

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI *CLUB* FUTSAL SIMPANG  
RAYA USIA 16-18 TAHUN DI KABUPATEN  
INDRAGIRI HULU**

**SKRIPSI**

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

**Oleh:**

**TIAS FAJAR NUGRAHA**

**NPM. 176610199**

Pembimbing

**Merlina Sari S.Pd., M.Pd**

**NIDN. 1021098603**

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

**2021**

## PENGESAHAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap :

Nama : Tias Fajar Nugraha  
Npm : 176610199  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani *Club* Futsal Simpang Raya  
Usia 16-18 Tahun di Kabupateng Indragiri Hulu

### PEMBIMBING

  
Merlina Sari, S.Pd., M.Pd

NIDN: 1021098903

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

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

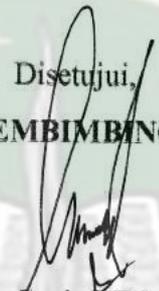
  
Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd., M.Ed

NIDN: 1005068201

## PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Tias Fajar Nugraha  
NPM : 176610199  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Program Studi : Pendidikan jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani *club* Futsal Simpang Raya  
Usia 16-18 di Kabupaten Indragiri Hulu

Disetujui,  
**PEMBIMBING**

  
**Merlina Sari, S.Pd., M.Pd**  
NIDN: 1021098603

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan 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 mahasiswa di bawah ini:

Nama : Tias Fajar Nugraha  
Npm : 176610199  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani *club* Futsal Simpang Raya Usia 16-18 Tahun di Kabupaten Indragiri Hulu

Telah selesai menyusun skripsi dan siap untuk diajukan.

Demikian surat ini dibuat, agar untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

**PEMBIMBING**

**Merlina Sari, S.Pd., M.Pd**  
**NIDN: 1021098603**

## ABSTRAK

### **Tias Fajar Nugraha. 2021. Tingkat Kesegaran Jasmani Club Futsal Simpang Raya Usia 16-18 Tahun di Kabupaten Indragiri Hulu**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani club futsal simpang raya usia 16-18 tahun di kabupaten indragiri hulu. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini pemain futsal simpang raya di kabupaten Indragiri hulu. Teknik sampel adalah *Total Sampling* dengan jumlah sampel 15 pemain. Instrumen yang digunakan mengacu pada sumber widyastuti yang terdiri dari lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000 meter. Berdasarkan pengolahan data yang dilakukan dengan sistem statistik pemain futsal simpang raya di kabupaten Indragiri hulu mendapatkan nilai rata-rata 11 pada interval 10 – 13 dengan persentase 73,33%. tingkat kesegaran jasmani club futsal simpang raya usia 16-18 tahun di kabupaten indragiri hulu dikategorikan **kurang**.

**Kata kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani, Futsal**

## **ABSTRACT**

***Tias Fajar Nugraha. 2021. Level of Physical Freshness of Simpang Raya Futsal Club Ages 16-18 Years in Indragiri Hulu Regency.***

*The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of the Simpang Raya futsal club aged 16-18 years in Indragiri Hulu district. This type of research is descriptive quantitative. The population in this study was the futsal players at the intersection in Indragiri Hulu district. The sampling technique is Total Sampling with a sample of 15 players. The instrument used refers to the widyastuti source which consists of a 60-meter run, a 60-second hanging test, a 60-second lying down test, an upright jump, and a 1000-meter run. Based on data processing carried out with the statistical system of futsal players at Simpang Raya in Indragiri Hulu district, the average score was 11 at intervals of 10 – 13 with a percentage of 73.33%. The level of physical fitness of the Simpang Raya futsal club aged 16-18 years in the Indragiri Hulu district is categorized as less.*

***Keywords: Level of Physical Freshness, Futsal***

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tias Fajar Nugraha

NPM : 176610199

Jenjang Studi : Strata Satu (1)

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani *club* Futsal Simpang Raya  
Usia 16-18 tahun di 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 buat murni karya tulis saya sendiri dan bimbingan dengan dosen yang telah di tunjuk oleh dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika di temukan isi skripsi yang merupakan duplikasi skripsi orang lain maka saya siap menerima sanksi pencabutan gelar atau ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundangan yang berlaku.

Dengan demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Pekanbaru, Agustus 2021



Tias Fajar Nugraha  
NPM. 176610199



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

F.A.3.10

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

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR**  
**SEMESTER GANJIL TA 2021/2022**

NPM : 176610199  
Nama Mahasiswa : TIAS FAJAR NUGRAHA  
Dosen Pembimbing : 1. MERLINA SARI S.Pd., M.Pd. 2.  
Program Studi : PENDIDIKAN OLAHRAGA (PENJASKESREK)  
Judul Tugas Akhir : Tingkat Kesegaran Jasmani Club Futsal Simpang Raya Usia 16-18 Tahun di Kabupaten Indragiri Hulu  
Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : The Level of Physical Fitness of The Simpang Raya Futsal Club Aged 16-18 Years in The Indragiri Hulu District  
Lembar Ke : 1

NO	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil / Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1	07 Maret 2021	Mengajukan Judul	Judul Diterima Pembimbing	
2	25 Maret 2021	Bab I, Bab Ii, Bab Iii	Pebaiki Bab I, Bab Ii, Bab Iii Perbaiki Penulisan Penambahan Teori Dari Jurnal Dan Buku	
3	09 April 2021		ACC Proposal Diseminarkan	
4	29 April 2021		Ujian Proposal	
5	20 Agustus 2021		ACC Skripsi	

Pekanbaru, 27 Agustus 2021  
Wakil Dekan I/Ketua Departemen/Ketua Prodi



MTC2NJEWMTK5



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

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 kopyannya dilampirkan pada skripsi.
6. Jika jumlah pertemuan pada kartu bimbingan tidak cukup dalam satu halaman, kartu bimbingan ini dapat di download kembali melalui SIKAD

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal ini dengan judul **“Tingkat kesegaran jasmani club futsal simpang raya usia 16-18 tahun di kabupaten indragiri hulu”**. Penulisan proposal ini merupakan langkah awal dalam melakukan penelitian sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penulisan proposal ini yaitu:

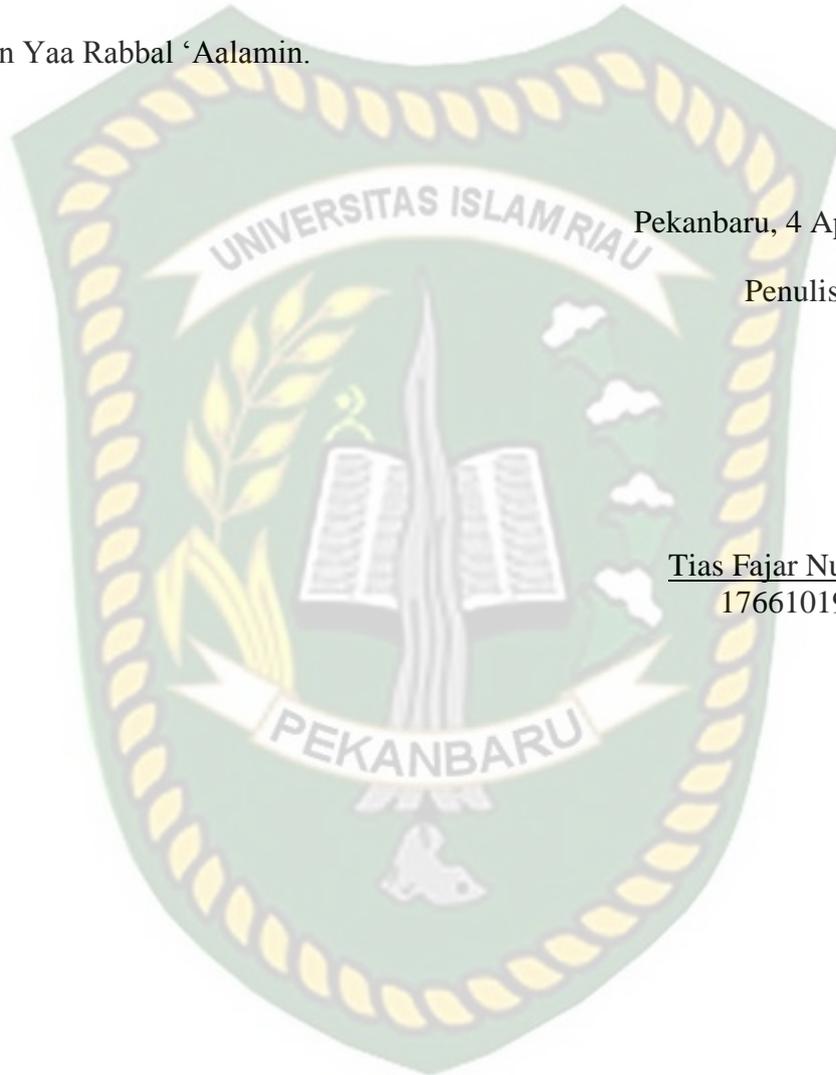
1. Ibu Merlina Sari S.Pd., M.Pd selaku pembimbing.
2. Ibu Leni Apriani, S.Pd., M.Pd selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam Riau.
3. Bapak Dr. Raffly Henjilito, S.Pd., M.Pd selaku sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam Riau.
4. Bapak/Ibu dosen beserta staff tata usaha pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin ilmu kepada penulis selama penulis belajar di Universitas Islam Riau.
5. Kepada orang tua tercinta yang telah banyak memberi dukungan baik secara material maupun spiritual.
6. Teman-teman seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, sahabat dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penulisan proposal ini.

Penulis sangat mengharapkan agar proposal ini dapat diterima dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah Subhanahu Wa Ta'ala, Aamiin Yaa Rabbal 'Aalamin.

Pekanbaru, 4 April 2021

Penulis

Tias Fajar Nugraha  
176610199



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	vi
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PEMBAHASAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori .....	8
1. Hakikat Kesegaran Jasmani .....	8
a. Pengertian Kesegaran Jasmani .....	8
b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani .....	13
2. Hakikat Futsal .....	14
a. Pengertian .....	14
B. Kerangka Pemikiran .....	15
C. Pertanyaan Penelitian .....	15
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	16
B. Populasi dan Sampel .....	16
1. Populasi .....	16
2. Sampel .....	17
C. Definisi Operasional .....	17
D. Pengembangan Instrument .....	18
E. Teknik Pengumpulan Data .....	25
F. Teknik Analaisi Data .....	26

**BAB IV PENGOLAHAN DATA**

A. Deskriptif data.....	28
B. Analisis Data .....	33
C. Pembahasan.....	35

**BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	38
B. Saran .....	38

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	40
<b>LAMPIRAN</b> .....	42



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani .....	26
Tabel 3.2 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Widiastuti .....	27
Table 4.1 Distribusi Frekuensi Data Tes Lari 60 Meter Pemain Futsal Simpang Raya Di Kabupaten Indragiri Hulu .....	29
Table 4.2 Distribusi Frekuensi Data Tes Gantung Angkat Tubuh Pemain Futsal Simpang Raya Di Kabupaten Indragiri Hulu.....	30
Table 4.3 Distribusi Frekuensi Data Baring Duduk 60 detik Pemain Futsal Simpang Raya Di Kabupaten Indragiri Hulu.....	31
Table 4.4 Distribusi Frekuensi Data Loncat Tegak Pemain Futsal Simpang Raya Di Kabupaten Indragiri Hulu .....	32
Table 4.5 Distribusi Frekuensi Data Lari 1000 Meter Pemain Futsal Simpang Raya Di Kabupaten Indragiri Hulu .....	33
Tabel 4.6 Hasil Rekapitulasi Perhitungan Test Kesegaran Jasmani.....	35

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1. Nilai Test kesegaran jasmani <i>club</i> futsal simpang raya usia 16-18 tahun di kabupaten indragiri hulu .....	34
--	----



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Tes Gantung Angkat Tubuh .....	21
Gambar 3.2 Tes Barimg Duduk 60 Detik .....	23



## DAFTAR LAMPIRAN

1. Sample Penelitian .....	42
2. Data Tes Pemain Futsal Simpang Raya Di Kabupaten Indragiri Hulu .....	43
3. Status Tingkat Kesegaran Jasmani Pemainfutsal Simpang Raya Di Kabupaten Indragiri Hulu .....	48
4. Klasifikasi Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Futsal Simpang Raya Di Kabupaten Indragiri Hulu .....	56
5. Dokumentasi .....	58



## BAB I

### PEMBAHASAN

#### A. Latar belakang masalah

Kesehatan merupakan karunia Tuhan yang amat berharga. Kesehatan itu bukan segala-galanya, tapi segala sesuatu tidak akan ada artinya tanpa kesehatan. Healthomania adalah sebuah istilah yang menunjukkan kegandrungan ikhtiar untuk meraih derajat kesehatan yang memadai, termasuk diantaranya melalui olahraga. Kesalahpahaman juga terjadi pada segelintir warga masyarakat yang menganggap kegiatan berolahraga dengan sendirinya dapat mendorong pencapaian kesehatan sehingga tidak jarang terjadi kegiatan itu malah berakibat fatal bagi pelaku yang bersangkutan karena olahraga tidak dilaksanakan sesuai kaidah-kaidah pelatihan atau kesehatan.

Aktifitas jasmani pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupannya agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Akan tetapi, dimana sekarang ini menuntut manusia akan lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bekerja. Dengan kondisi yang demikian, olahraga menjadi sesuatu yang jarang dilakukan, dan hanya bisa dilakukan dalam waktu luang. Kebutuhan akan kesehatan menjadi suatu hal yang sangat penting dan berharga dalam kehidupan manusia saat ini. Oleh karena itu, manusia ingin berusaha menjaga kesehatannya dan salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik melalui aktifitas jasmani.

Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 bab VII tentang Pembinaan dan Pengembangan Olahraga pasal 21 mengatakan sebagai berikut :

(1) Pemerintah dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya. (2) Pembinaan dan pengembangan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) meliputi pengolahraga, ketenagaan, pengorganisasian, pendanaan, metode, prasarana dan sarana, serta penghargaan keolahragaan. (3) Pembinaan dan pengembangan keolahragaan di laksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. (4) 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.

Cabang olahraga futsal menjadi salah satu pilihannya. Cabang ini sangat diminati karena dapat dijadikan sebagai media rekreasi dan dapat dilakukan bersama-sama teman-teman. Di era sekarang ini bermain futsal dimalam hari sudah menjadi trend atau hal yang biasa dilakukan para remaja. Futsal memberikan efek rasa senang yang menghilangkan penat. Olahraga memacu jantung dan memicu keluarnya keringat dalam tubuh, sehingga lemak dan gula bisa terbakar tidak menumpuk dalam tubuh.

Futsal adalah olahraga tim dalam ruangan yang mengandalkan aktivitas intensitas tinggi dengan tuntutan yang meningkat untuk kapasitas aerobik, kemampuan berlari, dan kekuatan otot tungkai. futsal adalah permainan sepakbola dalam lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit, sentuhan

bola pada permainan futsal lebih terbatas sehingga memiliki gerakan dan kelincahan dalam mengolah bola dengan baik. Permainan futsal membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan lawan. Hal ini menunjukkan bahwa permainan futsal tidak hanya membutuhkan kesegaran jasmani yang baik saja akan tetapi memerlukan tingkat penguasaan atau pengetahuan bermain futsal, seperti teknik passing, control, dribbling dan shooting.

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 kesegaran 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.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan secara berlebihan. Kesegaran 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 kesegaran jasmani baik akan memberikan dampak dalam menjalankan kegiatan menjadi lebih segar dan tidak cepat lelah.

Pemeliharaan kesegaran jasmani yang baik, yaitu antara lain: jalan, jogging, berenang, dan bentuk-bentuk latihan lain yang penting ada penekanan pada unsur aerobic, intensitas pelatihan fisik yang dianjurkan dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani itu harus maksimal dengan denyut nadi yang dianjurkan, sebaiknya pelatihan fisik yang dianjurkan adalah berlatih mencapai ‘*training zone*’ (sesuai dengan denyut nadi maksimal), melakukan latihan fisik dengan frekuensi latihan 3-5 setiap minggu yang berhubungan erat dengan intensitas dan lamanya latihan. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu: keseimbangan, daya letak, kecepatan, koordinasi, kelincahan, kelentukan, ketepatan, kelincahan

Berdasarkan hasil observasi peneliti di *club* futsal simpang raya di kabupaten Indragiri hulu banyak pemain yang mudah kelelahan sebelum latihan selesai, selain itu faktor begadang juga mempengaruhi kelelahan tersebut. Kebanyakan pemain mudah letih, saat melakukan pemanasan sebelum permainan di mulai, dan kurangnya daya tahan sehingga memungkinkan kurangnya tingkat kesegaran jasmaninya. Kesegaran jasmani berperan dalam setiap cabang olahraga, untuk meningkatkan kesegaran jasmani pemain diharuskan mengkonsumsi makanan yang bergizi, dan istirahat yang cukup.

Berdasarkan kenyataan dari hasil observasi diatas, maka tingkat kesegaran jasmani ,menjadi perhatian penulis, oleh karena itu penulis merasa tertarik dan dianggap perlu untuk meneliti secara ilmiah mengenai yaitu: **Tingkat kesegaran jasmani *club* futsal simpang raya usia 16-18 tahun di kabupaten indragiri hulu**

## B. Identifikasi masalah

Berdasarkan hasil observasi dan bertitik pada uraian diatas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Masih banyak pemain mudah letih saat melakukan permainan futsal dalam durasi yang lama
2. Kurangnya daya tahan pada pemain sehingga memungkinkan kurangnya tingkat kesegaran jasmani pada pemain *club* simpang raya
3. Adanya faktor pola hidup pada pemain yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani pemain
4. Kurangnya disiplin pemain dalam mengikuti proses latihan tim

## C. Pembatasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas serta mengingat terbatas nya waktu, tenaga dan biaya yang tersedia maka penulis membatasi masalah penelitian yaitu: Tingkat kesegaran jasmani *club* futsal simpang raya usia 16-18 tahun di kabupaten indragiri hulu.

## D. Perumusan masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah pada : bagaimakah tingkat kesegaran jamani pada *Club* Futsal Simpang Raya usia 16-18 tahun di Kabupaten INDRAGIRI HULU.

## Tujuan penelitian

Dari rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah sesuai dengan permasalahan yang telah diuraikan di atas, tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat kebugaran jasmani *club* futsal simpang raya usia 16-18 tahun di kabupaten Indragiri Hulu

## E. Manfaat penelitian

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

1. Bagi pemain, sebagai motivasi bagi para pemain *club* futsal simpang raya di kabupaten Indragiri Hulu
2. Sebagai bahan masukan bagi peneliti lain untuk mendapatkan pengalaman dalam mencapai hasil untuk meningkatkan kebugaran jasmani pemain futsal
3. Bagi peneliti, sebagai melengkapi tugas akhir dalam memenuhi persyaratan mencapai gelar S-1 pendidikan jasmani dan rekreasi di FKIP-UIR Pekanbaru.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan teori

##### 1. Hakikat kesegaran jasmani

###### a. Pengertian kesegaran jasmani

Menurut Widiastuti (2017:13), kesegaran jasmani adalah merupakan terjemahan dari kata *physical fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan.

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan yang optimal tanpa memperlihatkan keletihan yang berarti. Sedangkan menurut *president's council physical and sport* mendefinisikan kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat (mergens).

Menurut sutarman dalam Bafirman, kesegaran jasmani adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak.

Berdasarkan kutipan yang di kemukakan, berarti kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan sesuatu peningkatan kualitas hidup dalam aktifitas fisik. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobik. Kemampuan tersebut dapat dilatih melalui program latihan.

Menurut dalam makorohim (2017:42) Kesegaran jasmani dapat juga diartikan sebagai *Physical Fitness*. *Physical Fitness* adalah kemampuan agar tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologinya untuk mengatasi keadaan lingkungan dan/ atau tugas fisik yang memerlukan kerja otot secara cukup efisien, tak mengalami kelelahan yang berlebihan serta telah memperoleh pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas-tugas pada hari berikutnya

Menurut yulianti (2018:68) Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Tingkat kesegaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang baik tua maupun muda. Dengan memiliki tingkat kesegaran yang tinggi, seseorang mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibanding seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah.

Menurut ismaryati (2008:38) memberikan batasan kesegaran jasmani atau physical fitness secara tepat adalah tidak mudah, karena hakikatnya kesegaran jasmani merupakan hal yang rumit dan kompleks. Oleh karena itu para ahli dalam mengemukakan pendapatnya sangat beragam dan bergantung pada sudut pandang masing-masing.

Menurut Pandjaitan dalam mubarok (2015: 7) Olahraga merupakan istilah yang berasal dari istilah "*Sport*" dan bahasa latinnya "*Disportore*", yang artinya menyenangkan, menghibur dan bergembira ria. Jadi dapat dikatakan bahwa olahraga adalah kesibukan manusia untuk menggembirakan diri sendiri sambil menjaga kesegaran jasmani.

Menurut Sudarso dalam mubarok (2015: 8) bahwa "Kesegaran jasmani menunjukkan bahwa tubuh mampu menunaikan tugasnya dengan memuaskan". Ahli faal menyatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan ekspresi kuantitatif dari kondisi fisik seseorang. Kondisi fisik seseorang dapat didefinisikan sebagai "kemampuan seseorang untuk melakukan satu tugas khas yang memerlukan kerja otot dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria umum" dan ahli jasmani menyatakan bahwa "Kesegaran jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan sesuatu kerja tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan dan tanpa kelelahan yang berarti". Kesegaran jasmani bercirikan semua bagian tubuh dapat berfungsi secara efisien saat tubuh menyesuaikan diri dengan tuntutan sekitar.

Menurut Sajoto dalam mulyadi (2019:52) bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan.

Menurut Junusul Hairy dalam fira yuniar (2019) kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode yang benar.

Getchell dalam Sunardi dalam fikri (2018:77) bahwa “Kesegaran jasmani adalah suatu hal yang menitik beratkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru-paru dan otot yang berfungsi secara efisien dan efektif”. Secara lebih khusus jasmani serta fungsi organ tubuh manusia nampak dalam keadaan fungsi jantung, paru-paru, ginjal, hati, keadaan syaraf sentral, persendian, otot, kulit, cairan tubuh.

Menurut yuniar (2019) Kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak dengan kata lain kesegaran jasmani dapat pula didefinisikan sebagai kemampuan untuk

menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak kan dapat melakukannya.

**b. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani**

Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang memang sangat penting untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Menurut Nonce dalam Apriyanto (2019:11) “faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani ialah makan yang bergizi, istirahat yang cukup dan olahraga yang teratur, kebiasaan hidup sehat dan faktor lingkungan” untuk mendapatkan daya tahan tubuh pemain yang optimal perlu adanya kesegaran jasmani yang baik pula.

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah makan yang bergizi, istirahat yang cukup serta pola hidup sehat serta lingkungan yang baik akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani pemain.

## 2. Hakikat futsal

### a. Pengertian

menurut mulyono (2017:5) 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.

Menurut susanto (2016:132) pada dasarnya, olahraga futsal tidak berbeda jauh dengan sepakbola. Bahkan bias dibilang, futsal adalah versi mini dari sepak bola itu sendiri. Bila sepak bola dilakukan di luar ruangan, futsal dilakukan di dalam ruangan. Berbagai hal dalam permainan futsal sama persis dengan sepak bola, hanya saja beberapa aspek permainan futsal yang disesuaikan.

Menurut Rahmani dalam ridhwan (2017:37) Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing- masing regu beranggotakan lima orang, tujuannya adalah memasukkan bola ke dalam gawang lawan, dengan cara memanipulasi bola dengan kaki.

Menurut Lhaksana dalam Marom (2014) permainan futsal merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak

seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan.

## **B. Kerangka pemikiran**

Penelitian ini membahas tentang tingkat kebugaran jasmani pada pemain *club* simpang raya di kabupaten Indragiri hulu. Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, maka seseorang melakukan aktifitas sehari hari dengan waktu yang lebih lama dibanding seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah.

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang baik perlu latihan yang teratur serta memperhatikan prinsip latihan takaranya yaitu frekuensi latihan, intensitas latihan serta durasi latihan yang harus di perhatikan mengingat pentingnya kebugaran jasmani maka di adakan tes kebugaran jasmani guna mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada pemain *club* simpang raya di kabupaten Indragiri hulu

## **C. Pertanyaan penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah dan kajian maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut : bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain *Club* Simpang Raya Di Kabupaten Indragiri Hulu ?

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yakni untuk melihat problema yang terjadi dan menggambarkan fenomena atau peristiwa tertentu, menurut maksum (2012:68) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu.

Maka penelitian deskriptif kuantitatif penelitian yang menggunakan fakta yang terjadi dilapangan dalam penelitian ini peneliti menggunakan satu variabel dengan variabel yang terjadi dilapangan.

#### B. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi

Menurut Arikunto (2010:173) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada didalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi atau studi sensus.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan pada pemain *club* futsal simpang raya di kabupaten Indragiri hulu yang berjumlah sebanyak 15 orang pemain.

## 2.Sampel

Menurut Arikunto (2010:174) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. “Apabila kurang dari 100 lebih baik diambil semuanya menjadi sampel tetapi jika subjeknya lebih dari 100 boleh diambil 10-15% atau 20-25%. Maka penulis menetapkan populasi sekaligus sampel dengan kata lain menjadi total sampling atau keseluruhan populasi dijadikan sampel.

Maka penulis menetapkan populasi sekaligus sampel dengan kata lain menjadi *total sampling* atau keseluruhan populasi dijadikan sampel. Maka jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 15 orang.

### C. Definisi Operasional

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

1. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan secara berlebihan. Kesegaran 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 kesegaran jasmani baik akan memberikan dampak dalam menjalankan kegiatan menjadi lebih segar dan tidak cepat lelah.

2. futsal adalah permainan sepakbola dalam lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit, sentuhan bola pada permainan futsal lebih terbatas sehingga memiliki gerakan dan kelincahan dalam mengolah bola dengan baik. Permainan futsal membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan lawan. Hal ini menunjukkan bahwa permainan futsal tidak hanya membutuhkan kesegaran jasmani yang baik saja akan tetapi memerlukan tingkat penguasaan atau pengetahuan bermain futsal, seperti teknik passing, control, dribbling dan shooting.

#### **D. Pengembangan Instrument**

Untuk mengukur Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Pemain *Club* Simpang Raya Di Kabupaten Indragiri Hulu di gunakan tes sebagai berikut :

##### **1. Lari 60 meter**, widiastuti (2011 : 49)

Tujuan : mengukur kecepatan

Alat dan fasilitas :

1. lintasan lurus, datar, rata, tidak licin berjarak 60 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan
2. bendera start
3. peluit
4. tiang pancang
5. stopwatch
6. serbuk kapur

7. formulir
8. alat tulis

petugas tes :

1. juru keberangkatan
2. pengukur waktu merangkap pencatat hasil

pelaksanaan :

1. sikap permulaan “peserta berdiri di belakang garis start”.
2. Gerakan
  - a. pada aba-aba “siap” mengambil sikap start berdiri siap untuk lari
  - b. pada aba-aba “ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish.
3. lari masih bisa di ulang apabila :
  - a. pelari mencuri start
  - b. pelari tidak melewati garis finish
  - c. pelari terganggu dengan pelari yang lain
4. pengukuran waktu  
pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melwati garis finish
5. pencatatan hasil  
hasil yang dicatat adalah hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter

## 2. tes gantung angkat tubuh 60 detik, widiastuti (2011 : 50)

tujuan : tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu

alat dan fasilitas

1. rantai yang bersih dan rata
2. palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran  $\frac{3}{4}$  inci
3. stopwatch
4. serbuk kapur atau magnesium karbonat
5. nomor dada formulir tes dan alat tulis

petugas tes

1. pengamat waktu
2. penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

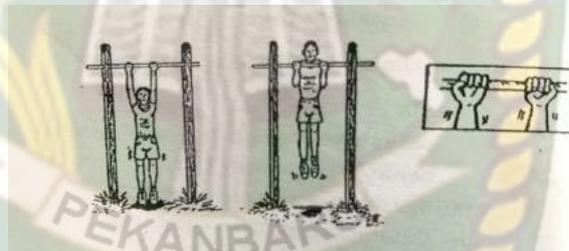
pelaksanaan

1. sikap permulaan bergantung pada pelang tunggal
2. gerakan mengangkat tubuh dengan membengkokan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada diatas palang tunggal, kemudian kemudian kembali kesikap awal permulaan. Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan garis lurus. Gerkan ini dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat selama 60 detik.

3. Angkatan dianggap gagal dan tidak diitung apabila pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengangkat badan dagu tidak menyentuh palang tunggal

#### Pencatatan hasil

1. Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
2. Yang dicatat adalah jumlah (frekwensi angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik).
3. Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha, hasilnya ditulis angka 0 (nol).



Gambar 3.1 tes gantung angkat tubuh  
Widiastuti (2011:51)

#### 3. Tes baring duduk 60 detik, widiastuti (2011 : 53)

Tujuan : tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

Alat dan fasilitas :

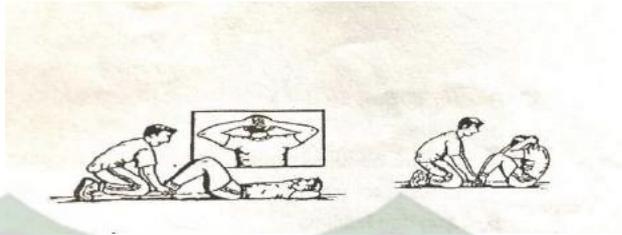
1. Lantai / lapangan rumput yang rata dan bersih
2. Stopwatch
3. Nomor dada, formulir tes
4. Alat tulis dan lain-lain

### Petugas tes

1. Pengamat waktu
2. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

### Pelaksanaan

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



Gambar 3.2 tes barimg duduk 60 detik

Widiastuti (2011:54)

**4. Loncat Tegak,** widiastuti (2011 : 54)

- a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.
- b. Alat:
  1. Papan berskala cm, warna gelap, berukuran 30x150cm dan dipasang pada dinding atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150cm.
  2. Serbuk kapur
  3. Alat penghapus
  4. Nomor dada
  5. Formulir tes
  6. Alat tulis

Dipasang di dinding yang rata.

c. Petugas Tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1. Sikap permulaan

- a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan kanan dekat dinding diangkat keatas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

## 2. Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengannya diayun kebelakang, kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
- b) Ulangi lompatan ini sampai 3 kali berturut-turut.

## 5. Tes Lari 1000 meter, widiastuti (2011 : 55)

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan.
- b. Alat dan fasilitas:
  1. Lintasan lari berjarak 1000 meter
  2. Stopwatch
  3. Bendera start
  4. Pluit
  5. Tiang pancang
  6. Nomor dada
  7. Formulir dan alat tulis

c. Petugas

1. Juru keberangkatan
2. Pengukur waktu
3. Pencatatan hasil
4. Pembantu umum

d. Pelaksanaan

1. Sikap permulaan; peserta berdiri dibelakang garis *start*
2. Gerakan; pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap *start*, siap untuk lari
3. Pada aba-aba “ya” peserta lari menuju garis *finish* dengan menempuh jarak 1000 meter.

e. Catatan:

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

f. Pencatatan hasil

1. Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis *finish*.
2. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak yang sudah ditentukan, waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

**E. Teknik Pengumpulan Data**

Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Observasi adalah pengamatan langsung ke lapangan yang dilakukan terhadap objek penelitian.

2. Perpustakaan adalah penggunaan konsep atau teori yang berhubungan dengan penelitian.
3. Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini menggunakan tes kesegaran jasmani.

#### F. Teknik Analaisi Data

Berdasarkan permasalahan penelitian diatas maka untuk mengetahui klasifikasi tingkat kesegaran jasmani pemain futsal *club* SIMPANG RAYA DI KABUPATEN INDRAGIRI HULU. Dari hasil penjumlahan itu maka selanjutnya di sesuaikan dengan norma kesegaran jasmani Indonesia.

**Tabel 3.1** tabel nilai tes kesegaran jasmani widiastuti (2011:56)

Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
s.d-6,7''	16 ke atas	38 ke atas	66 ke atas	s.d-3'04''	5
6,8''-7,6''	11-15	28-37	53-65	3'05''-3'53''	4
7,7''-8,7''	6-10	19-27	42-53	3'54''-4'46''	3
8,8''-10,3''	2-5	8-18	31-41	4'47''-6'04''	2
10,4''-dst	0-1	0-7	s.d 30	6'05''-dst	1

**Tabel 3.2 norma tes kesegaran jasmani Indonesia widiastuti ( 2011:57 )**

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)

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

Keterangan :

$P$  = Persentase

$F$  = Frekuensi

$N$  = Jumlah frekuensi

## BAB IV

### PENGOLAHAN DATA

#### A. Deskriptif data

Berdasarkan pembahasan permasalahan yang telah di sebutkan diatas, maka data yang akan diolah dalam penelitian ini ialah data tingkat kesegaran jasmani pemain futsal simpang raya usia 16-18 tahun di kabupaten Indragiri hulu dengan jumlah pemain 15 orang,ada pun tes tingkat kesegaran jasmani sebagai berikut:

1. Tes lari 60 meter
2. Tes gantung angkat tubuh
3. Tes baring duduk 60 detik
4. Tes loncat tegak
5. Tes lari 1000 meter

Untuk lebih jelasnya maka peneliti akan menguraikan data dari masing-masing tes tersebut.

#### **1. Data Tes Lari 60 Meter Pemain Simpang Raya Usia 16-18 Tahun Di Indragiri Hulu.**

Berdasarkan hasil tes lari 60 meter yang diberikan kepada siswa putra pada pemain club futsal simpang raya, terdapat 10 orang pemain yang mendapatkan nilai 2 pada norma tes 8,8” – 10,3” dengan nilai “Kurang”. Selanjutnya, terdapat 5 orang pemain yang mendapatkan nilai 1 pada norma tes

10,4” – dst dengan nilai “Kurang Sekali”. Sebagaimana dapat dilihat pada table di bawah ini:

**Table 4.1 Distribusi Frekuensi Data Tes Lari 60 Meter Pemain Futsal Simpang Raya Di Kabupaten Indragiri Hulu**

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5	Baik Sekali	0	0%
2	4	Baik	0	0%
3	3	Sedang	0	0%
4	2	Kurang	10	66,67%
5	1	Kurang Sekali	5	33,33%
Jumlah			15	100%

Berdasarkan tabel 4.1. diatas dapat dilihat bahwa terdapat 10 orang pemain yang memperoleh kategori Kurang pada tes lari 60 meter dengan persentase 66,67%. Ini merupakan kategori terbanyak yang diperoleh pemain pada tes lari 60 meter. Sedangkan 5 orang pemain yang memperoleh kategori kurang sekali dengan persentase 33,33%. Berdasarkan hasil dan persentase yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa pada tes lari 60 meter, rata – rata pemain berada pada kategori kurang dengan nilai 2.

## **2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Pemain Simpang Raya Usia 16-18 Tahun Di Indragiri Hulu.**

Berdasarkan hasil tes Gantung angkat tubuh yang diberikan kepada siswa putra pada pemain club futsal simpang raya, terdapat 5 orang pemain yang mendapatkan nilai 3 pada norma tes 6 – 10 dengan nilai “Sedang”. Selanjutnya, terdapat 9 orang pemain yang mendapatkan nilai 2 pada norma tes 2 – 5 dengan nilai “Kurang”. Terdapat 1 orang pemain yang mendapatkan nilai 1 pada norma

tes 0 – 1 dengan nilai “Kurang Sekali”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat tabel berikut:

**Table 4.2 Distribusi Frekuensi Data Tes Gantung Angkat Tubuh Pemain Futsal Simpang Raya Di Kabupaten Indragiri Hulu**

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5	Baik Sekali	0	0%
2	4	Baik	0	0%
3	3	Sedang	5	33,33%
4	2	Kurang	9	60%
5	1	Kurang Sekali	1	6,67%
Jumlah			15	100%

Berdasarkan tabel 4.2. di atas dapat dilihat bahwa terdapat 5 orang pemain yang memperoleh kategori sedang pada tes gantung angkat tubuh dengan persentase 33,33%. Terdapat 9 orang pemain yang memperoleh kategori kurang dengan persentase 60%. Ini merupakan kategori terbanyak yang diperoleh pemain pada tes gantung angkat tubuh. Sedangkan 1 orang pemain yang memperoleh kategori kurang sekali dengan persentase 6,67%. Berdasarkan hasil dan persentase yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa pada tes gantung angkat tubuh, rata – rata pemain berada pada kategori kurang dengan nilai 2.

### **3. Data Tes Baring Duduk 60 detik Pemain Simpang Raya Usia 16-18 Tahun Di Indragiri Hulu.**

Berdasarkan hasil tes baring duduk yang diberikan kepada siswa putra pada pemain club futsal simpang raya, terdapat 12 orang pemain yang mendapatkan nilai 4 pada norma tes 28 - 37 dengan nilai “Baik”. Selanjutnya,

terdapat 3 orang pemain yang mendapatkan nilai 3 pada norma tes 19 – 27 dengan nilai “Sedang”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat table berikut:

**Table 4.3 Distribusi Frekuensi Data Baring Duduk 60 detik Pemain Futsal Simpang Raya Di Kabupaten Indragiri Hulu**

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5	Baik Sekali	0	0%
2	4	Baik	12	80%
3	3	Sedang	3	20%
4	2	Kurang	0	0%
5	1	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			15	100%

Berdasarkan tabel 4.3. di atas dapat dilihat bahwa terdapat 12 orang pemain yang memperoleh kategori baik pada tes baring duduk dengan persentase 80%. Ini merupakan kategori terbanyak yang diperoleh pemain pada tes baring duduk. Sedangkan 3 orang pemain yang memperoleh kategori sedang dengan persentase 20%. Berdasarkan hasil dan persentase yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa pada tes baring duduk, rata – rata pemain berada pada kategori baik dengan nilai 4.

#### **4. Data Tes Loncat Tegak Pemain Simpang Raya Usia 16-18 Tahun Di Indragiri Hulu.**

Berdasarkan hasil tes loncat tegak yang diberikan kepada siswa putra pada pemain club futsal simpang raya, terdapat 1 orang pemain yang mendapatkan nilai 4 pada norma tes 53 - 65 dengan nilai “Baik”. Selanjutnya, terdapat 4 orang pemain yang mendapatkan nilai 3 pada norma tes 42 – 53 dengan nilai “Sedang”.

Terdapat 8 orang pada norma tes 31 – 41 dengan nilai “Kurang”. Terdapat 2 orang pemain pada norma s.d 30 dengan nilai “Kurang Sekali”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Table 4.4 Distribusi Frekuensi Data Loncat Tegak Pemain Futsal Simpang Raya Di Kabupaten Indragiri Hulu**

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5	Baik Sekali	0	0%
2	4	Baik	1	6,67%
3	3	Sedang	4	26,67%
4	2	Kurang	8	53,33%
5	1	Kurang Sekali	2	13,33%
Jumlah			15	100%

Berdasarkan tabel 4.4. di atas dapat dilihat bahwa terdapat 1 orang pemain yang memperoleh kategori baik pada tes loncat tegak dengan persentase 6,67%. Terdapat 4 orang pemain yang memperoleh kategori sedang dengan persentase 26,67%. Terdapat 8 orang pemain yang memperoleh kategori kurang dengan persentase 53,33%. Ini merupakan kategori terbanyak yang diperoleh pemain pada tes loncat tegak. Sedangkan 2 orang pemain yang memperoleh kategori kurang sekali dengan persentase 13,33%. Berdasarkan hasil dan persentase yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa pada tes loncat tegakl, rata – rata pemain berada pada kategori kurang dengan nilai 2.

##### **5. Data Tes Lari 1000 meter Simpang Raya Usia 16-18 Tahun Di Indragiri Hulu.**

Berdasarkan hasil tes lari 1000 meter yang diberikan kepada siswa putra pada pemain club futsal simpang raya, terdapat 1 orang pemain yang mendapatkan nilai 3 pada norma tes 3'54" – 4'46" dengan nilai "Sedang". Selanjutnya, terdapat 5 orang pemain yang mendapatkan nilai 2 pada norma tes 4'47" – 6'04" dengan nilai "Kurang". Terdapat 9 orang pada norma tes 6'05" – dst dengan nilai "Kurang Sekali". Untuk lebih jelasnya dapat dilihat tabel berikut:

**Table 4.5 Distribusi Frekuensi Data Lari 1000 Meter Pemain Futsal Simpang Raya Di Kabupaten Indragiri Hulu**

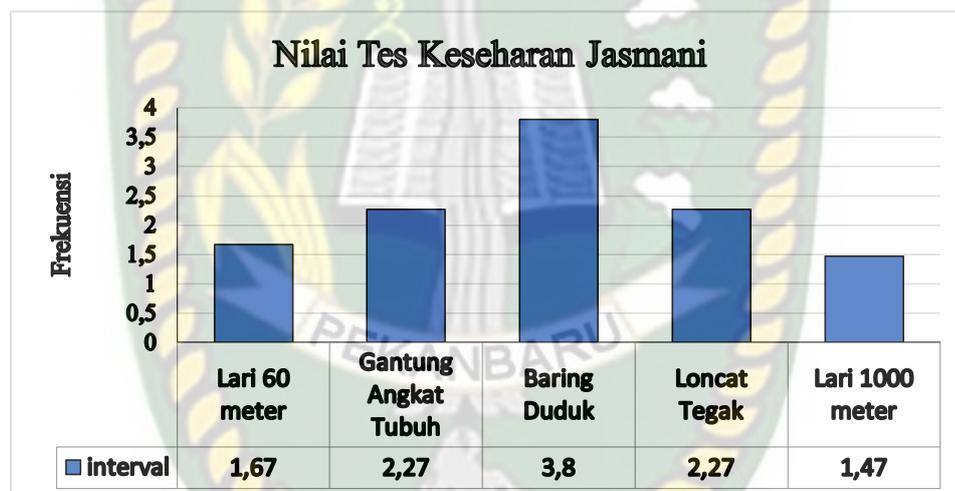
No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5	Baik Sekali	0	0%
2	4	Baik	0	0%
3	3	Sedang	1	6,67%
4	2	Kurang	5	33,33%
5	1	Kurang Sekali	9	60%
Jumlah			15	100%

Berdasarkan tabel 4.5. di atas dapat dilihat bahwa terdapat 1 orang pemain yang memperoleh kategori sedang pada tes lari 1000 meter dengan persentase 6,67%. Terdapat 5 orang pemain yang memperoleh kategori kurang dengan persentase 33,33%. Terdapat 9 orang pemain yang memperoleh kategori kurang sekali dengan persentase 60%. Ini merupakan kategori terbanyak yang diperoleh pemain pada tes lari 1000 meter. Berdasarkan hasil dan persentase yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa pada tes lari 1000 meter, rata – rata pemain berada pada kategori kurang sekali dengan nilai 1.

## **B. Analisis Data**

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada deskripsi data, dapat di simpulkan bahwa terdapat lima jenis test pada test kesegaran jasmani, yaitu; test lari 60 meter, gantung siku tekuk angkat tubuh, loncat tegak, dan lari 1000 m. Dari hasil penelitian sebagaimana sudah dijelaskan diatas diperoleh rata - rata nilai pada tiap - tiap test yang dapat dilihat pada diagram dibawah ini

**Diagram 4.1. Nilai Test kesegaran jasmani club futsal simpang raya usia 16-18 tahun di kabupaten indragiri hulu**



Berdasarkan diagram 4.1. diatas dapat dilihat bahwa terdapat lima jenis test pada test kesegara jasmani. Pertama, pada lari test 60 meter, pemain futsal simpang raya memperoleh rata-rata sebesar 1,67 (2) pada kategori kurang. Kedua, pada test gantung angkat tubuh, pemain memperoleh nilai 2,27 (2) pada kategori kurang. Ketiga, pada test Baring Duduk , pemain memperoleh nilai rata-rata sebesar 3,8 (4) dengan kategori baik. Selanjutnya, pada test loncat tegak, pemain memperoleh nilai rata - rata 2,27 (2) dengan kategori kurang. Sedangkan pada lari

1000 meter, pemain memperoleh rata - rata sebesar 1,47 (1) dengan kategori kurang sekali.

Untuk mengetahui seberapa baik tingkat kebugaran jasmani pemain *club* futsal simpang raya usia 16-18 tahun di kabupaten indragiri hulu, dapat dihitung dengan menjumlahkan nilai rata- rata pada tiap - tiap test. Hasil perhitungan dapat dilihat pada tabel dibawah ini;

**Tabel 4.6 Hasil Rekapitulasi Perhitungan Test Kebugaran Jasmani**

No	Nama Tes	Nilai
1	Lari 60 meter	2
2	Gantung Angkat Tubuh	2
3	Baring Duduk	4
4	Loncat Tegak	2
5	Lari 1000 meter	1
tes 1+tes 2+tes 3+tes 4+tes 5		11
KLASIFIKASI		Kurang

Berdasarkan hasil rekapitulasi pada tiap tiap tes pada tabel 4.6 diatas, dapat dilihat bahwa nilai pemain pada lari 60 meter sebesar 2. Nilai pemain pada gantung siku angkat tubuh sebesar 2. Nilai pemain pada baring duduk sebesar 4. Nilai pemain pada loncat tegak sebesar 2, dan pada lari 1000 M sebesar 1. Jika di kalkulasikan, maka dapatlah nilai pada tingkat kebugaran jasmani sebesar 11. Berdasarkan norma klasifikasi tingkat kebugaran Jasmani, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada pemain *club* futsal simpang raya usia 16-18 tahun di kabupaten indragiri hulu berada pada kategori kurang.

### C. Pembahasan

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti. Sedangkan menurut *president's council physical and sport* mendefinisikan kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat (mergens).

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.

Setelah penjelasan di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi terutama tingkat kesegaran jasmani pemain futsal simpang raya di kabupaten Indragiri hulu. Hasil dari penelitian yang peneliti lakukan ini menyatakan kesegaran jasmani pemain tersebut masih tergolong dalam kategori kurang, dengan demikian hal ini pastinya akan mempengaruhi kemampuan pemain saat bertanding seperti daya tahan pemain, kelincahan gerak.

Imam.A (2020 : 4) Hasil tes Tingkat Kesegaran Jasmani (TKJ) siswa SMP Negeri 27 Makassar. rerata sebesar 15.03 tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 27 Makassar sehingga masuk dalam kategori sedang. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 27 Makassar siswa yang berkategori baik sekali 0 orang (0,00%), baik 2 orang (6,67%), sedang 22 orang (73.33%), kurang 6 orang (20%), dan sangat kurang 0 orang (0,00%).

Muliadi (2019 : 59 ) Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa dari tes lari 60 meter tergolong baik yaitu sebesar 47%, tes gantung angkat tubuh tergolong kurang yaitu sebesar 70%, tes baring duduk tergolong baik yaitu sebesar 63%, tes loncat tegak tergolong sedang yaitu sebesar 87%, dan tes lari 1200 meter tergolong kurang yaitu sebesar 77%. Pada saat bermain futsal, pemain harus mampu memaksimalkan seluruh tenaga untuk bergerak baik tanpa bola maupun pada saat memainkan bola, sehingga perlu dipertimbangkan tingkat kesegaran jasmani sebagai dasar perbedaan individu dalam menjalani setiap latihan teknik bermain futsal yang dibebankan. Kesegaran jasmani dapat menunjang kemampuan dalam menggiring bola, tendangan ke gawang.

Pada hasil perhitungan dan analisis data penelitian, dari 15 orang pemain futsal simpang raya, menunjukkan bahwa nilai status kesegaran jasmani pemain tersebut dapat dikategorikan Kurang dengan nilai rata-rata 11 yang terletak pada interval 10 - 13 dengan persentase 73,33%. Berdasarkan hasil yang didapat maka disimpulkan bahwa perlu dilakukannya program

latihan kesegaran jasmani pada pemain simpang raya guna meningkatkan daya tahan pada stiap pemainnya.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah di jelaskan pada bab IV, maka dapat disimpulkan sebagai berikut;

1. Nilai tes kesegaran jasmani siswa pada tes lari 60 meter sebesar 2 pada kategori Kurang
2. Nilai tes kesegaran jasmani siwa pada tes gantung angkat tubuh sebesar 2 pada kategori Kurang
3. Nilai tes kesegaran jasmani siswa pada tes baring duduk sebesar 4 pada kategori Baik
4. Nilai tes kesegaran jasmani siswa pada tes loncat tegak sebesar 2 pada kategori Kurang
5. Nilai tes kesegaran jasmani siswa pada tes lari 1200 meter sebesar 1 pada kategori Kurang Sekali
6. Berdasarkan kalkulasi tiap-tiap tes diperoleh secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani sebesar 11 pada kategori Kurang

#### **B. SARAN**

Adapun saran dari penulis terhadap *club* futsal simpang raya di kabupaten Indragiri hulu yaitu :

1. Untuk pelatih, sekiranya segera menerapkan program latihan agar tingkat kesegaran jasmani pemain menjadi lebih baik.

2. Untuk pemain, hendaknya menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kesegaran jasmani bagi yang kurang.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar bisa meningkatkan kualitas analisa mengenai pengetahuan kondisi fisik supaya karya ilmiah selanjutnya menjadi lebih baik lagi.



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Bafirman, (2008). *Buku ajar pembentukan kondisi fisik*. Padang: FIK-UNP
- Fikri, A. (2018). *Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP PGRI Lubuklinggau. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 1(2), 74-83.*
- Imam, A. (2020). *SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PEMAIN FUTSAL SMP NEGERI 27 MAKASSAR* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Irawan. 2009. *Teknik Dasar Modern Futsal. Pena Pundi Aksara*
- Ismaryati, (2008). *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta: lpp uns dan UNS
- J. S. Husdarta. 2010. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung : Alfabeta.
- Makorohim, M. F., & Apriani, L. (2017). *TINGKAT KESEGERAN JASMANI PENGHUNI LAPAS ANAK KOTA PEKAN BARU. Journal Sport Area, 2(2), 35-43.*
- Maksum,(2012). *Metodologi penelitian*. Surabaya: unesa university press.
- MAROM, H. (2014). *Kondisi Psikologis Pemain Futsal yang pernah mengalami Cedera dalam Kejuaraan Futsal Se-Kabupaten Tuban. Jurnal Kesehatan Olahraga, 2(2).*
- Mubarok, H. (2015). *Analisis Profil Tingkat Kesegaran jasmani pemain futsal Anker FC Tahun 2014* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG).

- MULIADI, M., Nur, M., & Badaru, B. (2019). *Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Kemampuan Permainan Futsal siswa SMA Negeri 2 Bantaeng* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR).
- Mulyono. 2014. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Banda Aceh: Laskar Aksara.
- Ridhwan, M., Ifwandi, I., & Amiruddin, A. (2017). Tanggapan Pelaku Olahraga Futsal di Kota Banda Aceh Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*.
- Undang- undang RI No 3 Tahun (2005) Tentang *Sistem Keolahragaan Nasional*. Kementrian.Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.
- Yulianti, M., Irsyanty, N. P., & Irham, Y. (2017). *Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau*. *Journal Sport Area*, 3(1), 55-69.
- Yuniar, F. (2019). *EFEK OLAHRAGA MALAM HARI DITINJAU DARI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA ATLET FUTSAL SMA NEGERI 2 SINJAI KECAMATAN SINJAI KABUPATEN SINJAI* (Doctoral dissertation, FIK).
- Yuniar, F. (2019). *Efek olahraga malam hari ditinjau dari tingkat kesegaran jasmani pada atlet futsal sma negeri 2 sinjai kecamatan sinjai kabupaten sinjai* (Doctoral dissertation, FIK).