

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA EKSTRAKULIKULER
FUTSAL MTS HASANAH PEKANBARU**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



Oleh :

**SYAFI'I
156611091**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2019**

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA EKSTRAKULIKULER
FUTSAL MTS HASANAH PEKANBARU**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



Perpustakaan Universitas Islam Riau

Dokumen ini adalah Arsip Milik :

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2019**


PENGESAHAN SKRIPSI

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL Mts.HASANAH**

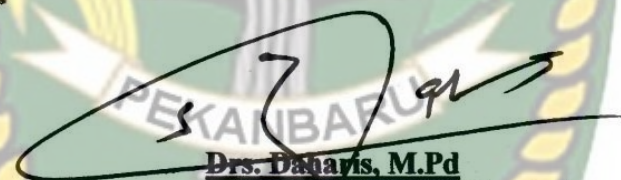
Dipersiapkan oleh :

Nama : Syafi'i
NPM : 156611091
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

PEMBIMBING



Drs. Zulrafi, M.Pd
NIDN. 1026116301
NPK. 890102131

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi


Drs. Dahavis, M.Pd
NIP. 19611231 198602 1 002
NIDN. 0020046109

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

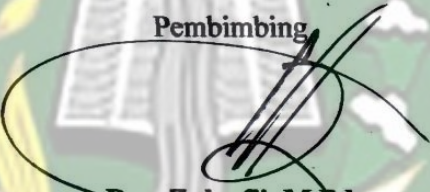

Dr. Sri Annah, Spd., M.Si
NIP. 19701007 199803 2 022
NIDN. 0007107005

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Syafi'i
NPM : 156611091
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal MTS HASANAH PEKANBARU**

Disetujui oleh :

Pembimbing


Drs. Zulrafi, M.Pd
NIDN. 1026116301
NPK. 890102131

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan


Drs. Daharis, M.Pd

NIP. 19611231 198602 1 002

Pembina Tk. I/Lektor Kepala IV/b

NIDN. 0020046109

Sertifikat Pendidik. 101345502295

SURAT KETERANGAN

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

Nama : Syafi'i
NPM : 156611091
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

**“Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal MTS
HASANAH PEKANBARU**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Pembimbing

Dr. Zulrafi, M.Pd
NIDN. 1026116301
NPK. 890102131

ABSTRAK

Syafi'I, 2019 Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal Mts.Hasanah Pekanbaru

Masalah dalam penelitian ini adalah banyak siswa yang kelelahan sebelum latihan olahraga selesai, daya tahan belum maksimal, keseimbangan siswa masih belum stabil saat melakukan pemanasan selain itu saat berolahraga seorang siswa ada yang tidak mengikuti latihan disamping itu banyak yang tidak mengikuti kegiatan olahraga lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal MTs HASanah Pekanbaru. Bentuk penelitian ini adalah Deskriptif dengan populasi siswa ekstrakurikuler futsal Mts.Hasanah Pekanbaru berjumlah 25 orang, sampel dalam penelitian ini didapat berdasarkan tehnik total sampling, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang. instrument yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes kesegaran jasmani siswa yaitu lari 50 meter, angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1.000 meter. Kemudian data diolah dengan statistic. hasil analisa data dalam penelitian ini diperoleh tingkat kesegaran jasmani siswa kategori baik dengan presentase 12 % sebanyak 3 orang, kategori sedang dengan presentase 60% sebanyak 15 orang, kategori kurang dengan presentase 20% sebanyak 5 orang, kategori kurang sekali dengan presentase 8% sebanyak 2 orang. Setelah diolah data dengan statistic maka tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler Futsal Mts. Hasanah Pekanbaru dengan nilai 14,56 % terletak pada interval 14-17 dengan presentase 60%, setelah dikonversikan menjadi 2,28 terletak pada kategori sedang. berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal Mts. Hasanah Pekanbaru maka dikategorikan dalam taraf sedang.

Kata Kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani

ABSTRACT

Syafi'I, 2019 Physical Fitness Level Students Extracurricular Futsal Mts. Hasanah Pekanbaru

The problem in this study was that many students were exhausted before the exercise was completed, the endurance was not maximal, the balance of students was still unstable while warming up besides while exercising a student who did not take part in the training besides many did not participate in other sports activities. This study aims to determine the level of physical fitness of students in Pekanbaru MTs Hahahahah extracurricular. The form of this research is descriptive with the population of students of Mts. Hasanah futsal extracurricular in 25 people, the sample in this study was obtained based on the total sampling technique, so that the sample in this study amounted to 25 people. The instrument carried out in this study was the student's physical fitness test, which was running 50 meters, body weight 60 seconds, lying down sitting 60 seconds, jumping upright and running 1,000 meters. Then the data is collected by statistics. the results of data analysis in this study obtained the level of physical fitness of students in good categories with a percentage of 12% as many as 3 people, the medium category with presents 60% as many as 15 people, less categories with a percentage of 20% as many as 5 people, very few categories with a percentage of 8% person. After processing the data with statistics the level of physical fitness of students extracurricular Futsal Mts. Pekanbaru Hasanah with a value of 14.56% is located in intervals 14-17 with a percentage of 60%, after being converted to 2.28 lies in the medium category. based on the results of the research conducted, it can be concluded that the level of physical fitness of students of MTS futsal extracurricular. Pekanbaru Hasanah then categorized as being moderate.

Keywords: Level of Physical Freshness

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

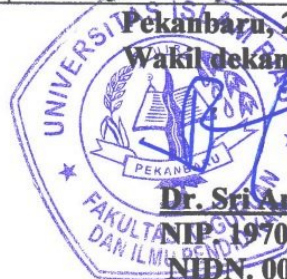
Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Syafi'i
NPM : 156611005
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Pembimbing : Drs. Zulraflı M.Pd
Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal MTS HASANAH PEKANBARU**

	Berita Bimbingan	Paraf
14-10-2018	Pendaftaran judul proposal ke sekretaris program studi	
23-10-2018	Penentuan nama pembimbing	
01-12-2018	1. Perbaiki huruf capital 2. Perbaiki latar belakang dan identifikasi masalah 3. Teori diperbaiki 4. Penulisan daftar pustaka	
03-12-2018	Perbaiki analisis data	
22-12-2018	ACC untuk diseminarkan	
30-01-2019	Seminar Proposal	
07-02-2019	Perbaiki setelah seminar proposal	
11-02-2019	Surat riset	
16-03-2019	Melakukan penelitian dan pengolahan data	
27-03-2019	Perbaiki grafik, dan table Tambahkan foto	
04-04-2019	ACC ujian Skripsi	

Pekanbaru, 21 Maret 2019

Wakil dekan bidang akademik



Dr. Sri Annah, S.Pd., M.Si

NIP. 19701007 199803 2 022

NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Syafi'i
NPM : 156611091
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal MTS HASANAH PEKANBARU**

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan dibimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikasi dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, 04 April 2019

Penulis



Syafi'i

NPM.156611091

KATA PENGANTAR



Puji syukur kehadirat Allah Swt, atas segala rahmat dan karunianya sehingga dapat menyelesaikan penulisan proposal ini, dengan judul **“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal MTS Hasanah Pekanbaru”**. Penulisan proposal ini merupakan salah satu syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang penulis miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian proposal yaitu:

1. Bapak Drs. Zulrafli , M.Pd selaku Pembimbing Utama yang telah meluangkan waktu dan tempat untuk memberikan arahan dan masukan demi menyempurnakan proposal ini.
2. Bapak Drs. Daharis, M.Pd, selaku Ketua Program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
3. Ibu Merlina Sari M.Pd selaku Sekertaris Program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Bapak selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

5. Dosen Staf Pengajar pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan masukan dan arahan demi kesempurnaan proposal ini.
6. Kedua orang tua, yang telah banyak memberikan dukungan baik secara material maupun spritual dalam menyelesaikan proposal ini.
7. Teman-teman seperjuangan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, kerabat, teman dekat, dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan proposal ini.

Penulis sangat mengharapkan agar proposal 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, April 2019
Penulis

SYAFI
NPM : 156611091

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	7
1. Hakekat Kesegaran Jasmani	7
a) Pengertian Tingkat Kesegaran Jasmani	7
b) Hal-Hal Yang diperhatikan dalam Kesegaran Jasmani	11
2. Hakikat Futsal	11
B. Kerangka Pemikiran	13
C. Pertanyaan Penelitian	14
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	15
B. Populasi dan Sampel	15
1. Populasi Penelitian	15
2. Sampel Penelitian	16
C. Defenisi Operasional	16

D. Pengembangan Instrumen	16
E. Teknik Pengumpulan Data	28
F. Teknik Analisa Data	29

BAB IV. PENGOLAHAN DATA

A. Deskriptif dan Kuantitatif Data.....	30
B. Analisis Data.....	38
C. Pembahasan	39

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	41
B. Saran.....	41

DAFTAR PUSTAKA.....

LAMPIRAN 1.....

LAMPIRAN 2.....

LAMPIRAN 3.....

LAMPIRAN 4.....

DOKUMENTASI.....



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Posisi Start Lari 50 Meter	18
Gambar 2. Palang Tunggal.....	19
Gambar 3. Sikap Permulaan Angkat Tubuh.....	19
Gambar 4. Sikap Daggu Menyentuh/ Melewati Palang Tunggal.....	20
Gambar 5. Sikap Permulaan Baring Duduk	22
Gambar 6. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk.....	22
Gambar 7. Sikap Duduk Kedua Siku Menyentuh Paha	23
Gambar 8. Papan Loncat Tegak	24
Gambar 9. Sikap Menentukan Raihan Tangan.....	25
Gambar 10. Sikap Awalan Loncat Tegak	25
Gambar 11. Sikap Meloncat Pada Test Loncat Tegak.....	26
Gambar 12. Posisi Start Lari 1000 Meter.....	27
Gambar 13. Stopwatch Dimatikan Saat Pelari Melintasi Garis Finish.....	27

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel nilai kesegaran jasmani untuk Remaja umur 13-15 tahun Putra	28
Tabel 2. Norma kesegaran jasmani Indonesia untuk Remaja umur 13-15 tahun Putra	29
Tabel 4. Distribusi Distribusi frekuensi data hasil tes lari cepat 50 meter siswa putra ekstrakurikuler futsal MTS HASANAH PEKANBARU..	30
Tabel 5. Distribusi frekuensi data hasil tes gantung angkat tubuh 60 detik siswa putra ekstrakurikuler futsal MTS HASANAH PEKANBARU..	32
Tabel 6. Distribusi data hasil tes baring duduk 60 detik siswa putra ekstrakurikuler futsal MTS HASANAH PEKANBARU	33
Tabel 7. Distribusi frekuensi data hasil tes loncat tegak siswa putra ekstrakurikuler futsal MTS HASANAH PEKANBARU	35
Tabel 8. Distribusi frekuensi data hasil tes lari 1000 M siswa putra ekstrakurikuler futsal MTS HASANAH PEKANBARU	36
Tabel 9. Klasifikasi hasil tes kesegaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler futsal MTS HASANAH PEKANBARU	37

DAFTAR GRAFIK

GRAFIK TES LARI CEPAT 50 METER	31
GRAFIK TES GANTUNG ANGKAT TUBUH 60 DETIK	32
GRAFIK TES BARING DUDUK 60 DETIK	34
GRAFIK TES LONCAT TEGAK	35
GRAFIK TES LARI 1000 METER	36
GRAFIK TES KESEGERAN JASSMANI	38



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu aktifitas jasmani yang dilakukan yang bertujuan untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan, atau dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Pemerintah menjadikan olahraga sebagai pendukung terciptanya manusia yang sehat dengan menjadikan olahraga sebagai salah satu arah kebijakan menumbuhkan budaya olahraga untuk meningkatkan kualitas manusia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang diajarkan di setiap sekolah. Ada banyak alasan tentang perlunya siswa belajar pendidikan jasmani olahraga. Salah satunya untuk meningkatkan mutu pendidikan di Indonesia diperlukannya proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan guna memperoleh pengetahuan kepribadian, ketrampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani, dengan adanya peningkatan kemampuan akademik dan bakat juga peningkatan jasmani kualitas pendidikan kualitas pendidikan khususnya pada bidang pendidikan jasmani, serta didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai untuk menunjang kelancaran proses belajar mengajar di suatu lembaga pendidikan.

Tujuan utama olahraga dan kesehatan adalah menghasilkan manusia yang sehat, cerdas, aktif, kreatif, berdisiplin, serta memiliki sportifitas dan kemandirian yang tinggi. Tujuan utama sangat erat hubungannya dengan tujuan pendidikan seperti yang tertuang di dalam Undang-Undang No 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional pasal 21 ayat 4 yang berbunyi : pengembangan dan pembinaan olahraga dilakukan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berdasarkan pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang masa.

Untuk mewujudkan tujuan dari undang-undang di atas salah satunya dengan menerapkan pendidikan jasmani di sekolah, pendidikan jasmani di berikan untuk menjaga keseimbangan antara perkembangan jiwa dan raga serta keselarasan antara perkembangan kecerdasan otak dan ketrampilan jasmani. Sekolah-sekolah yang ada di tanah air telah di berikan pendidikan jasmani mulai dari taman kanak-kanak sampai perguruan tinggi. Tumbuh kembang siswa sangat penting untuk di perhatikan sebab mereka adalah aset yang sangat berharga karena nantinya mereka adalah generasi penerus bangsa. Sehingga diperlukan adanya pengawasan dan pembinaan olahraga terkhusus dimulai dari tingkatan yang paling dasar. Berdasarkan hal tersebut maka tenaga pengajar khususnya di sekolah dasar wajib memiliki kemampuan dan pemahaman tentang bagaimana mengarahkan dan serta meningkatkan kemampuan seseorang dalam melakukan gerak dan olahraga.

Pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah sebagai salah satu mata pelajaran mempunyai kedudukan yang tidak dapat di abaikan karena berfungsi

sebagai upaya dalam peningkatan kesegaran dan kesehatan fisik yang amat dibutuhkan dalam perkembangan dan pertumbuhan anak.

Kesegaran jasmani adalah suatu kondisi yang mana tubuh memiliki kemampuan untuk melakukan aktivitas dengan baik tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani merupakan suatu dasar untuk dapat melakukan aktivitas hidup terutama berolahraga. Semakin tinggi kesegaran jasmani seseorang biasanya akan semakin mudah seseorang tersebut melakukan aktivitas. Sebaliknya jika tingkat kesegaran seseorang itu buruk maka gairah hidup dan penampilannya akan berkurang sebab tubuh tidak bekerja dengan baik. Untuk memperoleh kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan berolahraga, oleh sebab itu olahraga dapat dijadikan sebagai bagian dari kehidupan sehingga apabila tubuh tidak bergerak aktif maka secara otomatis kondisi fisik menjadi berkurang dan tidak optimal. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan kemampuan alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan.

Ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan yang dilakukan di luar jam intrakurikuler, yang bertujuan sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa. Dalam kegiatan ekstrakurikuler ada beberapa bidang salah satunya dibidang olahraga, dari pengamat peneliti khususnya di MTS HASANAH Pekanbaru banyak berkembang yang mengadakan ekstrakurikuler olahraga futsal.

Futsal merupakan cabang olahraga yang mirip dengan olahraga sepakbola yang membedakannya adalah jumlah pemain, futsal dimainkan oleh 5 orang

pemain dalam satu tim dan dimainkan di dalam ruangan yang berukuran panjang 25 meter dan lebar 18 meter. Dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti selama ini di MTS HASANAH Pekanbaru perkembangan olahraga futsal sangat banyak diminati dan menjadi salah satu olahraga favorit bagi siswa. Banyaknya diadakan turnamen futsal antar pelajar atau umum. dengan perkembangan yang sepesat itu, yang dulunya hanya dapat dimainkan oleh orang-orang dewasa saja, kini mulai merambah ke anak remaja khususnya para pelajar. Ini terlihat dari berbagai sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler futsal banyak siswa yang antusias yang mengikutinya. Begitu juga dengan siswa di MTS HASANAH Pekanbaru.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di MTS HASANAH Pekanbaru, banyak siswa yang kelelahan sebelum latihan olahraga selesai, daya tahan belum maksimal, keseimbangan siswa masih belum stabil saat melakukan pemanasan, selain itu saat berolahraga seorang siswa ada yang tidak mengikuti latihan, disamping itu banyak yang tidak mengikuti kegiatan olahraga lainnya. Kesegaran jasmani mempunyai peran dalam setiap cabang olahraga, dalam upaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani atlet diwajibkan mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi yang lengkap, istirahat yang cukup dan menjalankan aktivitas dengan baik.

Berdasarkan melihat kenyataan dari hasil observasi diatas, maka tingkat kesegaran jasmani menjadi perhatian penulis, oleh karena itu penulis merasa tertarik dan dianggap perlu untuk meneliti secara ilmiah mengenai yaitu : **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal MTS HASANAH Pekanbaru.**

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kurangnya daya tahan siswa ekstrakurikuler dalam mengikuti pembelajaran penjas.
2. Kurangnya latihan pemain mempengaruhi kesegaran jasmani anggota ekstrakurikuler dalam permainan futsal.
3. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di Mts Hasanah Pekanbaru.

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas serta mengingat terbatas nya waktu, tenaga dan biaya yang tersedia dengan ini penulis membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu: Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal Mts Hasanah Pekanbaru.

D. Perumusan masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah pada: Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal Mts Hasanah Pekanbaru.

E. Tujuan penelitian

Dari rumusan masalah di atas maka tujuan diadakan penelitian ini adalah sesuai dengan permasalahan yang/ telah diuraikan di atas, tujuan yang

hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal Mts Hasanah Pekanbaru.

F. Manfaat penelitian

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

1. Bagi siswa, sebagai bahan motivasi bagi para siswa ekstrakurikuler futsal Mts Hasanah Pekanbaru untuk lebih banyak bergerak.
2. Bagi guru, sebagai bahan masukan bagi guru olahraga kepada siswa ekstrakurikuler futsal Mts Hasanah Pekanbaru untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa terutama di jam pembelajaran.
3. Bagi sekolah, sebagai bahan masukan bagi pengurus dalam bidang olahraga untuk dapat dijadikan masukan dalam mengambil kebijaksanaan untuk meningkatkan kesegaran jasmani.
4. Bagi penulis, sebagai 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 di Universitas Islam Riau (UIR) Pekanbaru.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Tingkat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Tingkat Kesegaran Jasmani

Secara umum definisi kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lainnya. Seseorang yang mempunyai kesegaran jasmani tinggi dapat melakukan pekerjaan dengan baik, selain itu akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi saat melakukan kerja fisik yang berat.

kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi suatu tolak ukur yang penting untuk melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Tingkat kesegaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang baik tua maupun muda. Apabila seseorang mempunyai taraf kesegaran jasmani yang baik, maka orang tersebut mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu relatif lama dibandingkan orang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah. Dalam Syafruddin (2011:11) kesehatan dan kesegaran jasmani merupakan prasyarat untuk mencapai suatu prestasi olahraga tertentu, terutama pada olahraga yang menuntut unjuk kerja fisik. Tanpa kedua faktor tersebut prestasi sulit diraih oleh atlet karena prestasi olahraga ditentukan terutama sekali oleh kualitas fungsi organ-organ tubuh atlet yang bersangkutan. Faktor kesehatan merupakan standar kualitas fungsi tubuh yang ditandai oleh

kebebasan dari suatu penyakit tertentu dan merupakan kebutuhan semua orang. Menurut Ambarkumi (2007:42) kesegaran jasmani adalah selalu dihubungkan dengan keadaan fisik secara umum dari seseorang, jadi ruang lingkup bisa diartikan dengan kondisi puncak seseorang atlet bahkan sampai kemampuan fisik seseorang yang baru sembuh dari sakit atau mengalami cedera.

Menurut Soemowerjo, ahli fisiologi dalam buku Ismariyati (2008:39) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani lebih mengarah kepada *physiological fitness*: yaitu kemampuan tubuh untuk mengadaptasikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap lingkungan dan kerja fisik dengan cara efisien tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat melakukan aktivitas lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya. Sedangkan menurut Bafirman dalam Ad'dien (2011:65) Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang mengerjakan satu seri kelompok otot-otot dalam waktu yang lama untuk membebani sistem peredaran darah dan pernafasan tanpa menyebabkan ia berhenti bekerja.

Dari penjelasan yang telah dijelaskan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan fisik tanpa merasa kelelahan dengan batas kemampuan nya. Selain itu dengan adanya kesegaran jasmani seseorang dapat melakukan kegiatan yang lain yang tidak terlalu berat sehingga tubuh dapat melakukan pemulihan sebelum datang nya hari esuk untuk melakukan kegiatan yang sama.

Disisi lain menurut Harsono (2001:24) juga mengungkapkan bahwa latihan kesegaran jasmani memiliki peranan yang penting didalam program latihan atlet,

terutama atlet pertandingan. Istilah dalam kesegaran jasmani mengacu kepada program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh supaya prestasi atlet semakin meningkat.

Dari penjelasan di atas dapat dijelaskan bahwa Kesegaran jasmani memiliki banyak arti dalam pemahaman setiap individu, terkadang arti dari kesegaran jasmani mereka hanya tertuju pada kata tidak sakit, kuat dan tahan. Padahal jika kita lihat bahwa kesegaran jasmani ini banyak sekali faktor-faktornya. Hal ini juga ditunjang dari berbagai ahli yang mengerti dari kesegaran jasmani itu sendiri, sehingga banyak pengertian dari kesegaran jasmani ini.

Nurhasan (2001:130) upaya pengembangan kesegaran jasmani siswa, melalui pembelajaran penjas ditujukan guna meningkatkan kondisi fisik para siswa agar mereka mampu mengikuti aktifitas pembelajaran dengan baik. Siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi, akan dapat melakukan aktivitas kegiatan belajarnya dan meningkatkan kinerja serta mampu melakukan aktifitas lainnya, seperti jalan-jalan, olahraga.

Dari penjelasan di atas dapat dijelaskan bahwa kesegaran jasmani sangat dibutuhkan bagi para siswa agar mendukung suatu pembelajaran, sehingga siswa tidak terlalu merasa kelelahan pada saat jam pembelajaran usai, siswa masih dapat melakukan kegiatan lain tanpa merasa kelelahan.

Dalam Sutrisno dan kadafi (2009:52) mengemukakan kesegaran jasmani adalah kapasitas untuk melaksanakan suatu pekerjaan atau aktivitas tanpa merasakan

kelelahan yang signifikan. Kondisi Jasmani yang segar bugar adalah suatu kesegaran jasmani yang memiliki organ tubuh yang normal dalam keadaan istirahat dan bergerak atau bekerja yang mampu mendukung segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti.

Disisi lain menurut Hastuti (2008:48), Kesegaran jasmani atau disebut dengan istilah "*physical fitness*" secara harfiah memiliki artian "suatu kemampuan jasmaniah yaitu adalah kondisi tubuh yang berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupan seseorang untuk melakukan sesuatu kegiatan dengan mempergunakan kekuatan, daya kreasi dan daya tahan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh energi dan yang senang tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energy untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal hal yang bersifat darurat. Sedangkan menurut Getchell dalam Zulrafla (2016:74) mendefenisikan kesegaran jasmani sebagai suatu hal yang lebih menitikberatkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi secara efisien dan optimal.

Berdasarkan beberapa teori di atas dapat di simpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak. Dengan kata lain kesegaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk

menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar di mana yang kesegaran jasmani nya kurang,tidak akan dapat melakukannya.

b. Hal-Hal Yang Harus Dilakukan Untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Dalam Depdiknas (2002:3) Hal – hal fisik dapat memperpanjang umur, awet muda, ceria, tidak mudah terkena penyakit, menghindari stress, menambah percaya diri dan tidak mudah letih. lakukan dengan baik, benar, terukur, dan teratur. Dampak terhadap tubuh akan dapat:

- (1) Meningkatkan kemampuan kapasitas jantung dan paru-paru dalam memompa darah dan mengalirkan oksigen keseluruh tubuh,
- (2) Memperkuat sendi dan otot, dengan rajin melakukan olahraga maka kondisi kesegaran jasmani menjadi baik dan keadaan tulang dan otot menjadi lebih kuat dan baik.
- (3) Menurunkan tekanan darah, fungsi dari berolahraga adalah untuk membuka pembuluh darah menjadi lebih lebar sehingga mampu mengalirkan darah dan oksigen ke seluruh tubuh.
- (4) Mengurangi lemak, sehingga tubuh menjadi lebih sehat.
- (5) Memperbaiki bentuk tubuh
- (6) Memperbaiki kadar gula darah
- (7) Mengurangi resiko penyakit jantung koroner
- (8) Memperlancar aliran darah
- (9) Memperlancar pertukaran gas
- (10) Memperlambat proses menjadi tua.

2. Hakikat Futsal

Murhananto (2006:1) berpendapat bahwa “futsal adalah cabang olahraga yang mirip dengan olahraga sepakbola perbedaannya futsal dimainkan oleh lima lawan lima dalam lapangan yang lebih kecil”. Sedangkan menurut Asmar 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 aspekn kekerasan lain seperti dalam permainan sepakbola tidak diizinkan dalam futsal.

Murhananto (2006:6) berpendapat “ futsal adalah cabang olahraga dimana permainannya sangat cepat dan dinamis”. Dilihat dari segi lapangan yang relatif kecil tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Sangat diperlukan kerja sama tim antar dalam melakukan passing yang akurat, dan mencoba untuk melewati lawan.

Kerja sama antar pemain merupakan faktor adalah faktor penunjang permainan tim yang baik. Dalam bermain futsal tidak lagi penting siapa yang mencetak gol, namun kerjasama dan kolektivitas tim yang tinggi akan mengangkat prestasi sebuah tim. Menang dan kalah akan selalu terjadi dalam permainan olahraga.

Dengan bermain futsal, pemain bisa mengembangkan kemampuan dengan baik. Peraturannya sangat keras, yaitu pemain dilarang melakukan tackling, dan sleding keras.

Jaya berpendapat (2008:80) berpendapat ada 6 indikator yang membantu pemain mengembangkan kemampuan teknik dan taktik bermain bola dengan baik:

- a. Intelegensi

Futsal adalah suatu permainan yang kompleks. Jika kita menganalisis setiap pertandingan dari keseluruhan yang terekam dalam sejarahnya, kita tidak akan menemukan situasi yang identik dengan futsal. Futsal merupakan suatu permainan yang mengalir begitu saja tanpa ada persiapan khusus. Artinya, seorang pemain harus melakukan improvisasi untuk menghadapi situasi yang akan berubah dalam pertandingan.

- b. Keahlian teknik
Futsal lebih menekankan (skill) dibandingkan dengan fisik. Bola yang lebih kecil dan ringan menjadi instrumen yang bagus dalam membantu mengembangkan teknik individu.
- c. Total Soccer
Jumlah pemain yang sedikit dalam sebuah tim futsal menjadi sangat krusial bagi seluruh pemain dalam bertahan dan menyerang.
- d. Permainan cepat
Futsal modern memiliki ciri khas yang spesifik lewat permainanyang cepat. Dalam futsal, karena ruang gerak yang sempit, bola akan bergulir dengan cepat diantara kaki pemain.
- e. Hiburan
Futsal adalah permainan cepat dan exciting, ketika pemain terus bergerak ketimbang mengganggu datangnya bola. Dengan kondisi lapangan yang lebih kecil, maka sering terjadi gol dalam jumlah yang banyak dicetak oleh para pemain.

B. Kerangka Pemikiran

Penelitian ini membahas tentang tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal Mts Hasanah Pekanbaru. Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Dengan memiliki tingkat kesegaran yang tinggi, maka seseorang mampu melakukan aktifitas sehari-sehari dengan waktu lebih lama disbanding seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah.

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang baik 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 di adakan tes kesegaran jasmani jasmani untuk mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakulikuler futsal Mts Hasanah Pekanbaru.

Pengukuran tes kesegaran jasmani menggunakan tes kesegaran jasmani indonesia yaitu: tes lari 50 meter, tes angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, dan tes loncat tegak. Dari tes tersebut dapat di gunakan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani. Dalam tes tersebut bisa menjadi tolak ukur bagi guru untuk mmengetahui kesegaran jasmani siswa.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan kajian teori maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut: Bagaimankah tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakulikuler futsal Mts Hasanah Pekanbaru.

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian adalah penelitian yang berbentuk deskriptif, menurut Sukardi (2003:157) metode penelitian ini adalah pendekatan deskriptif yang dirancang untuk mengumpulkan data atau informasi tentang keadaan saat itu, peneliti memakai ini untuk menceritakan keadaan pada saat penelitian dilaksanakan.

B. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2017:173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ekstrakurikuler futsal MTs Hasanah Pekanbaru yaitu yang berjumlah 25 orang.

Tabel 1. Tabel Populasi Siswa Ekstrakurikuler Futsal Mts Hasanah Pekanbaru

Kelas	Jumlah
VII	5
VIII	14
IX	6
Jumlah	25

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2017:62) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sample 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 berjumlah 25 orang.

C. Definisi Oprasional

Untuk menghindari kesalahan terhadap judul yang penulis akan teliti, maka penulis merasa perlu memberikan devenisi tentang istilah sebagai berikut :

1. Kesegaran jasmani yang berarti kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan berarti. Untuk mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran.
2. Futsal adalah suatu jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang fisik dan permainan yang sangat cepat dan dinamis jasmani dengan latihan benar.

D. Pengembangan Instrumen

Intrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan metode. Ada beberapa instrument dalam metode yaitu : instrumen untuk metode tes adalah tes atau soal tes, instrument untuk metode angket atau konsioner. Untuk menggunakan tes kesegaran jasmani Indonesia usia 13-15 tahun.

Test kemampuan Tingkat Kesegaran Jasmani Widiastuti(2011: 56) yaitu :

1. Teslaricepat 50 meter.

(1) Tujuan :Untuk mengukur kecepatan .

(2) Alat dan fasilitas :

- a. Lintasan jarak antara garis start dan finish 50 meter.
- b. Peluit.
- c. Stopwatch.
- d. Bendera start dan tiang pancang.
- e. Alat tulis

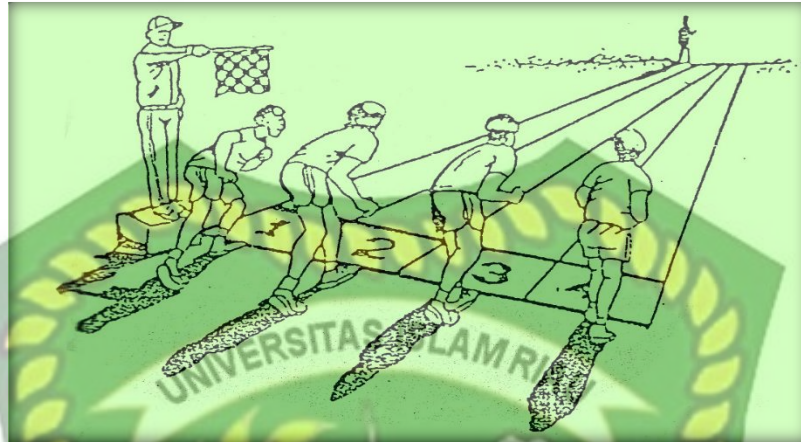
(3) Petugas tes :

- a. Juru keberangkatan.
- b. Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

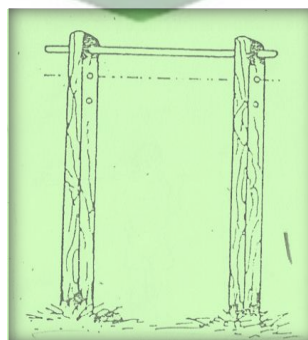
(4) Pelaksanaan :

- a. Sikap permulaan :peserta berdiri di belakang garis start.
- b. Gerakan :
 1. Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
 2. Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 50 meter
- c. Lari masih bisa diulang apabila.
 1. Pelari mencuri start
 2. Pelari tidak melewati garis finish.
 3. Pelari tertanggu dengan pelari yang lain.
- d. Pengukuran waktu :waktu diukur dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish.

Kemudian lihat pada gambar di bawah ini :



- e. Pencatat hasil.
1. Hasil yang dicatat adalah waktu yang di capai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter. Dalam satuan waktu detik.
 2. Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.
- 2. Tes gantung angkat tubuh 60 detik.**
- (1) Tujuan : untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
 - (2) Alat dan fasilitas :
 - a. Lantai rata dan bersih.
 - b. Palang tunggal, yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta.
Pipa pegang antar buat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inci.



**Gambar 2: Palang Tunggal Gantung Angkat Tubuh
(Widiastuti, 2011:50)**

c. Stopwatch.

d. Alattulis.

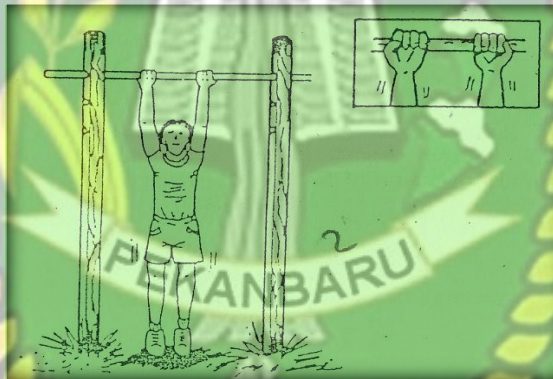
(3) Petugas tes :

a. Pengamat waktu.

b. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

(4) Pelaksanaan :

a. Sikap permulaan. Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala.



**Gambar 3: Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh
(Widastuti, 2011:51)**

b. Gerakan :

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



**Gambar 4: Sikap Daggu Menyentuh/Melewati Palang Tunggal
(Widiastuti, 2011:52)**

2. Selama melakukan gerakan mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
 3. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.
- c. Angkatan di anggap gagal dan tidak dihitung apabila :
1. Pada saat mengangkat badan peserta melakukan gerakan mengayun.
 2. Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal, dan
 3. Pada waktu kembali kesikap 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 sempurna tanpa istirahat 60 detik.
 3. Peserta yang tidak mampu melakukan tesangkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha diberinilai nol (0).

3. Tes baring duduk 60 detik.

(1) Tujuan : untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

(2) Alat dan fasilitas :

- a. Lantai/ lapangan rumput yang rata dan bersih
- b. *Stopwatch*.
- c. Alattulis.
- d. Alas/tikar/matras jika diperlukan.

(3) Petugastes ;

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

(4) Pelaksanaan :

a. Sikap permulaan.

1. Berbaring terlentang dilantai atau rumput. Kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^0$ kedua tangan jari-jarinya saling berselang seling diletakkan dibelakang kepala.

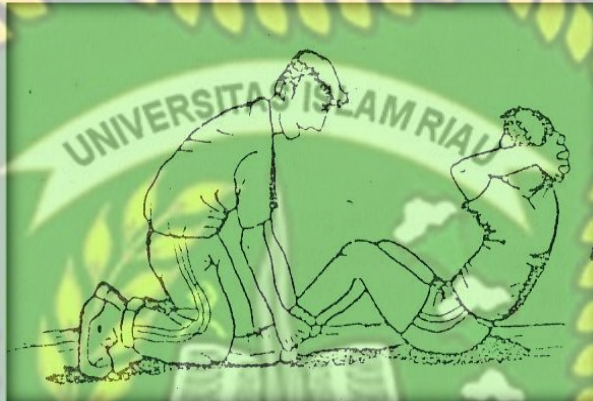


Gambar 5: Sikap Permulaan Baring Duduk
(Widiastuti, 2011:54)

2. Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

b. Gerakan.

1. Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali kesikap permulaan.



**Gambar 6: Gerakan Baring Menuju Duduk
(Widiastuti, 2011:54)**



**Gambar 7: Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha
(Widiastuti, 2011:54)**

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

Catatan :

1. Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi.
2. Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.

3. Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

(5) Pencatatan Hasil.

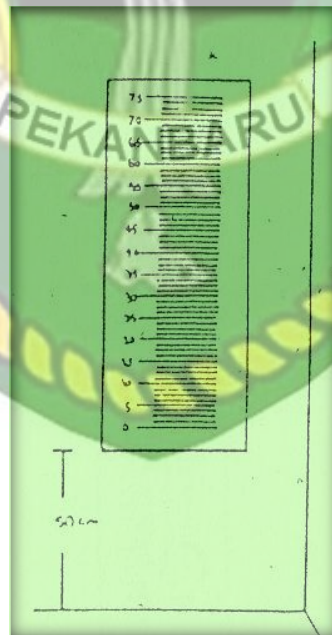
- a. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
- b. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring ini diberi nilai (0).

4. Tes loncat tegak.

(1) Tujuan : untuk mengukur tenaga eksplosif.

(2) Alat dan fasilitas :

- a. Papan berskala *centimeter*, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada skala yaitu 150 cm.



**Gambar 8: Papan Loncat Tegak
(Widiastuti, 2011:54)**

- b. Serbuk kapur.
- c. Alat penghapus papan tulis

d. Alat tulis.

(3) Petugas tes :Pengamat dan pencatat hasil.

(4) Pelaksanaan :

a. Sikap Permulaan.

1. Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
2. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan skala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.



Gambar 9: Sikap Menentukan Raihan Tegak
(Widiastuti, 2011:55)

b. Gerakan.

1. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang.



Gambar10: Sikap Awal Loncat Tegak
(Widiastut, 2011:55)

2. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga meninggalkan bekas.



Gambar 11: Gerakan Loncat Tegak
(Widiastuti, 2011: 55)

3. Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.
- (5) Pencatatan hasil.
- a. Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
 - b. Ketiga selisih raihan di catat.

5. Tes lari 1000 meter.

(1) Tujuan : untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan.

(2) Alat dan fasilitas :

- a. Lintasan lari jarak 1000 meter.
- b. Bendera start dan tiang pancang.
- c. Peluit
- d. Stopwatch
- e. Alat tulis.



Gambar 12: Posisi Start Lari 1000 dan 800 Meter
(Widiastuti, 2011: 54)



Gambar 13: Posisi Pelari Saat Melintasi Garis Finish
(Widiastuti, 2011:54)

(3) Petugas tes:

- a. Petugas keberangkatan.
- b. Pengukur waktu,

- c. Pencatat hasil,
- d. Pembantu umum.

(4) Pelaksanaan.

- a. Sikap permulaan :Peserta berdiri di belakang garis start.
- b. Gerakan.
 1. Pada aba-aba”Siap” peserta mengambil sikap start berdiri siap untuk lari.
 2. Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 1000 meter.

Catatan :

- a. Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start.
- b. Lari diulang bilamana pelari tidak mencapai garis start.

(5) Pencatatan Hasil.

- a. Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai melintasi garis finish.
- b. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan :seorang pelari menempuh jarak dengan waktu 3 menit 12 detik ditulis 3’12”.

Untuk melihat tingkat kesegaran jasmani dari hasil tes maka yang di lakukan adalah, meliha thasi ltes dari kelima butir tersebut pada norma hasil tes kesegaran jasmani Indonesia.

Tabel 1: Tabel nilai tes kesegaran jasmani untuk remaja umur 13-15 tahun putra.

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh 60 detik	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
5	Sd-6,7"	16 keatas	38 keatas	66 keatas	Sd-3'04"	5
4	6,8"-7,6"	11-15	28-37	53-65	3'05"-3'53"	4
3	7,7"-8,7"	6-10	19-27	42-52	3,54-4'46"	3
2	8,8"-103"	2-5	8-18	31-42	4'47"-6'04"	2
1	10,4"-dst	0-1	0-7	sd – 30	6'05"- dst.	1

(Widiastuti,2011:56)

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang diambil adalah :

1. Observasi

Adalah pengamatan langsung ke lapangan yang dilakukan terhadap objek penelitian untuk mencari data secara langsung. Lokasi penelitian ini adalah lapangan MTS. HASANAH Pekanbaru.

2. Teknik kepustakaan

Untuk mendapatkan informasi atau konsep yang dijadikan sebagai landasan teori yang dipergunakan dalam penulisan ini yaitu tentang pengaruh permainan tradisional terhadap kesegaran jasmani.

3. Tes dan pengukuran

Untuk mendapatkan data yang di perlukan peneliti ini menggunakan tes dan pengukuran yaitu menggunakan tes kesegaran jasmani indonesia usia 13-15 tahun yaitu : (1) tes lari cepat 50 meter, (2) tes angkat tubuh 60 detik, (3) tesbaring duduk 60 detik, (4) tes loncat tegak, (5) tes lari 1000 meter.

F. Teknik Analisis Data

Sehubungan dengan permasalahan penelitian ini, maka untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa MTS HASANAH Pekanbaru tersebut dilakukan dengan analisa data dengan menggabungkan dari tes yang dilakukan yaitu melakukan penjumlahan norma kebugaran jasmani yang telah ditentukan berdasarkan tes TKJI. Dari hasil penjumlahan itu maka selanjutnya disesuaikan dengan ketentuan yang sudah ada.

Tabel 2 : Norma kebugaran jasmani Indonesia untuk remajaumur 13-15 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)

Widiastuti (2011: 57)

Kemudian menurut Sudjiyono (2011:45) hasil yang terdapat dalam kategori norma tes kebugaran jasmani indonesia dilakukan analisis deskriptif melalui persentase yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan

P = prosentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

BAB IV PENGOLAHAN DATA

A. Deskriptif dan Kuantitatif data

Berdasarkan permasalahan diatas yang terdapat pada bagian yang telah diuraikan, maka yang dijelaskan adalah siswa putra ekstrakurikuler futsal MTS HASANAH PEKANBARU. Tes yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa putra MTS HASANAH PEKANBARU adalah 25 orang sebagai berikut:

1. Data tes lari 50 meter siswa putra ekstrakurikuler futsal MTS HASANAH PEKANBARU.

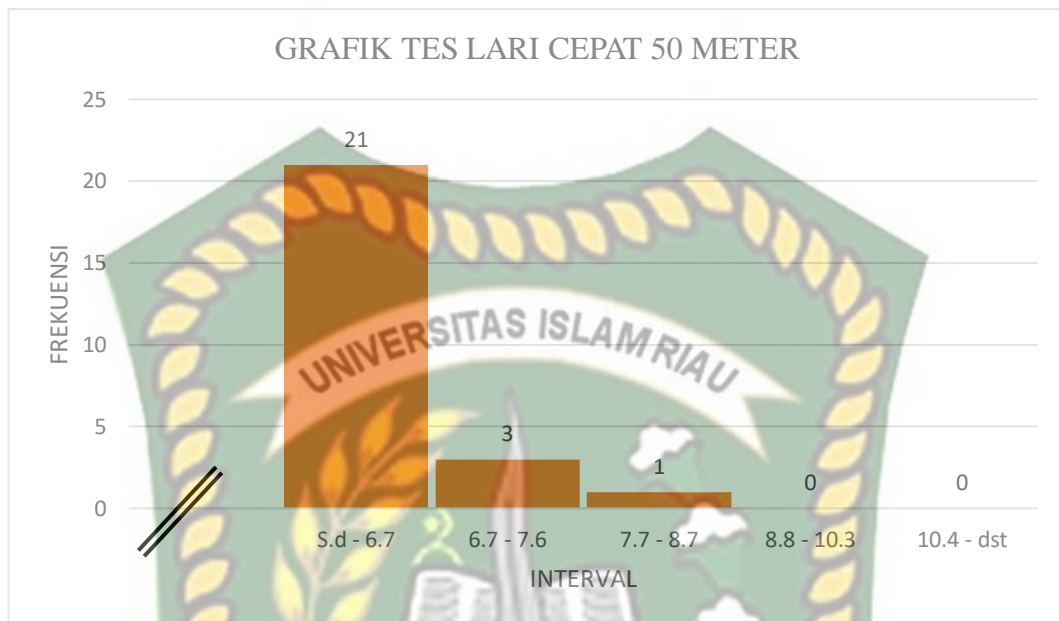
Dilihat data yang terkumpul 25 siswa sampel didapat angka atau skor tercepat 5,8 detik dengan nilai 5 terdapat 21 orang dengan presentase 84%, nilai 4 terdapat 3 orang dengan presentase 12%, nilai 3 terdapat 1 orang dengan presentase 4%, dan skor terendah 7,8 detik. Kemudian dapat dilihat pada table dibawah ini :

Tabel 4 : Distribusi frekuensi data hasil tes lari cepat 50 meter siswa putra ekstrakurikuler futsal MTS HASANAH PEKANBARU.

Hasil	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
5	S.d – 6,7	21	84 %
4	6,8 – 7,6	3	12 %
3	7,7 – 8,7	1	4 %
2	8,8 – 10,3	0	0 %
1	10,4 – dst	0	0 %
Jumlah		25	100 %

Data Penelitian 2019

Kemudian dapat dilihat pada grafik dibawah ini:



Grafik 1. Histogram hasil Tes Lari 50 meter siswa putra ekstrakurikuler futsal MTS HASANAH PEKANBARU.

2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik siswa putra ekstrakurikuler MTS HASANAH PEKANBARU.

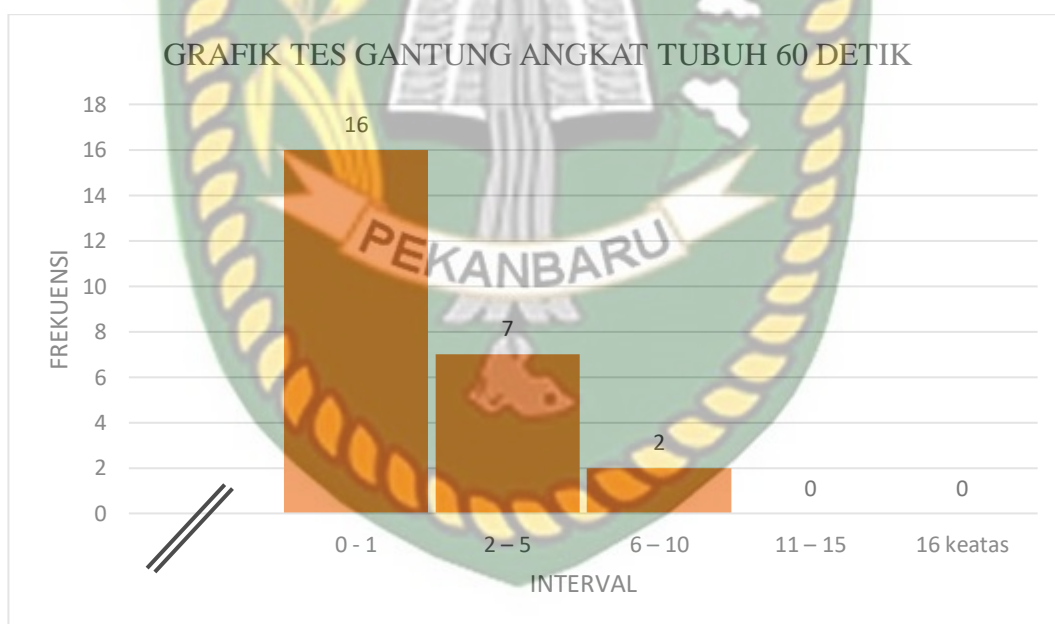
Dilihat data yang terkumpul 25 siswa sampel didapat angka atau skor terbanyak 9 dengan nilai 3 terdapat 2 orang dengan presentase 8 %, nilai 2 terdapat 7 orang dengan presentase 28 %, sedangkan nilai 1 terdapat 16 orang dengan presentase 64 % yang memperoleh skor terendah 0. Kemudian dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 5 : Distribusi frekuensi data hasil tes gantung angkat tubuh 60 detik siswa putra ekstrakurikuler futsal MTS HASANAH PEKANBARU.

Hasil	Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif
5	16 ke atas	0	0 %
4	11 – 15	0	0 %
3	6 – 10	2	8 %
2	2 – 5	7	28 %
1	0 – 1	16	64 %
Jumlah		25	100 %

Data Penelitian 2019

Kemudian dapat dilihat pada grafik dibawah ini:



Grafik 2. Histogram hasil Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik meter siswa putra ekstrakurikuler futsal MTS HASANAH PEKANBARU.

3. Data Tes Baring Duduk 60 detik siswa putra ekstrakurikuler futsal MTS HASANAH PEKANBARU.

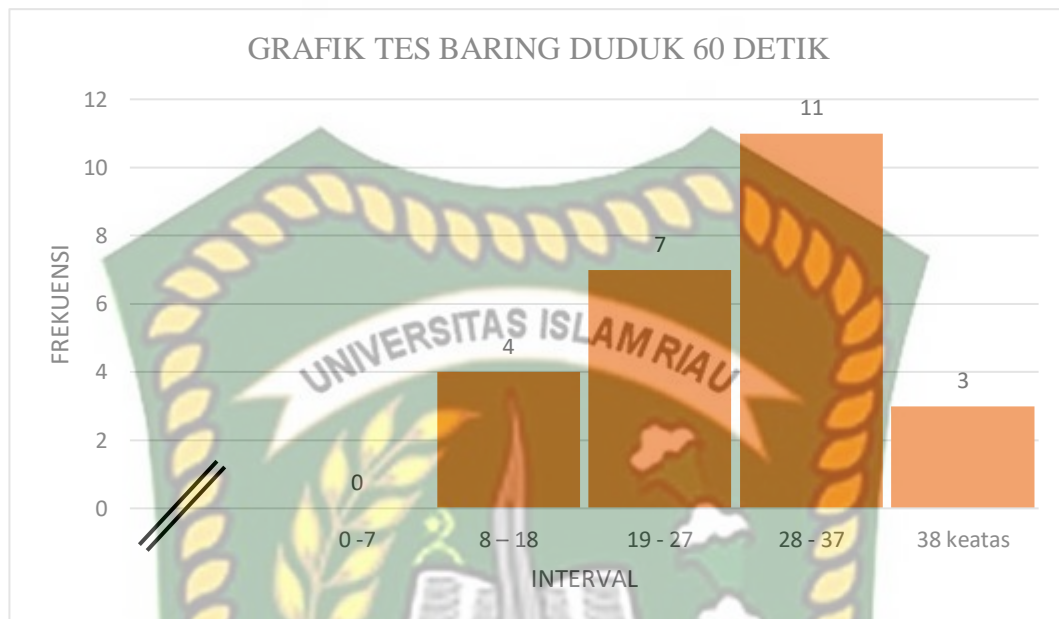
Dilihat data yang terkumpul 25 siswa sampel didapat angka atau skor terbanyak 25 dengan nilai 5 terdapat 3 orang dengan presentase 12 %, nilai 4 terdapat 11 orang dengan presentase 44 % nilai 3 terdapat 7 orang dengan presentase 28 % dan skor terendah 17. Kemudian dapat dilihat pada table dibawah ini :

Tabel 6 : Distribusi data hasil tes baring duduk 60 detik siswa putra ekstrakurikuler futsal MTS. HASANAH PEKANBARU.

Hasil	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
5	38 keatas	3	12 %
4	28 – 37	11	44 %
3	19 – 27	7	28 %
2	8 – 18	4	16 %
1	0 – 7	0	0 %
Jumlah		25	100 %

Data Penelitian 2019

Kemudian dapat dilihat pada grafik dibawah ini:



Grafik 3. Hitogram hasil Tes Baring Duduk 60 Detik siswa putra ekstrakurikuler futsal MTS HASANAH PEKANBARU.

4. Data Tes Loncat Tegak siswa putra ekstrakurikuler futsal MTS HASANAH PEKANBARU.

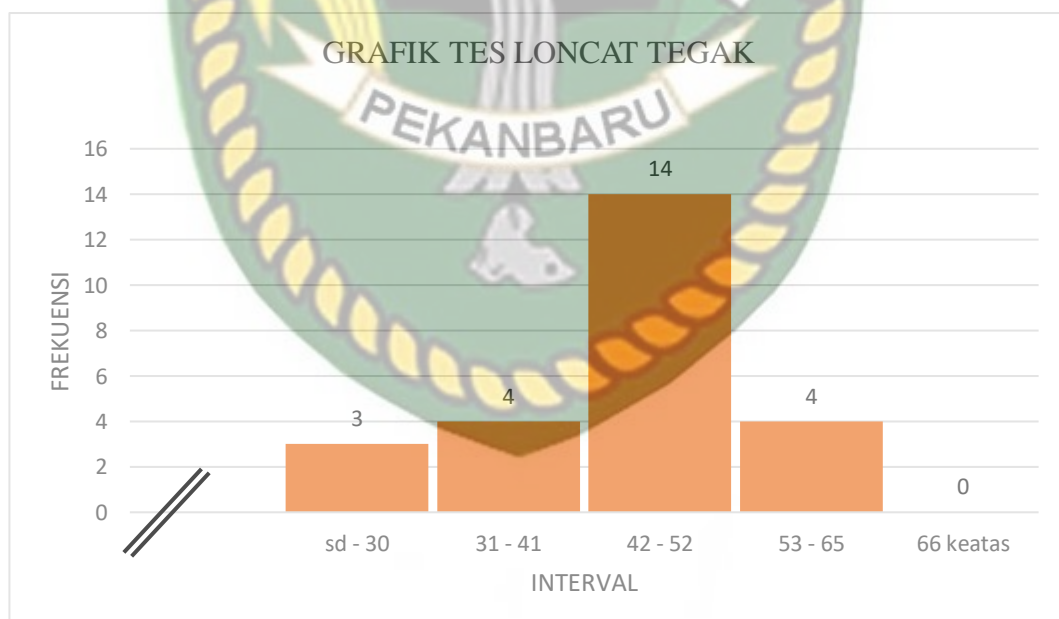
Dilihat data yang terkumpul 25 siswa sampel didapat angka atau skor terbanyak 55 dengan nilai 4 terdapat 4 orang dengan presentase 16 %, nilai 3 terdapat 14 orang dengan presentase 56 %, nilai 2 terdapat 4 orang dengan presentase 16 % sedangkan nilai 1 terdapat 3 orang dengan presentase 12 % dan skor terendah 28. Kemudian dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 7 : Distribusi frekuensi data hasil tes loncat tegak siswa putra ekstrakurikuler futsal MTS HASANAH PEKANBARU.

Hasil	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
5	66 keatas	0	0 %
4	53 – 65	4	16 %
3	42 – 52	14	56 %
2	31 – 41	4	16 %
1	sd - 30	3	12 %
Jumlah		25	100 %

Data Penelitian 2019

Kemudian dapat dilihat di grafik dibawah ini:



Grafik 4. Histogram hasil Tes Loncat Tegak siswa putra ekstrakurikuler futsal MTS HASANAH PEKANBARU.

5. Data Tes Lari 1000 meter siswa putra ekstrakurikuler futsal MTS HASANAH PEKANBARU.

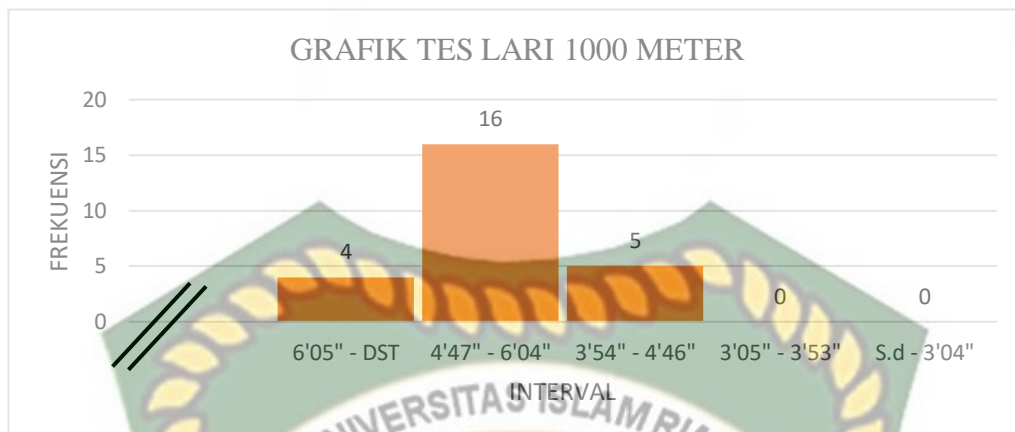
Dilihat data yang terkumpul 25 siswa sampel didapat angka atau skor tercepat 4,20 detik dengan nilai 3 terdapat 5 orang dengan presentase 20% nilai 2 terdapat 16 orang dengan presentase 64% sedangkan nilai 1 terdapat 4 orang dengan presentase 16% dan skor terendah atau yang paling lambat 7,21. Kemudian dapat dilihat pada table dibawah ini :

Tabel 8 : Distribusi frekuensi data hasil tes lari 1000 M siswa putra eksstrakurikuler futsal MTS HASANAH PEKANBARU.

Hasil	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
5	S.d – 3'04"	0	0 %
4	3'05" – 3'53"	0	0 %
3	3'54" – 4'46"	5	20 %
2	4'47" – 6'04"	16	64 %
1	6'05" - dst	4	16 %
Jumlah		25	100 %

Data Penelitian 2019

Kemudian dapat dilihat di grafik dibawah ini:



Grafik 5. Histogram hasil Tes Lari 1000 Meter siswa putra ekstrakurikuler futsal MTS HASANAH PEKANBARU.

- Data Hasil Tes Kesehatan jasmani siswa putra ekstrakurikuler futsal MTS HASANAH PEKANBARU.

Dari hasil klasifikasi tes kesehatan jasmani siswa putra ekstrakurikuler futsal MTS HASANAH PEKANBARU tidak terdapat nilai baik sekali atau 22-25 dari responden yaitu 0%, diklasifikasi baik 18-21 terdapat 3 orang responden 12%, sedangkan diklasifikasi sedang 14-17 terdapat 15 orang responden 60%, di klasifikasi kurang 10-13 terdapat 5 orang dengan responden 20%, di klasifikasi kurang sekali 5-9 terdapat 2 orang dengan reponden yakni 8%. Kemudian dapat dilihat pada table dibawah ini :

Tabel 9 : Klasifikasi hasil tes kesehatan jasmani siswa putra ekstrakurikuler futsal MTS HASANAH PEKANBARU.

No	Klasifikasi	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	Baik Sekali (BS)	22 – 25	0	0 %
2	Baik (B)	18 – 21	3	12%

3	Sedang (S)	14 – 17	15	60 %
4	Kurang (K)	10 – 13	5	20 %
5	Kurang Sekali (KS)	0 – 9	2	8 %
Jumlah			25	100 %

Data Penelitian 2019

Kemudian dapat dilihat pada grafik dibawah ini:



Grafik 6. Histogram hasil Tes Kesegaran Jasmani siswa putra ekstrakurikuler futsal MTS HASANAH PEKANBARU.

B . Analisis Data

Dari analisi data penelitian yang diuji kebenarannya yang faktanya ditemukan yaitu tingkat kesegaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler futsal MTS HASANAH PEKANBARU dari hasil tes dan penjumlahan yang tergolong baik dengan persentasenya 12% sebanyak 3 orang dari 25 sampel yang diteliti, sedangkan tergolong sedang persentasenya 60% atau sebanyak 15 orang dari 25 sampel yang diteliti, kategori kurang persentasenya 20% atau sebanyak 5 orang dari

25 sampel yang diteliti, sedangkan dari hasil tes yang kategori kurang sekali terdapat 8% atau sebanyak 2 orang dari 25 sampel yang diteliti.

Dapat dijumlahkan yaitu nilai rata-rata tes kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal MTS HASANAH PEKANBARU dengan skor 14,56% dilihat dari norma tingkat kesegaran jasmani untuk remaja umur 13-15 tahun, maka klasifikasinya tergolong sedang.

Dengan diperolehnya hasil tes sesuai data yang dijelaskan pada bagian analisa data di atas, maka diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler futsal MTS HASANAH PEKANBARU dalam kategori sedang.

C . Pembahasan

Tingkat kesegaran jasmani yang baik tidak hanya harus atlit yang memilikinya namun semua orang harus juga memilikinya, tingkat kesegaran jasmani sangat penting dalam melakukan aktivitas gerak dalam sehari-hari. Jika kita memiliki kesegaran yang rendah kita akan kesulitan dalam melakukan aktivitas di dalam kehidupan, namun jika memiliki kesegaran jasmani yang baik selain melakukan aktifitas sehari-hari, juga dapat melakukan aktifitas lainnya dan siap menerima aktifitas untuk esok harinya.

Seorang peserta didik atau siswa sekolah menengah pertama (SMP) hendaknya harus memiliki kesegaran yang dikategorikan baik hingga baik sekali, agar dalam pelaksanaan ekstrakurikuler atau pembelajaran siswa tidak mudah mengalami kelelahan dan proses ekstrakurikuler atau pembelajaran dapat berjalan dengan lancar dan sangat baik. Selanjutnya menurut Getchele dalam jurnal Zulrafla, (2016:74) Kesegaran jasmani adalah suatu hal yang menitikberatkan pada fungsi

fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi secara efisien dan optimal.

Charles T. Kuntzleman dalam jurnal Zulrafla, (2016:74) Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan penuh kewaspadaan tanpa merasakan kelelahan yang berarti, dan dengan energy yang cukup untuk menikmati waktu luangnya.

Berdasarkan teori diatas maka disadari atau tidak, sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami rasa kelelahan, sehingga masih bisa melakukan aktivitas yang sifatnya secara mendadak.

Pada hasil perhitungannya dan analisa data penelitian, terlihat bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa terletak pada kategori **Sedang** atau dengan nilai rata rata 14,6 yang terletak pada interval 14-17 dengan persentase 60%. Hal ini terlihat bahwa berdasarkan hasil kita dapat menyimpulkan, ekstrakurikuler futsal harus ditingkatkan lagi latihannya agar kesegaran jasmani siswa menjadi baik hingga baik sekali.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal MTS HASANAH PEKANBARU pada taraf sedang, yaitu sebanyak 15 orang siswa yang terletak pada interval 14-17 pada rata-rata 14,56.

B. Saran

Saran-saran yang dapat penulis berikan adalah :

1. Untuk Siswa, lebih ditingkatkan latihannya terutama latihan fisik agar mempunyai kebugaran yang sangat baik sehingga dapat bertahan lama didalam melakukan ekstrakurikuler atau pada saat bertanding.
2. Untuk Pelatih atau Pembina, yaitu buatlah program latihan agar siswa dapat melakukan latihan dengan sangat baik dan lebih efektif.
3. Kepada peneliti, karena keterbatasan penelitian ini dan masih kecilnya ruang lingkup dan kecilnya kelompok sampel, disarankan pada peneliti lainnya yang akan melakukan penelitian dengan memperluas ruang lingkup penelitian dan kelompok sampel lebih banyak dan mengaitkan dengan prestasi belajar terhadap pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Ad'dien. 2011. *Perbandingan Pengaruh Latihan Antara Permainan Kasti Dengan Permainan Benteng Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Dan Vital Kapasitas Paru – Paru Murid SD Kecamatan Bacukiki Kota Pare – Pare*. Makasar. Universitas Negeri Makasar
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Ambarkumi. Dwi Hatmisari. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level I*. Jakarta: Kemenpora RI
- Depdiknas. 2002. *Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta :Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung : Depdikbud. Dirjen Pendidikan Tinggi P2LPTK
- Hastuti, Tri Ani. 2008. *Kontribusi Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Pembibitan Atlet Dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 5, Nomeor 1*. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta :Sebelas Maret University Press.
- Jaya.Asmar. 2008. *Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan*.Yogyakarta : Pustaka Timur.
- Juhanis. 2013. *Analisis Tingkat Keegaran Jasmani Pada Siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara*. Makasar. Universitas Negeri Makasar
- Murhananto. 2006. *Dasar-dasar permainan futsal*, Jakarta : PT Kawan Pustaka
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani, Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*, Jakarta : Depdiknas
- Sugiyono. 2017. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Sudijono, Anas. 2010. *Statistik Penelitian*. Jakarta: Alfabeta
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: FIK-UNP.

Sutrisno Budi, Kadif M Bazin. 2009. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta : Putra Nugraha

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tahun 2005*. Jakarta : Menpora..

Widiyastuti.2011. *Tes Dan Pengukuran OlahRaga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya

Zulrafli. Turimin dan Muspita. 2016. Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 FKIP UIR Pekanbaru). *Jurnal Sport Area*. Volume 1 Nomor 2. 73-83.

