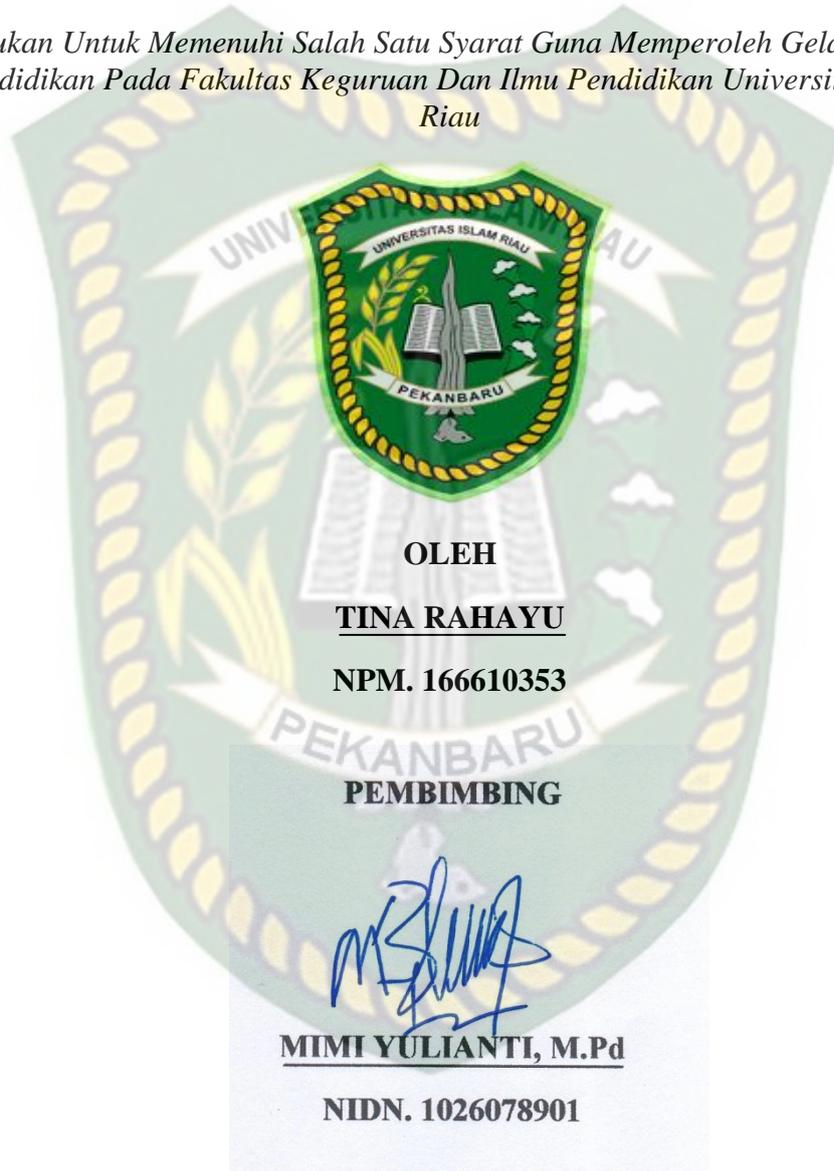


**TINGKAT KESEGERAN JASMANI ATLET FUTSAL PUTERA KLUB
FEROCIOUS KABUPATEN BENGKALIS**

SKRIPSI

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



OLEH

TINA RAHAYU

NPM. 166610353

PEMBIMBING

MIMI YULIANTI, M.Pd

NIDN. 1026078901

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

2020

PENGESAHAN SKRIPSI

TINGKAT KESEGERAN JASMANI ATLET FUTSAL PUTERA KLUB FEROCIOUS KABUPATEN BENGKALIS

Dipersiapkan oleh

Nama : Tina Rahayu
NPM : 166610353
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

PEMBIMBING



Mimi Yulianti, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1026078901

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. H. Ety Hastuti, M.Pd
NIP. 195911091987032002

PERSETUJUAN SKRIPSI

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Tina Rahayu
NPM : 166610353
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Futsal Putera Klub
Ferocious Kabupaten Bengkalis**

Disetujui,
PEMBIMBING



MIMI YULIANTI, S.Pd.,M.Pd
NIDN. 1026078901

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan



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

SURAT KETERANGAN

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

Nama : Tina Rahayu
NPM : 166610353
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 Atlet Futsal Putera Klub Ferocious Kabupaten
Bengkalis**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

PEMBIMBING



MIMI YULIANTI, M.Pd
NIDN. 1026078901

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap:

Nama : Tina Rahayu
NPM : 166610353
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing : Mimi Yulianti, M.Pd
Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Futsal Putera Klub Ferocious Kabupaten Bengkalis**

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
06-12-2019	- Tambah ulasan - Perbaikan tulisan - Perbaikan daftar pustaka	
22-01-2020	- Perbaikan pengutipan - Tambahan jurnal	
03-02-2020	- Perbaikan penulisan - Pahami instrumen	
10-02-2020	- Acc untuk diseminarkan	
04-03-2020	- Seminar Proposal	
07-07-2020	- Perbaikan judul proposal penelitian	
25-07-2020	- Penelitian TKJI	
01-09-2020	- Perbaikan penulisan	
02-09-2020	- ACC Ujian Skripsi	

Pekanbaru, Agustus 2020



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

SURAT PERNYATAAN

Nama : Tina Rahayu
NPM : 166610353
Jenjang Studi : Strata Satu (1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Futsal Putera
Klub Ferocious Kabupaten Bengkalis**

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, 20` Agustus 2020




Tina Rahayu

NPM.166610353

ABSTRAK

Tina Rahayu 2020 Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Futsal Putera Klub Ferocious Kabupaten Bengkalis

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet futsal Putera Klub Ferocious Kabupaten Bengkalis yang terdiri dari 13 sampel putera. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, instrument yang digunakan dalam penelitian ini berpatokan dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Indonesia usia 16-19 tahun yang terdiri dari lari 60 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, lari 1200 meter. Berdasarkan analisis data yang dilakukan menggunakan statistik atlet yang mendapat klasifikasi baik 5 orang dengan persentase 42%, klasifikasi sedang 7 orang dengan persentase 54%, klasifikasi kurang 1 orang dengan persentase 8% demikian rata-rata siswa mendapat persentase 54% dengan rentang nilai 14-16, dapat disimpulkan tingkat kesegaran jasmani atlet futsal putera Klub Ferocious kabupaten Bengkalis berada pada klasifikasi **sedang**.

Kata Kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani

ABSTRACT

Tina Rahayu, 2020 Physical Fitness Level Of Men's Futsal Athletes At The Ferocious Club, Bengkalis Regency

This study aims to determine the level of physical fitness of male futsal athletes at the ferocious club, Bengkalis district, which consists of 13 samples of women. This type of research is descriptive quantitative, the instrument used in this study is based on the level of physical fitness of Indonesian children aged 16-19 years consisting of 60 meters running, hanging elbow bending, lying down, jumping upright, running 1200 meters. Based on the data analysis conducted using the statistics of athletes who got a good classification of 5 people with a percentage of 42%, medium classification 7 people with a percentage of 54%, less classification 1 people with a percentage of 8%, so the average student got a percentage of 54% with a value range of 14-16, it can be concluded that the level of physical fitness of male futsal athletes at the ferocious club, Bengkalis Regency is in the medium classification.

Keywords: Physical Fitness Level

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum. Wr. Wb

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya. Shalawat beserta salam penulis kirimkan pada junjungan Nabi besar Muhammad Saw. Sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini dengan judul: **“Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Futsal Klub Putera Ferocious Kabupaten Bengkalis”**. 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. Ibuk Mimi Yulianti, M.pd sebagai pembimbing yang telah memberikan arahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat bisa diselesaikan.
2. Ibuk Leni Apriani, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

3. Dr. Raffly Henjelito, 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 mendapat balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin

Pekanbaru, Juli 2020

Tina Rahayu
166610353

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR TABEL	v
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II PEMBAHASAN	6
A. Landasan Teori.....	6
1. Hakikat Tingkat Kesegaran Jasmani.....	6
a. Pengertian Tingkat Kesegaran Jasmani.....	6
2. Hakikat Futsal.....	9
a. Pengertian Futsal.....	9
3. Komponen Kesegaran Jasmani.....	12
B. Kerangka Pemikiran.....	14
C. Pertanyaan Penelitian.....	15
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	16
A. Jenis Penelitian.....	16
B. Populasi dan Sampel.....	16
C. Definisi Operasional.....	17
D. Pengembangan Instrumen.....	17
E. Teknik Pengumpulan Data.....	27
F. Teknik Analisis Data.....	27

DAFTAR PUSTAKA30

Lampiran43



Dokumen ini adalah Arsip Miilik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.Posisi Start Lari 60 Meter	19
Gambar 2.Sikap Awal Tes Angkat Tubuh	20
Gambar 3.Sikap Permulaan Duduk	22
Gambar 4.Sikap Sikap Melakukan Loncat Tegak.....	24
Gambar 5.Posisi Start Lari 1200 Meter	25
Gambar 6.Posisi Start Lari 1200 Meter	26



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Usia 16-19 Tahun Putera	26
Tabel 3.2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Usia 16-19 Tahun Putera	27
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari cepat 60 Meter atlet futsal putera klubferocious Kabupaten Bengkalis	29
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Gantung Siku Tekuk atlet futsal putera klubferocious Kabupaten Bengkalis.....	31
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Baring Duduk atlet futsal putera klubferocious Kabupaten Bengkalis	32
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Loncat Tegak atlet futsal putera klubferocious Kabupaten Bengkalis	33
Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari 1000 Meter atlet futsal putera klubferocious Kabupaten Bengkalis	35
Tabel 4.6. Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani atlet futsal putera klubferocious Kabupaten Bengkalis	37

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 4.1. Tes Lari cepat 60 m atlet futsal putera klubferocious Kabupaten Bengkalis.....	30
Grafik 4.2. Tes Gantung Siku Tekuk atlet futsal putera klubferocious Kabupaten Bengkalis	31
Grafik 4.3. Tes Baring Duduk atlet futsal putera klubferocious Kabupaten Bengkalis.....	32
Grafik 4.4. Tes Loncat Tegak atlet futsal putera klubferocious Kabupaten Bengkalis.....	34
Grafik 4.5. Tes Lari 1000 Meter atlet futsal putera klubferocious Kabupaten Bengkalis.....	35
Grafik 4.6. Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani atlet futsal putera klubferocious Kabupaten Bengkalis	36

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesegaran jasmani ialah merupakan bagian integral dalam olahraga secara keseluruhan. Oleh karenanya, penelitian kesegaran jasmani bukan hanya mengembangkan aspek kesehatan, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, penalaran dan tidak moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Oleh karena itu kesegaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan oleh seseorang untuk melakukan aktivitas terlebih lagi dalam olahraga futsal yang dapat membantu dan menunjang semangat dalam melakukan olahraga futsal. Semakin tinggi kesegaran jasmani seseorang maka akan semakin mudah untuk melakukan aktivitas dilakukannya sehari-hari. Tapi sebaliknya jika tingkat kesegaran jasmani seseorang itu rendah maka gairah hidup dan penampilannya akan berkurang karna tubuh tidak bekerja dengan baik. kesegaran jasmani dapat diperoleh dengan cara berolahraga, maka dari itu olahraga dapat dijadikan sebagai bagian dari kehidupan karena kesegaran jasmani mampu menyesuaikan kemampuan tubuh dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan.

Tes kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap beban fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih. Hal ini yang perlu diperhatikan setiap orang karena kondisi jasmani yang bugar bisa menjauhkan anda dari berbagai masalah kesehatan, seperti penyakit jantung

dan pembuluh darah. Selain itu, bugar juga membuat tubuh menjadi lebih sehat dan bersemangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan dengan maksud memelihara kesehatan dan memperkuat daya tahan tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau dilakukan bertujuan untuk meningkatkan prestasi. Pemerintah sendiri menjadikan olahraga sebagai pendukung terwujudnya manusia Indonesia yang sehat dengan menempatkan olahraga sebagai salah satu arah kebijakan pembangunan yaitu menumbuhkan budaya olahraga untuk meningkatkan kualitas manusia memiliki tingkat kesegaran dan kebugaran yang cukup.

Olahraga adalah untuk mengolah, melatih raga atau tubuh manusia untuk menjadi sehat dan kuat dan kegiatan otot yang energi dalam kegiatan olahraga mempergerakan kemampuan gerak dan kemauannya dengan semaksimal mungkin. Sebagaimana yang telah terdapat dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang Pasal 23 Ayat 1 yang berbunyi “ Masyarakat dapat melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga melalui berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif, baik yang dilaksanakan atas dorongan pemerintah dan / atau pemerintah daerah, maupun atas kesegaran atau prakarsa sendiri.

Futsal ialah merupakan salah satu dari cabang olahraga permainan bola besar yang jumlah pemain intinya 5 orang pemain, dan pemain cadangan berjumlah 7 orang dan dimainkan dengan sistem beregu, setiap regu bertujuan untuk mendapatkan skor sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola

kedalam gawang lawan dan mempertahankan wilayah gawang tim dengan mempertahankan dari serangan lawan.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti pada atlet futsal putra klub ferocious Kabupaten Bengkalis, banyak atlet yang kelelahan sebelum olahraga selesai, daya tahan atlet yang belum diketahui, keseimbangan atlet yang belum stabil dalam melakukan pemanasan, serta penguasaan teknik dasar yang belum maksimal. Selain saat berolahraga ada beberapa atlet yang tidak kuat melakukan gerakan latihan, untuk meningkatkan kesegaran jasmani diharuskan juga untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi, istirahat yang cukup dan menjalankan olahraga yang baik.

Dari hasil observasi yang dilakukan penulis di atas, maka kesegaran jasmani para atlet menjadi perhatian penulis, sehingga penulis menilai bahwasanya atlet futsal putra klub ferocious Kabupaten Bengkalis, beberapa atletnya memiliki tingkat kesegaran jasmaninya masih perlu ditingkatkan lagi agar menjadi lebih baik, melihat kondisi tersebut penulis merasa tertarik dan menganggap perlu untuk meneliti secara ilmiah mengenai: **Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Futsal Putra Klub Ferocious Kabupaten Bengkalis Provinsi Riau.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis mengidentifikasi masalah dalam pengamatan ini sebagai berikut:

1. Banyaknya atlet futsal putra klub ferocious Kabupaten Bengkalis. yang kelelahan sebelum olahraga selesai saat latihan

2. Daya tahan atlet futsal putera klubferocious Kabupaten Bengkalis yang belum diketahui
3. Kurangnya latihan mempengaruhi kesegaran jasmani atlet futsal putera klubferocious Kabupaten Bengkalis
4. Keseimbangan yang belum stabil dalam melakukan pemanasan serta penguasaan teknik dasar yang belum maksimal pada atlet futsal putera klubferocious Kabupaten Bengkalis.

C. Pembatasan masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang didapat, penulis membatasi permasalahan dalam penelitian ini terbatas pada Tingkat kesegaran jasmaniatlet futsal putera klubferocious Kabupaten Bengkalis.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah dalam pengamatan ini adalah: Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani atlet futsal putera klubferocious Kabupaten Bengkalis?

E. Tujuan penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai penulis di dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmaniatlet futsal putera klubferocious Kabupaten Bengkalis.

F. Manfaat penelitian

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat bagi seluruh pihak diantaranya adalah:

1. Bagi atlet, sebagai bahan motivasi bagi paraatlet futsal putera klubferocious Kabupaten Bengkalis.
2. Bagi pelatih, sebagai bahan masukan bagi pelatih futsal dalam memasukkan ilmu kepadaatlet futsal putera klubferocious Kabupaten Bengkalis.
3. Bagi klub, sebagai bahan masukan bagi pengurus dalam bidang olahraga futsal. Dalam meningkatkan prestasi dicabang olahraga futsal untuk dapat dijadikan masukan dalam mengambil kebijaksanaan untuk mengikuti kesegaran jasmani.
4. Bagi penulis, untuk melengkapi tugas akhir dalam memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana S1 pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi di FKIP-UIR Pekanbaru.
5. Bagi fakultas untuk menambah bahan bacaan dan referensi bagi mahasiswa lainnya khususnya dalam meningkatkan kesegaran jasmani dan dijadikan referensi dalam bentuk mencapai hasil yang lebih maksimal di Universitas Islam Riau Pekanbaru.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Tingkat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Tingkat Kesegaran Jasmani

Menurut Indrawathi (2015:70) Dari fisiologi kerja fisik unsur kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua yaitu: (1) kesegaran jaasmani yang berhubungan dengan kesehatan fisik. Dan (2) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketempilan olahraga. Sedangkan menurut Syafruddin (2011:64) Kondisi fisik (*Physical Condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Tugas pelatih adalah bagai mana meningkatkan kondisi atau kemampuan fisik awal atlet melalui suatu proses latihan yang terprogram sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai.

Menurut Ambrukmi (2007:42) Kebugaran jasmani selalu dihubungkan dengan keadaan fisik secara umum dari seseorang. Jdi ruang lingkup kebugaran jasmani bisa diartikan dengan puncak seorang atlet bahkan sampai pada kemampuan fisik seseorang yang baru sembuh darisakit atau mengalami cedera. Menurut Harsono (2001:4) Latihan kondisi fisik memegang peranan penting dalam program latihan atlet.

Dari ulasan di atas dapat dijelaskan bahwa secara umum kesegaran jasmani dapat disimpulkan sebagai kondisi dan keadaan yang menggambarkan fisik seseorang yang telah melakukan aktivitas fisik melebihi dari aktivitas yang biasa

ia lakukan tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, hal ini menyangkut dengan kemampuan tubuh seseorang terhadap perubahan pada tubuh yang disebabkan oleh kegiatan tertentu.

Kemudian menurut Yulianti, dkk (2017:56) Kesegaran jasmani adalah kesanggupan anggota tubuh untuk melakukan aktivitas tubuh tanpa mengalami kelelahan yang berarti, kesegaran jasmani sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Menurut Bafirman (2008:9) Menjelaskan bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi siste-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas tubuh. Menurut Zulraffi, dkk (2013:74) juga menjelaskan Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari.

Dari kutipan di atas menjelaskan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu kondisi fisik yang didapatkan dari proses latihan secara terus menerus yang di tandai dengan mampunya melakukan pekerjaan sehari-hari sesuai dengan aktivitas fisik yang dilakukannya tanpa merasakan kelelahan yang berarti tanpa disadari diman dampak dari latihan membuat tubuh menjadi lebih bugar dan juga sehat.

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, dayakreasi, 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 yang berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar, atau mahasiswa.

Menurut Prasetio (2017:87) Menyatakan kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai dengan pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan masalah kesehatan dan kelelahan yang berlebihan. Menurut teori tersebut kesegaran jasmani sangat erat kaitannya dengan latihan fisik yang dilakukan untuk menunjang stamina fisik yang akan dikeluarkan saat pertandingan agar mencapai hasil yang maksimal.

Menurut Widiastuti (2015:13) Menjelaskan 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. Sedangkan menurut Muspita, dkk (2015:71) Tingkat kesegaran jasmani merupakan faktor penting seseorang dalam menjalankan aktivitas baik dari kalangan usia muda sampai usia tua, dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang mumpuni maka tubuh akan mampu melakukan penyesuaian fungsi fisiologi. Kemudian Menurut Mutohir, Maksun (2007:51) Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melaksanakan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Orang bugar berarti dia tidak gampang lelah dan capek. Ia dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas atau bahkan berhenti sebelum waktunya.

Dari kutipan di atas menjelaskan bahwa, latihan kesegaran jasmani begitu penting agar dapat mencapai hasil kerja yang lebih produktif. Kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa

lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak Dengan kata lain kesegaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik.

2. Hakikat Futsal

a. Pengertian Futsal

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan lima orang. Permainan ini bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dan cara permainannya adalah dengan memasukkan bola ke gawang lawan untuk mendapatkan *point* dengan memanipulasi bola dengan kaki.

Menurut Mulyono (2014:1) mengatakan bahwa futsal merupakan jenis permainan yang dimainkan dengan segala aspek yang lebih sederhana dibandingkan sepak bola. Futsal dapat dimainkan dilapangan yang ukurannya lebih kecil dari lapangan sepakbola, dan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dari masing-masing tim.

Menurut Jaya (2008:4) mengatakan pendapat Futsal merupakan sebuah 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 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 kerjasama antar pemain lewat passing yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan.

Menurut Murhananto (2006:1) Mengatakan bahwa futsal adalah cabang olahraga yang mirip dengan olahraga sepak bola perbedaannya futsal dimainkan oleh lima lawan lima dalam lapangan yang lebih kecil. Dari uraian teori di atas, maka bisa disimpulkan bahwa dalam permainan futsal merupakan permainan yang sederhana yang hanya dimainkan lima orang saja dalam setiap timnya dan menggunakan peraturan yang telah ditentukan dalam permainan futsal. Untuk menjadi pemenangnya adalah dengan cara memasukkan bola ke dalam gawang lawan sebanyak-banyaknya.

Sedangkan 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 Mulyono (2017:5) futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam permainan bola besar. Futsal berkembang menjadi salah satu permainan alternatif 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 ditempat atau lapangan yang relative lebih kecil dari lapangan sepak bola.

Menurut (Fitrianto, 2018), olahraga futsal adalah salah satu permainan futsal mini yang dimainkan di dalam ruangan karena ukuran lapangan lebih kecil dari lapangan futsal serta memiliki peraturan permainan, jumlah pemain dan cara bermain yang juga berbeda dengan futsal, karena dimainkan didalam ruangan olahraga ini dapat dimainkan kapanpun tanpa terhalang dengan cuaca yang selalu berubah – berubah.

Menurut (Santoso dalam Utomo, 2019), dalam konteks olahraga sepak bola atau futsal, selain strategi, keterampilan bermain, dan emosional, kondisi fisik seperti otot juga perlu ditingkatkan, dalam hal ini otot yang paling dominan digunakan adalah otot tungkai, semangkin kuat otot tungkai seseorang pemain sepak bola, maka itu menjadi salah satu penunjang untuk dapat meraih prestasi kearah yang lebih baik.

Menurut (Praniata, dkk. 2019), dalam bermain futsal dituntut berlatih secara serius dan tekun untuk mendapatkan tujuan akhir dan hasil yang diinginkan untuk membentuk atlet yang baik dalam bermain futsal, maka diperlukan program latihan dan model latihan yang baik pula untuk mencetak dan menghasilkan pemain berkualitas.

Menurut (Dewi, dkk., 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*. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dan menguasai

bola sebelum dibebankan kepada timnya untuk menciptakan peluang dan mencetak gol.

Sedangkan menurut (Dartini, 2018), futsal memiliki peraturan sendiri di bandingkan sepakbola, semua peraturan permainan futsal suda di sepakati dan diatur tersendiri oleh FIFA. Tetapi, dengan menghormati kesepakatan 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 di bawah 16 tahun, wanita atau untuk pemain yang sudah cukup berumur (melebihi 35 tahun)

Dari kutipan di atas menjelaskan bahwa futsal merupakan sebuah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang berjumlah 5 orang pemain dalam setiap timnya yang tujuannya memasukkan bola ke dalam gawang lawan. Permainan ini lebih mengutamakan kerjasama dan kekompakan dalam satu timnya untuk meraih kemenangan dan mematuhi peraturan yang sudah di terapkan.

3. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Ambarukmi (2007:43) Menyatakan bahwa ada lima kemampuan fisik yang menentukan kebugaran jasmani seorang atlet: 1) kelentukan, 2) Daya tahan, 3) kecepatan, 4) kekuatan dan,5) kelentukan yang cepat (*Speed stength*). Maka dari beberapa pendapat di atas dari beberapa komponen kesegaran jasmani seperti: a. kekuatan, b. kelincahan, c. keseimbangan, d, koordinadi, e. ketepatan, f. power, g. reaksi, h. daya tahan, i. kelenturan, j. kekuatan, k. kecepatan semakin kita latihan fisik seperti komponen tersebut secara tidak langsung tubuh kita

mengalami perubahan yang sangat berarti tanpa kita sadari dan tidak menutup kemungkinan kita lebih mudah mencapai prestasi yang diinginkan.

Harsono (2001:4) Mengemukakan bahwa kesegaran jasmani yang akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organism tubuh yaitu berupa:

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

Menurut Ismaryanti (2008:41) Mengemukakan komponen kesegaran jasmani.

1. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat.
2. Keseimbangan adalah terdapat dua macam keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak.
3. Koordinasi didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan.
4. Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercapa.
5. *Power* atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif.
6. Waktu reaksi adalah periode antara diterimanya rangsang (stimulasi) dengan permulaan munculnya jawaban (respon).
7. Pengukuran daya tahan Erobik.
8. Pengukuran komposisi tubuh, tubuh seseorang tersusun dari beberapa komponen utamanya adalah tulang, otot, organ, dan lemak.
9. Kelentukan sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadinya ketegangan sendi dan cedera otot.
10. Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal.
11. Daya tahan adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu kerja secara terus menerus dalam waktu yang relative lama dan beban tertentu.

Dari beberapa pendapat teori di atas bisa disimpulkan untuk membantu kebugaran jasmani banyak gaya yang bisa dilakukan agar bisa meningkatkannya tapi yang terpenting dalam melakukan terhadap 5 gerakan sebagai tes TKJI harus benar-benar seimbang yang biasa digunakan sebagai patokan dan acuan selama ini. yang dimaksud dari latihan seimbang adalah melakukan latihan fisik terhadap semua anggota tubuh, jangan hanya melakukan gerak yang dapat membentuk otot yang tertentu saja yang membuat anggota tubuh lain tidak menerima dampak terlalu besar pada latihan fisik yang dilakukan.

B. Kerangka Pemikiran

Penelitian ini membahas tentang Tingkat kebugaran jasmani pada atlet futsal putra klubferocious Kabupaten Bengkalis. Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. dengan memiliki tingkat kebugaran yang tinggi, maka seseorang mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibandingkan seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah.

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu latihan yang teratur serta memperhatikan prinsip latihan dan takarannya yaitu: frekuensi latihan, intensitas latihan serta durasi latihan yang harus diperhatikan. Mengingat pentingnya kebugaran jasmani bagi atlet futsal maka perlu diadakan tes kebugaran jasmani untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani pada Atlet futsal putra klubferocious Kabupaten Bengkalis. Tingkat kebugaran jasmani atlet futsal belum diketahui membuat penulis ingin melakukan penelitian dengan judul "Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet futsal putra klubferocious Kabupaten Bengkalis".

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan dari kerangka pemikiran di atas maka pertanyaan penulis didalam penelitian ini adalah: Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani Atlet futsal putera klubferocious Kabupaten Bengkalis.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat deskriptif kuantitatif. Menurut pendapat Sukardi (2003:157) "Penelitian deskriptif kuantitatif adalah suatu penelitian yang dirancang untuk menggunakan informasi tentang keadaan-keadaan nyata sekarang (sedang berlangsung)". Sedangkan Menurut maksum (2012:68) Menyatakan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu.

Berdasarkan teori di atas maka jenis penelitian adalah bersifat deskriptif kuantitatif dimana variable yang diteliti bersifat mandiri tentang kesegaran jasmani. Maka dalam penelitian ini hanya mengemukakan apa adanya tentang kondisi fisik peserta Atlet futsal putra klubferocious Kabupaten Bengkalis.

B. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2006:130) Menyatakan bahwa populasi merupakan keseluruhan dari obyek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet futsal putra klubferocious Kabupaten Bengkalis, yang berusia 16-19 sebanyak 13 orang.

2. Sampel Penelitian

Menurut Arikunto (2010:174) Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *totally sampling* adalah mengambil populasi untuk dijadikan sampel. Sampel dari

penelitian ini sebanyak 13 orang Atlet futsal putera klubferocious Kabupaten Bengkalis.

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari dari salah satu pengertian terhadap judul penelitian maka penulis mengatakan sebagai berikut:

1. Tes kesegaran jasmani adalah suatu keadaan tubuh yang mampu keseimbangan fungsi otot tubuhnya terhadap keadaan tubuh dan lingkungan secara efisien tanpa merasakan kelelahan yang lebih banyak.
2. Futsal adalah sebuah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. yang bertujuan memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki.

D. Pengembangan Instrumen

Menurut Sukardi (2003:121) Dalam kegiatan untuk mengolah data yang berasal dari lapangan, seorang peneliti biasanya menggunakan instrument yang baik dan mampu mengambil informasi dari objek atau subjek yang diteliti. Pengukuran dan tes yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani ialah tes kesegaran jasmani untuk anak usia 16-19 tahun.

Tes kesegaran jasmani untuk atlet usia 16-19 tahun untuk putera:

1. Lari 60 Meter (16-19 Tahun)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

b. Alat dan Fasilitas

1) Lintasan lurus, rata, datar, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan,
berjarak 60 meter

2) Bendera start

3) Peluit

4) Tiang pancang

5) *Stopwatch*

6) Serbuk kapur

7) Formulir TKJI

8) Alat tulis

c. Petugas Tes

1) Juru keberangkatan

2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes.

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan “Peserta berdiri dibelakang garis start”

2) Gerakan

a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri siap untuk lari.

b) Pada aba-aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish.

3) Lari masih bisa diulang apabila peserta:

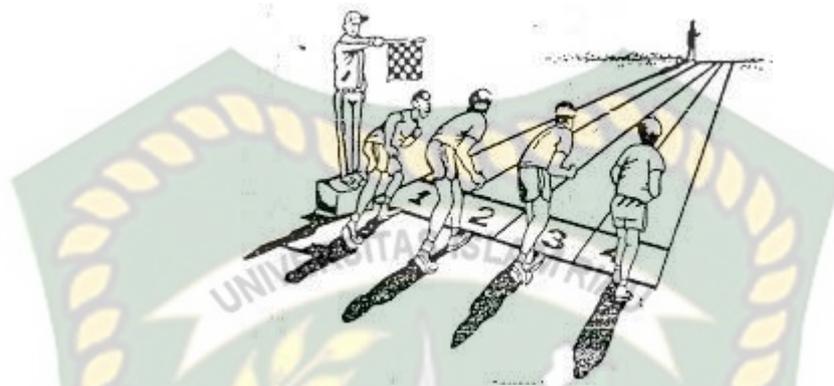
a) Pelari mencuri start.

b) Pelari tidak melewati garis finish.

c) Pelari terganggu oleh pelari lain.

4) Pengukuran waktu

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



Gambar 3.1. Posisi Start Lari 60 Meter (Depdiknas, 2000:7)

e. Pencatat hasil

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

2. Tes Gantung Angkat Tubuh untuk Putera (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*.

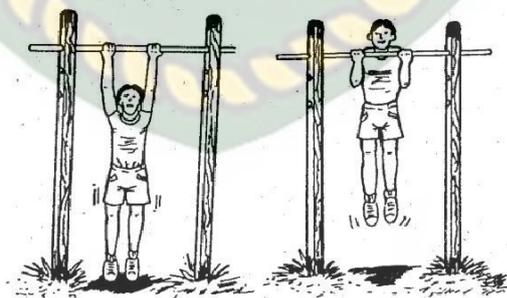
d) Serbuk kapur atau magnesium karbonat.

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 bergantung pada palang tunggal.
- b) Gerakan
- a). Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal, kemudian kembali kesikap awal permulaan. Gerakan ini dihitung (1).
- b).Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merukan garis lurus.
- c). Gerakan ini dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.
- c) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila
- Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan meringankan badan. Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal.



Gambar 1. Sikap Awal Tes Angkat Tubuh dan Pada Saat Angkat Tubuh. (Widiastuti, 2015: 49).

- e. Pencatatan Hasil
- a) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.

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

3. Tes Baring duduk (*sit up*) 60 detik (16-19 tahun)

a. Tujuan

Mengukur ketahanan dan kekuatan otot perut.

b. Sarana dan prasarana.

-lantai atau lapangan yang bersih dan rata

-*stopwatch*

-alat tulis

-tikat, alas, matras dll

c. Petugas Tes

Pengitung dan pengamat waktu gerakan terhadap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

a. Sikap permulaan

-berbaring terlentang di lantai, kedua lutut di tekuk dengan sudut dengan 90^0 dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala.

-peserta lain menekan atau memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak tersangkut.

b. Gerakan

-Gerakan aba-aba'' YA'' peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha,kemudian kembali ke sikap awak

-lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik.

c. Pencatatan hasil

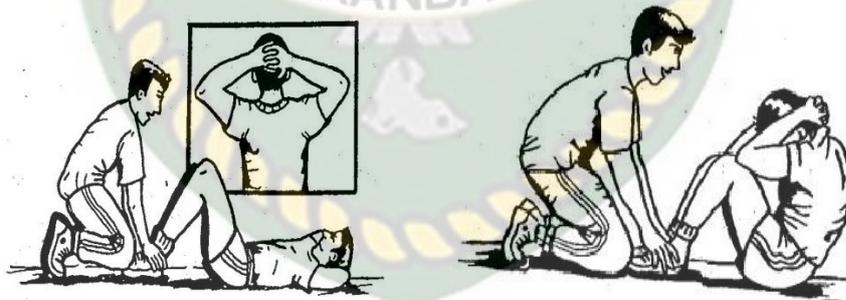
-hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik

-peserta yang tidak mampu melakukan tes ini di bernilai (0) nol

Gerakan tes tidak dihitung apabila

-pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi

-kedua siku tidak sampai menyentuh paha menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.



**Gambar 2. Sikap Permulaan Baring Duduk
(Widiastuti, 2015:52)**

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

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif

b. Alat dan Fasilitas

1) Papan berskala sentimeter, 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.

2) Serbuk kapur

3) Alat penghapus

4) Nomor dada

5) Formulir tes

6) Alat tulis

Dipasang pada dinding yang rata.

c. Petugas Tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan Tes

1) Sikap permulaan

a) Terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat

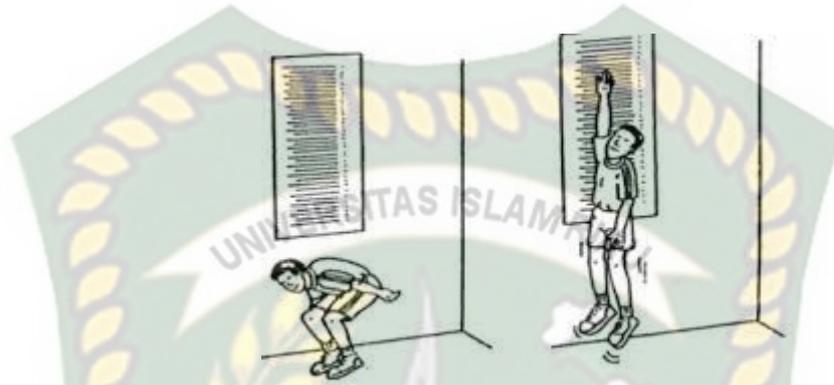
b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan kanan dekat dinding diangkat keatas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

2) Gerakan

a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang Kemudian peserta meloncat

setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas

b) Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut.



Gambar 3.5. Sikap Melakukan Loncat Tegak

(Depdiknas, 2003:19)

c) Pencatatan Hasil

- a. Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
- b. Ketiga selisih hasil tes dicatat.

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

a) Tujuan

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

b) Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lari
- 2) *Stopwatch*
- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang

- 6) 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 di belakang garis start
 - b. Gerakan
 - 1) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari.
 - 2) Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish.



Gambar 3.6 Posisi *Start* Lari 1200 Meter (Depdiknas,

2003:21)



**Gambar 3.7. Stopwatch Dimatikan Saat Pelari Melewati
Melintas Garis Finish (Depdiknas, 2003:21)**

e. Pencatatan Hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat Melintasi garis finish.
- 2) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik. Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3' 12".

**TABEL 3.1
NILAI TES KESEGERAN 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

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 dipakai dalam penelitian ini.
3. Tes dan Pengukuran, dalam penelitian ini dilakukan tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani Atlet futsal putra klub ferocious Kabupaten Bengkalis.

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 kebugaran jasmani Atlet futsal putra klubferocious Kabupaten Bengkalis. Berdasarkan pendapat (Sudijono, 2010:43).

TABEL : 2.
NORMA TES KESEGERAN JASMANI INDONESIAUNTUK
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)

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

Keterangan :

f = frekuensi yang sedang dicari persentasenya

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

P = angka persentase



BAB IV

PENGOLAHAN DATA

A. Deskriptif Dan Kuantitatif Data

Dari beberapa permasalahan yang terdapat di atas bisa dijelaskan hasil penelitian yaitu untuk mengukur kesegaran jasmani atlet futsal putra klub ferocious Kabupaten Bengkalis. Yang berjumlah 13 orang adalah sebagai berikut:

1. Tes Lari 60 Meter Atlet Futsal Putra Klub Ferocious Kabupaten Bengkalis.

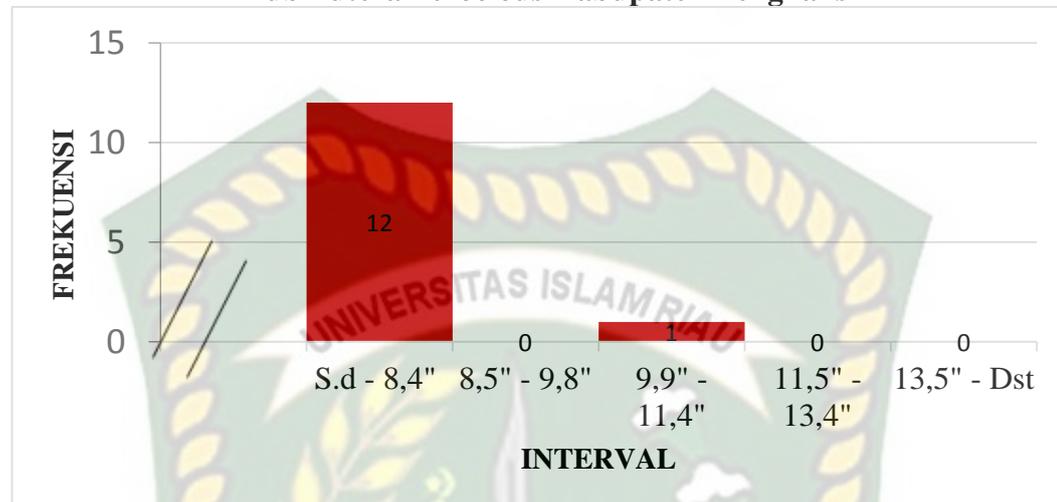
Susunan data dalam distribusi frekuensi telah sesuai dengan rumusan yang ditentukan pada bab yang telah dipaparkan sebelumnya, yang terbagi 5 kategori norma Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia yang terdiri dari: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Dan kemudian dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.1.
Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari Cepat 60 Meter Atlet Futsal Klub Putra Ferocious Kabupaten Bengkalis

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Sd – 8,4 detik	Baik Sekali (BS)	12	92%
2	8,5 – 9,8 detik	Baik (B)	0	0%
3	9,9 – 11,4 detik	Sedang (S)	1	8%
4	11,5 – 13,4 detik	Kurang (K)	0	0%
5	13,5 – dst	Kurang Sekali (KS)	0	0%
	Jumlah		13	100%

Dapat dilihat pada grafik dibawah ini:

Grafik 4.1.
Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari Cepat 60 Meter Atlet Futsal
Klub Putera Ferocious Kabupaten Bengkalis



Dilihat dari tabel grafik di atas dapat dijelaskan terdapat 13 orang sampel atlet mendapatkan nilai lari tercepat 6,45 detik dengan nilai 5 terdapat 12 orang dengan persentase 92% dan nilai 3 terdapat 1 orang dengan frekuensi 8% dengan skor 14,67 detik.

2. Tes gantung angkat tubuh unatuk Atlet Futsal Putera Klub Ferocious Kabupaten Bengkalis.

Susunan data dalam distribusi frekuensi telah sesuai dengan rumusan yang ditentukan di atas yang telah dipaparkan sebelumnya, yang terbagi 5 kategori norma Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia yang terdiri dari: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Dan kemudian dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 4.2.
Distribusi Frekuensi Data Hasil tes angkat tubuh Atlet Futsal
Klub Putera Ferocious Kabupaten Bengkalis

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	40 detik keatas	Baik Sekali (BS)	2	15%
2	20 – 39 detik	Baik (B)	2	15%
3	08 – 19 detik	Sedang (S)	4	31%
4	02 – 07 detik	Kurang (K)	4	31%
5	00 – 02 detik	Kurang Sekali (KS)	1	8%
	Jumlah		13	100%

Dapat dilihat pada grafik dibawah ini:

Grafik 4.2.
Distribusi Frekuensi Data Hasil tes angkat tubuh Atlet Futsal
Klub Putera Ferocious Kabupaten Bengkalis



Dilihat dari tabel grafik di atas dapat dijelaskan terdapat 13 orang sampel atlet. Mendapatkan nilai 5 terdapat 2 orang dengan persentase 15% nilai 4 terdapat 2 orang dengan persentase 15% nilai 3 terdapat 4 orang dengan persentase 31% nilai 2 juga terdapat 4 orang dengan persentase 31% dan nilai 1 terdapat 1 orang dengan persentase 8% nilai terendah ialah mendapat nilai 1.

3. Data tes baring duduk atlet futsalputra klub ferocious kabupaten bengkalis.

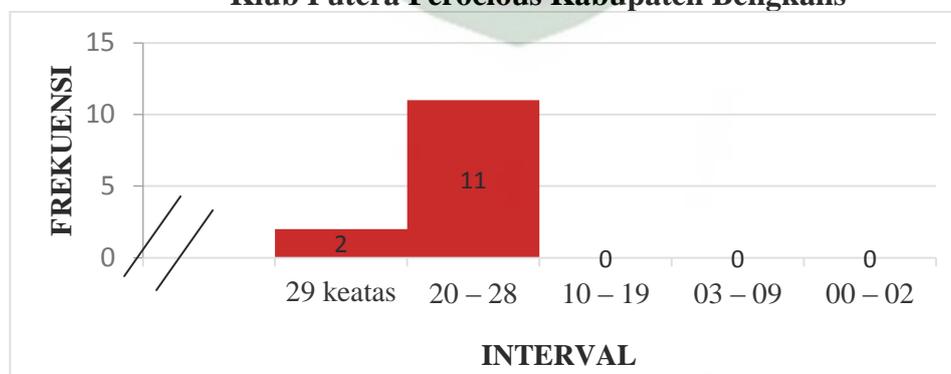
Susunan data dalam distribusi frekuensi telah sesuai dengan rumusan yang ditentukan di bab yang telah dipaparkan sebelumnya, yang terbagi 5 kategori norma Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia yang terdiri dari: baik sekali, baik, cukup, urang, kurang sekali. Dan kemudian dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.3.
Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari Baring Duduk Atlet Futsal Klub Putera Ferocious Kabupaten Bengkalis

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	29 kali keatas	Baik Sekali (BS)	2	15%
2	20 – 28 kali	Baik (B)	11	85%
3	10 – 19 kali	Sedang (S)	0	0%
4	03 – 09 kali	Kurang (K)	0	0%
5	00 – 02 kali	Kurang Sekali (KS)	0	0%
	jumlah		13	100%

Dapat dilihat pada grafik dibawah ini:

Grafik 4.3.
Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari Baring Duduk Atlet Futsal Klub Putera Ferocious Kabupaten Bengkalis



Dilihat dari tabel grafik di atas dapat dijelaskan terdapat 13 orang sampel atlet mendapatkan nilai terbanyak dengan nilai 5 sebanyak 2 orang dengan persentase 15% dan nilai 4 terdapat 11 orang dengan frekuensi 85% dan tidak ada yang mendapatkan nilai nol.

4. Tes loncat tegak unatuk Atlet Futsal Putera Klub Ferocious Kabupaten Bengkalis.

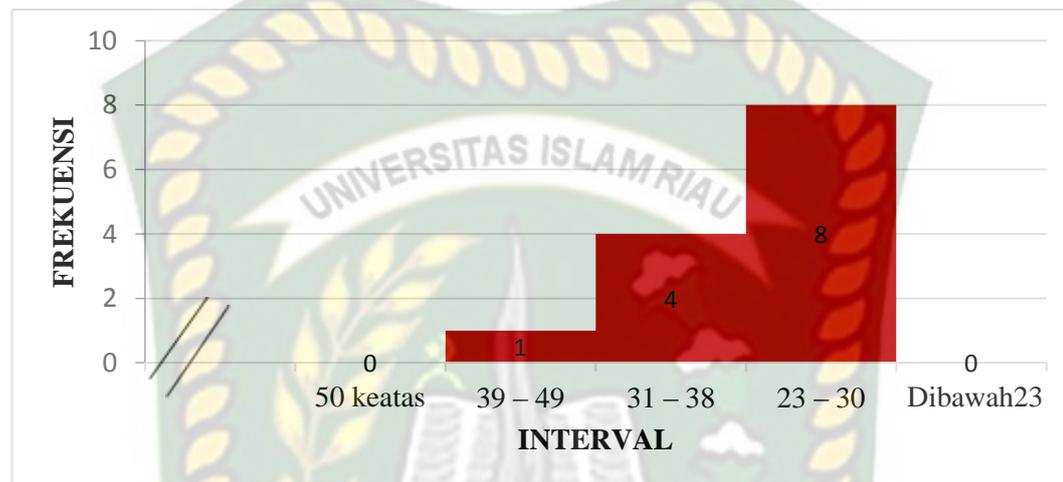
Susunan data dalam distribusi frekuensi telah sesuai dengan rumusan yang ditentukan di bab yang telah dipaparkan sebelumnya, yang terbagi 5 kategori norma Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia yang terdiri dari: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Dan kemudian dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.4.
Distribusi Frekuensi Data Hasil Loncat Tegak Atlet Futsal Klub Putera Ferocious Kabupaten Bengkalis

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	50 cm keatas	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	39 – 49 cm	Baik (B)	1	8%
3	31 – 38 cm	Sedang (S)	4	31%
4	23 – 30 cm	Kurang (K)	8	61%
5	Dibawah 23 cm	Kurang Sekali (KS)	0	0%
	jumlah		13	100%

Dapat dilihat pada garafik dibawah ini:

Grafik 4.4.
Distribusi Frekuensi Data Hasil Loncat Tegak Atlet Futsal
Klub Putera Ferocious Kabupaten Bengkalis



Dilihat dari tabel grafik di atas dapat dijelaskan terdapat 13 orang sampel atlet mendapatkan nilai terbanyak dengan nilai 4 sebanyak 1 orang dengan persentase 18% nilai 3 terdapat 4 orang dengan prekuensi 31% nilai 2 terdapat 8 orang dengan reperensi 61% dan nilai terendahnya adalah 0%

5. Tes loncat tegak unatuk Atlet Futsal Putera Klub Ferocious Kabupaten Bengkalis.

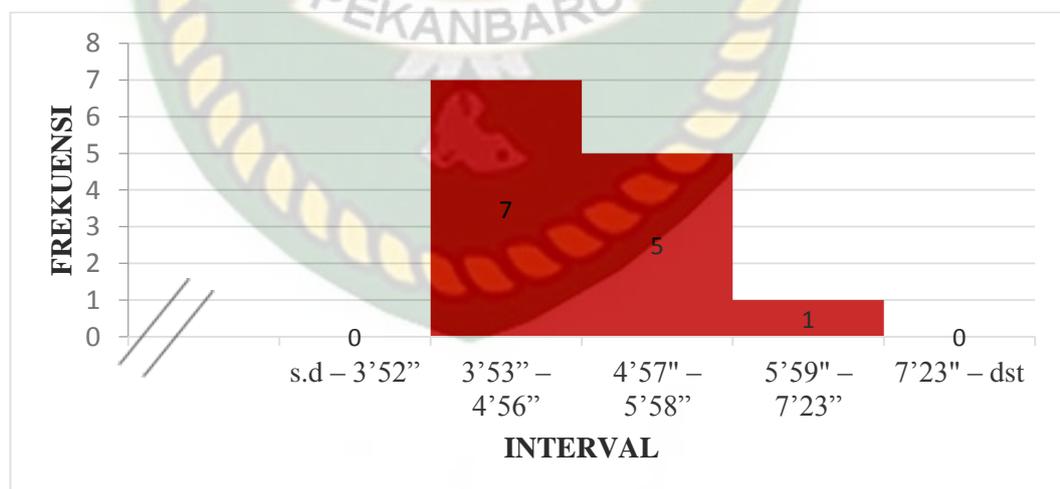
Susunan data dalam distribusi frekuensi telah sesuai dengan rumusan yang ditentukan di bab yang telah dipaparkan sebelumnya, yang terbagi sengan 5 kateori norma Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia yang terdiri dari: baik sekali, baik, cukup, urang, kurang sekali. Dan kemudian dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3.5.
Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari 1200 Meter Atlet Futsal
Klub Putera Ferocious Kabupaten Bengkalis

No	No	No	Frekuensi	Persentase
1	Sd 3'52"	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	3'53 – 4'56"	Baik (B)	7	54%
3	4'57 – 5'58"	Sedang (S)	5	38%
4	5'59" – 7'23"	Kurang (K)	1	8%
5	Dibawah 7'23"	Kurang Sekali (KS)	0	0%
	Jumlah		13	100%

Dapat dilihat pada grafik dibawah ini:

Tabel 4.5.
Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari 1200 Meter Atlet Futsal
Klub Putera Ferocious Kabupaten Bengkalis



Dilihat dari tabel grafik di atas dapat dijelaskan terdapat 13 orang sampel atlet. Mendapatkan nilai 4 terdapat 7 orang dengan persentase 54% nilai 3 terdapat

5 orang dengan persentase 38% nilai 2 terdapat 1 orang dengan persentase 8% dan nilai terendahnya adalah 0%.

6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Atlet Futsal Klub Putera Ferocious Kabupaten Bengkalis.

Data dari hasil klasifikasi tes kesegaran jasmani Atlet futsal klub putera ferocious kabupaten Bengkalis tidak terdapat hasil nilai baik sekali 22-25 terdapat jumlah 0% klasifikasi baik 18-21 terdapat 5 orang dengan responden 42%, klasifikasi sedang 14-17 terdapat 7 orang dengan responden 54%, klasifikasi kurang 10-13 terdapat 1 orang dengan responden 8% dan klasifikasi kurang sekali 05- 09 terdapat 0%.

Grafik Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Atlet Futsal Klub Putera Ferocious Kabupaten Bengkalis.



B. Analisis Data

Dari analisis data yang telah teruji kebenarannya maka ditemukan tingkat kesegaran jasmani atlet futsal klub putera ferocious kabupaten Bengkalis tidak

terdapat hasil nilai baik sekali 22-25 terdapat jumlah 0% klasifikasi baik 18-21 terdapat 5 orang dari 13 sampel yang diteliti dengan responden 42%, klasifikasi sedang 14-17 terdapat 7 orang dari 13 sampel yang diteliti dengan responden 54%, klasifikasi kurang 10-13 terdapat 1 orang sampel yang diteliti dengan responden 8% dan klasifikasi kurang sekali 05- 09 terdapat 0%. Untuk lebih jelas bisa dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.6.
Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Futsal
Klub Putera Ferocious Kabupaten Bengkalis.

No	Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali (BS)	22-25	0	0%
2	Baik (B)	18-21	5	42%
3	Sedang (S)	14-17	7	54%
4	Kurang (K)	10.13	1	8%
5	Kurang Sekali (KS)	05.09	0	0%
Jumlah			13	100%

Dari semua yang telah disimpulkan di atas maka bisadisimpulkan jumlah rata-rata tes tingkat kesegaran jasmani atlet futsal klub putera ferocious kabupaten Bengkalis dengan interval 14-17 dengan persentase 54% dan dilihat darinorma tes tingkat kesegaran jasmani untuk atlet 16-19 tahun. Maka termasuk dalam klasifikasi sedang. Sesuai dengan data yang dijelaskan pada bagian analisa data di atas maka diketahui tingkat kesegaran jasmani atlet futsal klub putera ferocious kabupaten Bengkalis tergolong dalam klasifikasi sedang.

C. Pembahasan

Dalam permainan futsal peranan kesegaran jasmani sangatlah penting hal ini dapat kita lihat dan dirasakan saat bermain futsal semua anggota tubuh bergerak dengan sangat aktif pada saat permainan berlangsung, memiliki *skill*

yang bagus saja tidak cukup apabila tidak dibantu dengan fisik yang baik, dengan demikian agar mendapatkan fisik yang baik harus memiliki kebugaran jasmani yang baik pula karena keduanya memiliki kaitan yang sangat erat yang tidak bisa dipisahkan dan oleh karena itu seorang atlet futsal harus memiliki kebugaran jasmani yang baik untuk menunjang dalam segi permainan futsal yang baik.

Menurut Permana (2016:123) Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) Adalah salah satu tolak ukur untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani yang berbentuk rangkaian butir-butir tes yang menjadi salah satu tolak ukur dalam mengetahui kebugaran jasmani anak yang digolongkan sesuai dengan umur anak tersebut. Jadi menurut teori yang telah dijelaskan di atas apa bila ingin mengukur tingkat kebugaran jasmani maka TKJI ini bisa digunakan sebagai patokan karena penelitian ini untuk mengukur kebugaran jasmani maka penelitian ini sangat berpatokan sekali terhadap tes kebugaran jasmani Indonesia sesuai dengan umur yang telah ditentukan.

Menurut Ismaryati (2008:40) Kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua yaitu fungsi yang bersifat umum dan khusus. Fungsi umum kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi khusus kebugaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, hanya dibedakan menjadi tiga golongan, yaitu golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya mahasiswa, atlet dan pelajar berdasarkan penjelasan teori di atas bisa kita lihat kemampuan individu yang dimiliki setiap atlet saja tidak

cukup apabila tidak didukung dengan kesegaran jasmani tubuh yang baik pada diri seorang atlet. Apabila seorang atlet telah memiliki keduanya dengan seimbang maka bisa membantu kesanggupan tubuh dalam durasi permainan futsal dengan baik pula.

Menurut Yane, dkk (2017:1) Dari 133 mahasiswa, hasil penelitian menunjukkan 0 responden (0%) dalam kategori Baik Sekali, sebanyak 14 responden (10,5%) dalam kategori Baik, 105 responden (78,9%) dalam kategori Sedang, sebanyak 14 responden (10,5%) dalam kategori Kurang, dan sebanyak 0 responden (0%) dalam kategori Kurang Sekali. Berdasarkan hasil dari penelitian terdahulu dapat persamaan dari hasil penelitian yang sedang saya teliti yaitu mendapat kategori sedang.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan peneliti dengan sampel atlet futsal klub putera ferocious kabupaten Bengkalisatlet harus lebih memperhatikan kondisi tubuhnya dengan baik dan meningkatkan kesegaran jasmaninya agar mendapatkan hasil yang maksimal dan diinginkan. Dapat di lihat hasil dari penelitian yang terdiri dari 13 orang bahwa tingkat kesegaran jasmani atlet termasuk pada klasifikasi kurang dengan nilai rata-rata 17,61.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan peneliti dapat disimpulkan Tingkat Kesegaran Jasmani atlet futsal putra klub ferocious Kabupaten Bengkalis mendapatkan nilai rata-rata 17,61 yang terletak pada interval 14-17 dengan persentase 54% dilihat dari norma tes tingkat kesegaran jasmani atlet dalam klasifikasi **sedang**.

B. Saran

1. Untuk atlet, agar lebih meningkatkan latihan diluar jadwal latihan.
2. Untuk pelatih dan official, agar lebih menambah program latihan fisik untuk membentuk kesegaran jasmani atlet yang lebih baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar lebih menambahkan sampel atlet dan tidak terpaku pada skripsi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, D.H. (2007). *PelatihanPelatihFisik Level 1*. Jakarta: Kemenpora RI.
- Ambarukmi, D.H. (2017). *Pelatihan-Pelatihan Kondisi Fisik Level 1*. Jakarta: Kemenpora.
- Bafirman. dan Agus, A. (2008). *Buku Ajar Pembentuk Kondisi Fisik*, Padang:Universitas Negeri Padang.
- Dartini, Sucita, N., Permana, A., dan Wirahyuni, K. 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.
- Dewi, R., dan Pakpahan, M,T. 2018. Pengembangan Instrumen Tes Dribbling pada Olahraga Futsal. *Jurnal Prestasi*. 2(3):1-6).
- Fitranto, N. 2018. Analisis Gol Tim Futsal Putri Universitas Negeri Jakarta Pada Liga Futsal Wanita Profesional Tahun 2017.*Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*. Volume 2:17-30.
- Harsono.(2001). *LatihanKondisiFisik*.Bandung: Depdikbud. DirjenPendidikanTinggi P2LPTK.
- Hasono. (2010). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Depdikbut. Dirjen Pendidikan Tinggi
- Ismaryati.(2008). *Tes Dan PengukuranOlahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Jaya, A. 2008. *Futsal Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-Tips Permainan*.Yogyakarta : Pustaka Timur.
- Lhaksana, J. 2011. *Teknik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta : Penebar Swadaya Group.
- Maksum, A. (2012). *Meethodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mulyono, A. 2014. *Buku Pintar Futsal*. Jakarta : Anugrah.
- Mulyono, A. 2017. *Buku Pintar Futsal*. Jakarta : Anugrah.
- Murhananto. 2006. *Dasar-Dasar Permainan Futsal*. Jakarta : PT. Kawan Pustaka.

- 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.
- Mutohir, T.C. & Maksum, A. (2007). *Sport Development Index*. Jakarta: PT Indeks
- 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 Pemahaman Teori Dan Praktek Tkji Terhadap Mahasiswa Pgsd Umtas). *Refleksi Edukatika: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 6(2).
- Prasetio, E., Sutisyana, A., & Ilahi, B. R. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 86-91.
- Prakoso, Drajat, B., Subiyono, H. S., Setya Rahayu. 2013. Minat Bermain Futsal di Jenis Lapangan Vinyil, Parquetted, Rumput Sintetis dan Semen pada Pengguna Lapangan di Semarang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. 2(12):14-18.
- Praniata, Agus Rizqi., Bambang Kridasuwarno., Wahyuningtyas Puspitorini. 2019. Model Latihan Passing Futsal Berbasis Small Sides Games untuk Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Sport Area*. 4 (1): 191-197.
- Sudiana, K., & Sepyanawati, N. L. P. (2017) *Keterampilan Dasar Pencak Silat*. Depok: Raja Grafindo Persada.
- Sudijono, A. (2010). *Pengatur Statistik Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: PT Bumi Aksara
- Syafruddin (2011) *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: Universitas Negeri Padang
- Widiastuti (2015) *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Yulianti, M., Irsyanty, N. P., & Irham, Y. (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Journal Sport Area*, 3(1), 55-69.
- Zulraflia., 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.