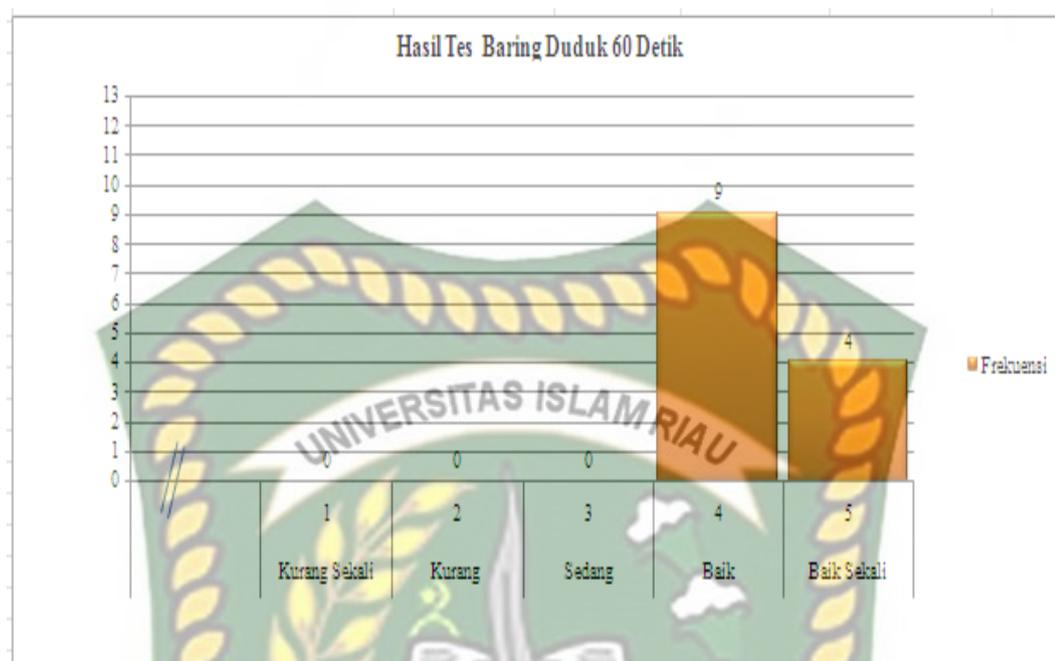
3. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis

Berdasarkan norma tes baring duduk pemain futsal putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis diperoleh 9 orang atau 69.23% dalam kategori baik, 4 orang atau 30.77% dalam kategori baik sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 10. Data Tes Baring Duduk Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis

Norma Baring Duduk 60 Detik Putera	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
0-9	Kurang Sekali	1	0	0.00%
10-20	Kurang	2	0	0.00%
21-29	Sedang	3	0	0.00%
30-40	Baik	4	9	69.23%
41 ke atas	Baik Sekali	5	4	30.77%
Jumlah			13	100%

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



Grafik 3. Data Baring Duduk Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis

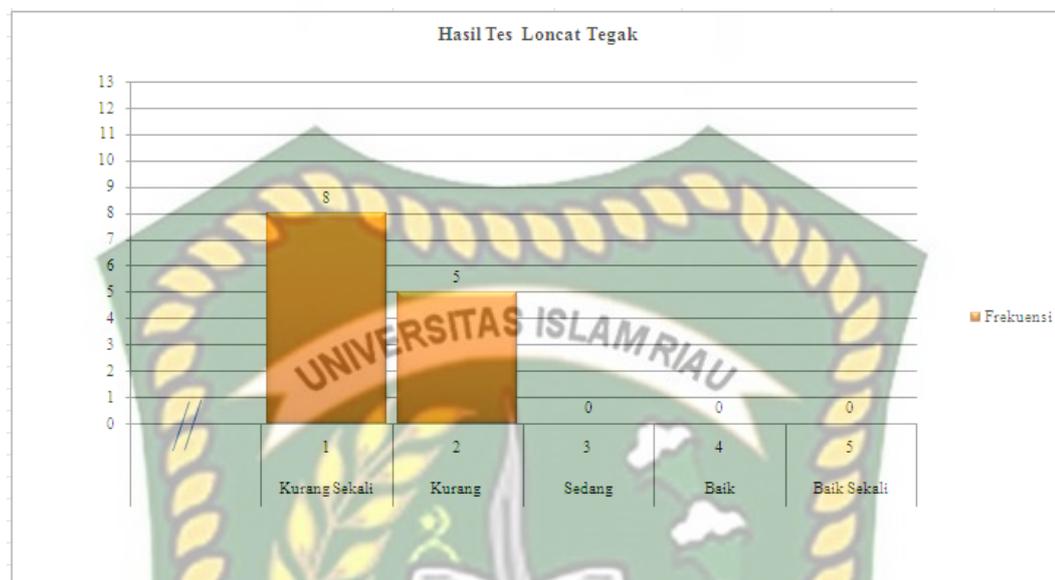
4. Data Tes Loncat Tegak Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis

Berdasarkan norma tes loncat tegak pemain futsal putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis diperoleh 8 orang atau 61.54% dalam kategori kurang sekali, 5 orang atau 38.46% dalam kategori kurang, 4, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 11. Data Tes Loncat Tegak Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis

Norma Loncat Tegak Putera	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
s.d 38	Kurang Sekali	1	8	61.54%
39-49	Kurang	2	5	38.46%
50-59	Sedang	3	0	0.00%
60-72	Baik	4	0	0.00%
73 ke atas	Baik Sekali	5	0	0.00%
Jumlah			13	100%

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



Grafik 4. Data Loncat Tegak Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis

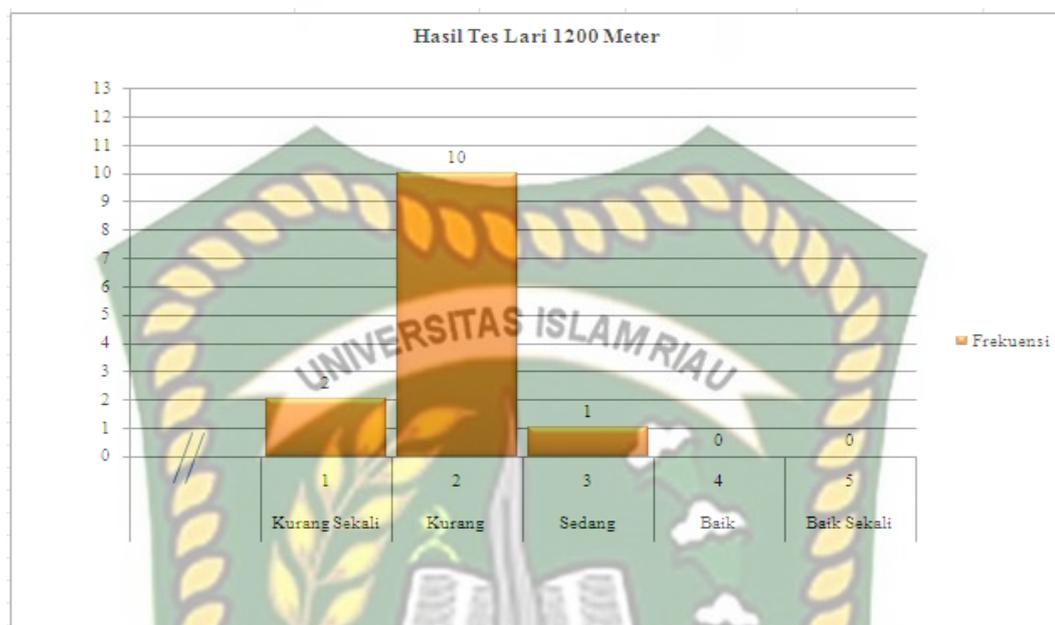
5. Data Tes Lari 1200 Meter Pada Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis

Berdasarkan norma tes lari 1200 meter pemain futsal putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis diperoleh 2 orang atau 15.38% dalam kategori kurang sekali, 10 orang atau 76.92% dalam kategori kurang, 1 orang atau 7.69% dalam kategori sedang, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 12. Data Tes Lari 1200 Meter Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis

Norma Lari 1000 Meter Putera	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
6'34" – dst	Kurang Sekali	1	2	15.38%
5'13" – 6'33"	Kurang	2	10	76.92%
4'26" – 5'12"	Sedang	3	1	7.69%
3'15" – 4'25"	Baik	4	0	0.00%
s.d – 3'14"	Baik Sekali	5	0	0.00%
Jumlah			13	100%

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



Grafik 5. Data Lari 1200 Meter Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis

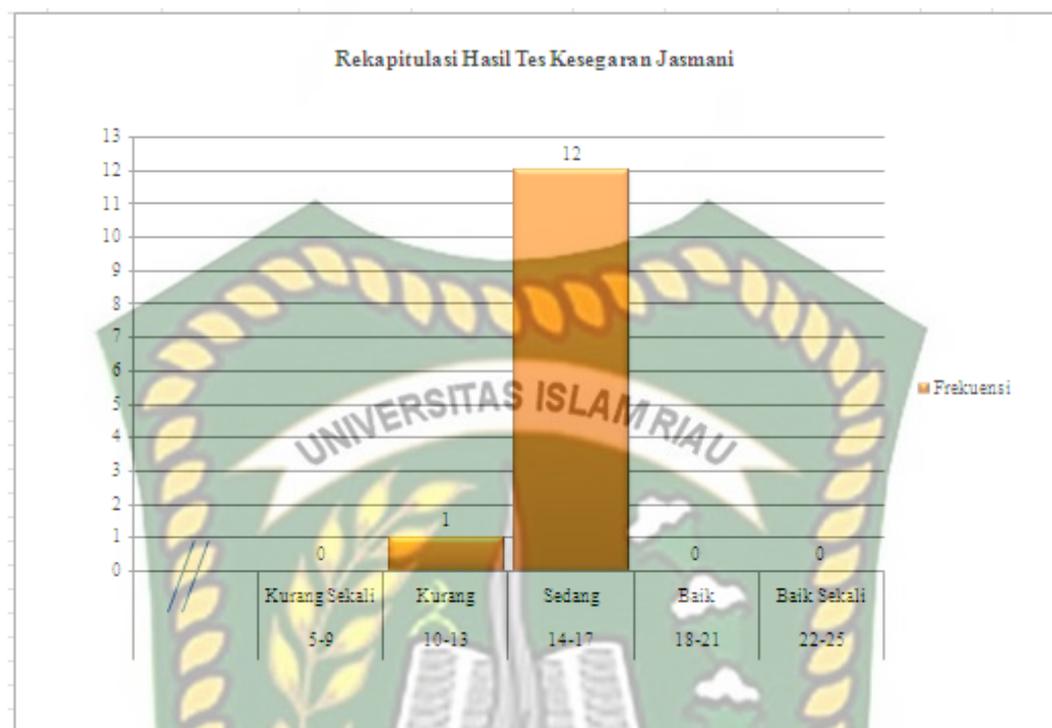
6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesehatan Jasmani Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis

Berdasarkan norma tes kesehatan jasmani pemain futsal putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis diperoleh 1 orang atau 7.69% dalam kategori Kurang dan 12 orang atau 92.31% dalam kategori Sedang. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 13. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesehatan Jasmani Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis

NO	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	5-9	Kurang Sekali	0	0.00%
2	10-13	Kurang	1	4.67%
3	14-17	Sedang	12	92.31%
4	18-21	Baik	0	0.00%
5	22-25	Baik Sekali	0	0.00%
Jumlah			13	100%

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



Grafik 6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis

B. Analisa Data

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap siswa, di dapatkan data bahwa kesegaran jasmani pemain futsal putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis terbagi pada profil TKJI yang berbeda-beda yaitu pada kategori nilai kurang ada 1 orang atau 7.69%, pada kategori nilai sedang urang ada 12 orang atau 92.31%.

Kemudian rata-rata jumlah nilai tes kesegaran jasmani pemain futsal putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis adalah 14.85 yang termasuk pada interval 14-17 dengan kategori kurang, dengan demikian dapat dikatakan bahwa profil kesegaran jasmani pemain futsal putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis tergolong **Sedang**.

C. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesegaran jasmani pemain futsal putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis tergolong sedang, karena didapatkan nilai rata-rata dari kesegaran jasmani yang dicapai oleh keseluruhan siswa adalah 14.85 yang termasuk pada rentang nilai 14-75 dengan kategori kurang pada norma tes kesegaran jasmani. Sehingga dapat diketahui bahwa kesegaran jasmani yang dimiliki oleh pemain futsal putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis tergolong dalam kategori **Sedang**.

Dalam pencapaian suatu prestasi olahraga seharusnya ada usaha yang dilakukan dan dapat diukur serta dievaluasi melalui pembinaan dari dini, keterampilan secara teknik, strategi, dan taktik serta dengan pendekatan yang sesuai agar tercapai tujuan latihannya. Upaya yang dilakukan untuk pembinaan olahraga prestasi yaitu pembinaan olahraga melalui aspek-aspek latihan yang perlu diperhatikan yaitu aspek fisik, teknik, taktik, dan mental, oleh sebab itu perlunya sebuah latihan supaya terciptanya komposisi yang baik dari seluruh aspek tersebut.

Permainan futsal memiliki perbedaan yang sangat khas dengan cabang olahraga lainnya. Salah satu karakteristik olahraga futsal yaitu membutuhkan daya tahan kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelentukan dalam kurun waktu yang cukup lama. Dalam permainan futsal pemain harus bisa menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan futsal serta memiliki kondisi kebugaran jasmani yang baik pula, karena permainan futsal memiliki gerakan yang cepat dan

dinamis yang menyebabkan pemain futsal perlu memiliki kebugaran jasmani yang baik serta menguasai teknik dasar futsal yang berguna agar pemain tetap bermain dengan baik dalam situasi apapun. Agar sesuai dengan target dari pelatih dan meraih prestasi sesuai dengan harapan, ini merupakan tugas dari pelatih supaya para atletnya mampu bersaing dengan atlet dari sekolah lain. Kesegaran jasmani yaitu pondasi utama bagi atlet dalam setiap latihannya. Keadaan kebugaran atlet juga dipengaruhi oleh kondisi fisik atlet diantaranya indeks masa tubuh, kekuatan otot, sistem syaraf, keterampilan, koordinasi gerak kekuatan anaerob dan daya tahan.

Kondisi kesegaran seseorang dapat ditingkatkan dengan adanya pelatihan yang terstruktur dengan baik, prestasi atlet sangat ditentukan oleh faktor latihan, dengan pelatihan program kebugaran jasmani tersebut akan bisa mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan fisiologisnya sehingga akan mewujudkan peningkatan prestasi yang lebih baik. Dalam pencapaian derajat kebugaran jasmani agar lebih maksimal harus intensif dalam menjalankan program latihan fisik sesuai dengan komponen kebugaran jasmani dengan pendekatan atau metode yang sesuai dengan petunjuk pelaksanaannya.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Aprilianto, 2020) Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan tersebut , maka dapat disimpulkan : Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota UKM Futsal Universitas Teknokrat Indonesia, nampak bahwa dari 29 sampel anggota UKM ternyata yang diklasifikasikan Baik sebanyak 5 orang (17,24%), klasifikasi sedang sebanyak 20 orang (68,96%), dan klasifikasi Kurang sebanyak 4 orang (13,79%),

dan tidak ada siswa yang memiliki klasifikasi Baik Sekali dan Kurang Sekali. Dengan demikian, hasil tes tingkat kebugaran jasmani pada Anggota UKM Futsal Universitas Teknokrat Indonesia dapat dikategorikan Sedang. Hal ini disebabkan karena kurangnya aktifitas yang menunjang dalam menjaga kebugaran jasmani seperti kegiatan latihan individu, juga faktor kebersihan, aktifitas olahraga lain, makanan, kebiasaan dan pola hidup serta keadaan lingkungan hidup.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Wanto, 2017) bahwa berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan peneliti terhadap siswa SMK N 1 Sungai Lilin. yang ikut dalam kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli, tentang tinjauan kebugaran jasmani, maka dapat disimpulkan bahwa, diketahuinya tingkat kebugaran jasmani terhadap siswa ekstrakurikuler bolavoli berkategori “baik”, dilihat dari frekuensi pencapaian tingkat kebugaran jasmani siswa SMK N 1 Sungai Lilin.

Kemudian juga relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Prayugo, 2020) Berdasarkan data TKJI yang diperoleh peneliti dan analisis data pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa atlet karate Porprov Kabupaten Banyuasin cukup banyak yang belum memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, terbukti dari 13 orang atlet hanya 31% yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, dan 69% lainnya kebugaran jasmani atlet dalam kategori kurang. Permasalahan ini kontras dengan masalah yang sebelumnya muncul dimana menurunnya perolehan medali kontingen karate Kabupaten Banyuasin pada Porprov 2017.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata Profil Kesegaran Jasmani Pemain Futsal Putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun pada kategori nilai adalah 14-17 yang tergolong dalam kategori **Sedang**.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini peneliti menyarankan kepada :

1. Pemain, perlu dilakukan penyusunan program yang lebih efektif dan tepat untuk meningkatkan kemampuan motorik pemain futsal Anker Fc dengan lebih fokus pada peningkatan kemampuan motorik meliputi: (a) kekuatan, (b) kecepatan, (c) *power*, (d) kelincahan, dan (e) daya tahan
2. Bapak Pelatih pemain futsal putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis agar menyarankan kepada pemain futsal putra Klub Ferocious Kategori Umur 16-19 Tahun Di Bengkalis untuk melakukan kegiatan olahraga yang dapat melatih fisik sehingga kesegaran jasmani yang dimilikinya semakin baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang kesegaran jasmani di sekolah yang lain dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi dan tolak ukur penelitian tentang TKJI siswa tingkat SMA.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. H. (2015). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X, XI dan XII SMAN 3 Nganjuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 702-708.
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1-9.
- Apriyanto, A. (2019). *Profil Kondisi Fisik Pemain Ekstrakurikuler Futsal Putra SMK Negeri Se-Kota Semarang Tahun 2019* (Thesis, UNNES)
- Allolayuk, W. (2018). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Futsal 87 Club Tana Toraja* (Thesis, Universitas Negeri Makassar).
- Artha, D. (2016). *Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putri SMK Muhammadiyah 2 Boja Kabupaten Kendal Tahun 2016* (Thesis, Universitas Negeri Semarang).
- Badaru, B. (2020, June). Survei TKJ Pemain Futsal Siswa SMA Negeri 3 Makassar. In *Seminar Nasional Olahraga* (Vol. 2, No. 1).
- Bahari, F., Hanief, Y. N., & Junaedi, S. (2020). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Ekstrakurikuler. *Jendela Olahraga*, 5(2), 89-97.
- Farid, M. (2017). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Sdn Kedondong I Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 762 - 765.
- Galarina, G. (2018). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal dan Bolabasket SMA Negeri 9 Makassar* (Thesis, Universitas Negeri Makassar).
- Hakim, A. L., Subandowo, M., & Rohman, U. (2020). Pengaruh Circuit Training Dan Interval Training Dalam Tes Kesegaran Jasmani Pada Ekstrakurikuler Futsal Siswa SMP. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 86-95.
- Ibrahim, M. A., & Kafrawi, F. R. (2021). Analisis Kesegaran Jasmani Atlet Futsal Usia 20 Tahun Pada Club Childroom FC. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(1), 175 – 180.

- Imam, A. (2020). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Futsal Smp Negeri 27 Makassar (Thesis, Universitas Negeri Makassar)*.
- Irham, I. (2011). *Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Sendana Kabupaten Majene (Thesis, Universitas Negeri Makassar)*.
- Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP Press.
- Irawan, A., & Fitranto, N. (2020). Profil Kondisi Fisik Tim Futsal Liga Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta 2019. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 4(2), 72-82.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. Sebelas Maret University Press
- Jaya, A. (2008). *Futsal; Gaya Hidup, Peraturan dan Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Kurniadi, D. A. E., Wahyudi, U., & Heynoek, F. P. (2019). Hubungan Kebiasaan Merokok terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra. *Sport Science and Health*, 1(2), 126-131.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Kusumawati, M. (2016). Pengaruh Circuit Training Terhadap Daya Tahan Atlet Futsal Swap Jakarta Dalam Indonesia Futsal League (IFL) 2013. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 27-34.
- Litardiansyah, B. A., & Hariyanto, E. (2020). Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra Dan Putri Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(6), 331-339.
- Madjid, I. (2017). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ektrakurikuler Futsal Sma Negeri 1 Karanganom. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(12).
- Mahendra, W. R. D., & Hidayat, T. (2020). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Dengan Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 1 Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8 (2), 1 – 5.
- Mubarok, H. (2015). Analisis Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Futsal Anker FC Tahun 2014 (Thesis, Universitas Negeri Semarang).

- Muliadi, M., Nur, M., & Badaru, B. (2019). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Kemampuan Permainan Futsal siswa SMA Negeri 2 Bantaeng (*Thesis*, Universitas Negeri Makassar).
- Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Alfabeta. Bandung.
- Nawir, m. (2018). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Pemain Futsal MAN 1 Makassar (Thesis, fik)*.
- Nazzala, G. N. (2016). Hubungan Koordinasi, Keseimbangan, Dan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Futsal Menggunakan Punggung Kaki Pada Olahraga Futsal. *Skripsi*.
- Nurchahyo, E. (2014). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI (Sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 88-93.
- Nur, H. W., & Mandri, M. (2018). Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di SMP Negeri 30 Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 67-76.
- Nurhasan. (2001). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Permaesih, D., Rosmalina, Y., Moeloek, D., & Herman, S. (2001). Cara praktis Pendugaan Tingkat Kesegaran Jasmani. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 29(4).
- Prasojo, D. A., Junaidi, S., & Hidayah, T. (2015). Profil Kebugaran Jasmani Pemain Futsal SMK Bagimu Negeriku Semarang Tahun 2014. *Journal of Sport Science and Fitness*, 4(1), 37-39.
- Prayugo, A. (2020, June). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Karate Kabupaten Banyuasin Pasca Porprov Sumatera Selatan Tahun 2017. In *Seminar Nasional Olahraga*, 2(1). 429-434.
- Ramadhani, D. D. (2017). *Efektifitas Pemberian Latihan Sirkuit terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani pada Siswa kelas X Club Futsal MAN 1 Malang (Thesis, University of Muhammadiyah Malang)*.
- Riduwan. (2005). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Rizal, U. M. (2016). *Survei Teknik Dasar Dan Kesegaran Jasmani Dalam Permainan Futsal Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Semarang (Thesis, Universitas Negeri Semarang)*.

- Satrio, B., & Winarno, M. E. (2019). Kualitas kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga Quality of sports physical fitness extracurricular participants. *Jurnal Sportif*, 5(2), 312-326.
- Sinaga, I. N. (2018). *Profil Kondisi Fisik Tim Futsal Putra Sma Taman Siswa Medan Persiapan Kejurnas Pelajar Piala Menpora Tahun 2018 (Thesis, UNIMED)*.
- Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 23-32.
- Setiawan. (2017). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Kelas VII SMPN 2 Taman Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(3), 851 - 861.
- Suyudi, A. (2019). *Survei tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Makassar (Thesis, Universitas Negeri Makassar)*.
- Syafaruddin, S. (2018). Tinjauan Olahraga Futsal. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(2).
- Trisnata, P. A., Hanief, Y. N., & Becti, R. A. (2020). Studi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas di Sekolah Dasar Negeri 03 Talang Tulungagung Tahun Ajaran 2019. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1).
- Undang-Undang Republik Indonesia. (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kemenegpora.
- Utari, A. (2007). *Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Anak Usia 12-14 Tahun (Thesis, Program Pascasarjana Universitas Diponegoro)*.
- Wanto, S. (2017). Tinjauan Kesegaran Jasmani Terhadap Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMK Negeri 1 Sungai Lilin. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 2(1), 130-139.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Widiastuti. (2017). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Widyatmoko, S. D. (2014). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Dan Siswa Yang Mengikuti

Ekstrakurikuler Futsal (Studi Pada Sman 1 Sukodadi, Lamongan). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(1).

Yudistira, P. (2018). *Survei Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal Sma Negeri 2 Bone Kabupaten Bone* (Thesis, Universitas Negeri Makassar).

Yuniar, F. (2019). *Efek Olahraga Malam Hari Ditinjau Dari Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Atlet Futsal Sma Negeri 2 Sinjai Kecamatan Sinjai Kabupaten Sinjai* (Thesis, FIK).

