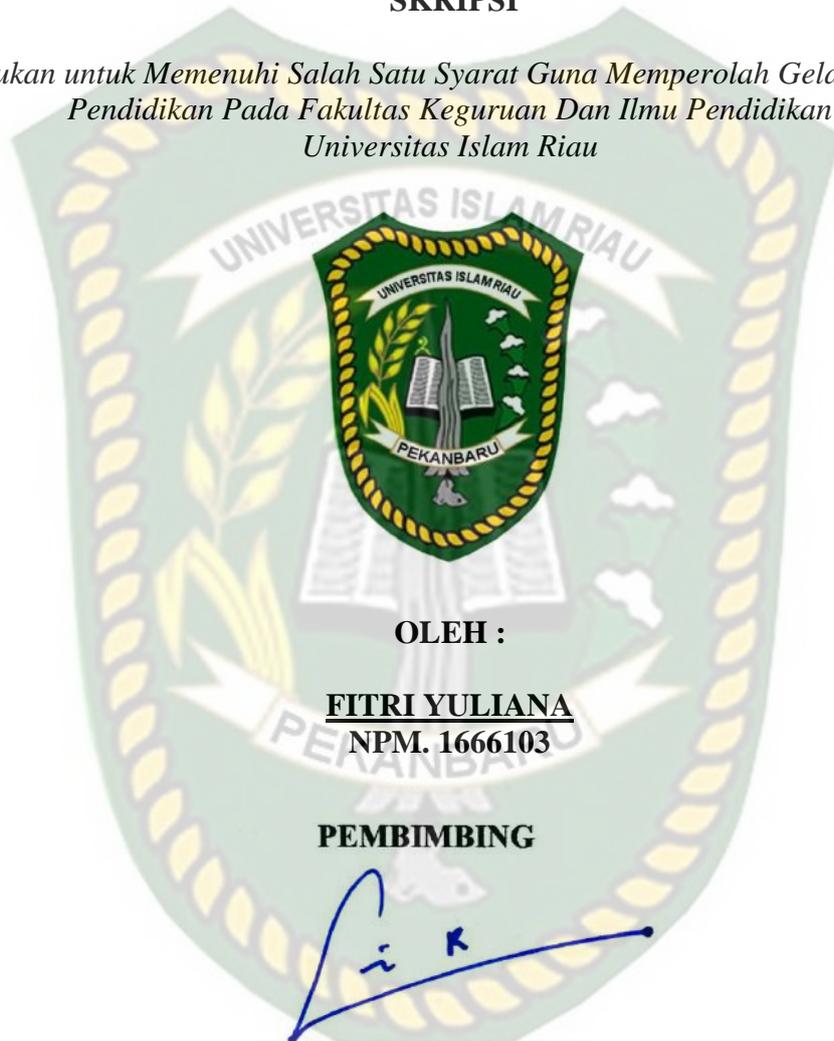


**TINGKAT KESEGRAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER  
FUTSAL SMA NEGERI 1 KAMPAR**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau*



**OLEH :**

**FITRI YULIANA**  
**NPM. 1666103**

**PEMBIMBING**

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Romi Cendra', is written over the text of the supervisor's name.

**ROMI CENDRA, M.Pd**  
**NIDN. 1016058703**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2020**

## PENGESAHAN SKRIPSI

### TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA NEGERI 1 KAMPAR

Dipersiapkan oleh

Nama : FITRI YULIANA  
NPM : 166610350  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

#### PEMBIMBING



**Romi Cendra, M.Pd**  
**NIDN. 1016058703**

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Rekreasi



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

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

**Wakil Dekan Bidang Akademik FKIP UIR**

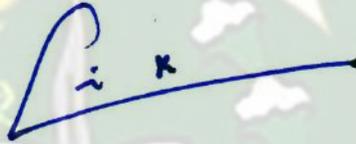


**Dra. Hj. Tity Hastuti, M.Pd**  
**NIP.198911091987032002**

## PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : FITRI YULIANA  
 NPM : 166610350  
 Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler  
 Futsal SMA Negeri 1 Kampar**

### PEMBIMBING



**Romi Cendra, M.Pd**  
**NIDN. 1016058703**

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Rekreasi



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

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

**Wakil Dekan Bidang Akademik FKIP UIR**



**Dra. Hj. Tity Hastuti, M.Pd**  
**NIP.196911091987032002**

## SURAT KETERANGAN

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

Nama : FITRI YULIANA  
NPM : 166610350  
Jenjang : Strata Satu (1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah Selesai Menyusun Skripsi dengan Judul:

**“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1  
Kampar”**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

**PEMBIMBING**



**Romi Cendra, M.Pd**  
**NIDN. 1016058703**

## ABSTRAK

**Fitri Yuliana, 2020 Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Kampar.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Kampar. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yaitu lari 60 meter, angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1200 meter. Kemudian data diolah dengan statistik. Hasil analisa data dalam penelitian ini diperoleh tingkat kesegaran jasmani siswa diklasifikasi baik dengan presentase 0% tidak ada siswa yang mencapai klasifikasi ini, klasifikasi sedang dengan presentase 16,66% terdapat 2 orang siswa yang mencapai klasifikasi ini dan klasifikasi kurang dengan presentasi 75% sebanyak 9 siswa. Setelah diolah data dengan statistik maka tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Kampar dengan nilai rata-rata 75% terletak pada interval 10-13 maka terletak pada klasifikasi **kurang**.

**Kata kunci : *Tingkat Kesegaran Jasmani***

## ABSTRACT

### **Fitri Yuliana, 2020 The Level of Physical Fitness of Futsal Extracurricular Students at SMA Negeri 1 Kampar**

This study aims to determine the level of physical fitness of futsal extracurricular students at SMA Negeri 1 Kampar. This type of research is descriptive quantitative. The instrument used in this study was the Indonesian Physical Fitness Level (TKJI) test, namely running 60 meters, lifting the body 60 seconds, lying down for 60 seconds, jumping upright and running 1200 meters. Then the data is processed with statistics. The results of data analysis in this study showed that the physical fitness level of students was classified as good with a presentation of 0% as many as no student reached this classification, moderate classification with a percentage of 16,66%, there were 2 student who reached this classification with a presentation of 75% as much as 9 students. After processing the data with statistics, the level of physical fitness of the futsal extracurricular students at SMA Negeri 1 Kampar with an average value of 75% is located in the 10-13 interval so it lies in the lack of classification.

**Keywords:** *Physical Fitness Level*

## SURAT PERNYATAAN

Nama : Fitri Yuliana  
 NPM : 166610350  
 Jenjang Studi : Strata Satu (1)  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
 Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler  
 SMA Negeri 1 Kampar**

Dengan ini menyatakan:

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, 7 September 2020



## BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap:

Nama : Fitri Yuliana  
 NPM : 166610350  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Pembimbing : Romi Cendra, M.Pd  
 Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kampar**

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
22-02-2020	- Tambah ulasan - Perbaiki tulisan - Perbaiki daftar Pustaka	
27-02-2020	- Perbaiki pengutipan - Tambah jurnal	
03-03-2020	- Perbaiki penulisan - Pahami Instrumen	
10-05-2020	- Acc untuk diseminarkan	
02-07-2020	- Seminar Proposal	
13-08-2020	- Perbaiki Judul Proposal Penelitian	
30-08-2020	- Penelitian TKJI	
02-09-2020	- Perbaiki bab IV - Perbaiki daftar pustaka	
03-09-2020	- ACC Ujian Skripsi	



Pekanbaru, September 2020  
 Wakil Dekan Bidang Akademik  
**Drs. Hj. Tity Hastuti, M.Pd**  
 NIP.195911091987032002

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum. Wr. Wb

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan karunia. Shalawat beserta salam penulis kirimkan pada junjungan Nabi besar Muhammad Saw. Sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini dengan judul: **“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Kampar”**. Tujuan penulis untuk membuat skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu persyaratan guna untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun penulis adalah manusia biasa yang mempunyai kelemahan, kekurangan dan keterbatasan kemampuan yang dimiliki sehingga tidak luput dari kesalahan. Oleh karena itu penulis yakin skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangannya, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran serta masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, dan dengan kesempatan ini mengucapkan terimakasih kepada,

1. Bapak Romi Cendra, M.pd sebagai pembimbing yang telah memberikan arahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diseminarkan.
2. Leni Apriani, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
3. Bapak Raffly Henjilito, M.Pd sebagai sekretaris program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Bapak/ Ibu Dosen beserta staf 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.

6. Teristimewa untuk keluarga tercinta terutama ayah dan ibu yang telah banyak memberikan dukungan baik secara materil maupun spritual.
7. Teman-teman seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, kerabat, teman dekat, dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.

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

Pekanbaru, September 2020

Fitri Yuliana

166610350

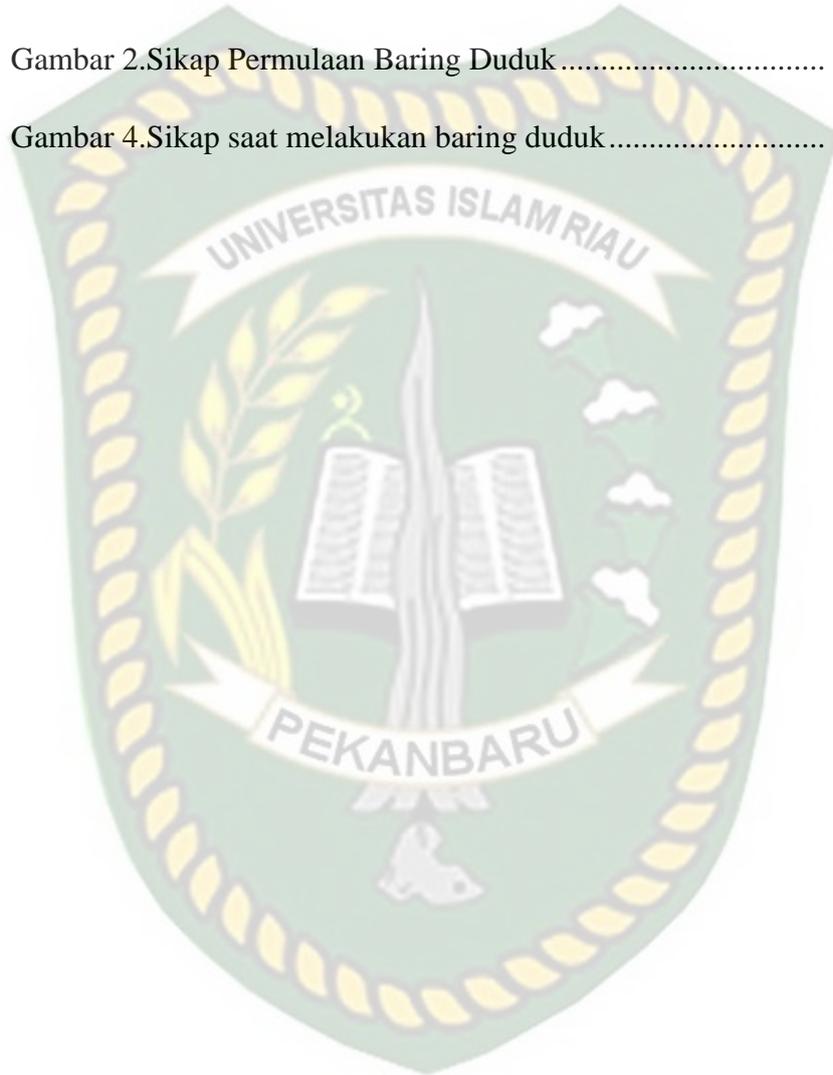
## DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI.....	i
PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
SURAT KETERANGAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
SURAT PERNYATAAN.....	vi
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GRAFIK.....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	3
D. Perumusan Masalah.....	3
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II. KAJIAN TEORI</b>	
A. Landasan Teori.....	6
1. Hakikat Kesehatan jasmani.....	6
a. Pengertian Kesehatan Jasmani.....	6
b. Komponen Kesehatan Jasmani.....	7

c. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani .....	9
2. Hakikat Permainan Futsal .....	9
a. Pengertian Permainan Futsal .....	12
B. Kerangka Pemikiran .....	13
C. Pertanyaan Penelitian.....	14
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	14
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	14
C. Definisi Operasional .....	14
D. Pengembangan Instrumen.....	15
E. Teknik pengumpulan data.....	24
F. Teknik analisis data .....	24
<b>BAB IV. PENGOLAHAN DATA</b>	
A. Deskriptif dan Kuantitatif Data.....	27
B. Analisis Data.....	36
C. Pembahasan .....	37
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	39
B. Saran .....	39
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>40</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>41</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.Sikap pada Saat Gantung Angkat Tubuh .....	18
Gambar 2.Sikap Permulaan Baring Duduk .....	20
Gambar 4.Sikap saat melakukan baring duduk .....	25

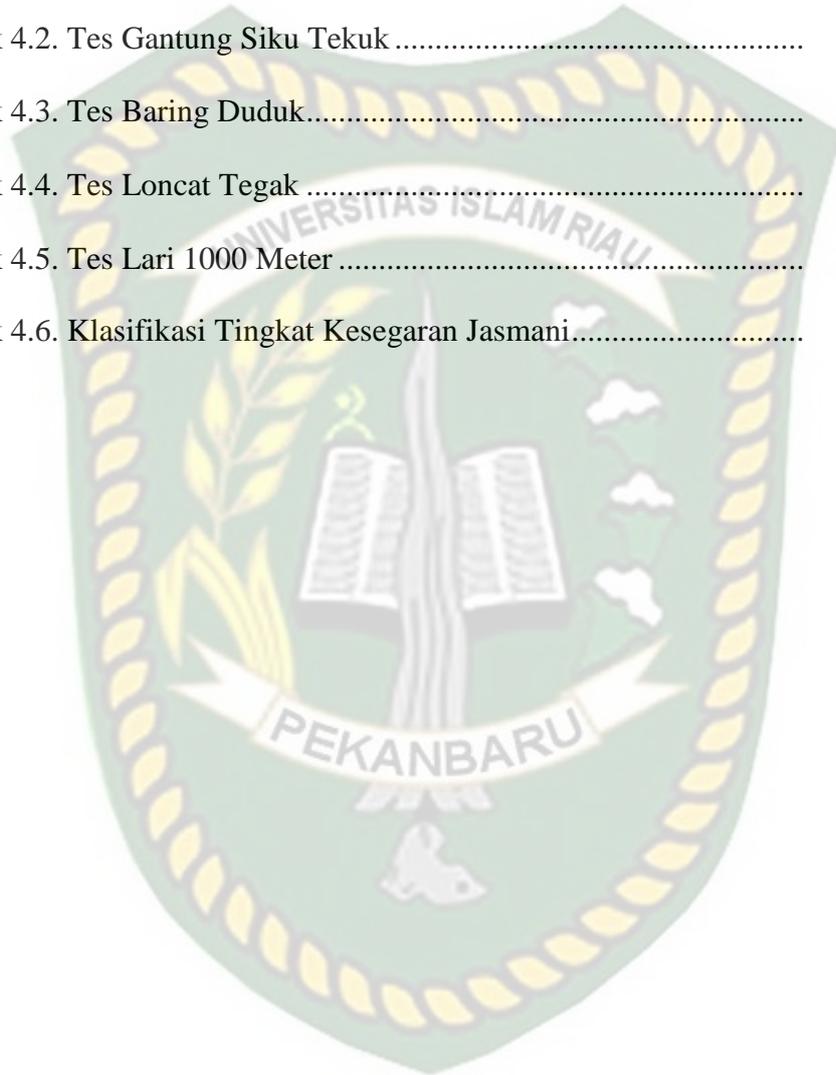


## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja 16-19 tahun.....	24
Tabel 3.2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Usia 16-19 Tahun.....	25
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari cepat 60 Meter .....	37
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Gantung Siku Tekuk.....	38
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Baring Duduk .....	39
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Loncat Tegak .....	40
Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari 1000 Meter.....	41
Tabel 4.6. Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani .....	42

## DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 4.1. Tes Lari cepat 60 Meter.....	37
Grafik 4.2. Tes Gantung Siku Tekuk.....	39
Grafik 4.3. Tes Baring Duduk.....	40
Grafik 4.4. Tes Loncat Tegak.....	41
Grafik 4.5. Tes Lari 1000 Meter.....	42
Grafik 4.6. Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani.....	43



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani Olahraga dan kesehatan (penjasorkes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang di rencanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Dalam undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional Pasal 1 Ayat 11: Olahraga Pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani.

Berdasarkan undang-undang di atas olahraga pendidikan jasmani dilakukan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani. Olahraga pendidikan jasmani juga memiliki tujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani. Dengan demikian kegiatan olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dapat dilaksanakan, baik disekolah maupun di masyarakat. Salah satu cabang olahraga yang di minati oleh siswa adalah futsal.

Olahraga futsal ini merupakan olahraga yang banyak diminati oleh remaja zaman sekarang, tidak mengenal jenis kelamin mau laki-laki maupun perempuan. Cara bermain olahraga futsal ini sama dengan sepakbola, bedanya pemain dalam futsal hanya lima orang dan lapangan futsal lebih kecil dari lapangan sepakbola. Disini peneliti meneliti ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Kampar. Sebelumnya peneliti sudah mengamati siswa ini pada saat mereka melakukan latihan rutin yang dilakukan seminggu sekali.

Berdasarkan hasil observasi yang telah penulis lakukan pada atlet futsal fastabiqul khoirot pekanbaru ini, ditemukan beberapa permasalahan kesegaran jasmani seperti : 1) atlet cepat merasa kelelahan sebelum olahraga selesai, 2) belum diketahui tingkat kesegaran jasmani atlet yang mengikuti club futsal ini, 3) Siswa tidak terlalu bersemangat saat melakukan olahraga futsal karena kompetisi yang jarang diadakan, 4) kurang efektifnya pemanasan yang dilakukan atlet pada saat melakukan latihan futsal.

Berdasarkan hasil observasi di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwasanya siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Kampar sebagian siswanya memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lemah sehingga harus ditingkatkan menjadi lebih baik. Dengan melihat kondisi tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian ilmiah berjudul **“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Kampar”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis kemukakan di atas, maka peneliti mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Siswa cepat merasa lelah sebelum olahraga selesai.
2. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani atlet yang mengikuti club futsal ini.
3. Siswa tidak terlalu bersemangat saat melakukan olahraga futsal karena kompetisi yang jarang diadakan.
4. Kurang efektifnya pemanasan yang dilakukan atlet pada saat melakukan latihan futsal.

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyak dan luasnya masalah dalam penelitian ini dan keterbatasan kemampuan, waktu dan sebagainya dalam hal ini peneliti membatasi masalah yang akan dibahas. Masalah yang dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada Tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Kampar.

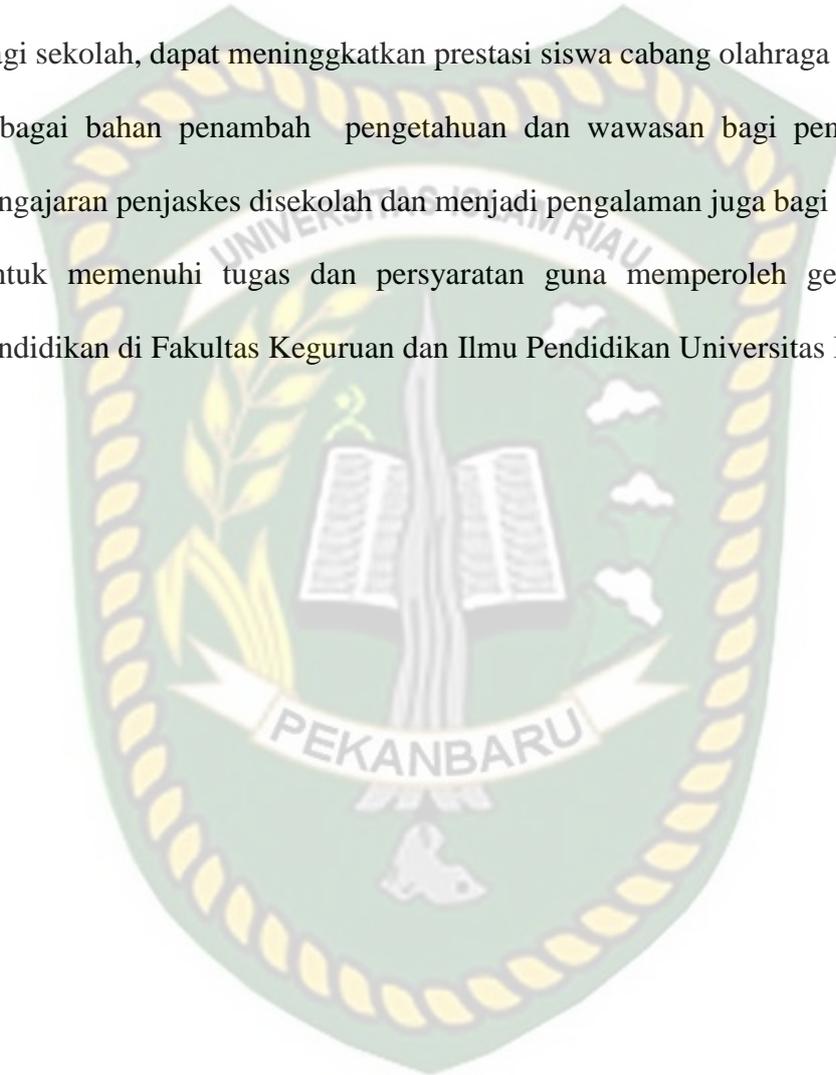
## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan perumusan masalah diatas maka untuk lebih terfokus permasalahan yang akan diteliti, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kampar?”.

## **E. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dirumuskan terlebih dahulu, maka diharapkan hasilnya bermanfaat yaitu:

1. Bagi siswa, untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani.
2. Bagi guru penjas, sebagai salah satu referensi dalam melakukan pembelajaran penjas di sekolah.
3. Bagi sekolah, dapat meningkatkan prestasi siswa cabang olahraga futsal.
4. Sebagai bahan penambah pengetahuan dan wawasan bagi penulis dalam pengajaran penjaskes disekolah dan menjadi pengalaman juga bagi penulis.
5. Untuk memenuhi tugas dan persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Hakikat Tentang Kesegaran Jasmani

###### a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Istilah kesegaran jasmani berasal dari Bahasa Inggris *physical fitness*. Secara harfiah *physical fitness* berarti kemampuan jasmaniah. Seorang dapat dikatakan mampu (*fit*) dalam melakukan tugas apabila seorang dapat melakukannya secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan dapat segera pulih kembali seperti sedia kala. Kesegaran jasmani ini sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari dan juga sangat diperlukan oleh atlet dalam melakukan olahraga. Kesegaran jasmani seseorang juga bisa dilihat dengan seberapa lama dia melakukan aktivitas sehari-hari.

Menurut Ismaryati (2008:40) Kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi dua yaitu: fungsi yang bersifat umum dan khusus. Fungsi umum kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi khusus kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan, yaitu golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar, atau mahasiswa.

Menurut Suharto (2000:01) Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kesegaran

jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia.

Menurut Bafirman, (2008:9) Juga menjelaskan bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik. Berdasarkan teori di atas, kesegaran jasmani tersebut haruslah dilatih melalui beberapa program latihan agar tubuh memiliki kemampuan sistem yang lebih baik.

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

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan, bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh manusia dalam melakukan aktivitas dan mengetahui seberapa besar kesegaran jasmani yang dimiliki. Kesegaran jasmani ini sangat penting dimiliki oleh seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani ini juga bisa dijadikan untuk meningkatkan kinerja serta kemampuan seseorang.

Menurut (Permana, 2016), Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah suatu tolak ukur untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani yang berbentuk rangkaian butir-butir tes yang menjadi salah satu tolak ukur dalam

mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak yang digolongkan sesuai dengan umur anak tersebut. Tes kesegaran jasmani Indonesia atau yang biasa disebut dengan tkji terbagi dalam 4 golongan instrument tes yang dibedakan sesuai dengan golongan umur yaitu: 1) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 6-9 tahun, 2) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun dan, 3) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun. Sesuai dengan tolak ukur kesegaran jasmani, maka tolak ukur ini hanya berlaku untuk mengukur kesegaran jasmani anak sesuai dengan golongan umur tersebut.

#### **b. Komponen Kesegaran Jasmani**

Seperti yang dikemukakan oleh Harsono (2001:4) Bahwa kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan system organisme tubuh antara lain berupa:

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

Dalam kesegaran jasmani ada beberapa komponen yang perlu di pahami.

Menurut Widiastuti (2011:14), komponen kesegaran jasmani ditinjau dari segi yang berhubungan dengan keterampilan meliputi:

- 1) Kecepatan (*Speed*), adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ketempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- 2) *Power*, adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengarahan gaya otot maksimal dengan kecepatan maksimum.

- 3) Keseimbangan/*balance*, adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan.
- 4) Kelincahan (*agility*), adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.
- 5) Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien.
- 6) Kecepatan reaksi merupakan periode antara diterimanya rangsang dengan permulaan munculnya jawaban atau respon.

Seperti yang dikemukakan oleh Harsono (2001:4) Bahwa kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan system organisme tubuh antara lain berupa:

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

Berdasarkan beberapa teori diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani yang baik akan mempengaruhi peningkatan kekuatan, kelenturan, stamina dan komponen kesegaran jasmani lainnya dan pemulihan yang lebih cepat dalam organ tubuh dengan melakukan latihan. Dan juga semua komponen-komponen tersebut berkaitan seperti kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dll.

## **2. Hakekat Futsal**

### **a. Pengertian Futsal**

Olahraga futsal adalah salah satu permainan bola mini yang dimainkan di dalam ruangan karena ukuran lapangannya lebih kecil dari lapangan sepakbola serta memiliki peraturan permainan yang berbeda, jumlah pemain dan

lapangannya tertutup sehingga cuaca tidak mempengaruhi pemain saat bermain futsal. Walaupun terdapat perbedaan peraturan jumlah pemain dan lapangan, tujuan permainan futsal ini sama dengan permainan sepakbola yaitu mencetak gol sebanyak mungkin.

Menurut Lhaksana (2011:7) Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relative kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antar pemain lewat *passing* yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan.

Menurut Mulyono (2017:5) Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam permainan bola besar. Futsal berkembang menjadi salah satu permainan alternative sepak bola, menilik pada efisiensi penggunaan lahan atau lapangan bermain yang lebih kecil.

Menurut (Prakoso, dkk, 2013) Olahraga futsal merupakan salah satu olahraga yang permainannya didasari dari olahraga sepak bola, namun perbedaan dengan sepak bola adalah karena futsal dimainkan oleh beberapa orang saja dan di tempat atau lapangan yang relative lebih keci dari lapangan sepak bola.

Menurut (Ardianto *dalam* Narlan, *dkk.*, 2017), Permainan futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah sangat dikenal dan digemari oleh hampir seluruh lapisan masyarakat indonesia baik di kota maupun di desa, dari anak-anak sampai orang tua. Namun permainan futsal lebih banyak dimainkan oleh anak-anak remaja hingga dewasa.

Menurut (Dartini, 2018), futsal memiliki peraturan tersendiri dibandingkan sepakbola, semua peraturan permainan futsal sudah disepakati dan diatur

tersendiri oleh FIFA. Tetapi, dengan menghormati kesepakatan dari asosiasi-asosiasi terkait dan yang telah mempersiapkan prinsip-prinsip dari peraturan-peraturan ini, peraturan permainan futsal dapat diubah penerapannya untuk disesuaikan dengan perintah-perintah pemula khususnya yang berusia dibawah 16 tahun, wanita atau untuk pemain yang sudah cukup berumur (melebihi 35 tahun).

Menurut (Mulyono 2014), Kata futsal merujuk pada Bahasa Spanyol yang dipisahkan menjadi *futbol* dan *sala*. Jika diartikan kedua kata yang menjadi dasar pemberian nama pada permainan ini maka *futbol* berarti sepakbola atau bermain bola serta *sala* yang berarti ruangan. Jadi, futsal merupakan permainan bola yang dilakukan di dalam ruangan. Kendatipun secara pengertian, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan dalam ruangan tertutup, permainan ini dapat dilakukan di ruangan terbuka.

Menurut Jaya (2008:4) Mengemukakan pendapat “futsal merupakan jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang fisik”. *Sliding tackle* (menjegal dari belakang), *body charge* (benturan badan), dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepakbola tidak diizinkan dalam futsal.

Menurut (Dewi, 2018) Layaknya cabang olahraga yang lain, futsal juga harus memiliki standar penilaian untuk masing-masing keterampilan individu seperti, *dribbling*, *passing*, *shooting* dan *heading*. Keterampilan penting dan mutlak yang harus dikuasai oleh setiap pemain futsal adalah Teknik *dribbling*.

Menurut (Kurniawan dalam Praniata dkk, 2019) Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima

orang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dan kaki.

Menurut (Lhaksana dan pardosi dalam Dewi dkk, 2018) Futsal merupakan permainan cepat dengan waktu relative pendek, serta memiliki ruang gerak yang sempit. Oleh karena itu, kegesitan dan kelincahan mutlak dibutuhkan pemain. Setiap pemain wajib berlari, mengiring, mengoper, dan berusaha memasukkan bola ke gawang lawan.

Berdasarkan pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa futsal merupakan olahraga yang bertujuan mencetak gol kegawang lawan, yang dimana satu tim terdiri lima orang. Futsal ini juga terikat oleh peraturan yang telah diterapkan.

## **B. Kerangka Pemikiran**

Penelitian ini membahas tentang tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 1 Kampar. Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Dengan memiliki tingkat keegaran yang tinggi, maka seseorang mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibandingkan seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang rendah.

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu latihan yang teratur serta memperhatikan prinsip latihan dan takarannya yaitu: frekuensi latihan, intensitas latihan serta durasi latihan yang harus di perhatikan. Mengingat pentingnya kesegaran jasmani bagi siswa ekstrakurikuler maka perlu diadakan tes kesegaran

jasmani untuk mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmanipada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Kampar.

Tingkat kesegaran jasmani siswa belum diketahui membuat penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Kampar”, karena diketahui bahwa siswa ekstrakurikuler futsal dalam mengikuti kejuaraan belum mendapatkan hasil yang maksimal, penulis berharap nantinya dengan diketahui tingkat kesegaran jasmani maka guru dan siswa dapat meningkatkan kesegaran jasmani ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Kampar.

### **C. Pertanyaan Peneliti**

Berdasarkan paparan kerangka pemikiran dan permasalahan di atas maka pertanyaan peneliti dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Kampar?

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Metode penelitian adalah penelitian yang berbentuk deskriptif kuantitatif, menurut Sukardi (2003:157) Penelitian deskriptif kuantitatif pada umumnya menarik para penelitian muda, karena bentuknya yang sederhana dan mudah dipahami dengan tanpa memerlukan teknik statistika yang kompleks, misalnya dalam penelitian penggambaran secara faktual tentang perkembangan sekolah.

#### B. Populasi dan Sampel Penelitian

##### 1. Populasi

Menurut Arikunto (2010:173) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 1 Kampar yaitu berjumlah 12 orang.

##### 2. Sampel

Menurut Arikunto (2010:174) Sampel adalah sebagai atau wakil populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, artinya teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Jadi setelah beberapa pertimbangan maka sampel dalam penelitian ini adalah 12 orang.

#### C. Definisi Operasional

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

## 1. Kesegaran jasmani

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

## 2. Futsal

Futsal adalah suatu jenis olahraga yang dimainkan oleh lima orang dalam satu tim dan memiliki aturan tegas yang sudah ditentukan tentang fisik dan permainan yang sangat cepat dan dinamis dengan latihan yang benar.

### **D. Pengembangan Instrumen Penelitian**

Dalam melakukan tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani digunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes ini merupakan rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara suatu satuan waktu. Sebelum melaksanakan tes semua peserta harus diberi penjelasan tentang maksud, tujuan dan kegunaan tes kebugaran jasmani yang akan dilakukan, serta cara melakukan masing-masing butir-butir tes yang akan dilaksanakan. Tes kesegaran jasmani Indonesia untuk siswa Sekolah Menengah Atas atau sederajat usia 16-19 tahun terdapat butir-butir tes diantaranya yaitu: a. Lari 60 meter, b. Gantung angkat tubuh 60 detik dan gantung siku tekuk 60 detik, c. Baring duduk selama 60 detik, d. Loncat tegak dan, e. Lari 1200 meter.

Adapun jenis-jenis tes : (Widiastuti, 2011:49)

#### **1. Lari 60 Meter (16-19 Tahun)**

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

b) Alat dan Fasilitas

- a. Lintasan lurus, rata, datar, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 60 meter
  - b. Bendera start
  - c. Peluit
  - d. Tiang pancang
  - e. *Stopwatch*
  - f. Serbuk kapur
  - g. Formulir TKJI
  - h. Alat tulis
- c) Petugas Tes
- a. Petugas pemberangkatan.
  - b. Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes.
- d) Pelaksanaan
- a. Sikap permulaan “Peserta berdiri dibelakang garis start”
  - b. Gerakan  
Pada aba-aba “SIAP”peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari,  
Pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish.
  - c. Lari masih bisa diulang apabila peserta :  
Mencuri start, tidak melewati garis finish, terganggu oleh pelari lainnya.

e) Pengukuran waktu

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

f) Pencatat hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter dalam satuan detik

## 2. Tes Gantung Angkat Tubuh (16-19 Tahun)

a) Tujuan

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

b) Alat dan fasilitas

- a. Lantai rata dan bersih
- b. Palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran  $\frac{3}{4}$  inchi.
- c. *Stopwatch*.
- d. Serbuk kapur atau magnesium karbonat.
- e. Nomor dada, formulir tes dan alat tulis.

c) Petugas tes

- a. Pengamat waktu.
- b. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

d) Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik

- a) Sikap permulaan

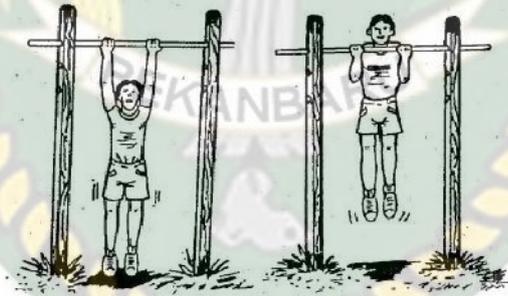
Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.

b) Gerakan

a. Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal (lihat gambar 1) kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.

b. Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.

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



**Gambar 1. Sikap Awal Tes Angkat Tubuh dan Pada Saat Angkat Tubuh.**

**(Widiastuti, 2011:51).**

c) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:

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

d) Pencatatan Hasil

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

**3. Tes Baring Duduk (*Sit Up*) 60 detik (16-19 Tahun)**

a) Tujuan:

Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b) Alat dan fasilitas

- a. Lantai/ lapangan yang rata dan bersih
- b. *Stopwatch*
- c. Alat tulis
- d. Alas/ tikar / matras dll

c) Petugas Tes

Pengamat waktu dan penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

d) Pelaksanaan

a. Sikap Permulaan

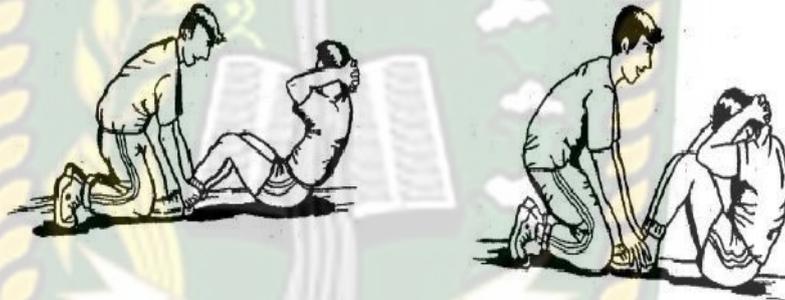
- 1) Berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut  $90^{\circ}$  dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala.
- 2) Peserta lain menekan/memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.



**Gambar 2. Sikap Permulaan Baring Duduk  
(Widiastuti, 2011:54)**

b. Gerakan

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



**Gambar 3. Sikap Saat Melakukan Baring Duduk.  
(Widiastuti, 2011:54)**

c. Pencatatan Hasil

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

Gerakan tes tidak dihitung apabila:

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

#### 4. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*) (16-19 Tahun)

##### a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif.

##### b) Alat dan Fasilitas

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

##### c) Petugas Tes

Pengamat dan pencatat hasil.

##### d) Pelaksanaan Tes

###### a. Sikap permulaan

1. Terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur/magnesium karbonat.
2. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan/kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.

b. Gerakan

- 1) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tanganyang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
- 2) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain.

e. Pencatatan Hasil

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

**5. Tes Lari 1200 meter (16-19 Tahun) Untuk Putra**

a) Tujuan

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

b) Alat dan Fasilitas

- a. Lintasan lari
- b. *Stopwatch*
- c. Bendera start
- d. Peluit
- e. Tiang pancang
- f. Alat tulis

c) Petugas Tes

- a. Petugas pemberangkatan
- b. Pengukur waktu
- c. Pencatat hasil
- d. Pembantu umum

d) Pelaksanaan Tes

- a. Sikap permulaan “Peserta berdiri dibelakang garis start”
- b. Gerakan

Pada aba-aba “SIAP”peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari,  
Padaaba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish.

- c. Lari masih bisa diulang apabila peserta :

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

**E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

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

## F. Teknik Analisis Data

Untuk memperoleh suatu kelompok masalah akan diteliti maka analisis data merupakan salah satu langkah penting dalam penelitian, karena analisis data juga akan dapat ditarik kesimpulan mengenai masalah yang akan diteliti. Dalam hal ini penulis ingin mengetahui gambaran tentang tingkat kesgaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 1 Kampar. Maka peneliti memakai rumus berdasarkan pendapat (Sudijono, 2010:43).

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

Keterangan:

f = frekuensi yang sedang dicari persentasenya

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

P = angka persentase

**Tabel 3.1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 16 - 19 Tahun.**

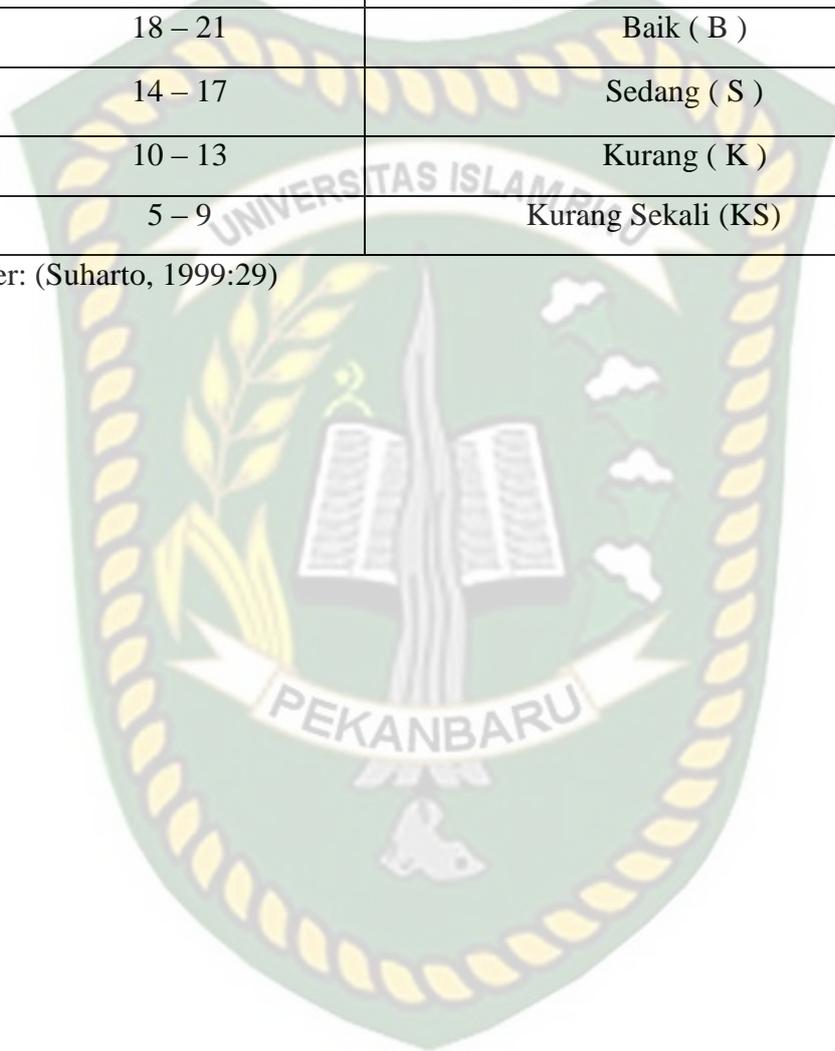
Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d- 7,2"	19keatas	41 keatas	73 keatas	S.d- 3'14"	5
4	7,3" - 8,3"	14 - 18	30 - 40	60 - 72	3'15" - 4'25"	4
3	8,4" - 9,6"	9 - 13	21 - 29	50 - 59	4'26" - 5'12"	3
2	9,7" - 11,0"	5 - 8	10 - 20	39 - 49	5'13" - 6'33"	2
1	11,1" dst.	0 - 4	0 - 9	38 dst.	6'34" dst	1

Sumber: (Suharto, 1999:28)

**Tabel: 3.2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 16–19 Tahun Putra.**

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

Sumber: (Suharto, 1999:29)



## BAB IV

### PENGOLAHAN DATA

#### A. Deskriptif dan Kuantitatif Data

Berdasarkan beberapa bagian masalah yang diuraikan di atas hasil penelitian ini yaitu untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Kampar yang berjumlah 12 orang siswa sebagai berikut:

##### 1. Data Tes Lari 60 Meter Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Kampar

Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa Ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Kampar diuraikan sebagai berikut : Data tes lari 60 meter, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 2,41 dari 12 sampel dengan dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 29. Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 0,66 dari nilai terendah (*minimum*) = 1 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 3.

Berdasarkan hasil tes kesegaran jasmani Indonesia untuk siswa Sekolah Menengah Atas yang berumur 16-19 tahun, yang dimana dilengkapi dengan norma atau pencapaian hasil yang terdiri dari 5 kategori. Yaitu salah satunya tes lari 60 meter. Berdasarkan hasil tes lari siswa ekstrakurikuler Futsal SMA negeri 1 Kampar.

Disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 5 kelas, yaitu pada kelas interval pertama pada rentang s.d - 7,2” dengan nilai 5, yang dimana tidak ada yang mencapai nilai tersebut. Pada kelas kedua terdapat rentang 7,3” - 8,3” dengan nilai 4, di kelas interval ini pun tidak ada yang

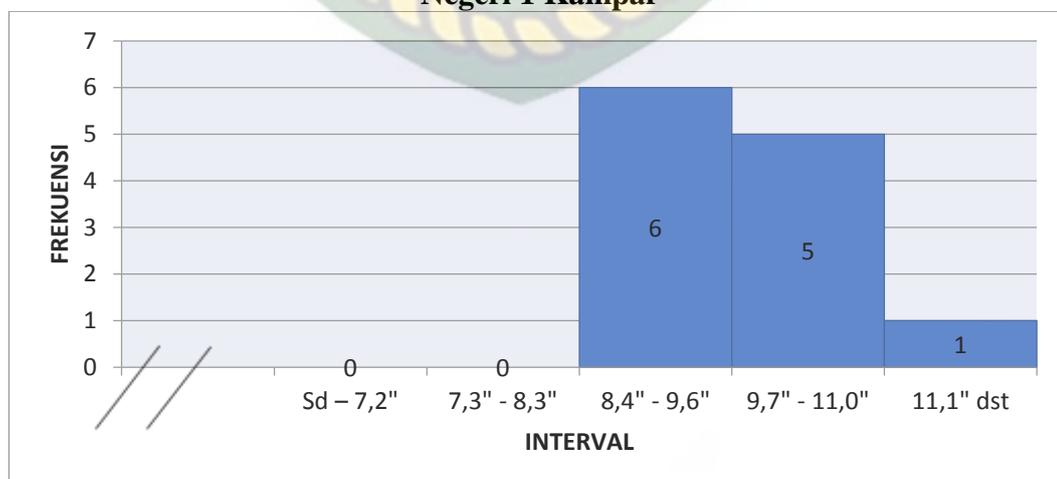
mencapai nilai tersebut. Pada kelas ketiga interval 8,4 - 9,6" dengan nilai 3, disini terdapat 6 orang siswa yang bisa mencapai nilai 3 tersebut dan persentasenya 50%. Pada kelas empat pada rentang 9,7" – 11,0" dengan nilai 2, disini terdapat 5 orang siswa yang mencapai nilai tersebut dan persentasenya 41,66%. Pada kelas kelima pada rentang nilai 11,1" – dst, terdapat satu orang yang mencapai interval ini dengan persentasenya 8,33%.

**Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari Cepat 60 Meter Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Kampar**

DISTRIBUSI FREKUENSI DATA HASIL LARI 60 METER				
No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	s.d - 7,2"	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	7,3" - 8,3"	Baik (B)	0	0%
3	8,4" - 9,6"	Sedang (S)	6	50%
4	9,7" - 11,0"	Kurang (K)	5	41,66%
5	11,1" dst	Kurang Sekali (KS)	1	8,33%
	Jumlah		12	100%

Secara grafik dapat dilihat di bawah ini:

**Grafik 4.1. Tes Lari 60 Meter Atlet Futsal Putera Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kampar**



Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 12 sampel siswa mendapat angka tercepat 8,84 detik dengan nilai 3 terdapat 6 orang dengan persentase 50%, nilai 4 terdapat 5 orang dengan persentase 41,66%, nilai 5 terdapat 1 orang dengan persentase 8,33%.

## 2. Data Tes Angkat Tubuh Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Kampar.

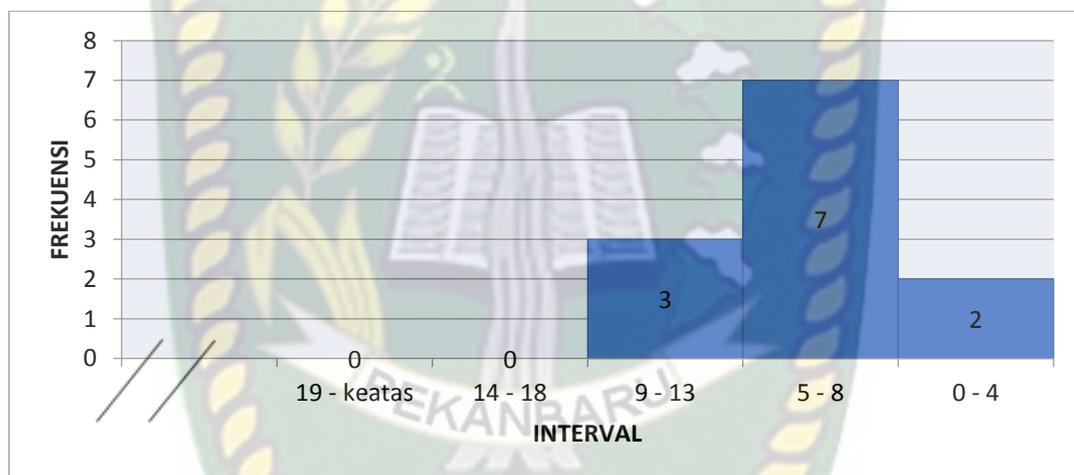
Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 25 Pekanbaru diuraikan sebagai berikut : Data tes angkat tubuh 60 detik, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 2,08 dari 12 sampel dengan dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 25. Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 2,08 dari nilai terendah (*minimum*) = 1 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 3.

Disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 5 kelas, yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 19 - ke atas, yang dimana tidak ada yang mencapai nilai tersebut. Pada kelas kedua terdapat rentang 14 -18, di kelas interval ini pun tidak ada yang mencapai nilai tersebut. Pada kelas ketiga terdapat rentang 14 - 18, disini terdapat 3 orang siswa yang bisa mencapai nilai tersebut dan persentasenya 50%. Pada kelas empat pada rentang 9 – 13, disini terdapat 7 orang siswa yang mencapai nilai tersebut dan persentasenya 58,33%. Pada kelas kelima pada rentang nilai 0 - 4, terdapat 2 orang yang mencapai interval ini dengan persentasenya 16,66%.

**Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Data Gantung Angkat Tubuh Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Kampar.**

DISTRIBUSI FREKUENSI DATA HASIL GANTUNG ANGKAT TUBUH				
no	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	19 – keatas	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	14 – 18	Baik (B)	0	0%
3	9 – 13	Sedang (S)	3	25%
4	5 – 8	Kurang (K)	7	58,33%
5	0 – 4	Kurang Sekali (KS)	2	16,66%
	Jumlah		12	100%

Secara grafik dapat dilihat dibawah ini:



Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 12 sampel siswa mendapat nilai 3 terdapat 3 orang dengan persentase 25%, nilai 4 terdapat 7 orang dengan persentase 58,33%, nilai 5 terdapat 2 orang dengan persentase 16,66%.

### 3. Data Tes Baring Duduk Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Kampar.

Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Kampar diuraikan sebagai berikut : Data tes baring duduk 60 detik, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 3 dari 12 sampel dengan dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 36. Untuk nilai

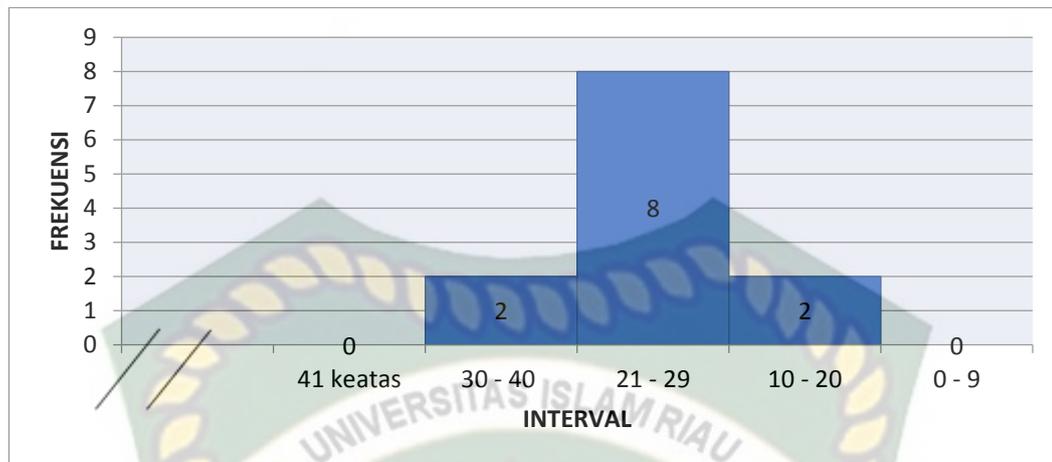
simpangan baku (*standar deviasi*) = 5,61 dari nilai terendah (*minimum*) = 2 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 4.

Disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 5 kelas, yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 41 - ke atas, yang dimana tidak ada yang mencapai nilai tersebut. Pada kelas kedua terdapat rentang 30 - 40, di interval ini terdapat 2 orang yang mencapai nilai tersebut dan persentasenya 16,66. Pada kelas ketiga terdapat rentang 21 – 29, disini terdapat 8 orang siswa yang bisa mencapai nilai tersebut dan persentasenya 66,66%. Pada kelas empat pada rentang 10 - 20, disini terdapat 2 orang siswa yang mencapai nilai tersebut dan 16,66%. Pada kelas kelima pada rentang nilai 0 - 9, tidak ada siswa yang mencapai nilai tersebut.

**Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Data Gantung Angkat Tubuh Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Kampar**

DISTRIBUSI FREKUENSI DATA HASIL BARING DUDUK				
no	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	41 keatas	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	30 - 40	Baik (B)	2	16,66%
3	21 – 29	Sedang (S)	8	66,66%
4	10 20	Kurang (K)	2	16,66%
5	0 – 9	Kurang Sekali (KS)	0	0%
	Jumlah		12	100%

Secara grafik dapat dilihat dibawah ini:



Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 12 sampel siswa mendapat nilai 2 terdapat 2 orang dengan persentase 16,66%, nilai 3 terdapat 8 orang dengan persentase 66,66%, nilai 4 terdapat 2 orang dengan persentase 16,66%.

#### 4. Data Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Kampar.

Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Kampar diuraikan sebagai berikut : Data tes loncat tegak, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 2,41 dari 12 sampel dengan dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 29. Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 0,79 dari nilai terendah (*minimum*) = 1 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 4.

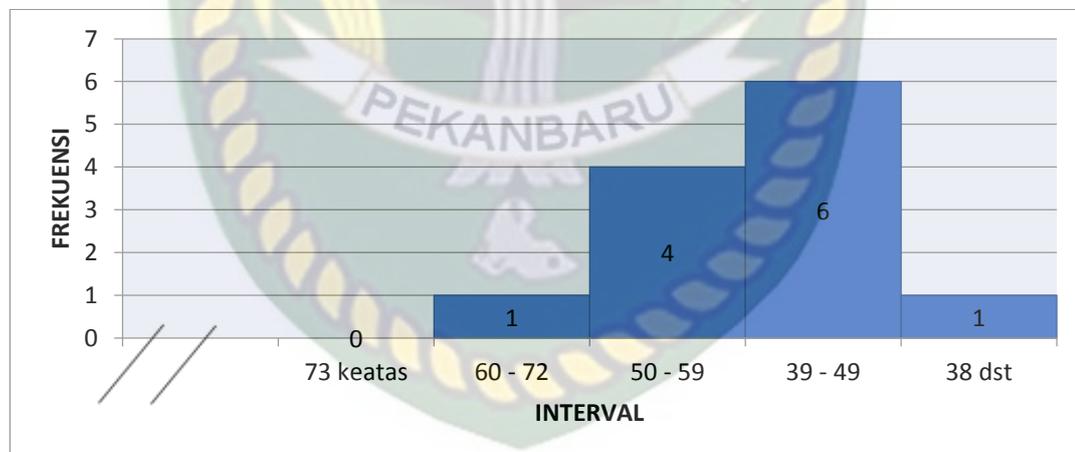
Disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 5 kelas, yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 73 - ke atas, yang dimana tidak ada yang mencapai nilai tersebut. Pada kelas kedua terdapat rentang 60 -72, di kelas interval ini terdapat satu orang yang mencari nilai ini dan persentasenya 8,33% . Pada kelas ketiga terdapat rentang 50 -59, disini terdapat 4 orang siswa yang bisa mencapai nilai tersebut dan persentasenya 33,33%. Pada kelas empat

pada rentang 39 - 49, disini terdapat 6 orang siswa yang mencapai nilai tersebut dan persentasenya 50%. Pada kelas kelima pada rentang nilai 38 - dst , terdapat satu orang siswa yang mencapai interval ini dengan persentasenya 8,33%.

**Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Data Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Kampar.**

DISTRIBUSI FREKUENSI DATA HASIL LONCAT TEGAK				
No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	73 keatas	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	60 – 72	Baik (B)	1	8,33%
3	50 – 59	Sedang (S)	4	33,33%
4	39 – 49	Kurang (K)	6	50%
5	38 dst	Kurang Sekali (KS)	1	8,33%
	Jumlah		12	100%

Secara grafik dapat dilihat dibawah ini:



Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 12 sampel siswa mendapat nilai 2 terdapat 1 orang dengan persentase 8,33%, nilai 3 terdapat 4 orang dengan persentase 33,33%, nilai 4 terdapat 6 orang dengan persentase 50% dan nilai 5 terdapat 1 orang dengan persentase 8,33%.

## 5. Data Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Kampar.

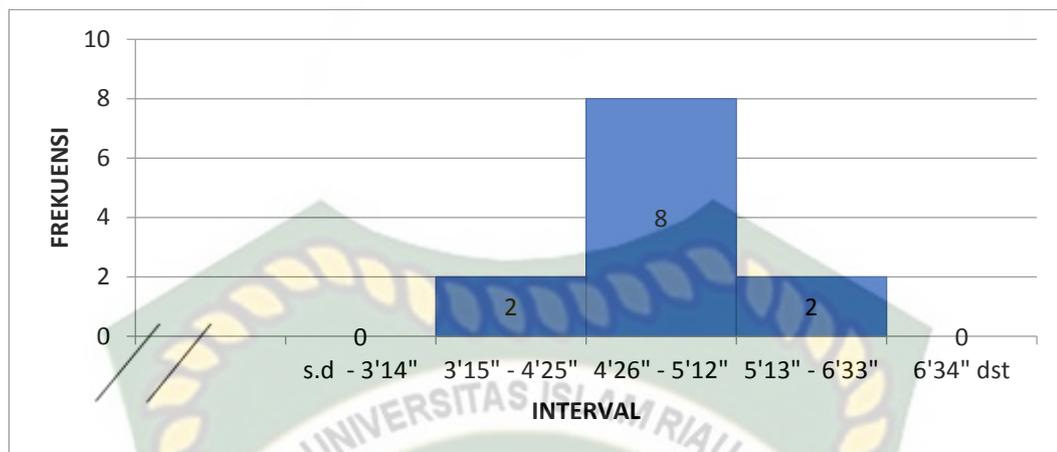
Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Kampar diuraikan sebagai berikut : Data tes lari 1200 meter, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 1,33 dari 12 sampel dengan dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 16. Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 0,49 dari nilai terendah (*minimum*) = 1 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 2.

Disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 5 kelas, yaitu pada kelas interval pertama pada rentang s.d - 3'14", yang dimana tidak ada siswa yang mencapai nilai tersebut. Pada kelas kedua terdapat rentang 3'15" - 4'25", di kelas interval ini terdapat 2 orang yang mencapai nilai tersebut dan persentasenya 16,66%. Pada kelas ketiga terdapat rentang 4'26" - 5'12", disini terdapat 8 orang siswa yang bisa mencapai nilai tersebut dan persentasenya 66,66%. Pada kelas empat pada rentang 5'13" - 6'33", disini terdapat 2 orang siswa yang mencapai nilai tersebut dan persentasenya 16,66%. Pada kelas kelima pada rentang nilai 6'34" dst, tidak siswa yang mencapai interval ini.

**Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Data Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Kampar.**

DISTRIBUSI FREKUENSI DATA HASIL LARI 1200 METER				
no	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	s.d - 3'14"	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	3'15" - 4'25"	Baik (B)	2	16,66%
3	4'26" - 5'12"	Sedang (S)	8	66,66%
4	5'13" - 6'33"	Kurang (K)	2	16,66%
5	6'34" dst	Kurang Sekali (KS)	0	0%
	Jumlah		12	100%

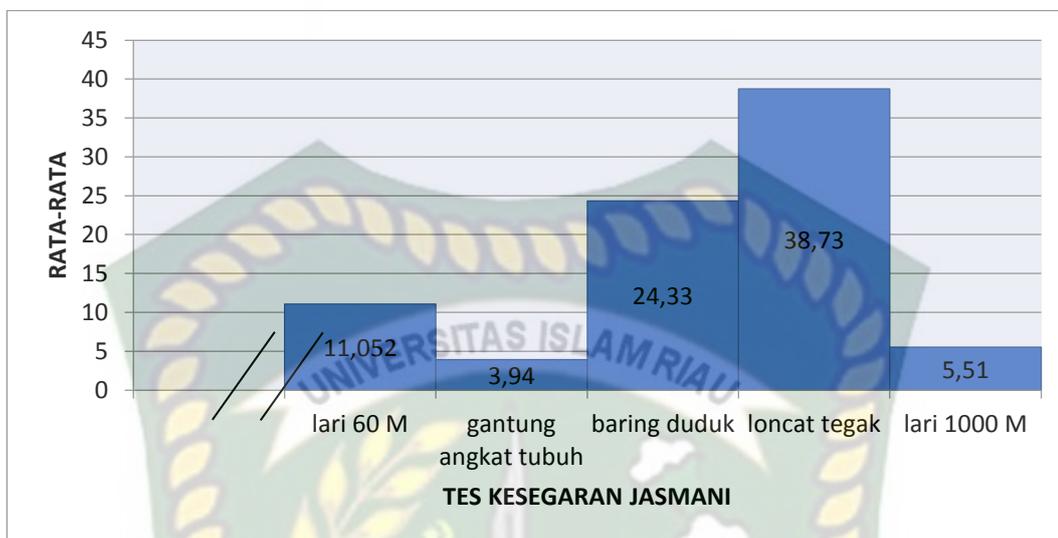
Secara grafik dapat dilihat dibawah ini:



Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 12 sampel siswa mendapat nilai 2 terdapat 2 orang dengan persentase 16,66%, nilai 3 terdapat 8 orang dengan persentase 66,66%, nilai 4 terdapat 2 orang dengan persentase 16,66%.

#### 6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Siswa SMA Negeri 1 Kampar.

Data hasil klasifikasi tes kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler siswa SMA Negeri 1 Kampar tidak terdapat nilai baik sekali 22-25 dengan responden 0% klasifikasi baik 18-21 tidak terdapat orang dengan responden 0%, klasifikasi sedang 14-17 terdapat 2 orang dengan responden 16,66%, klasifikasi kurang 10-13 terdapat 9 orang dengan responden 75%, sedangkan untuk klasifikasi kurang sekali 5-9 terdapat 1 orang dengan responden 8,33%. Kemudian dapat di lihat grafik di bawah ini

**Grafik 4.6. Klasifikasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani.****B. Analisis Data**

Data hasil klasifikasi tes kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler siswa SMA Negeri 1 Kampar tidak terdapat nilai baik sekali 22-25 dengan responden 0% klasifikasi baik 18-21 tidak terdapat orang dengan responden 0%, klasifikasi sedang 14-17 terdapat 2 orang dengan responden 16,66%, klasifikasi kurang 10-13 terdapat 9 orang dengan responden 75%, sedangkan untuk klasifikasi kurang sekali 5-9 terdapat 1 orang dengan responden 8,33%. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.6. Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Kampar**

No	Klasifikasi	interval	frekuensi	persentase
1	Baik Sekali (BS)	22-25	0	0%
2	Baik (B)	18-21	0	0%
3	Sedang (S)	14-17	2	16,66%
4	Kurang (K)	10-13	9	75%
5	Kurang Sekali (KS)	05-09	1	8,33%
	<b>Jumlah</b>		<b>12</b>	<b>100%</b>

Dapat disimpulkan jumlah rata-rata tes tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Kampar dengan kategori skor 11,25 dilihat dari norma tes tingkat kesegaran jasmani untuk Remaja Usia 16-19 tahun putera, maka termasuk dalam klasifikasi sedang. Dari hasil tes dan sesuai dengan data yang dijelaskan pada bagian analisa data di atas, maka diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Kampar tergolong dalam klasifikasi **kurang**.

### C. Pembahasan

Kesegaran jasmani merupakan gambaran kondisi fisik kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu pekerjaan. Kesegaran jasmani mempunyai peran penting, jika seseorang mempunyai kesegaran jasmani yang baik maka ia akan mudah melakukan kegiatan sehari-hari begitupun sebaliknya jika seseorang mempunyai kesegaran jasmani rendah maka ia akan cepat merasa lelah. Penyebab kurangnya tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Kampar adalah kurang maksimalnya siswa dalam melakukan latihan futsal, siswa tidak tepat waktu datang pada saat latihan, dan kurang menariknya bentuk latihan yang dibuat pelatih.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Kampar. Hasil dari penelitian ini masih tergolong dalam klasifikasi kurang, dengan demikian dapat berdampak pada permainan futsal seperti mudah kelelahan, pergerakan yang lambat dan kurang gesit dalam bermain futsal.

Dapat disimpulkan jumlah rata-rata tes tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Kampar dengan hasil 11,25 pada interval 10-13 dengan persentase 75%, dilihat dari norma tes tingkat kesegaran jasmani untuk

siswa usia 16-19 tahun putera, maka termasuk dalam klasifikasi kurang. Dari hasil tes dan sesuai dengan data yang di jelaskan pada bagian analisa data diatas, maka di ketahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Kampar tergolong dalam klasifikasi **kurang**.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan peneliti dapat disimpulkan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Kampar mendapatkan nilai rata-rata 11,5 yang terletak pada interval 10 - 13 dengan persentase 75% dilihat dari norma tes tingkat kebugaran jasmani atlet dalam klasifikasi **kurang**.

#### B. Saran

1. Untuk atlet, agar lebih meningkatkan latihan diluar jadwal latihan dan jangan hanya terpaku pada latihan yang dijadwalkan.
2. Untuk guru dan pelatih, agar lebih menambah jadwal latihan fisik untuk membentuk kebugaran jasmani siswa yang lebih baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar lebih menambahkan sampel atlet dan referensinya jangan hanya terpaku pada satu contoh referensi akan tetapi lebih memperluas referensinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, Dwi Hatmisari. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kemenpora RI.
- Ardianto, Muhammad. 2013. *Kecemasan Pada Pemain Futsal dalam Menghadapi Turnamen*. Skripsi. Universitas Negeri Surakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rieneka Cipta.
- Bafirman. dan Agus, A. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Dartini, Ni Putu Dwi Sucita., Agus Aan Jiwa Permana., dan Kadek Wirahyuni. 2018. Simulasi Seleksi Pemain Futsal Porprov Bali Menggunakan Sistem Pendukung Keputusan untuk Meningkatkan Kesiapan Atlet (Studi Kasus: Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Undiksha). *Jurnal teknologi informasi dan computer*. 4(1):90-97.
- Fenanlampir, Albertus dan Faruq., M, M. (2015). *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Depdikbud. Dirjen Pendidikan Tinggi P2LPTK.
- Ismaryati. (2008). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Lubis, J. (2018). *Pembinaan Kebugaraan Jasmani dan Pemulihan*. Depok: Rajawali Pers.
- Muspita, M., Kamarudin, K., & Fernando, R. (2018). Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semester I FKIP UIR Tahun 2015/2016. *Journal Sport Area*, 3(1), 70-78.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani, prinsip-prinsip dan penerapannya*. Jakarta: Depdiknas
- Permana, R. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Tkji) Melalui Diskusi Dan Simulasi (Kajian Pustaka

- Syafruddin (2011) *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: Universitas Negeri Padang
- Widiastuti (2011) *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Yane, S., Arifin, Z., & Fuzita, M. (2017). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek IKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1):1-9
- Yulianti, M., Irsyanty, N. P., & Irham, Y. (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Journal Sport Area*, 3(1), 55-69.
- Zulrafli., Turimin., & Muspita. (2016). Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 FKIP UIR Pekanbaru). *Journal Sport Area*, 1(2),73-83.