

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA PADA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA NEGERI 1 RENGAT
KABUPATEN INDRAGIRI HULU**

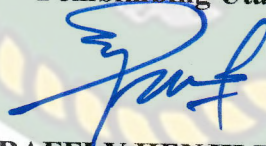
SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana di
Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan
Universitas Islam Riau
Pekanbaru**

Oleh :

MUHAMMAD AL HAFIZ
NPM. 166611001

Pembimbing Utama



Dr. RAFFLY HENJILITO, M.Pd
NIDN. 1006128801

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

2020

PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Muhammad Al Hafiz
NPM : 166611001
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Pada Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu**

TIM PEMBIMBING

Pembimbing Utama



Dr. RAFFLY HENJILITO, M.Pd

NIDN. 1006128801

Mengetahui

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



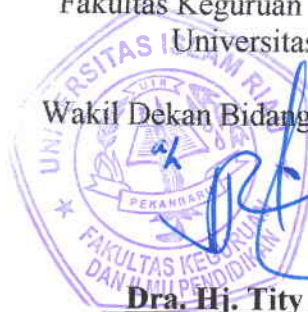
Leni Apriani, S.Pd., M.Pd

NIP. 15DK1102039

NIDN.1005048901

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

Wakil Dekan Bidang Akademik FKIP UIR



Dra. Hj. Tity Hastuti, M.Pd

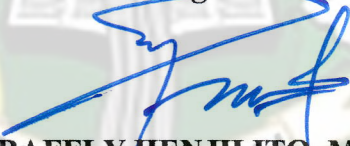
NIP. 195911091987032002

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Nama : Muhammad Al Hafiz
NPM : 166611001
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Pada Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu**


Disetujui oleh

Pembimbing Utama


Dr. RAFFLY HENJILITO, M.Pd
NIDN. 1006128801

Mengetahui

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


Leni Apriani, S.Pd., M.Pd
NIP.15DK1102039
NIDN.1005048901

SURAT KETERANGAN

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


Nama : Muhammad Al Hafiz
NPM : 166611001
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)

Telah selesai menyusun skripsi dengan judul :

“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Pada Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu”.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pembimbing Utama



Dr. RAFFLY HENJILITO, M.Pd
NIDN. 1006128801

ABSTRAK

Muhammad Al Hafiz, 2020. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Pada Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putra pada ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu. Bentuk penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan populasi siswa putra pada ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu dengan jumlah populasinya sebanyak 20 orang. Sampel dalam penelitian ini didapat berdasarkan teknik *total sampling*. Sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes kesegaran jasmani siswa yaitu lari 50 meter, *pull up*, *sit up*, *vertical jump* dan lari 1200 meter. Kemudian data diolah dengan statistik. Hasil analisis data dalam penelitian ini diperoleh tingkat kesegaran jasmani siswa kategori sedang 8 orang, kategori kurang 10 orang dan kurang sekali 2 orang, setelah diolah dengan statistik maka tingkat kesegaran jasmani siswa dengan nilai 10,3 atau terletak pada interval 10 – 13 dengan persentase 50% setelah dikonversikan menjadi 2,3 terletak pada kategori kurang. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra pada ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu pada taraf Kurang.

Kata kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani.

ABSTRACT

Muhammad Al Hafiz, 2020. Physical freshness of male students in the extracurricular futsal of State High School 1 Rengat Indragiri Hulu District.

This research aims to find out the physical freshness of male students in the futsal extracurricular of High School 1 Rengat Indragiri Hulu District. This form research is a descriptive study with the population of male students in the extracurricular futsal of the State High School 1 Rengat District Indragiri Hulu with a population of 20 people. Samples in this study were obtained based on total sampling. So the samples in this study are physical freshness test of students namely 50 meters run, pull up, sit up, vertical jump and 1200 meters run. Then the data is processed with statistics. The result of the data analysis in this study obtained the physical freshness level of moderate category students 8 people category less 10 people and less once 2 people, after processing with statistics then the physical freshness level of students with a score of 10,3 or located at intervals 10 – 13 with a percentage of 50% after being converted to 2,3 lies in the category less. Based on the result of the research conducted, it can be concluded that the physical freshness of the male students in the extracurricular futsal of the High School 1 Rengat District of Indragiri Hulu at level of less.

Keywords: Level of Physical Freshness.


BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap :

Nama : Muhammad Al Hafiz
NPM : 166611001
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing Utama : Dr. Raffly Henjilito, M.Pd
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Pada Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu**

| Tanggal | Berita Bimbingan | Tanda Tangan |
|-------------------|---|---|
| 09 September 2019 | 1. Pendaftaran judul ke sekretaris program studi |  |
| 13 Oktober 2019 | 1. Latar belakang disesuaikan dengan identifikasi masalah 2. Refrensi ditambah di atas 2000 3. Perbaiki penulisan |  |
| 16 Oktober 2019 | Perbaiki metodo logi penelitian |  |
| 17 Oktober 2019 | Acc untuk di ujian proposalkan |  |
| 27 Februari 2020 | Seminar proposal |  |
| 03 Maret 2020 | Perbaikan setelah seminar proposal |  |
| 05 Maret 2020 | Surat riset |  |
| 14 Maret 2020 | Melakukan penelitian dan pengolahan data |  |
| 20 September 2020 | Perbaiki analisis data |  |
| 21 Oktober 2020 | Acc untuk di ujian |  |

Pekanbaru, 21 Oktober 2020
Wakil Dekan Bidang Akademik


Dra. Hj. Tity Hastuti, M.Pd
NIP. 195911091987032002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Al Hafiz
NPM : 166611001
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Pada Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu**

Dengan ini menyatakan bahwa :

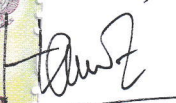
1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri yang dibimbing oleh Dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi 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, Oktober 2020



Penulis,


Muhammad Al Hafiz

NPM. 166611001

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul “ **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Pada Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu**”.

Skripsi penelitian ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau (UIR). Peneliti menyadari Skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam penyusunan Skripsi penelitian ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dr. Raffly Henjilito, M.Pd selaku pembimbing utama yang banyak memberikan bimbingan dan masukan hingga Skripsi ini dapat diselesaikan.
2. Bapak dan Ibu Dosen penguji yang telah memberikan kritik dan arahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan Skripsi ini.
3. Bapak dan ibu dosen pengajar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan ilmu dan safaatnya sehingga penulis bisa menyelesaikan kuliahnya.
4. Ayahanda dan Ibunda tercinta yang telah memberikan kasih sayangnya dan memberikan dorongan, bimbingan serta do'a restu selama ini sehingga penulis bisa seperti sekarang ini.

5. Keluarga besar yang selalu ada dalam kehidupanku sehingga penulis semangat dalam menjalani perkuliahan.
6. Rekan-rekan seperjuangan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan dorongan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan Skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Pekanbaru, November 2020

Peneliti



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| PENGESAHAN SKRIPSI | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI | ii |
| SURAT KETERANGAN | iii |
| ABSTRAK | iv |
| ABSTRACT | v |
| BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI | vi |
| SURAT PERNYATAAN | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR TABEL | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 4 |
| C. Pembatasan Masalah | 5 |
| D. Rumusan Masalah | 5 |
| E. Tujuan Penelitian | 5 |
| F. Manfaat Penelitian | 5 |
| BAB II KAJIAN TEORI | |
| A. Landasan Teori | 7 |
| 1. Hakikat Kesegaran Jasmani | 7 |
| a. Pengertian Kesegaran Jasmani | 7 |
| b. Komponen Kesegaran Jasmani | 9 |
| c. Pengaruh Terhadap Fungsi dan Sistem Organ | 11 |
| d. Metode-Metode Dasar Pengembangan Kesegaran Jasmani | 11 |
| e. Hal-Hal Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani | 12 |
| 2. Hakikat Futsal | 13 |
| a. Pengertian Futsal | 13 |
| b. Teknik Dasar | 14 |
| c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Futsal | 16 |
| B. Kerangka Pemikiran | 17 |
| C. Hipotesis Penelitian | 17 |

Bab III METODOLOGI PENELITIAN

| | |
|---------------------------------|----|
| A. Jenis Penelitian..... | 18 |
| B. Populasi dan Sampel..... | 18 |
| C. Defenisi Operasional..... | 19 |
| D. Pengembangan Instrumen..... | 19 |
| E. Teknik Pengumpulan Data..... | 31 |
| F. Teknik Analisis Data..... | 32 |

BAB IV HASIL PENELITIAN

| | |
|-------------------------|----|
| A. Deskripsi Data | 33 |
| B. Analisis Data | 41 |
| C. Pembahasan | 42 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan | 44 |
| B. Saran | 44 |

| | |
|-----------------------------|----|
| DAFTAR PUSTAKA | 45 |
|-----------------------------|----|

| | |
|-----------------------|----|
| LAMPIRAN | 47 |
|-----------------------|----|

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Nilai TKJI..... | 30 |
| 2. Norma TKJI..... | 31 |
| 3. Data Persentase Kuantitatif | 31 |
| 4. Deskripsi Analisis Data Tes Lari 50 Meter | 33 |
| 5. Deskripsi Analisis Data Tes <i>Pull Up</i> | 35 |
| 6. Deskripsi Analisis Data Tes <i>Sit Up</i> | 36 |
| 7. Deskripsi Analisis Data Tes <i>Vertical Jump</i> | 37 |
| 8. Deskripsi Analisis Data Tes <i>Vertical Jump</i> | 38 |
| 9. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani..... | 40 |
| 10. Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani..... | 41 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|---------|
| 1. Lari 50 Meter | 20 |
| 2. Palang Gantung | 22 |
| 3. Sikap Awal Angkat Tubuh | 22 |
| 4. Sikap Badan Saat Angkat Tubuh | 23 |
| 5. Sikap Permulaan Baring Duduk | 24 |
| 6. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk | 25 |
| 7. Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha | 25 |
| 8. Papan Loncat Tegak | 26 |
| 9. Sikap Menentukan Raihan Tegak | 27 |
| 10. Sikap Awalan Loncat Tegak dan Akhiran | 28 |
| 11. Posisi <i>Start</i> Lari 1200 Meter | 29 |
| 12. Posisi <i>Finish</i> | 30 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|--|---------|
| 1. Data Tes Kesegaran Jasmani Lari 50 Meter | 47 |
| 2. Data Tes Kesegaran Jasmani <i>Pull Up</i> | 49 |
| 3. Data Tes Kesegaran Jasmani <i>Sit Up</i> | 51 |
| 4. Data Tes Kesegaran Jasmani <i>Vertical Jump</i> | 53 |
| 5. Data Tes Kesegaran Jasmani Lari 1200 Meter | 55 |
| 6. Nilai Konversi Norma TKJI | 57 |
| 7. Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani | 58 |
| 8. Teknik Pembuatan Distribusi Frekuensi | 59 |
| 9. Analisis Data | 60 |
| 10. Dokumentasi | 62 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya kesegaran jasmani merupakan bagian Integral dalam olahraga secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelatihan Kesegaran jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan Kesegaran jasmanibukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Salah satu upaya untuk mewujudkan bentuk manusia yang memiliki pengetahuan, keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani adalah dengan meningkatkan kondisi fisik. Kesegaran jasmanidan kesehatan khususnya dalam olahraga telah dilaksanakan sebagaimana mestinya disemua tingkat dan jenis pendidikan.

Kesegaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam penyelenggaraan olahraga sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Kesegaran jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman bertanding melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman bertanding itu diarahkan untuk membina sekaligus membentuk gaya hidup sehat aktif sepanjang hayat. Hal tersebut selaras dengan UUD Nomor 3 Tahun 2005 pasal 21 ayat 4 menyebutkan bahwa Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur

keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat. Menurut (Juhanis, 2013 : 25) Seseorang sangat membutuhkan pertumbuhan fisik yang baik dan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi agar tidak mengalami kelelahan yang berlebihan. Namun untuk memelihara pertumbuhan fisik dan menjaga kebugaran jasmani, tidak hanya dengan melakukan olahraga yang terprogram dan terencana dengan baik, tetapi juga harus ditunjang oleh makanan bergizi, lingkungan yang sehat dan tidak tercemar.

Jika seorang siswa tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka akan sulit untuk menerima latihan yang akan diberikan seorang pelatih. Seorang siswa dalam melakukan kegiatan belajar akan memerlukan energi dan akan menimbulkan kelelahan. Maka dengan demikian jelaslah bahwa kebugaran jasmani sangat berperan terhadap siswa dalam proses belajar dan hasil yang diperoleh. Artinya kebugaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan oleh seseorang untuk melaksanakan berbagai aktivitas terlebih lagi dalam olahraga futsal.

Futsal adalah olahraga beregu yang dimainkan dengan dua tim dan setiap tim berjumlah 5 orang, olahraga futsal sama dengan olahraga sepakbola yang memiliki teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap tim. Olahraga futsal merupakan olahraga baru dibanding dengan olahraga sepakbola, tetapi meskipun baru olahraga ini sudah banyak penggemar karena permainannya tidak memakan banyak tempat. Olahraga futsal memiliki teknik dasar yang sama dengan bolak-bola yaitu, teknik passing, *stoppong*, *shooting*, dan *heading*. Dalam permainan futsal seorang siswa harus memiliki kebugaran yang baik gunanya untuk menunjang

dalam menggunakan teknik dasar yang efektif, sehingga bisa menciptakan permainan yang profesional.

Komponen kebugaran jasmani adalah satu kesatuan utuh dari komponen kebugaran jasmani. Komponen kebugaran jasmani merupakan faktor utama yang menentukan kebugaran fisik. Kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang akan ditentukan oleh kehidupan lingkungan dan faktor alam. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani juga juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani Depdiknas (2002:6) adalah 1) Umur, setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usi,. 2) Jenis kelamin, kebugaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas, 3) Genetik, daya tahan cardiovascular dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir, 4) Kegiatan Fisik, kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani, latihan bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan cardiovascular dan dapat mengurangi lemak tubuh, 5) Kebiasaan meroko, kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan cardiovascular., dan 6) Faktor Lain (suhu)

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah penulis lakukan pada siswa putra ekstrakurkuler bola futsal di SMA Negeri 1 Rengat, dilihat Kebugaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler futsal seperti daya tahan tubuh siswa pada saat latihan fisik terlihat cepat lelah sehingga hasilnya tidak maksimal, kekuatan

siswa dalam menendang bola kurang kuat sehingga bola yang ditendang mudah untuk dihadap oleh kiper, faktor daya ledak otot tungkai siswa kurang bagus terlihat pada saat melakukan passing bola tidak akurat dan tidak maksimal, kelincihan siswa pada saat menggiring bola terlihat kaku, terbukti tidak bisa melewati lawan saat menggiring bola, koordinasi gerakan siswa pada saat melakukan passing kurang inpresif, serta kecepatan berlari siswa kurang cepat terlihat dalam perebutan bola dengan lawan, hal ini teknik melatih yang dilakukan guru belum maksimal, akan tetapi Kesegaran jasmani siswa harus terus dilatih karena sangatlah penting untuk menyiapkan para siswa untuk menghadapi kerasnya pada saat pertandingan, serta penguasaan teknik dasar yang mempuni.

Berdasarkan hasil observasi di atas, maka penulis tertarik ingin melakukan penelitian ilmiah dengan judul **“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Pada Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis rumuskan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Daya tahan siswa pada saat berlatih kurang kuat.
2. Kekuatan siswa dalam menendang bola kurang kuat sehingga bola yang ditendang mudah untuk dihadap oleh kiper.
3. Faktor daya ledak otot tungkai siswa kurang baik terlihat pada saat melompat melakukan heading.
4. Kelincihan siswa pada saat menggiring bola belum pada tingkat maksimal.
5. Koordinasi gerakan siswa pada saat melakukan passing tidak inpresif.

6. Kecepatan berlari siswa kurang cepat terlihat dalam perebutan bola dengan lawan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan banyaknya masalah, mengingat terbatasnya waktu, tenaga dan biaya yang tersedia, maka penulis membatasi masalah penelitian ini yakni “tingkat kebugaran jasmani siswa putra pada ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka untuk lebih terfokus permasalahan yang akan diteliti, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa putra pada ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang tingkat kebugaran jasmani siswa putra pada ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu?

F. Manfaat Penelitian

Adapun penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Siswa, untuk pedoman dalam latihan meningkatkan kebugaran jasmani khususnya pada cabang olahraga futsal.
2. Guru, sebagai bahan dalam memberikan ilmu untuk melatih siswa dalam olahraga futsal.

3. Peneliti, penelitian ini merupakan salah satu syarat guna mendapat gelar sarjana pendidikan pada Program Studi Penjasokesrek pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Pekanbaru.
4. Fakultas, hasil penelitian ini diharapkan dapat sebagai masukan dan ilmu pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan khususnya dan bagi Universitas Islam Riau pada umumnya.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Landasan Teori

1. Hakikat Tentang Kesehatan Jasmani

a. Pengertian Kesehatan Jasmani

Latihan kesehatan jasmani (*physical conditioning*) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesehatan jasmani (*physical fitness*). Derajat kesehatan jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Kian tinggi tingkat kesehatan jasmani seseorang kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain hasil kerjanya kian produktif jika kesehatan jasmaninya kian meningkat.

Menurut Syafruddin (2011:64) menyatakan bahwa kesehatan jasmani (*Physical Condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Tugas pelatih adalah bagaimana meningkatkan kesehatan jasmani atau kemampuan fisik awal siswa melalui suatu proses latihan yang terprogram sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai. Sebelum pelatih memberikan latihan kepada siswanya tentu harus tahu dan mengerti terlebih dahulu apa sebenarnya yang dimaksud dengan kondisi fisik, apa saja bentuk atau macam/jenisnya, bagaimana melatihnya dan faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhinya.

Tidak bisa dipungkiri lagi bahwa kesegaran jasmani adalah salah satu faktor yang sangat penting apabila ingin mendapatkan prestasi yang maksimal dalam setiap cabang olahraga, terlebih lagi jika siswa yang ditangani adalah siswa yang masuk dalam kelas siswa elit. Kita mengetahui bahwa kunci keberhasilan prestasi adalah karena hadirnya faktor-faktor penentu prestasi, baik secara internal maupun eksternal.

Menurut Ambarukmi (2007:42) Pengertian kebugaran jasmani adalah selalu dihubungkan dengan keadaan fisik secara umum dari seseorang, jadi ruang lingkup kebugaran jasmani bisa diartikan dengan kondisi puncak seseorang siswa bahkan sampai pada kemampuan fisik seseorang yang baru sembuh dari sakit atau baru mengalami cedera. Selanjutnya Bafirman (2008:6) menjelaskan persiapan dasar yang paling dominan untuk melakukan penampilan fisik secara maksimal. Lebih lanjut Prasetio, (2017: 87) menjelaskan kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai dengan pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan masalah kesehatan dan kelelahan yang berlebihan.

Selanjutnya Harsono (2001: 4) Latihan kesegaran jasmani memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan siswa, terutama siswa pertandingan. Istilah latihan kesegaran jasmani mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif, dan yang tujuannya untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh system tubuh agar dengan demikian prestasi siswa semakin meningkat.

Berdasarkan penjelasan di atas, jelas bahwa latihan kesegaran jasmani amat penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani agar seseorang dapat mencapai hasil kerja yang lebih produktif. Kegunaan lainnya ialah untuk mencegah timbulnya cedera

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

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani yang baik akan memberikan efektifitas pada kegiatan olahraga yang dilakukan. Keberhasilan dalam permainan olahraga tidak terlepas dari keterampilan (*skill*) yang baik dan juga Kesegaran jasmani yang maksimal. Dalam Kesegaran jasmani tersebut ada beberapa komponen yang perlu di pahami dan di tingkatkan kemampuan seperti Kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, dan ketepatan”. Menurut Juhanis, (2013: 25) menjelaskan “erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan setiap individu tidak sama.

Menurut Depdiknas (2002:5) komponen kesegaran jasmani ditinjau dari konsep *muscular* meliputi:

- 1) Daya tahan (*endurance*), dalam hal ini dikenal dua macam daya tahan, yakni:
 - a. Daya tahan umum (*general endurance*) kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.
 - b. Daya Tahan Otot (*local endurance*) yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
- 2) Kekuatan (*strength*), adalah komponen Kesegaran jasmani seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- 3) Daya ledak (*Power*)
- 4) Kecepatan (*speed*), kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda,

panahan dan lain-lain. Dalam hal ini ada kecepatan gerak dan kecepatan eksplosif.

- 5) Kelentukan (*flexibility*), efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh.
- 6) Kelincahan (*agility*), adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.
- 7) Keseimbangan (*Balance*)
- 8) Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.

Menurut Ambarukmi (2007:43) menyatakan bahwa ada lima kemampuan fisik yang menentukan kebugaran jasmani seorang siswa : 1) Kelentukan, 2) Daya tahan, 3) Kecepatan, 4) Kekuatan dan 5) Kecepatan yang cepat (*speed strength*).

Syafruddin (2011:23) menyatakan bahwa latihan-latihan kesegaran jasmani yang diberikan terutama harus dapat mengembangkan kemampuan kesegaran jasmani umum dan khusus sesuai kebutuhan olahraganya yang diperlukan untuk pertandingan/kompetisi, pembentukan Kesegaran jasmaniyang diperlukan dalam pertandingan memerlukan waktu yang cukup lama dan harus dilakukan dengan suatu perencanaan latihan yang terarah dan sistematis.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa kemampuan kesegaran jasmani yang terdapat lima unsur yaitu kelentukan, daya tahan, kecepatan, kekuatan dan kecepatan yang cepat sangat berguna untuk pertandingan atau kompetensi, karena pada saat pertandingan memerlukan waktu yang cukup lama sehingga banyak menguras tenaga, dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani itu diperlukan latihan-latihan yang sistematis.

c. Pengaruh Kesegaran Jasmani Terhadap Fungsi dan Sistem Organisme Tubuh

Dalam konteks yang lebih khusus yaitu dalam kegiatan olahraga, maka kesegaran jasmani seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. kesegaran jasmani juga mempengaruhi seperti fungsi tubuh dan organism tubuh.

Menurut Fikri, (2018: 77) tingkat kesegaran jasmani akan mencerminkan cirri cirri seperti, 1) cukup kuat melakukan tugas harian maupun tugas darurat mendadak lainnya, 2) mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan tugas harian tanpa kelelahan yang berarti, 3) mempunyai ketahanan kardiovaskuler untuk melakukan pekerjaan yang melelahkan, 4) memiliki kelincahan sehingga mampu bergerak leluasa, 5) memiliki kecepatan untuk mampu bergerak cepat dalam mengatasi keadaan darurat, 6) memiliki daya kontrol mengkoordinasikan gerakan tubuh dengan mulus.

Sedangkan yang dikemukakan oleh Harsono (2001:4) bahwa kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh antara lain berupa, 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina dan komponen Kesegaran jasmanilainnya, 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan, 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, dan 5) Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

d. Metode-Metode Dasar Pengembangan Kesegaran Jasmani

Adapun metode dasar Menurut Depdiknas (2002:6) menyatakan bahwa tujuan pembinaan kesegaran jasmani tergantung dari seseorang, seperti untuk pembinaan dan

kesegaran atau kebugaran jasmani seseorang, meningkatkan kemampuan bermotorik yang dominan, dibutuhkan terhadap peningkatan prestasi dari cabang olahraga yang digeluti. Dalam menentukan tujuan pembinaan kesegaran jasmani perlu diperhatikan dasar-dasar latihan antara lain: 1) Untuk meningkatkan perkembangan fisik pada umumnya (*multilateral physical development*), 2) Meningkatkan perkembangan fisik yang khas (*sfesifik phsycal development*), 3) Untuk menyempurnakan teknik dari olahraga yang dipilih atau dibina, 4) Untuk meningkatkan dan menyempurnakan strategi dan secara belajar teknik, 5) Untuk membentuk kepribadian dan perilaku sebagai sikap olahragawan yaitu sportif tahan terhadap penderitaan, 6) Untuk menjamin kesiapan Tim, 7) Untuk membangun kesehatan, 8) Untuk menghindari terjadinya cedera dan 9) Untuk meningkatkan pengetahuan atau siswa mengenai dasar latihan ditinjau dari segi *physiologis* ,maupun *phsycologisnya*.

e. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Komponen kesegaran jasmani merupakan faktor utama yang menentukan kesegaran fisik. Kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang akan ditentukan oleh kehidupan lingkungan dan faktor alam. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani juga juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang.

Dalam Depdiknas (2000:8-10) komponen kesegaran jasmani adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani juga juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah:

1. Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia.

2. Jenis kelamin

Kebugaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas.

3. Genetik

Daya tahan cardiovasculer dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.

4. Kegiatan Fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani, latihan bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan cardiovaskuler dan dapat mengurangi lemak tubuh.

5. Kebiasaan meroko

Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan cardiovasculer.

6. Faktor Lain (suhu)

7. Hakikat Futsal

a. Pengertian Futsal

Olahraga futsal merupakan olahraga bagian dari sepakbola akan tetapi permainan futsal dirancang dimainkan di dalam ruangan karena anggota tim inti permainan futsal berjumlah 5 orang, permainan futsal dimainkan secara cepat dan dinamis. Menurut Asriady, (2014: 2) menjelaskan bahwa futsal dapat diartikan sebagai suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda. Masing masing tim beranggotakan 5 orang pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak.

Sedangkan Menurut Lhaksana (2011:5) menjelaskan (*futbol sala* dalam bahasa spanyol berarti sepakbola dalam ruangan) merupakan sepakbola yang dilakukan di

dalam ruangan. Lebih lanjut Juniarsyah, (2017: 31) futsal adalah olahraga *intermittent* yang menjadikan tuntutan tinggi dalam fisik, teknik dan taktik pada permainnya.

Menurut Narlan, (2017:242) salah satu kelebihan permainan futsal adalah dengan ukuran lapangan yang kecil sehingga tidak membutuhkan lahan yang sangat luas seperti lapangan sepakbola. Berdasarkan pendapat di atas maka permainan Futsal merupakan permainan yang dimainkan di dalam ruangan yang terdiri lima orang pemain di dalam setiap tim dan dimainkan dengan dua babak pertandingan, serta permainan futsal memiliki gol yang lebih banyak dibanding permainan bolakaki.

b. Teknik Dasar Futsal

Menurut Danu, (2014 :60) permainan tradisional pada pembelajaran permainan futsal berharap agar dapat meningkatkan teknik dasar *passing* dengan kaki bagian dalam, *passing* dengan kaki bagian luar, dan *passing* dengan punggung kaki. Seperti dijelaskan menurut Irawan, (2009: 22) ada beberapa teknik dasar futsal yaitu:

1. Teknik dasar mengumpan (*passing*)

Dalam permainan futsal, tentunya anda sering sekali melakukan umpan, dan jika anda dapat melakukannya dengan baik sehingga kawan akan lebih mudah menerimanya. Dalam melakukan *passing* ada tiga tipe untuk melakukannya yaitu, jarak pendek, jarak menengah dan jarak jauh.

2. Teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*)

Teknik dasar mengumpan lambung ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola belakang lawan karena situasi bermain futsal terkadang lawan bertahan melakukan tekanan (*pressure*), sehingga kita dapat melakukan serangan dengan mengumpan lambung. Untuk mengumpan lambung harus

diperhatikan gerakan sebagai berikut: a) Tempatkan kaki tumpuan di samping bola dengan jari jari kaki lurus menghadap arah yang akan kita tuju, bukan kaki yang untuk melakukan, b) Gunakan bagian ujung kaki bagian atas untuk mengumpan lambung, c) Konsentrasikan pandangan kerah bola tepat dibawah bola menyentuh bola, d) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat, e) Posisi badan ditegakkan pada saat mengumpan lambung, dan disertai mengangkat kedua tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan dan f) Diteruskan gerakan lanjutan.

3. Teknik dasar menerima bola (*receiving*)

Teknik menerima bola merupakan bagian terpenting dalam permainan futsal, tanpa menerima bola dengan baik kita tidak dapat berbicara banyak tentang mengumpan dan menggiring bola. Yang harus dilakukan pada saat menahan bola dengan menggunakan telapak kaki yaitu: "a) Selalu melihat datangnya bola, b) Angkat kedua tangan kesamping, untuk menjaga keseimbangan pada saat menahan bola, c) Jaga keseimbangan pada kaki tumpu, d) Sentuh atau tahan dengan menggunakan telapak kaki (sole), agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai dengan membentuk sudut 45 derajat, e) Selalu berdiri dibelakang bola pada saat menahan.

4. Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*)

Teknik dasar menggiring bola merupakan teknik yang penting dan mutlak harus memiliki oleh setiap pemain. Yang perlu diketahui dalam menggiring bola dengan telapak kaki yaitu: a) Tempatkan kaki tumpu disamping bola, b) Sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan, c) Fokuskan pandangan setiap kali sentuhan dengan bola, d) Gulirkan bola kearah depan

tubuh, e) Jaga keseimbangan pada saat menggiring bola dan f) Atur jarak dengan bola sedekat mungkin dengan kaki.

5. Teknik dasar menembak (*shooting*)

Shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol.

6. Teknik dasar menyundul (*heading*)

Untuk menyundul bola, hendaknya memperhatikan berikut, a) Lihat datangnya bola, b) Melengkungkan tubuh, c) Jaga keseimbangan dengan melebarkan tangan, d) Sentuhkan bola dengan dahi (bagian kepala yang keras) dan e) Ada gerakan lanjutan setelah sentuhan dengan bola, sehingga jalannya bola lebih cepat ke arah yang kita tuju.

c. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Futsal

Menurut Justinus Lhaksana (2011: 16), sehebat apa pun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi tanpa disadari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi, dan tentunya kondisi yang baik. Persiapan fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal. Seperti yang telah dipaparkan sebelumnya bahwa kondisi fisik sangat mempengaruhi penampilan seorang pemain didalam lapangan. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat.

Dalam kondisi fisik ada komponen yang menjadi pelengkap. Menurut Justinus Lhaksana (2011: 12), melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal, dapat disimpulkan bahwa, komponen kondisi fisik yang harus dominan dimiliki pemain

futsal adalah 1) daya tahan (*endurance*), 2) kekuatan (*strength*), dan 3) kecepatan (*speed*).

B. Kerangka Pemikiran

Untuk mendapatkan hasil pemikiran yang logis pada tingkat kesegaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler penulis memaparkan kerangka konseptual proposal ini. Olahraga adalah suatu aktifitas gerak yang berguna untuk kesegaran dan kesegaran jasmani tubuh seseorang. Kondisi fisik sangat diperlukan dalam semua aktifitas olahraga, seperti pada olahraga futsal. Kesegaran jasmani diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalaminya suatu proses latihan. Kesegaran jasmani meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, power, koordinasi, keseimbangan, serta kelenturan. Dalam olahraga futsal, semua menggunakan kemampuan fisik yang bagus dalam bertanding.

Berdasarkan penjelasan di atas jelas terlihat bahwa faktor kesegaran jasmani menentukan kesuksesan bermain futsal siswa, karena futsal memiliki unsur mental, serta fisik dalam kegiatannya. Sehingga dengan memiliki fisik dan mental yang kuat maka terciptalah kesegaran jasmani yang baik.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan keterangan kerangka pemikiran di atas dapat dijelaskan hipotesis dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa putra pada ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu?.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian deskriptif (Sugiyono, 2010:11) adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (*independent*) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain. Berdasarkan pendapat di atas, maka jenis penelitian adalah bersifat deskriptif dimana variabel yang diteliti yang bersifat mandiri tentang kebugaran jasmani siswa putra pada ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2010:90) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra pada ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu yang berjumlah 20 orang.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2010:91) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling* jenuh, artinya seluruh populasi dijadikan sampel. Mengingat populasi hanya sedikit maka peneliti mengambil sampel dengan teknik *total sampling* atau semua populasi dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang.

C. Definisi Operasional

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

1. Kesegaran jasmani

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

2. Futsal

Olahraga futsal merupakan olahraga bagian dari sepakbola akan tetapi permainan futsal dirancang dimainkan di dalam ruangan karena anggota tim inti permainan futsal berjumlah 5 orang, permainan futsal dimainkan secara cepat dan dinamis.

D. Pengembangan Instrumen Penelitian

Adapun bentuk tes Kesegaran jasmanijasmani yang akan diberikan yaitu:

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

a) Lari 50 Meter

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

2) Alat dan fasilitas terdiri dari

- a. Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 50 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan
- b. Bendera *start*
- c. Peluit

- d. Tiang pancang
 - e. *Stopwatch*
 - f. Tali rafia
 - g. Alat tulis
- 3) Petugas tes
- a) Petugas keberangkatan
 - b) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan
- a) Sikap permulaan
Peserta berdiri di belakang garis start
 - b) Gerakan
 1. Pada aba-aba "Siap" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari;
 2. Pada aba-aba "Ya" peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 50 Meter;



Gambar 1. Lari 50 Meter
(Nurhasan, 2001:137)

c) Lari masih bisa diulang apabila:

1. Pelari mencuri *start*;
2. Pelari tidak melewati garis *finish*;
3. Pelari terganggu dengan pelari yang lain;

d) Pengukuran waktu

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

5) Pencatat hasil

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

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

1) Tujuan

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

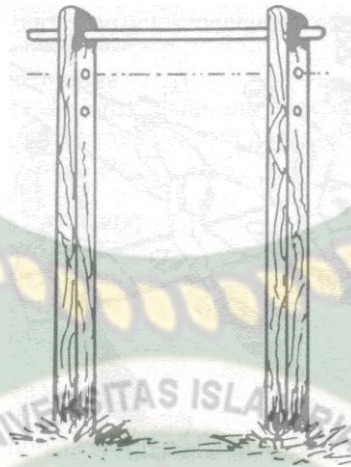
2) Alat dan fasilitas

- a) Lantai rata dan bersih;
- b) Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya, sesuai dengan peserta.

Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inci;

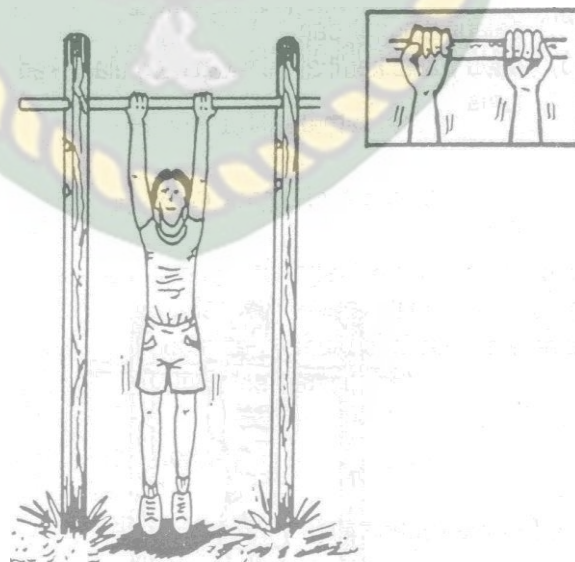
c) *Stopwatch*;

d) Alat tulis;



Gambar 2. Palang Gantung
(Nurhasan, 2001: 138)

- 3) Petugas tes
 - a) Pengamat waktu dan b) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- 4) Pelaksanaan
 - a) Sikap permulaan Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.



Gambar 3. Sikap Awal Tes Angkat Tubuh
(Nurhasan, 2001: 139)

- b) Gerakan 1) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal, kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali, 2) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus, 3) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin, selama 60 detik.



Gambar 4. Sikap Badan Pada Saat Angkat Tubuh
(Nurhasan, 2001: 140)

- c) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila, 1) Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun, 2) Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal; dan 3) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.

5) Pencatatan Hasil

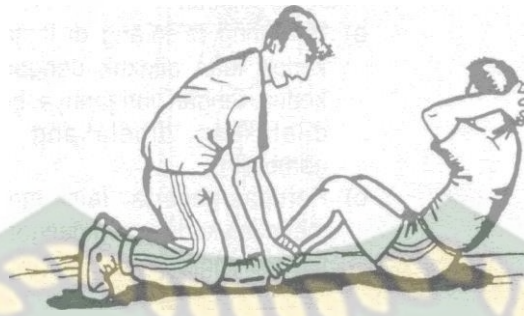
- a) Gerakan yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna; b) Gerakan yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik; c) Peserta yang tidak mampu melakukan Tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi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

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

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



Gambar 5. Sikap Permulaan Baring Duduk
(Nurhasan, 2001: 142)



Gambar 6. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk
(Nurhasan, 2001: 143)

b) Gerakan

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



Gambar 9
Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha

Gambar 7. Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha
(Nurhasan, 2001: 143)

2. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik.

Catatan :

- a. Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi;
- b. Kedua siku tidak sampai menyentuh paha;
- c. Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

3) Petugas tes “Pengamat dan pencatat hasil”

4) Pelaksanaan

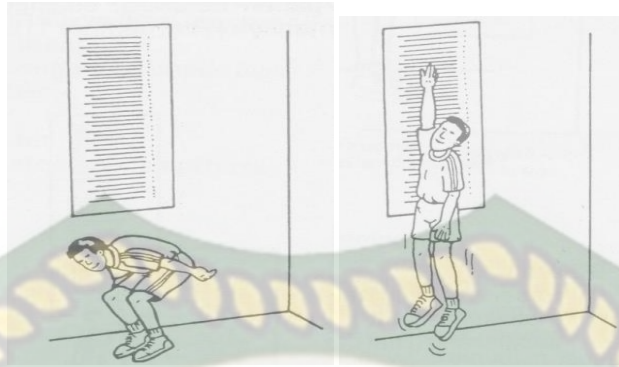
- a. Sikap permulaan ”1) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau *magnesium karbonat*, 2) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya”.



Gambar 9: Sikap Menentukan Raihan Tegak
(Nurhasan, 2001: 146)

b. Gerakan

- 1) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang;
Kemudian peserta melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas;
- 2) Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.



Gambar 10. Sikap Awal Loncat Tegak dan Akhiran
(Nurhasan, 2001: 146-147)

- 5) Pencatatan hasil “Raihan tegak dicatat, Ketiga selisih raihan dicatat dan Raihan loncatan tertinggi dikurangi raihan tegak”

e) Lari 1200 Meter Untuk Putera

1) Tujuan

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

2) Alat dan fasilitas

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

3) Petugas tes

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

d. Pembantu umum;

4) Pelaksanaan

a. Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis *start*

b. Gerakan

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

Catatan :

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



Gambar 11: Posisi *Start* Lari 1200 Meter
(Nurhasan, 2001:152)

5) Pencatatan hasil

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



Gambar 12: Stopwatch Dimatikan Saat Pelari Melintasi Garis *Finish*
(Nurhasan, 2001:152)

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

Contoh penulisan:

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

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

| No | Lari 50 Meter | Gantung Angkat Tubuh | Baring Duduk | Loncat Tegak | Lari 1200 Meter | Nilai |
|----|---------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------|-------|
| 1 | S.d - 7,7" | 19 - Keatas | 41 - Keatas | 73 Keatas | s.d – 3'14' | 5 |
| 2 | 7,8" – 8,7" | 14 - 18 | 30 - 40 | 60 - 72 | 3"15" – 4"25" | 4 |
| 3 | 8,8" – 9,9" | 9 - 13 | 21 - 29 | 50 - 59 | 4'26" – 5'12" | 3 |
| 4 | 10,0" – 11,9" | 5 - 8 | 10 - 20 | 39 - 49 | 5'13" – 6'33" | 2 |
| 5 | 12,0"- dst | 0 - 4 | 0 – 9 | 38 dst | 6'34" dst | 1 |

Sumber : (Widiastuti, 2011:88)

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

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

(Sumber :Depdinas, 2003:25)

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

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

Sumber : (Sudijono , 2010)

E. Teknik Pengumpulan Data

Metode dalam penelitian ini adalah metode *deskriptif kuantitatif*, guna mendeskripsikan keadaan kesegaran jasmani siswa putera ekstrakurrikuler futsal SMA Negeri 1 Rengat. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Observasi, yang dilakukan pada sebelum pembuatan proposal dan pada saat pelaksanaan penelitian. Observasi dilakukan dengan pengamatan langsung di lokasi penelitian.
2. Perpustakaan, merupakan cara pengumpulan data dengan menyunting teori-teori pendukung dari buku literatur di pustaka.

3. Tes dan Pengukuran, dalam penelitian ini dilakukan tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswa siswa putera ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Rengat.

F. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini juga dapat diambil analisis riset *deskriptif eksploratif* yang bertujuan ingin menggambarkan keadaan suatu status atau fenomena. Dalam hal ini penulis ingin mengetahui gambaran tentang tingkat kesegaran jasmani siswa putera ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Rengat. Maka penelitian ini memakai rumus berdasarkan pendapat (Sudijono, 2010:43)

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

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

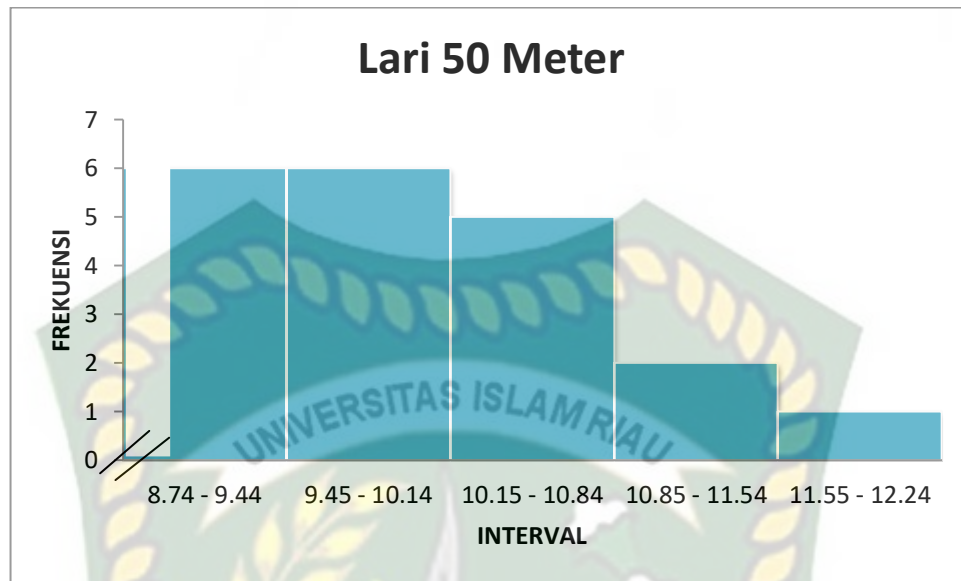
1. Deskripsi Analisis Data Tes Lari 50 Meter

Berdasarkan hasil penelitian 20 siswa pada tingkat kebugaran jasmani lari 50 meter pada kegiatan ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu, didapat jumlah 197,52 detik, nilai tertinggi 11,87 detik, nilai terendah 8,74 detik, mean 9,88 detik, median 9,7 detik, modus 9,7 detik dan SD 0,85. Pada tes lari 50 meter terdapat data distribusi frekuensi dengan jumlah kelas 5 dan panjang interval 0,7, pada kelas pertama 8.74 - 9.44 jumlah frekuensi 6 dengan persentase 30%, pada kelas kedua 9.45 - 10.14 jumlah frekuensi 6 dengan persentase 30%, pada kelas ketiga 10.15 - 10.84 jumlah frekuensi 5 dengan persentase 25%, pada kelas keempat 10.85 - 11.54 jumlah frekuensi 2 dengan persentase 10%, dan pada kelas kelima 11.55 - 12.24 jumlah frekuensi 1 dengan persentase 5%. Untuk lebih jelas dapat dilihat table di bawah ini:

Tabel 4. Deskripsi Analisis Data Tes Lari 50 Meter

| No | Interval | F | Fr |
|----|---------------|----|------|
| 1 | 8.74 - 9.44 | 6 | 30% |
| 2 | 9.45 - 10.14 | 6 | 30% |
| 3 | 10.15 - 10.84 | 5 | 25% |
| 4 | 10.85 - 11.54 | 2 | 10% |
| 5 | 11.55 - 12.24 | 1 | 5% |
| | Jumlah | 20 | 100% |

Berdasarkan tabel di atas dapat dikonversika pada grafik berikut ini:



Grafik 1. Tes Kesegaran Jasmani Lari 50 Meter

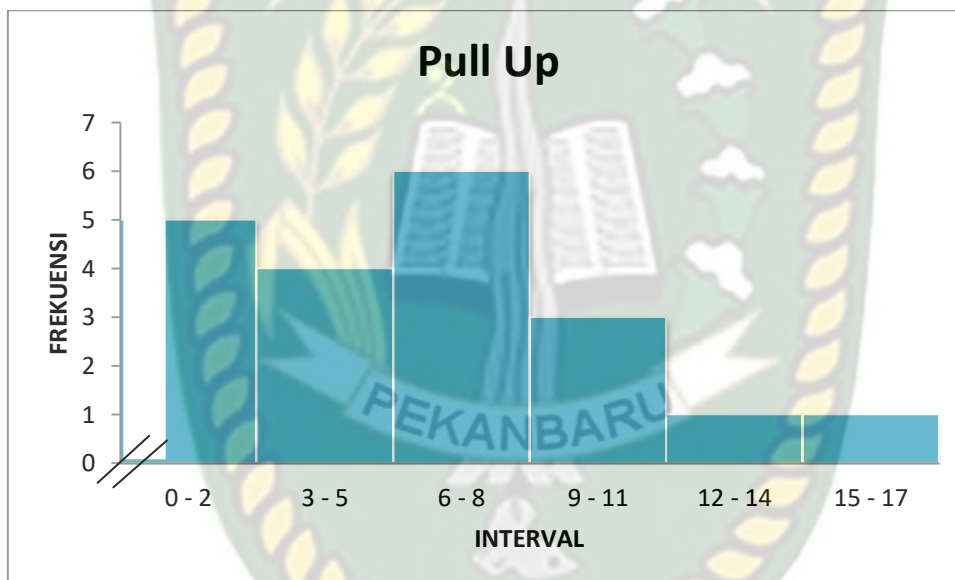
2. Deskripsi Analisis Data Tes *Pull Up*

Berdasarkan hasil penelitian 20 siswa pada tingkat kesegaran jasmani *Pull Up* pada kegiatan ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu, didapat jumlah 119, nilai tertinggi 15, nilai terendah 0, mean 5,95, median 6, 7, modus 7 dan SD 4,07. Pada tes *pull up* terdapat data distribusi frekuensi dengan jumlah kelas 6 dan panjang interval 3, pada kelas pertama 0 – 2 jumlah frekuensi 5 dengan persentase 25%, pada kelas kedua 3 – 5 jumlah frekuensi 4 dengan persentase 20%, pada kelas ketiga 6 – 8 jumlah frekuensi 6 dengan persentase 30%, pada kelas keempat 9 – 11 jumlah frekuensi 3 dengan persentase 15%, pada kelas kelima 12 - 14 jumlah frekuensi 1 dengan persentase 5% dan pada kelas kelima 15 – 17 jumlah frekuensi 1 dengan persentase 5%. Untuk lebih jelas dapat dilihat table di bawah ini:

Tabel 5. Deskripsi Analisis Data Tes *Pull Up*

| No | Interval | F | Fr |
|----|----------|----|------|
| 1 | 0 - 2 | 5 | 25% |
| 2 | 3 - 5 | 4 | 20% |
| 3 | 6 - 8 | 6 | 30% |
| 4 | 9 - 11 | 3 | 15% |
| 5 | 12 - 14 | 1 | 5% |
| 6 | 15 - 17 | 1 | 5% |
| | Jumlah | 20 | 100% |

Berdasarkan data tabel di atas dapat dikonversikan pada diagram berikut ini:

**Grafik 2. Tes Kesegaran Jasmani *Pull Up***

3. Deskripsi Analisis Data Tes *Sit Up*

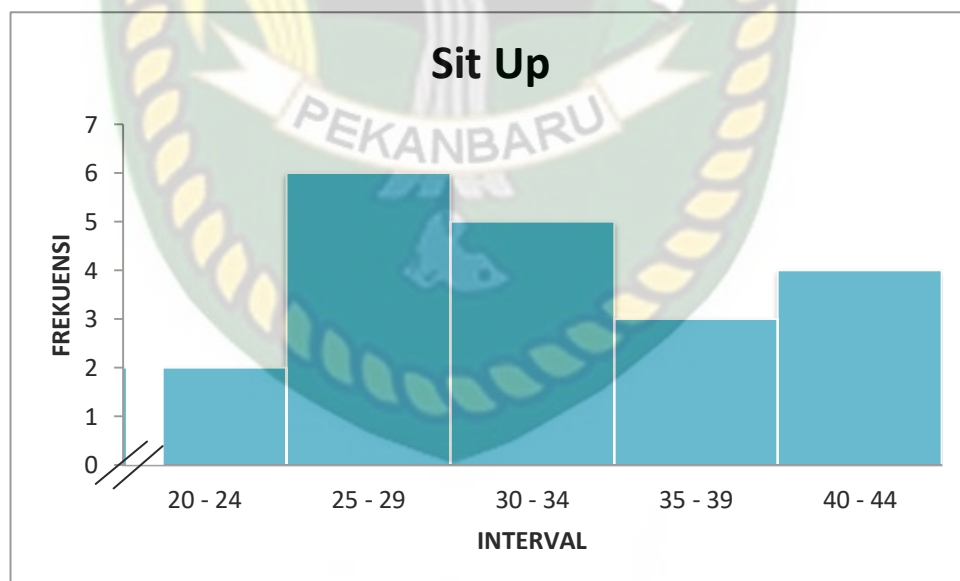
Berdasarkan hasil penelitian 20 siswa pada tingkat kesegaran jasmani *Sit Up* pada kegiatan ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu, didapat jumlah 636, nilai tertinggi 42, nilai terendah 20, mean 31,8, median 31,5, modus 33 dan SD 7,08. Pada tes *sit up* terdapat data distribusi frekuensi dengan jumlah kelas 5 dan panjang interval 5, pada kelas pertama 20 – 24 jumlah frekuensi 2 dengan persentase 10%, pada kelas kedua 25 – 29 jumlah frekuensi 6 dengan persentase 30%,

pada kelas ketiga 30 – 34 jumlah frekuensi 5 dengan persentase 25%, pada kelas keempat 35 – 39 jumlah frekuensi 3 dengan persentase 15%, dan pada kelas kelima 40 – 44 jumlah frekuensi 4 dengan persentase 20%. Untuk lebih jelas dapat dilihat table di bawah ini:

Tabel 6. Deskripsi Analisis Data Tes *Sit Up*

| No | Interval | F | Fr |
|----|----------|----|------|
| 1 | 20 - 24 | 2 | 10% |
| 2 | 25 - 29 | 6 | 30% |
| 3 | 30 - 34 | 5 | 25% |
| 4 | 35 - 39 | 3 | 15% |
| 5 | 40 - 44 | 4 | 20% |
| | Jumlah | 20 | 100% |

Berdasarkan hasil tabel di atas dapat dikonversikan pada diagram berikut ini:



Grafik 3. Tes Kesegaran Jasmani *Sit Up*

4. Deskripsi Analisis Data Tes *Vertical Jump*

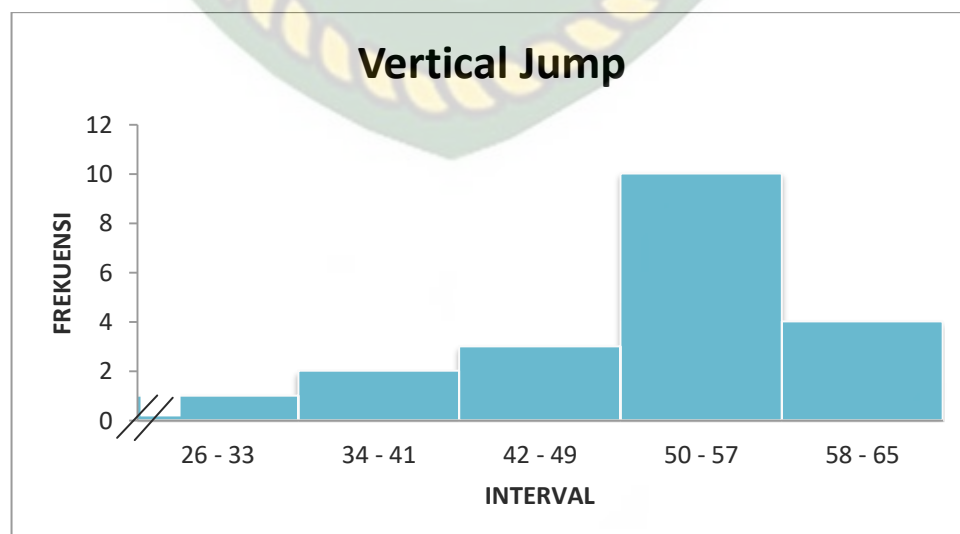
Berdasarkan hasil penelitian 20 siswa pada tingkat kesegaran jasmani *Vertical Jump* pada kegiatan ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu,

didapat jumlah 1015, nilai tertinggi 64, nilai terendah 26, mean 50,75, median 52,5, modus 52 dan SD 8,92. Pada tes *vertical jump* terdapat data distribusi frekuensi dengan jumlah kelas 5 dan panjang interval 8, pada kelas pertama 26 – 33 jumlah frekuensi 1 dengan persentase 5%, pada kelas kedua 34 – 41 jumlah frekuensi 2 dengan persentase 10%, pada kelas ketiga 42 – 49 jumlah frekuensi 3 dengan persentase 15%, pada kelas keempat 50 – 57 jumlah frekuensi 10 dengan persentase 50%, dan pada kelas kelima 58 – 65 jumlah frekuensi 4 dengan persentase 20%. Untuk lebih jelas dapat dilihat table di bawah ini:

Tabel 7. Deskripsi Analisis Data Tes *Vertical Jump*

| No | Interval | F | Fr |
|----|----------|----|------|
| 1 | 26 - 33 | 1 | 5% |
| 2 | 34 - 41 | 2 | 10% |
| 3 | 42 - 49 | 3 | 15% |
| 4 | 50 - 57 | 10 | 50% |
| 5 | 58 - 65 | 4 | 20% |
| | Jumlah | 20 | 100% |

Berdasarkan hasil tabel di atas dapat dikonversikan pada diagram berikut ini:



Grafik 4. Tes Kesegaran Jasmani *Vertical Jump*

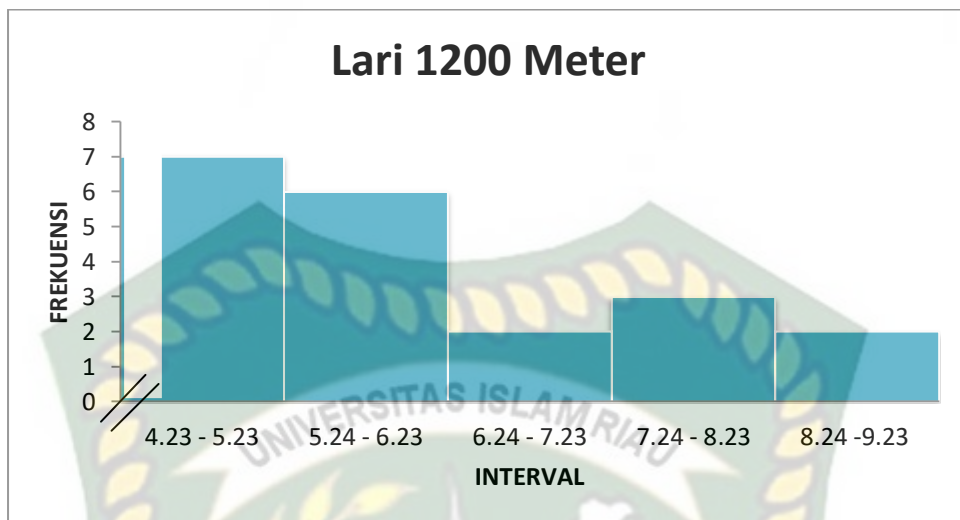
5. Deskripsi Analisis Data Tes Lari 1200 Meter

Berdasarkan hasil penelitian 20 siswa pada tingkat kesegaran jasmani 1200 meter pada kegiatan ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu, didapat jumlah 119,22, nilai tertinggi 9,01, nilai terendah 4,23, mean 5,961, median 5,525, modus 4,23 dan SD 1,43. Pada tes lari 1200 meter terdapat data distribusi frekuensi dengan jumlah kelas 5 dan panjang interval 1, pada kelas pertama 4.23 - 5.23 jumlah frekuensi 7 dengan persentase 35%, pada kelas kedua 5.24 - 6.23 jumlah frekuensi 6 dengan persentase 30%, pada kelas ketiga 6.24 - 7.23 jumlah frekuensi 2 dengan persentase 10%, pada kelas keempat 7.24 - 8.23 jumlah frekuensi 3 dengan persentase 15%, dan pada kelas kelima 8.24 -9.23 jumlah frekuensi 2 dengan persentase 10%. Untuk lebih jelas dapat dilihat table di bawah ini:

Tabel 8. Deskripsi Analisis Data Tes Lari 1200 Meter

| No | Interval | F | Fr |
|----|-------------|----|------|
| 1 | 4.23 - 5.23 | 7 | 35% |
| 2 | 5.24 - 6.23 | 6 | 30% |
| 3 | 6.24 - 7.23 | 2 | 10% |
| 4 | 7.24 - 8.23 | 3 | 15% |
| 5 | 8.24 -9.23 | 2 | 10% |
| | Jumlah | 20 | 100% |

Berdasarkan tabel di atas dapat dikonversikan pada diagram berikut ini:



Grafik 4. Tes Kesegaran Jasmani Lari 1200 Meter

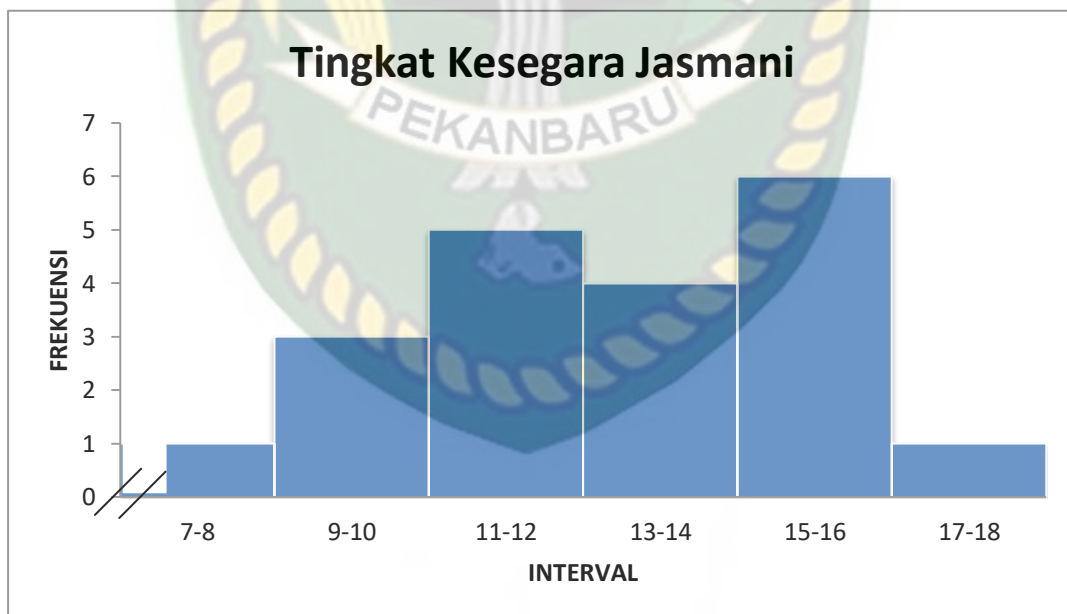
6. Deskripsi Data Tes Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putra pada ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu

Berdasarkan pengumpulan data yang jumlah sampelnya sebanyak 20 orang dari hasil pengukuran yang telah dilakukan pada siswa putra pada ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu didapatkan distribusi frekuensinya sebanyak 5 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya adalah 2. Pada kelas pertama dengan rentang 7-8 ada 1 orang dengan persentase sebesar 5%, pada kelas kedua dengan rentang 9-10 ada 3 orang dengan persentase sebesar 15%, pada kelas ketiga dengan rentang 11-12 ada 5 orang dengan persentase sebesar 25%, pada kelas keempat dengan rentang 13-14 ada 4 orang dengan persentase sebesar 20%, pada kelas kelima dengan rentang 15-16 ada 6 orang dengan persentase sebesar 30% dan pada kelas keenam dengan rentang 17-18 ada 1 orang dengan persentase sebesar 5%. Kemudian dari data tes Kesegaran Jasmani diketahui bahwa nilai tertinggi tes adalah 17 dan terendah adalah 7. Mean (rata-rata) tes kesegaran jasmani adalah 12,80. Median (nilai tengah) pada tabel tersebut 13, dengan modus (nilai yang sering muncul) 15. Untuk lebih jelas dapat dilihat table berikut ini:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Pada Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu

| No | Interval | F | Fr |
|----|----------|----|------|
| 1 | 7-8 | 1 | 5% |
| 2 | 9-10 | 3 | 15% |
| 3 | 11-12 | 5 | 25% |
| 4 | 13-14 | 4 | 20% |
| 5 | 15-16 | 6 | 30% |
| 6 | 17-18 | 1 | 5% |
| | Jumlah | 20 | 100% |

Data yang tertuang pada tabel di atas juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut :



Grafik 1. Histogram Distribusi Frekuensi Tes Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Putra Pada Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu

B. Analisis Data

Setelah dilakukan analisis data yang diperoleh dengan menggunakan statistik deskriptif. Setelah diadakan tes terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putra pada ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu, dari 20 atlet yang dijadikan sampel, terdapat 1 orang atau 10% yang tergolong tingkat kondisi baik, 6 orang atau 60% yang tergolong sedang dan 3 orang atau 30% yang tergolong kurang.

Dari penjelasan data di atas ternyata siswa putra ekstrakurikuler futsal yang mengikuti tes ada 20 orang. Dari 20 orang siswa putra ekstrakurikuler futsal yang dijadikan sampel, ada 8 orang atau 40% yang tingkat Kebugaran Jasmaninya sedang, 10 orang atau 50% tingkat kebugaran jasmaninya kurang dan 2 orang atau 10% tingkat kebugaran jasmaninya kurang sekali. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel. 10. Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Pada Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu

| No | Kategori | Atlet | | | |
|---------------|--------------------|----------|-----------|-------|-------------|
| | | Interval | Frekuensi | Nilai | Persentase |
| 1 | Baik sekali (BS) | 22 – 25 | 0 | 5 | 0% |
| 2 | Baik (B) | 18 – 21 | 0 | 4 | 0% |
| 3 | Sedang (S) | 14 – 17 | 8 | 3 | 40% |
| 4 | Kurang (K) | 10 – 13 | 10 | 2 | 50% |
| 5 | Kurang sekali (KS) | 5 – 9 | 2 | 1 | 10% |
| Jumlah | | | 20 | | 100% |

Sumber : Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Pada Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu

Berdasarkan dengan tabel di atas, maka data akan dianalisis dengan perhitungan sebagai berikut, kategori sedang ada 8 orang, kategori kurang ada 10 orang sedangkan kurang sekali ada 2 orang. Sehingga nilai total sdang adalah $8 \times 3 = 24$. kurang $10 \times 2 = 20$ dan krang sekali $2 \times 1 = 2$. Sehingga total keseluruhan adalah $24 + 20 + 2 = 46 : 20 = 2,3$. Dengan hasil 2,3 maka tingkat Kesegaran Jasmani siswa di kategorikan **Kurang**.

C. Pembahasan

Dari analisis data yang telah dikemukakan terlihat tingkat kesegaran jasmani siswa putra pada ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu terletak pada kategori kurang. Dari penejelasan tersebut bahwa tingkat kesegaran siswa putra pada ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu memberikan dampak pada hasil prestasi siswa, karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka prestasi yang dicapai akan maksimal tetapi sebaliknya apabila tingkat kesegaran jasmaninya kurang maka prestasi yang dihasilkan kuarng maksimal.

Dari penjelasan data di atas ternyata siswa putra pada ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu yang mengikuti tes ada 20 orang. Ternyata dari 20 orang siswa putra pada ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu yang dijadikan sampel 8 orang atau 40 % yang tingkat Kesegaran Jasmaninya sedang, 10 orang atau 50 % tingkat kesegaran jasmaninya kurang dan 2 orang atau 10 % tingkat kesegaran jasmaninya kurang sekali.

Menurut Syafruddin (2011:64) menyatakan bahwa “kesegaran jasmani (*Physical Condition*) secara umurn dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalarni suatu proses latihan. Tugas pelatih atau guru adalah bagaimana meningkatkan kesegaran

jasmani atau kemampuan fisik awal siswa melalui suatu proses latihan yang terprogram sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai. Sebelum pelatih atau guru memberikan latihan kepada siswanya tentu harus tahu dan mengerti terlebih dahulu apa sebenarnya yang dimaksud dengan Kesegaran Jasmani, apa saja bentuk atau macam/ jenisnya, bagaimana melatihnya dan faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhinya”.

Selanjutnya Harsono (2001: 4) Latihan kesegaran jasmani memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan, terutama untuk pertandingan. Istilah latihan kesegaran jasmani mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif, dan yang tujuannya untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh system tubuh agar dengan demikian prestasi semakin meningkat.

Merujuk pada hasil perhitungan dan analisa data penelitian, terlihat bahwa tingkat Kesegaran Jasmani siswa terletak pada kategori **kurang** atau dengan nilai rata-rata 10,3 yang terletak pada interval 10 – 13 dengan persentase 50%. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa hasilnya kurang hal ini disebabkan pada saat melakukan tes siswa kurang serius dalam mengambil nilai dalam hal ini terburu buru sehingga hasil tidak maksimal, sebagian siswa kurang memahami tes yang dilakukan serta terbatasnya anggota yang ikut serta dalam pengambilan tes kesegaran jasmani.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa putra pada ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu pada taraf Kurang, yaitu sebanyak 10 orang atlet dengan persentase sebanyak 50% dari keseluruhannya dengan konversi 2,3.

B. Saran

Saran-saran yang dapat penulis berikan adalah :

1. Kepada siswa, untuk latihan fisik perlu ditambah beban latihan terutama pada peningkatan kebugaran jasmani maksimal. Ini didasarkan bahwa suatu bentuk keterampilan olahraga hanya bisa dicapai melalui latihan-latihan rutin yang dilakukan secara berkelanjutan.
2. Kepada pelatih atau guru, dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani, para pelatih perlu mengembangkan berbagai bentuk latihan fisik diantaranya lari 50 meter, *pull up*, *sit up*, *vertical jump* serta lari 1200 meter secara tepat sehingga tujuan dari pembinaan olahraga akan berujung pada peningkatan prestasi.
3. Kepada peneliti, karena keterbatasan penelitian ini dan masih kecilnya ruang lingkup dan kecilnya kelompok sampel, disarankan pada peneliti lain yang akan melakukan penelitian lanjutan dengan variabel yang lain dengan memperluas ruang lingkup penelitian dan kelompok sampel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, Dwi Hatmisari. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kemenpora RI.
- Asriady, Muhammad Mulyono. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Banda Aceh: Niaga Swadaya.
- Bafirman. 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kesegaran jasmani*. Padang. UNP.
- Danu, Ikhsan. dkk. 2014. Upaya Meningkatkan Teknik Dasar *Passing* Pada Futsal Dengan Metode Permainan Tradisional Kucing Bola Untuk Siswa Kelas XI IPS SMA Muhammadiyah Nangga Pinoh. *Jurnal Pendidikan kesehatan dan Rekreasi*. Volume 1, Nomor 1. Hal 59-63.
- Depdiknas. 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta.
- Depdiknas. 2002. *Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta. Balai Pustaka.
- Fikri, Azizi. 2018. Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP-PGRI Lubuklinggau. *Jurnal Gelanggang Olahraga*. Volume 1, No 2, Januari-Juni 2018.
- Harsono, 2001 . *Latihan Kesegaran jasmani*. Bandung: Depdikbud. Dirjen Pendidikan Tinggi P2LPTK.
- Irawan, Andri. 2009. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Juhanis. 2013. Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara. *Jurnal Ilara*. Volume IV, Nomor 1, hlm 25-34.
- Juniarsyah, dkk. 2017. Karakteristik Fisiologi Pemain Futsal Profesional Dalam Dua Pertandingan Berturut Turut. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*. Vol II, No. 2, Desember 2017.
- Kurniawan Feri, 2011. *Buku Pintar Olahraga Mens Sana In Corpore Sano*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Teknik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Swadaya Group.
- Narlan, Abdul. dkk. 2017. Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal. *Jurnal Siliwangi*. Vol. 3. No. 2, 2017.

- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Prasetio, Edo. 2017. Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. Vol 1, No. 2.
- Sudijono, Anas. 2010. *Statistik Penelitian*. Jakarta: Alfabeta.
- Sugiarto, Aji. 2014. *Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Tunagrahita Ringan Usia 10-12 Tahun Di Wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta*. Yogyakarta: UNY.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. BUMI TIMUR JAYA.