

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL MADRASAH ALIYAH NEGERI (MAN) 2 PEKANBARU**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjan Pendidikan
di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau



OLEH:

SYAHRIAL
156610194

Dosen Pembimbing

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

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

ABSTRAK

SYAHRIAL (2020) : Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Pekanbaru

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Pekanbaru. Pertanyaan penelitian dalam penelitian ini adalah bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Pekanbaru? Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini seluruh ekstrakurikuler futsal Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Pekanbaru yang berjumlah 17 orang siswa. Teknik pengambilan sampel adalah total sampling dengan demikian jumlah sampel adalah 17 orang siswa. Instrumen yang digunakan penelitian ini adalah tes TKJI dengan lima jenis tes. Rata-rata skor TKJI berada dalam kategori sedang atau dengan skor 12,2. Kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini adalah : tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Pekanbaru dikategorikan rendah dengan rata-rata skor 12,2.

Kata kunci : Kesegaran Jasmani, Ekstrakurikuler Futsal.

ABSTRACT

SYAHRIAL (2020): Level of Physical Freshness in Futsal Extracurricular Students at Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Pekanbaru

The purpose of this study was to determine the level of physical fitness in futsal extracurricular students at Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Pekanbaru. The research question in this research is what is the level of physical fitness of the futsal extracurricular students of Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Pekanbaru? This type of research is descriptive research. The population in this study were all futsal extracurricular activities at Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Pekanbaru, totaling 18 students. The sampling technique was total sampling, thus the number of samples was 18 students. The instrument used in this study was the TKJI test with five types of tests. The average TKJI score is in the medium category or with a score of 12.2. The conclusions that can be drawn in this study are: the level of physical fitness of the futsal extracurricular students of MAN 2 Pekanbaru is categorized as low with an average score of 12.2.

Keywords: Physical Fitness, Futsal Extracurricular.

KATA PENGANTAR

Pertama-tama puji dan syukur kita panjatkan kepada Allah SWT, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Pekanbaru”**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menuruskan penulisan skripsi guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Di Universitas Islam Riau.

Suatu kenyataan, bahwa selesainya penulisan ini adalah berkat bantuan berbagai pihak dan penyusun sangat berterima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada pihak tersebut, adapun pihak-pihak yang penyusun maksud adalah :

1. Ibu Merlina Sari, S.Pd, M.Pd, selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan masukan- masukan demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.
2. Ibu Leni Apriani, M.Pd, Selakuk Ketua Prodi Penjaskesrek.
3. Seluruh Pegawai/ Staf Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah membantu penyusun dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Orang tua penyusun yaitu Ayahanda, Ibunda, Kakak dan Adik saya yang telah memberikan dorongan, do'a serta semangatnya kepada penyusun.
5. Teman- teman seperjuangan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yakni :

Demikianlah penyusun sampaikan agar karya ini tidak menjadi halangan dikemudian hari baik bagi penyusun maupun pihak lain yang yang membacanya

dan juga berguna bagi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan Rekreasi umumnya, dan akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Pekanbaru, September 2020
Penulis

SYAHRIAL
156610194



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|---------|
| PENGESAHAN SKRIPSI | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI | ii |
| SURAT KETERANGAN | iii |
| ABSTRAK | iv |
| ABSTRACT | v |
| BERITA ACARA PEMBIMBING UTAMA | vi |
| SURAT PERNYATAAN | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR TABEL | xi |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR GRAFIK | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| BAB I. PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 4 |
| C. Pembatasan Masalah..... | 4 |
| D. Perumusan Masalah..... | 5 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 5 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 5 |
| BAB II. KAJIAN PUSTAKA | 7 |
| A. Landasan Teori..... | 7 |
| B. Kerangka Pemikiran..... | 15 |
| C. Hipotesis..... | 16 |
| BAB III. METEDOLOGI PENELITIAN | 17 |
| A. Jenis Penelitian..... | 17 |
| B. Populasi dan Sampel..... | 17 |
| C. Defenisi Operasional..... | 18 |
| D. Pengembangan Instrumen..... | 18 |
| E. Teknik Pengumpulan Data..... | 26 |
| F. Teknik Analisa Data..... | 27 |
| BAB IV. PENGOLAHAN DATA | 28 |
| A. Deskripsi Data..... | 28 |

| | |
|-----------------------|----|
| B. Analisa data | 37 |
| C. Pembahasan..... | 38 |

| | |
|--|-----------|
| BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN | 40 |
|--|-----------|

| | |
|--------------------|----|
| A. Kesimpulan..... | 40 |
|--------------------|----|

| | |
|---------------|----|
| B. Saran..... | 40 |
|---------------|----|

| | |
|-----------------------------|-----------|
| DAFTAR PUSTAKA | 41 |
|-----------------------------|-----------|

| | |
|----------------------|-----------|
| LAMPIRAN..... | 43 |
|----------------------|-----------|

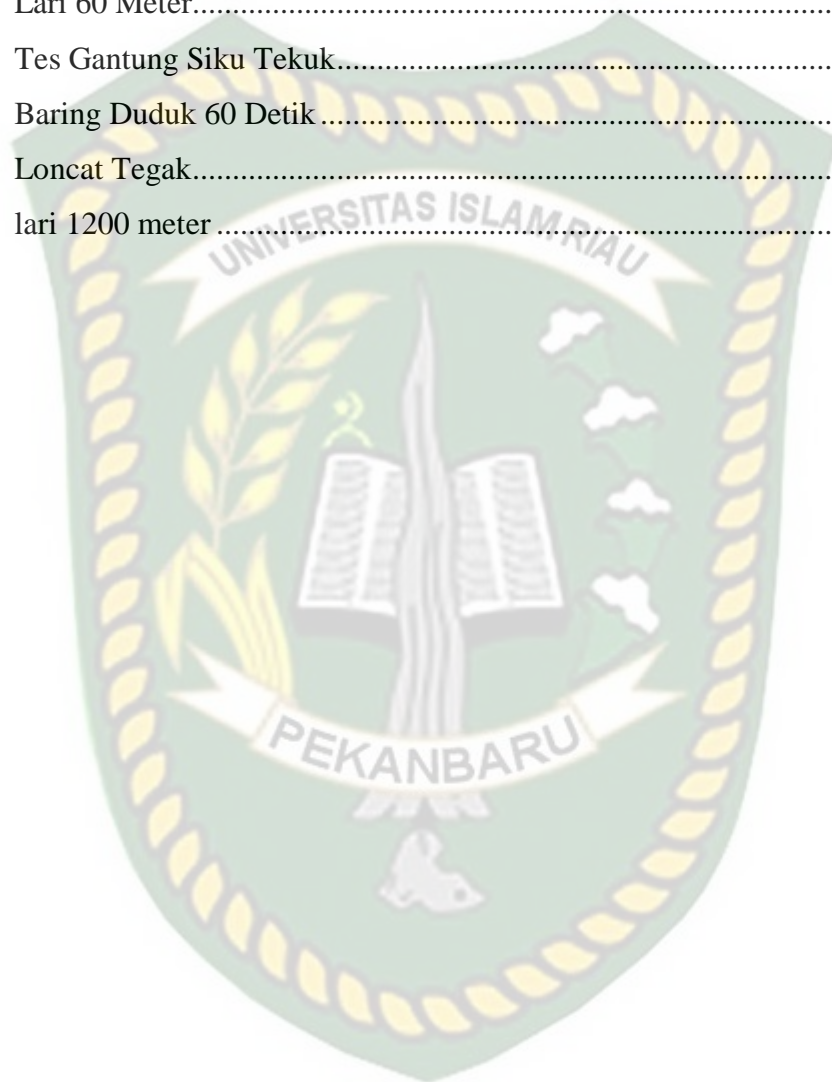


DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|---------|
| 1. Norma Penilaian Lari 60 Meter..... | 21 |
| 2. Norma penilaian Tes Gantung Siku Tekuk..... | 22 |
| 3. Norma Penilaian Baring Duduk 60 Detik | 24 |
| 4. Norma Penilaian Loncat Tegak..... | 25 |
| 5. Norma penilaian lari 1200 meter..... | 27 |
| 6. Norma tes TKJI..... | 28 |
| 7. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lari <i>Sprint</i> 60 Meter Siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Pekanbaru | 30 |
| 8. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Pull Up</i> 60 Detik Siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Pekanbaru | 32 |
| 9. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Sit Up</i> 60 Detik Siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Pekanbaru | 34 |
| 10. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Vertical Jump</i> Siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Pekanbaru | 35 |
| 11. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lari 1200 Meter Siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Pekanbaru | 37 |
| 12. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Pekanbaru | 38 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--------------------------------|---------|
| 1. Lari 60 Meter..... | 21 |
| 2. Tes Gantung Siku Tekuk..... | 22 |
| 3. Baring Duduk 60 Detik..... | 24 |
| 4. Loncat Tegak..... | 25 |
| 5. lari 1200 meter..... | 27 |



DAFTAR GRAFIK

| Grafik | Halaman |
|---|---------|
| 1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lari <i>Sprint</i> 60 Meter Siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Pekanbaru | 30 |
| 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Pull Up</i> 60 Detik Siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Pekanbaru | 32 |
| 3. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Sit Up</i> 60 Detik Siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Pekanbaru | 34 |
| 4. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Vertical Jump</i> Siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Pekanbaru | 35 |
| 5. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lari 1200 Meter Siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Pekanbaru | 37 |
| 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Pekanbaru | 38 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu bidang yang mendapat perhatian secara nasional di Indonesia, olahraga mempunyai arti strategis dalam proses pembangunan, terutama dalam usaha meningkatkan kualitas manusia yang menjunjung tinggi nilai sportifitas, disiplin dan ketaqwaan. Salah satu upayanya yaitu dalam bentuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.

Sebagaimana yang dikemukakan dalam Undang-Undang No 3 tahun 2005 pasal 25 ayat 6 yang menyebutkan “Untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan”.

Pembentukan kegiatan olahraga merupakan langkah nyata yang dapat dilakukan untuk menciptakan pemain yang baik serta dapat juga sebagai sarana untuk mencapai prestasi dalam bidang olahraga. Dalam dunia pendidikan kegiatan olahraga dapat dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ini merupakan kegiatan yang dilakukan setelah kegiatan disekolah.

Banyak cabang olahraga yang banyak digemari siswa dan akhirnya dibuat kegiatan ekstrakurikuler. Salah satu olahraga yang sangat populer saat ini dan memiliki banyak penggemar dari segala umur adalah olahraga futsal. Olahraga futsal merupakan olahraga yang sangat mirip dengan sepakbola, perbedaannya hanya pada lapangan tempat dilaksanakannya pertandingan dan juga beberapa

peraturan pertandingan. Hampir seluruh teknik dalam sepakbola juga digunakan dalam olahraga futsal.

Teknik dasar permainan futsal seperti teknik *dribbling*, *passing*, *shooting*, *heading* dan lain-lain. Teknik-teknik tersebut memiliki fungsi dan tujuannya masing-masing. Dalam permainan futsal, setiap pemain harus menguasai teknik tersebut agar dapat memainkan permainan ini dengan baik dan tercipta kerjasama tim yang baik pula.

Selain penguasaan teknik, kondisi fisik juga sangat dibutuhkan dalam permainan futsal. Kondisi fisik tersebut meliputi kecepatan, kekuatan, power, koordinasi, daya tahan tubuh dan kondisi fisik lainnya. Kesemua kondisi fisik tersebut berguna ketika seorang pemain sedang bermain. Kondisi fisik yang baik dan ditunjang teknik yang baik akan membuat pemain dapat tampil dengan baik.

Kesemua kondisi fisik dalam tubuh manusia tergabung menjadi satu kesatuan yang dikenal dengan kebugaran jasmani atau *physical fitness*. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya/kegiatannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Apabila mempunyai kebugaran jasmani maka tidak akan menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya.

Permainan futsal, kondisi fisik yang prima sangat penting. Permainan futsal tidak ada jeda antara bertahan dan menyerang. Pemain futsal dituntut untuk

terus bergerak, berlari, menendang bola, dan juga bertukar posisi dengan pemain lain agar strategi penyerangan dan pertahanan dapat terlaksana dengan baik.

Komponen tingkat kesegaran jasmani seperti seperti kecepatan, kekuatan, keseimbangan, power otot, kelincahan dan kondisi fisik yang lain sangat dibutuhkan dalam permainan futsal. Gerakan futsal penuh dengan kontak fisik dalam merebut dan mempertahankan bola dari penguasaan pemain lain. Dengan fisik yang baik maka tim tersebut tidak mudah kehilangan fokus dalam permainan.

Guna mengetahui kenyaataanya di lapangan, peneliti melakukan observasi pada kegiatan ekstrakurikuler fustal di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pekanbaru. Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan ditemukan beberapa permasalahan antara lain sebagai berikut : 1) banyak pemain yang kecepatannya masih lambat ketika bermain futsal. Hal ini mengakibatkan pemain sulit untuk beresaing ketika berlari membawa atau mengejar bola. 2) Banyak siswa yang cepat kelelahan dalam latihan. Hal ini menjadikan pemain meminta istirahat lebih cepat atau kelelahan ketika dilatih fisiknya. 3) Banyak siswa juga kurang disiplin dalam latihan. Hal ini terlihat dari beberapa siswa sering terlambat datang untuk latihan. 4) Terdapat beberapa siswa juga kesulitan dalam melewati penjagaan pemain ketika membawa bola. hal ini karena siswa sulit menguasai bola sambil bergerak dengan cepat dan lincah. 5) Dari wawancara dengan pelatih diketahui bahwa fisik siswa anggota ekstrakurikuler futsal masih belum terbentuk dengan baik. hal ini dijelaskan oleh pelatih bahwa fisik pemain binaanya belum memuaskan dan perlu dilatih kembali.

Berdasarkan pemaparan di atas peneliti ingin mengangkatnya dalam penelitian dengan judul tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Pekanbaru.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka peneliti mengidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Banyak pemain ekstrakurikuler futsal Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Pekanbaru yang kecepatannya masih lambat ketika bermain futsal.
2. Banyak siswa ekstrakurikuler futsal Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Pekanbaru yang cepat kelelahan dalam latihan.
3. Banyak siswa ekstrakurikuler futsal Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Pekanbaru juga kurang disiplin dalam latihan.
4. Terdapat beberapa siswa ekstrakurikuler futsal Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Pekanbaru juga kesulitan dalam melewati penjagaan pemain ketika membawa bola.
5. Fisik siswa anggota ekstrakurikuler futsal Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Pekanbaru futsal masih belum terbentuk dengan baik.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas peneliti membatasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut : tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Pekanbaru.

D. Perumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah : bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Pekanbaru?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Pekanbaru.

F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai pedoman untuk mengembangkan potensi siswa dalam pemrainan futsal agar prestasinya lebih meningkat lagi kedepannya.
2. Sebagai tambahan ilmu pegetahun bagi penulis dalam bidang pendidikan jasmani terutama dalam menciptakan kesegaran jasmani bagi siswa yang ingin menggeluti olahraga futsal.
3. Sebagai sumbangsi bagi para pendidik dalam memberikan pembelajaran bagi siswa pada materi kesegaran jasmani.
4. Sebagai salah satu syarat guna mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teoritis

1. Hakikat Kesegaran jasmani

a. Pengertian Kesegaran jasmani

Setiap orang mengharapkan tubuhnya terasa sehat dan bugar. Hal itu dikarenakan kebugaran seseorang akan memengaruhi aktivitas setiap harinya. Fisik manusia merupakan mekanisme yang paling sempurna di dunia, sebagaimana yang dikemukakan oleh Husdarta (2010:128) yaitu bisa dikemukakan tidak ada suatu sistem yang paling sempurna seperti manusia. Suatu sistem yang memiliki jutaan komponen yang saling berkaitan satusama lain secara rapi dan teratur. Dilihat dari aspek fisik ataupun psikis manusia merupakan suatu sistem yang sempurna.

Secara fisiologi olahraga seseorang dikatakan memiliki kesegaran jasmani yang baik apabila kondisi fisiknya mampu mengatasi keadaan lingkungan yang memerlukan kerja otot. Kravits (2001:5) menjelaskan bahwa tubuh merupakan mekanisme yang kompleks. Bugar tidaknya fisik anda, berarti jantung, pembuluh-pembuluh darah, paru-paru, dan otot-otot berfungsi dengan baik.

Aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, terlebih lagi memang aktivitas itu memberikan kontribusi langsung pada komponen kesegaran jasmani. Aktivitas olahraga tetap harus disesuaikan dengan usia seseorang, misalnya jenis aktivitas, faktor keselamatan dan peralatan yang digunakan. Aktivitas olahraga tidak bisa dilakukan sembarangan, tetap harus

dilakukan dengan teknik dan aturan yang benar. Walaupun senang terhadap olahraga, tetap harus melihat usia dan kondisi fisik sehingga tetap terkontrol dengan baik.

Afandi, Kusuma, (2009) dalam Wijayanto (2012:7) menjelaskan kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan & bergerak, kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak bagi setiap individu tidak sama. Kesegaran jasmani pada anak berbeda dengan kesegaran jasmani yang dimiliki orang dewasa bahkan tingkat kebutuhannya sangat individual.

Seperti yang dikemukakan oleh Nurhasan (2001:131) bahwa “*physiological fitness* adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fisiologinya untuk mengatasi keadaan lingkungan dan/atau tugas fisik yang memerlukan kerja otot, secara efisien, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan, dan telah pulih sebelum datang tugas-tugas pada hari berikutnya”. Dari uraian tersebut di atas jelaslah bahwa yang dimaksud dengan *physical fitness* adalah *physiological fitness*. Menurut Karpovich (dalam Nurhasan, 2001:132) “bahwa *physical fitness* adalah suatu kemampuan untuk melakukan suatu tugas tertentu yang memerlukan usaha otot”.

Kutiapan diatas dapat dijabarkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang. Sebagai pelajar yang melakukan aktifitas secara rutin setiap harinya yang cukup

lama dalam kegiatan pembelajaran ini cukup melelahkan selama lebih kurang lima jam setiap harinya, maka dibutuhkan kondisi fisik yang tinggi untuk dapat mengikuti proses pembelajaran secara optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Abduh (2020:76) menjelaskan Kesegaran jasmani merupakan potensi yang sangat penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari tanpa merasa keletihan yang berlebih bahkan mampu melakukan aktivitas setelahnya. Melalui kegiatan fisik yang terarah dan dilakukan dengan kontinyu maka akan menghasilkan dampak kesegaran jasmani dan kesehatan

Menurut Wiarto (2013), kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktifitas lainnya. Dari kutipan tersebut dapat dijelaskan bahwa kesegaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan.

Tingkat kesegaran jasmani harus dilatih agar terus stabil dan meningkat. Carrol Ewing Garber et al (2011:1348) dalam Prativi (2013: 33) menjelaskan *American College of Sports Medicine (ACSM)* merekomendasikan latihan kardiorespirasi dan latihan ketahanan untuk meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan, latihan kelentukan/fleksibilitas menjaga jangkauan gerak, latihan neuromotor dan berbagai aktivitas untuk menjaga dan meningkatkan fungsi fisik dan mengurangi resiko jatuh pada orang tua,. Latihan aerobik melibatkan

kelompok otot utama, berkelanjutan dan berirama. Latihan aerobik ber intensitas sedang-berat maka frekuensi 3-5 kali perminggu dengan durasi setiap latihan 20 menit dan tipe latihan aerobik interval. Latihan ketahanan atau resisten untuk pemula frekuensi 2-3 kali per minggu, untuk meningkatkan kekuatan adalah 60%-70% dari 1RM, 8-12 repetisi, 2-4 set. Peningkatkan power adalah 20%-50% dari 1 RM, 8-12 repetisi, 2-4 set. Peningkatkan daya tahan adalah lebih dari 50% dari 1 RM 15-20 repetisi dengan minimal 2 set atau lebih. Periode istirahat 2 hingga 3 menit setiap set.

Permana (2016:121) menjelaskan tes kesegaran jasmani indonesia termasuk ke dalam tes untuk mengukur kebugaran jasmani anak dan remaja. Tes kebugaran jasmani indonesia yang terdiri dari lima rangkaian tes melalui kajian diskusi untuk pemahaman teori dan simulasi untuk mematangkan proses pelaksanaan. Kelima rangkaian tes itu ialah lari *sprint*, *pull up*, *sit up*, *vertical jump*, lari jarak sedang.

Anam (2010:37) menjelaskan kesegaran jasmani didefinisikan sebagai suatu keadaan yang dimiliki atau dicapai seseorang dalam kaitannya dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Seseorang yang secara fisik bugar dapat melakukan aktivitas fisik sehari-harinya dengan giat, memiliki risiko rendah dalam masalah kesehatan dan dapat menikmati olahraga serta berbagai aktivitas lainnya.

Herdinita (2021:16) memaparkan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia adalah bagian dari pembinaan fisik atau salah satu bentuk alat ukur untuk mengukur, mengetahui, dan menentukan tingkat kesegaran jasmani seseorang, karena tes ini dapat dipergunakan untuk mengetahui kemampuan seseorang dalam mengikuti tes

kesegaran jasmani dan setiap upaya perlu dinilai tingkat keberhasilannya. TKJI merupakan satu rangkaian tes. Oleh karena itu, semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus menerus dan tidak boleh terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan dari satu butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Prasetyo (2017:87) menjelaskan “kesegaran jasmani memiliki dua komponen utama, yaitu: komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, kelenturan. Serta komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan antara lain: koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, daya ledak otot, dan keseimbangan. Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera”.

Berdasarkan kutipan tersebut dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai dengan pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan masalah kesehatan dan kelelahan yang berlebihan.

Cendani (2011:27) menjelaskan Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaannya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain genetik, umur, jenis kelamin, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, status gizi dan kadar hemoglobin. Sebuah

penelitian yang menyatakan hubungan positif antara kadar hemoglobin dengan kebugaran jasmani.

Kravits (2001:5-7) menjelaskan beberapa unsur utama kebugaran tubuh yang terdiri dari :

- 1) Daya tahan kardiorespirasi/ kondisi aerobik adalah daya tahan jantung, paru-paru, pembuluh darah dan grup otot-otot yang besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu yang lama.
- 2) Kekuatan Otot adalah kemampuan otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal untuk mengangkat beban.
- 3) Daya tahan Otot adalah kemampuan dari otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan tidak perlu maksimal dalam jangka waktu tertentu.
- 4) Kelenturan adalah gerakan otot-otot dan persendian tubuh yang berhubungan dengan kemampuan otot kerangka tubuh secara alamiah dan telah dimantapkan kondisinya diregang melampaui panjangnya yang normal waktu istirahat.
- 5) Komposisi Tubuh adalah komposisi tubuh adalah persentase lemak tubuh, dari berat badan tanpa lemak (otot, tulang rawan dan organ vital).

Nilai kebugaran jasmani mempunyai keterkaitan dengan kesehatan dan keterampilan gerak. Hal ini sesuai yang kemukakan Mulyono (2010:55) menerangkan meskipun secara umum sudah disepakati bahwa kebugaran jasmani adalah bagian penting dari pertumbuhan dan perkembangan moral, namun definisi yang umum mengenai ketepatan sifat kebugaran jasmani belum pernah dapat diterima secara universal. Melalui penyesledikan ilmiah, nampak jelas bahwa karakteristik yang multi dimensional dari kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi dua bagian : kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan.

Lebih lanjut Mulyono (2010:56) menjelaskan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan terdiri dari :

- 1) Kebugaran kardiovaskular adalah kemampuan untuk melatih seluruh tubuh dalam waktu yang agak panjang tanpa merasa lelah.
- 2) Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk mengerakkan kebugaran. Daya tahan otot

adalah kemampuan otot untuk menggunakan kekuatan dalam rentang waktu yang lama. 3) Kelentukan punggung bagian bawah berkaitan dengan rentang gerak yang didapatkan pada perototan punggung bagian bawah. 4) Komposisi tubuh berkaitan dengan jumlahnya lemak tubuh pada seseorang.

Lebih lanjut Mulyono (2010:59) menjelaskan beberapa komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan.

1) kelincahan adalah kemampuan untuk merubah dengan cepat dan tepat pada posisi tubuh terhadap ruang. 2) Keseimbangan adalah pemeliharaan keseimbangan pada saat statis atau bergerak. 3) Koordinasi adalah kemampuan untuk secara bersamaan melakukan berbagai tugas gerak secara mulus dan akurat (tepat). 4) Power adalah kemampuan maksimal untuk mengerahkan kekuatan dengan maksimum dalam jangka waktu minim. 5) Waktu reaksi adalah lamanya waktu antara perangsangan dan respon.

Sepriadi (2017:27) menerangkan bahwa Kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan serta kebiasaan seseorang, unsur kekebalan terhadap penyakit merupakan faktor yang sangat penting, seseorang yang kebugaran jasmaninya baik, maka kekebalan tubuhnya akan baik pula, unsur kebugaran jasmani meliputi kemampuan sistem keterampilan dan gerak dasar

2. Hakikat Olahraga Futsal

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola menggunakan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepakbola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan.

Menurut Daniel (2012:1) dalam Hawindri (2016:286) menjelaskan , *futsal is a high intensity, intermittent sport in which accelerations and short sprints are*

performed at maximal or almost maximal intensity, interspersed by brief recovery periods, during a relatively long period of time. Futsal adalah olahraga dimana membutuhkan intensitas *sprint* yang tinggi pada intensitas maksimal diselingi oleh periode pemulihan yang singkat. Selanjutnya menurut (Daniel: 2012) *Futsal is a great sport. Fast, exciting and skilful. This is not only because you can watch it indoors (and avoid the bad weather), but also, if you can fill an indoor hall, the atmosphere is amazing and the supporters will be entertained.* Futsal adalah olahraga besar, cepat, menarik dan terampil. Bukan hanya dapat melihat di dalam ruangan tetapi dapat menghindari cuaca buruk dan dapat mengisi atmosfer yang menakjubkan dan para sporter atau pendukung merasa terhibur.

Prakoso (2013:15) Olahraga futsal merupakan salah satu olahraga yang permainannya didasari dari olahraga sepak bola, namun perbedaan dengan sepak bola adalah karena futsal dimainkan oleh beberapa orang saja dan di tempat atau lapangan yang relatif lebih kecil dari lapangan sepak bola. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap tim juga diperbolehkan memiliki pemain cadangan. Dalam maksud lain futsal juga merupakan jenis sepak bola tertutup yang secara resmi disahkan oleh Badan Perkumpulan Antar Negara Sepak Bola, Fédération Internationale de Football Association (FIFA). Namanya berasal dari bahasa Portugis *futebol de salão*, dan bahasa Spanyol *fútbol de salón*. Keduanya berarti sepak bola dalam ruangan. Futsal dimainkan oleh lima pemain dalam satu

tim. Salah satunya merupakan penjaga gawang. waktu permainan futsal juga singkat yaitu 20 menit.

Kata futsal berarti sepakbola ruangan. Kata futsal berasal dari kata "Fut" yang diambil dari kata *Futbol* atau *Futebol*, yang dalam bahasa Spanyol dan Portugal berarti sepakbola. Dan "Sal" yang diambil dari kata *Sala* atau *Salao* yang berarti di dalam ruangan. Permainan futsal relatif sama dengan sepakbola pada umumnya, hanya ada sedikit perbedaan diantara keduanya. Menurut Yudianto (2009:54) "Futsal adalah permainan jenis sepakbola yang dimainkan oleh 10 orang (masing-masing 5 orang), serta menggunakan bola lebih kecil dan lebih berat daripada yang digunakan dalam sepakbola. Gawang yang digunakan dalam futsal juga lebih kecil".

Permainan futsal merupakan salah satu olahraga yang banyak memiliki peminat karena olahraga ini sangat mirip dengan sepakbola. Dari segi defenisi, Narti (2009:1) menjelaskan futsal adalah permainan olahraga yang dimainkan dua regu dengan satu regunya sebanyak 5 orang pemain. Tujuan permainan ini yaitu memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan.

Irawan (2009: 5) berpendapat bahwa futsal dimainkan dengan ukuran lapangan yang lebih kecil, rata dan jumlah pemainnya sedikit menyebabkan bola bergulir cepat dan pergerakan pemain yang cepat pula sehingga membuat permainan futsal lebih menarik dan dinamis.

Juniarsyah (2017:31) menjelaskan ukuran lapangan futsal internasional adalah dengan panjang (38-42 m) dan lebar (20-25 m), dan dengan ukuran gawang 3x2 meter. Waktu pertandingan dilaksanakan 2x20 menit, waktu berhenti

apabila melakukan *time-out*, membersihkan lapang, penghentian cedera, bola keluar lapangan, dan lain sebagainya. Setiap tim dapat meminta *timeout* (1 menit) pada tiap babak dan istirahat 15 menit setelah babak pertama usai.

Menurut Lhaksana, (2011: 5) futsal (*futbol sala*) dalam bahasa Spanyol berarti sepak bola dalam ruangan merupakan permainan sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan. Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda sepak bola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola rumput. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepakbola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan. Dengan berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa futsal adalah permainan beregu yang dimainkan lima lawan lima dalam durasi waktu tertentu dalam sebuah lapangan yang relatif kecil, ukuran bola dan ukuran gawang yang relatif kecil dibandingkan dengan sepakbola, permainan futsal sangat menggembarakan dan menarik dimana tim yang memasukkan bola paling banyak ke gawang lawan maka tim itu yang memenangkan permainan.

Menurut Andri Irawan (2009: 22) teknik–teknik dasar dalam bermain futsal ada beberapa macam, seperti *receiving*(menerima bola), *shooting*(

menendang bola ke gawang), *passing*(mengumpan), *chipping*(mengumpan lambung), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola)

Seorang pemain futsal dapat berkembang dan berprestasi apabila menguasai prinsip dasar bermain futsal. Mulyono (2014: 49-51), mengklasifikasikan prinsip dasar yang dikenal dalam permainan futsal menjadi lima, yaitu : kecepatan, bergerak cepat, taktik, formasi, dan pertahanan.

- 1) Kecepatan (*Speed*) Pemain harus cepat memutuskan dalam mengumpan, menendang, maupun menahan bola pada saat bola berada dalam penguasaannya. Kecepatan dalam permainan futsal menjadi unsur penting karena memang faktor lapangan yang berukuran kecil sehingga seorang pemain harus segera mencari ruang kosong untuk bergerak dalam rangka menciptakan peluang (gol) dan tanpa mengulur-ulur waktu.
- 2) Bergerak Cepat (*fast moves*)Seorang pemain dituntut untuk terus bergerak, baik saat menguasai bola atau saat mencari ruang kosong untuk menjalankan instruksi pelatihnya. Terlebih saat intensitas meningkat, pemain harus mampu mencari celah sekecil apapun untuk membuka peluang membangun serangan dan menciptakan gol. Begitupun saat timnya sedang mengalami tekanan akibat serangan tim lawan, seorang pemain harus mampu bergerak dengan cepat menutup celah pertahanan sendiri agar lawan tidak bisa mencetak gol.
- 3) Taktik Dalam permainan futsal, taktik menjadi sangat penting karena menjadi dasardari strategi yang akan digunakan oleh seorang pelatih. Dalam hal ini misalnya seorang pelatih harus memutuskan akan memainkan pemain yang mana saja sesuai dengan taktik yang akan digunakan dalam menghadapi pertandingan.
- 4) Formasi Formasi dalam futsal hanya ada dua yaitu menyerang dan bertahan.
- 5) Pertahanan Oleh karena luas lapangan permainan futsal yang kecil dan intensitas permainan yang keras dan cepat, membuat sebuah tim yang bermain harus memiliki pertahanan yang kuat agar mendapat hasil yang memuaskan. Strategi pertahanan setiap tim tentu berbeda satu sama lain

kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa terdapat setidaknya lima prinsip dasar untuk membangun tim futsal yang berkualitas. Kualitas seorang pemain yang baik akan memudahkan pembentukan tim futsal yang baik pula. Kemampuan meramu strategi dan

formasi untuk menempatkan pemain pada posisi yang tepat sehingga terbentuklah tim futsal yang kuat dan berprestasi.

B. Kerangka Berpikir

Olahraga futsal merupakan olahraga keras yang mengandalkan fisik dalam pelaksanaannya. Pemain dituntut untuk terus berlari untuk membawa bola atau menempatkan diri agar dapat membantu pergerakan teman atau bertahan dari serangan lawan. Pemain yang baik harus mampu bertahan dengan mengontrol stamina agar cukup sampai akhir pertandingan. Saat melakukan fase menyerang atau bertahan memerlukan energi yang besar yang dapat mengurangi daya tahan pemain.

Kesemua kondisi fisik tersebut menjadi satu kesatuan yang dikenal dengan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen antara lain : daya tahan tubuh , faktor kekuatan, keseimbangan, kecepatan reaksi , dan faktor kondisi fisik yang lain merupakan hal yang wajib dilatih oleh setiap pelatih futsal. Kecepatan bergerak, membangun pola serangan dan bertahan, menendang bola, berebut bola hanya pemain yang mampu mengontrol stamina dan memiliki strategi pertandingan yang baik yang mampu bertahan pertandingan.

Tingkat kesegaran jasmani seorang pemain futsal menjadi salah satu faktor penting untuk mendukung teknik dan taktik yang dikuasai. Kebugaran yang prima membuat pemain dapat bertahan bermain lebih lama, fokus lebih lama, dan bermain lebih baik. artinya semakin baik tingkat kesegaran jasmani maka akan semakin baik pula semakin baik pula kemampuan bermain futsal .

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, pertanyaan penelitian ini adalah : bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Pekanbaru?



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Salah satu jenis penelitian yang tujuannya untuk menyajikan gambaran lengkap mengenai setting sosial atau dimaksudkan untuk eksplorasi dan klarifikasi mengenai suatu fenomena atau kenyataan sosial, dengan jalan mendeskripsikan sejumlah variabel yang berkenaan dengan masalah dan unit yang diteliti antara fenomena yang diuji

B. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan jumlah keseluruhan siswa anggota ekstrakurikuler futsal yang diteliti. Sugiyono (2010:117) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini seluruh ekstrakurikuler futsal Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Pekanbaru yang berjumlah 18 orang siswa.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang bila diteliti hasilnya mampu mewakili populasi. Sugiyono (2010:117) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan *total sampling*. *Total sampling* adalah pengambilan sampel dimana seluruh populasi dijadikan sampel. Dengan demikian

jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 18 orang siswa ekstrakurikuler futsal Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Pekanbaru.

C. Defenisi Operasional

Guna menghindari kesalahpahaman berkaitan dengan istilah-istilah yang peneliti gunakan dalam penelitian ini, berikut peneliti akan menjabarkan defenisi dari istilah-istilah tersebut :

Tingkat kesegaran jasmani : kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fisiologinya untuk mengatasi keadaan lingkungan dan/atau tugas fisik yang memerlukan kerja otot, secara efisien, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan, dan telah pulih sebelum datang tugas-tugas pada hari berikutnya.

D. Pengembangan Instrumen

Berikut merupakan tes yang digunakan dalam penelitian ini. Tes kesegaran jasmani terdiri dari 5 item berdasarkan buku Nurhasan (2014:120) tes yaitu :

1. Tes lari 60 meter,
2. Tes angkat tubuh 60 detik
3. Tes baring duduk 60 detik
4. Tes loncat tegak,
5. Tes lari 1200 meter

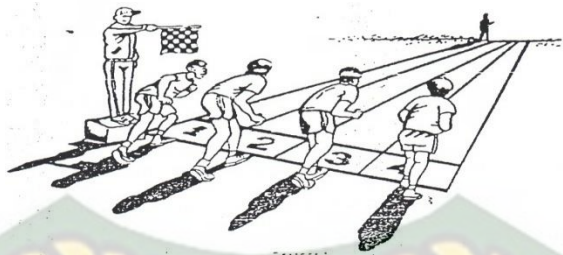
Lebih jelas tentang pelaksanaan tes kesegaran jasmani di jelaskan sebagai berikut :

1. Lari 60 meter

Tes ini untuk mengukur kecepatan lari seseorang.

- a. Tujuan: tes ini bertujuan mengukur kecepatan.
- b. Alat dan fasilitas:
 - 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin. Berjarak 60 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan.

- 2) Bendera start.
 - 3) Peluit.
 - 4) Tiang pancang.
 - 5) *Stop watch*.
 - 6) Serbuk kapur.
 - 7) Formulir.
 - 8) Alat tulis.
- c. Petugas tes
- 1) Juru keberangkatan.
 - 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan
- 1) Sikap permulaan
Peserta berdiri di belakang garis start.
 - 2) Gerakan
 - Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar 4).
 - Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 60 meter.
 - 3) Lari masih bisa diulang apabila:
 - Pelari mencuri *start*.
 - Pelari tidak melewati garis *finish*.
 - Pelari terganggu dengan pelari yang lain.
 - 4) Pengukuran waktu
Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish.
- e. Pencatat hasil
- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan waktu detik.
 - 2) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.



Gambar 4 : Tes Lari Cepat 60 Meter
Nurhasan (2014:105)

Tabel 1: Norma Penilaian Lari 60 Meter

| Nilai | Catatan Waktu |
|-------|---------------|
| 5 | s.d -7.2" |
| 4 | 7.3" – 8,3" |
| 3 | 8,4" – 9.6" |
| 2 | 9,7" – 11.0" |
| 1 | 11,1"- dst |

Nurhasan (2014:105)

2. Tes angkat tubuh

a. Tes angkat tubuh untuk putera.

1) Tujuan

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

2) Alat dan fasilitas

- a) Lantai rata dan bersih
- b) Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya, sesuai dengan peserta, pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inci (lihat gambar 5).
- c) Serbuk kapur atau magnesium karbonat.
- d) Alat tulis.

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 letak kepala. (lihat gambar 5).

b) Gerakan

- Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal (lihat gambar 5) kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
- Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.

c) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:

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

5) Pencatat hasil

- a) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
- b) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai 0 (nol)



Gambar 5 : Tes Gantung Siku Tekuk

Tabel 2. Norma penilaian Tes Gantung Siku Tekuk

| Nilai | Jumlah |
|-------|------------|
| 5 | 19 ke atas |
| 4 | 14-18 |
| 3 | 9 – 13 |
| 2 | 5 – 8 |
| 1 | 0 – 4 |

Nurhasan (2014:109)

3. Tes Baring Duduk 60 Detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih.
- 2) Stopwatch.
- 3) Alat tulis.
- 4) Alas/ tikar/ *matras* jika diperlukan

c. Petugas tes

- 1) Pengamat waktu.
- 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- Berbaring dilantai atau rumput , kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$ kedua tangan jari-jarinya berselang seling diletakkan dibelakang kepala (lihat gambar 6).
- Petugas/ peserta lain memegang atau menekan pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

2) Gerakan

- Gerakan aba-aba “ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk (lihat gambar 6). Sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha kemudian kembali ke sikap permulaan.
- Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik.

Catatan:

- Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas. Sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi.
- Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
- Mempergunakan sikunya untuk menolak tubuh.

e. Pencatatan hasil

- 1) Hasil yang dicatat dan dihitung adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.
- 2) Peserta yang tidak dapat melakukan baring duduk ini diberi nilai nol.



Gambar 6 : Tes Baring Duduk 60 Detik
Nurhasan (2014:111)

Tabel 3 : Norma Penilaian Baring Duduk 60 Detik

| Nilai | Hasil <i>sit up</i> |
|-------|---------------------|
| 5 | 41 ke atas |
| 4 | 30 – 40 |
| 3 | 21 – 29 |
| 2 | 10 – 20 |
| 1 | 0 – 9 |

Nurhasan (2014:112)

4. Tes Loncat Tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga *Explosive*.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm (lihat gambar 7).
- 2) Serbuk kapur.
- 3) Alat penghapus dan papan tulis.
- 4) Alat tulis

c. Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan

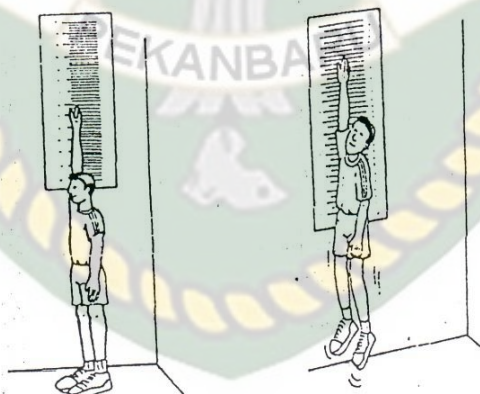
- Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur.
- Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

2) Gerakan

- Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua tangan diayun kebelakang kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekar sehingga menimbulkan bekas (lihat gambar 7).
- Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.

e. Pencatatan hasil

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
- 2) Ketiga selisih raihan dicatat.



Gambar 7 : Tes Loncat Tegak
Sumber: Nurhasan (2014:114)

Tabel 4 : Norma Penilaian Loncat Tegak

| Nilai | Tinggi lompatan |
|-------|-----------------|
| 5 | 73 katas |
| 4 | 60 – 72 |
| 3 | 50 – 59 |
| 2 | 39 – 49 |
| 1 | 0 – 38 |

Nurhasan (2014:115)

5. Tes Lari 1200 Meter

a. Tujuan

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

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lari 1200 meter
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Alat tulis

c. Petugas tes

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pembantu umum

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

2) Gerakan

- Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar 8)
- Pada aba-aba “ya” peserta lari menuju garis finish menempuh jarak 1200 meter.

Catatan:

- Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start.
- Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish.

e. Pencatatan hasil

- 1) Pengambil waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.

- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



Gambar 8. Tes Lari 1200 Meter

Sumber: Nurhasan (2014:116)

Tabel 5: Norma penilaian lari 1200 meter

| Nilai | 10 - 12 tahun putra |
|-------|---------------------|
| 5 | Sd – 3'14" |
| 4 | 3'15" – 4'25" |
| 3 | 4'26" – 5'12" |
| 2 | 5'13" – 6'33" |
| 1 | 6'34" dst |

Nurhasan (2014:117)

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini terdiri dari jenis teknik pengumpulan data, untuk lebih jelasnya sebagai berikut :

1. Teknik observasi : observasi merupakan langkah awal yang peneliti lakukan. Teknik ini dilakukan dengan dengan melakukan pengamatan langsung ke tempat latihan ekstrakurikuler futsal Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Pekanbaru. Tujuan observasi ini adalah untuk mengetahui permasalahan yang nantinya melatar belakangi penelitian.

2. Teknik kepustakaan : kepustakaan dilakukan untuk mencari teori pendukung dari literatur yang peneliti gunakan guna memperkuat pendapat peneliti dalam landasan teoritis.
3. Teknik tes dan pengukuran. teknik ini dilakukan dengan cara turun langsung kelapangan dan melakukan TKJI variabel kepada masing-masing siswa untuk mendapatkan data yang dibutuhkan dalam penelitian ini.

F. Teknik Analisa Data

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Hitung skor tes pada tiap item tes yang terdiri dari skor tes lari cepat 60 meter, angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1200 meter dengan skala nilai 1-5.
- 2) Jumlahkan skor dari tes dari kelima butir tes
- 3) Cocokkan hasil jumlah nilai menurut norma Tes Kesegaran jasmani Indonesia (TKJI). Berikut norma tes TKJI menurut Nurhasan (2014:118)

Tabel 6. Norma tes TKJI

| Klasifikasi Nilai | Jumlah Nilai |
|-------------------|--------------|
| Baik Sekali | 22 – 25 |
| Baik | 18 – 21 |
| Sedang | 14 – 17 |
| Kurang | 10 – 13 |
| Kurang Sekali | 5 – 9 |

Nurhasan (2014:118)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Deskripsi Data

Setelah mendapatkan izin riset, peneliti melakukan penelitian dilokasi yang telah direncanakan sebelumnya yaitu di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Pekanbaru. Karena keterbatasan lahan, maka peneliti membawa seluruh sampel penelitian yaitu siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Pekanbaru ke lapangan pancasila yang memiliki sarana lengkap untuk melaksanakan tes tingkat kesegaran jasmani. Jumlah sampel yang terlibat dalam penelitian ini adalah 17 siswa. Item tes terdiri dari 5 tes yaitu lari *sprint* 60 meter, *sit up* 60 detik, *pull up* 60 detik, *vertical jump*, dan lari 1200 meter. Peneliti dibantu beberap rekan untuk melaksanakan penelitian. Setelah data didapatkan, peneliti mengolah data guna mengetahui klasifikasi tingkat kesegaran jasmani siswa.

1. Data Hasil Tes Lari *Sprint* 60 Meter Siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Pekanbaru

Tes lari *sprint* 60 meter bertujuan untuk mengukur kecepatan berlari. Pelaksanaan tes ini dengan menggunakan start berdiri. Waktu dihitung mulai dari start hingga finish. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengkonversi data hasil penelitian ke dalam skor norma pengukuran lari *sprint* 60 meter. Berikut penjabaran data hasil lari *sprint* 60 meter selengkapnya.

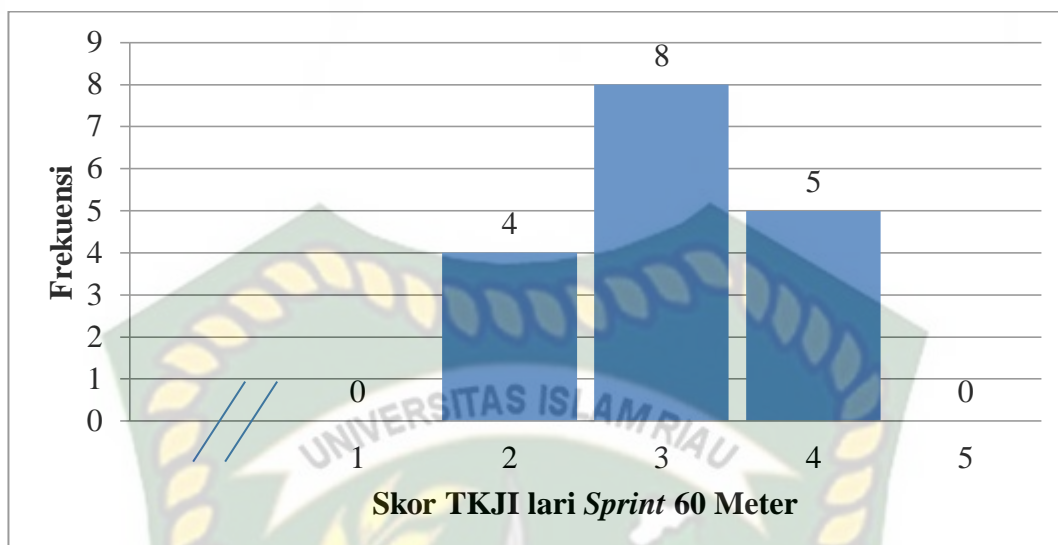
Jumlah siswa dengan skor tes lari *sprint* 60 meter yang mendapatkan nilai 5 atau catatan waktunya terletak diantara interval s.d -7.2” tidak terdapat orang siswa pun atau dengan persentase 0%. Jumlah siswa dengan skor tes lari *sprint* 60

meter yang mendapatkan nilai 4 atau catatan waktunya terletak diantara interval 7.3'' – 8,3'' berjumlah 5 orang siswa atau dengan persentase 29%. Jumlah siswa dengan skor tes lari *sprint* 60 meter yang mendapatkan nilai 3 atau catatan waktunya terletak diantara interval 8,4''– 9.6'' berjumlah 8 orang siswa atau dengan persentase 47%. Jumlah siswa dengan skor tes lari *sprint* 60 meter yang mendapatkan nilai 2 atau catatan waktunya terletak diantara interval 9,7'' – 11.0'' berjumlah 4 orang siswa atau dengan persentase 24%. Jumlah siswa dengan skor tes lari *sprint* 60 meter yang mendapatkan nilai 1 atau catatan waktunya terletak diantara interval 11,1''- dst tidak terdapat orang siswa pun 0%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lari *Sprint* 60 Meter Siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Pekanbaru

| No | Nilai | Catatan Waktu | Frekuensi | Persentase |
|--------|-------|----------------|-----------|------------|
| 1 | 5 | s.d -7.2'' | 0 | 0% |
| 2 | 4 | 7.3'' – 8,3'' | 5 | 29% |
| 3 | 3 | 8,4''– 9.6'' | 8 | 47% |
| 4 | 2 | 9,7'' – 11.0'' | 4 | 24% |
| 5 | 1 | 11,1''- dst | 0 | 0% |
| Jumlah | | | 17 | 100% |

Data pada tabel di atas juga dipaparkan dalam grafik berikut ini :



Grafik 1. Histogram Hasil Tes Lari Sprint 60 Meter Siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Pekanbaru

2. Data Hasil Tes *Pull Up* 60 Detik Siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Pekanbaru

Tes lari tes *pull up* 60 Detik bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Skor yang dihitung untuk mengetahui hasil tes ini adalah dengan menghitung jumlah *pull up* yang benar dalam waktu satu menit. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengkonversi data hasil penelitian ke dalam skor norma pengukuran *pull up* 60 detik. Berikut penjabaran data selengkapnya:

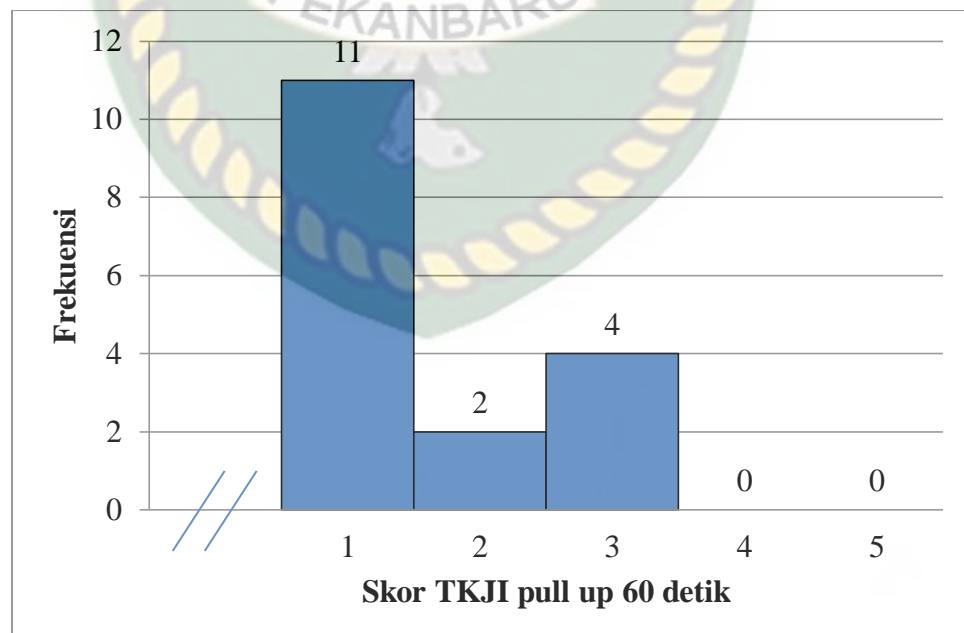
Jumlah siswa dengan skor tes *pull up* 60 detik yang mendapatkan nilai 5 atau jumlah *pull up* nya terletak diantara interval 19 keatas tidak terdapat orang siswa pun atau dengan persentase 0%. Jumlah siswa dengan skor tes *pull up* 60 detik yang mendapatkan nilai 4 atau jumlah *pull up* nya terletak diantara interval 14-18 tidak terdapat orang siswa pun atau dengan persentase 0%. Jumlah siswa dengan skor tes *pull up* 60 detik yang mendapatkan nilai 3 atau jumlah *pull up* nya terletak diantara interval 9 – 13 berjumlah 4 orang siswa atau dengan persentase

24%. Jumlah siswa dengan skor tes *pull up* 60 detik yang mendapatkan nilai 2 atau jumlah *pull up* nya terletak diantara interval 5 – 8 berjumlah 2 orang siswa atau dengan persentase 12%. Jumlah siswa dengan skor tes *pull up* 60 detik yang mendapatkan nilai 1 atau jumlah *pull up* nya terletak diantara interval 0- 4 berjumlah 11 orang siswa atau dengan persentase 65%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes *Pull Up* 60 Detik Siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Pekanbaru

| No | Nilai | Jumlah | Frekuensi | Persentase |
|--------|-------|------------|-----------|------------|
| 1 | 5 | 19 ke atas | 0 | 0% |
| 2 | 4 | 14-18 | 0 | 0% |
| 3 | 3 | 9 – 13 | 4 | 24% |
| 4 | 2 | 5 – 8 | 2 | 12% |
| 5 | 1 | 0- 4 | 11 | 65% |
| Jumlah | | | 17 | 100% |

Data pada tabel di atas juga dipaparkan dalam grafik berikut ini :



Grafik 2. Histogram Hasil Tes *Pull Up* 60 Detik Siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Pekanbaru

3. Data Hasil Tes *Sit up* 60 Detik Siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Pekanbaru

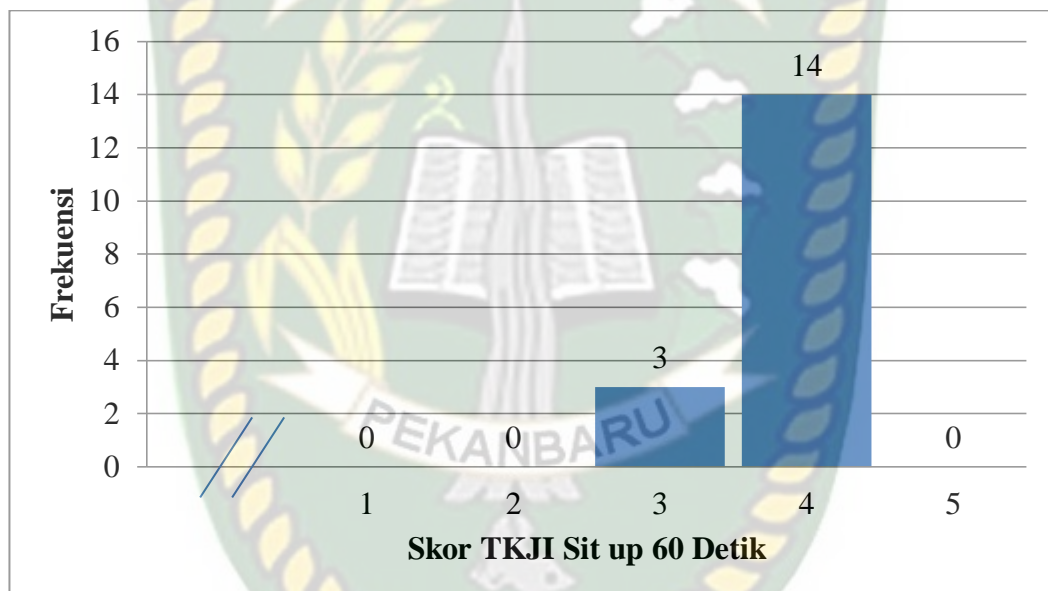
Tes lari tes *sit up* 60 detik bertujuan untuk mengukur ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Perhitungan skor ini adalah jumlah *sit up* yang berhasil dilakukan siswa dalam waktu 1 menit. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengkonversi data hasil penelitian ke dalam skor norma pengukuran *sit up* 60 detik. Berikut penjabaran selengkapnya :

Jumlah siswa dengan skor tes *sit up* 60 detik yang mendapatkan nilai 5 atau jumlah *sit up*nya terletak diantara interval 41 ke atas tidak terdapat orang siswa pun atau dengan persentase 0%. Jumlah siswa dengan skor tes *sit up* 60 detik yang mendapatkan nilai 4 atau jumlah *sit up*nya terletak diantara interval 30 – 40 berjumlah 14 orang siswa atau dengan persentase 82%. Jumlah siswa dengan skor tes *sit up* 60 detik yang mendapatkan nilai 3 atau jumlah *sit up*nya terletak diantara interval 21 – 29 berjumlah 3 orang siswa atau dengan persentase 18%. Jumlah siswa dengan skor tes *sit up* 60 detik yang mendapatkan nilai 2 atau jumlah *sit up*nya terletak diantara interval 10 – 20 tidak terdapat orang siswa pun atau dengan persentase 0% . Jumlah siswa dengan skor tes *sit up* 60 detik yang mendapatkan nilai 1 atau jumlah *sit up*nya terletak diantara interval 0 – 9 tidak terdapat orang siswa pun atau dengan persentase 0%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes *Sit Up* 60 Detik Siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Pekanbaru

| No | Nilai | Jumlah | Frekuensi | Persentase |
|--------|-------|------------|-----------|------------|
| 1 | 5 | 41 ke atas | 0 | 0% |
| 2 | 4 | 30 – 40 | 14 | 82% |
| 3 | 3 | 21 – 29 | 3 | 18% |
| 4 | 2 | 10 – 20 | 0 | 0% |
| 5 | 1 | 0 – 9 | 0 | 0% |
| Jumlah | | | 17 | 100% |

Data pada tabel di atas juga dipaparkan dalam grafik berikut ini :



Grafik 3. Histogram Hasil Tes *Sit Up* 60 Detik Siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Pekanbaru

4. Data Hasil Tes *Vertical Jump* Siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Pekanbaru

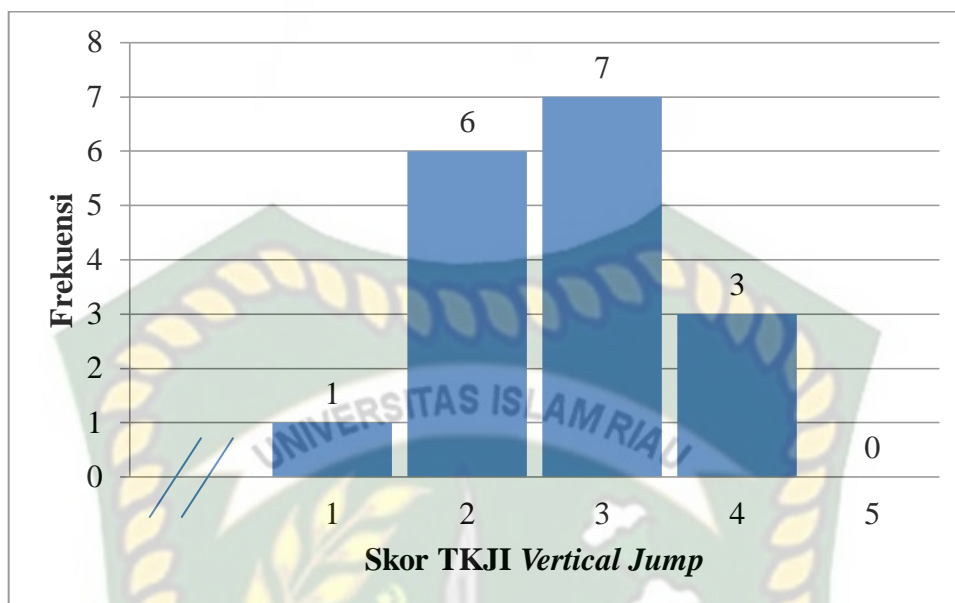
Tes lari tes *vertical jump* bertujuan untuk mengukur ini bertujuan untuk mengukur tenaga *explosive*. Skor tes ini adalah skor lompatan tertinggi dari 3 kali percobaan lompatan. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengkonversi data hasil penelitian ke dalam skor norma pengukuran *vertical jump*. Berikut selengkapnya hasil tes *vertical jump* selengkapnya :

Jumlah siswa dengan skor tes *vertical jump* yang mendapatkan nilai 5 atau jumlahtinggi lompatanya terletak diantara interval 5 atau dengan tinggi lompatan pada interval 73 katas tidak terdapat orang siswa pun atau dengan persentase 0%. Jumlah siswa dengan skor tes *vertical jump* yang mendapatkan nilai 4 atau jumlahtinggi lompatanya terletak diantara interval atau dengan tinggi lompatan pada interval 60 – 72 berjumlah 3 orang siswa atau dengan persentase 6%. Jumlah siswa dengan skor tes *vertical jump* yang mendapatkan nilai 3 atau jumlahtinggi lompatanya terletak diantara interval atau dengan tinggi lompatan pada interval 50 – 59 berjumlah 7 orang siswa atau dengan persentase 14%. Jumlah siswa dengan skor tes *vertical jump* yang mendapatkan nilai 2 atau jumlahtinggi lompatanya terletak diantara interval atau dengan tinggi lompatan pada interval 39 – 49 berjumlah 6 orang siswa atau dengan persentase 12%. Jumlah siswa dengan skor tes *vertical jump* yang mendapatkan nilai 1 atau jumlahtinggi lompatanya terletak diantara interval 0 – 38 atau dengan tinggi lompatan pada interval berjumlah 1 orang siswa atau dengan persentase 2%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes *Vertical Jump* Siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Pekanbaru

| No | Nilai | Jumlah | Frekuensi | Persentase |
|--------|-------|----------|-----------|------------|
| 1 | 5 | 73 katas | 0 | 0% |
| 2 | 4 | 60 – 72 | 3 | 6% |
| 3 | 3 | 50 – 59 | 7 | 14% |
| 4 | 2 | 39 – 49 | 6 | 12% |
| 5 | 1 | 0 – 38 | 1 | 2% |
| Jumlah | | | 17 | 33% |

Data pada tabel di atas juga dipaparkan dalam grafik berikut ini :



Grafik 4. Histogram Hasil *Vertical Jump* Siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Pekanbaru

5. Data Hasil Tes Lari 1200 Meter Siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Pekanbaru

Tes lari 1200 meter bertujuan untuk mengukur kecepatan berlari. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengkonversi data hasil penelitian ke dalam skor norma pengukuran lari 1200 meter. Tujuan tes lari 1200 meter adalah mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan. Berikut selengkapnya penjabaran hasil tes lari 1200 meter selengkapnya.

Jumlah siswa dengan skor tes lari 1200 meter yang mendapatkan nilai 5 atau catatan waktunya terletak diantara interval $Sd - 3'14''$ tidak terdapat orang siswa pun atau dengan persentase 0%. Jumlah siswa dengan skor tes lari 1200 meter yang mendapatkan nilai 4 atau catatan waktunya terletak diantara interval $3'15'' - 4'25''$ tidak terdapat orang siswa pun atau dengan persentase 0%. Jumlah siswa dengan skor tes lari 1200 meter yang mendapatkan nilai 3 atau catatan waktunya terletak diantara interval $4'26'' - 5'12''$ tidak terdapat orang siswa pun

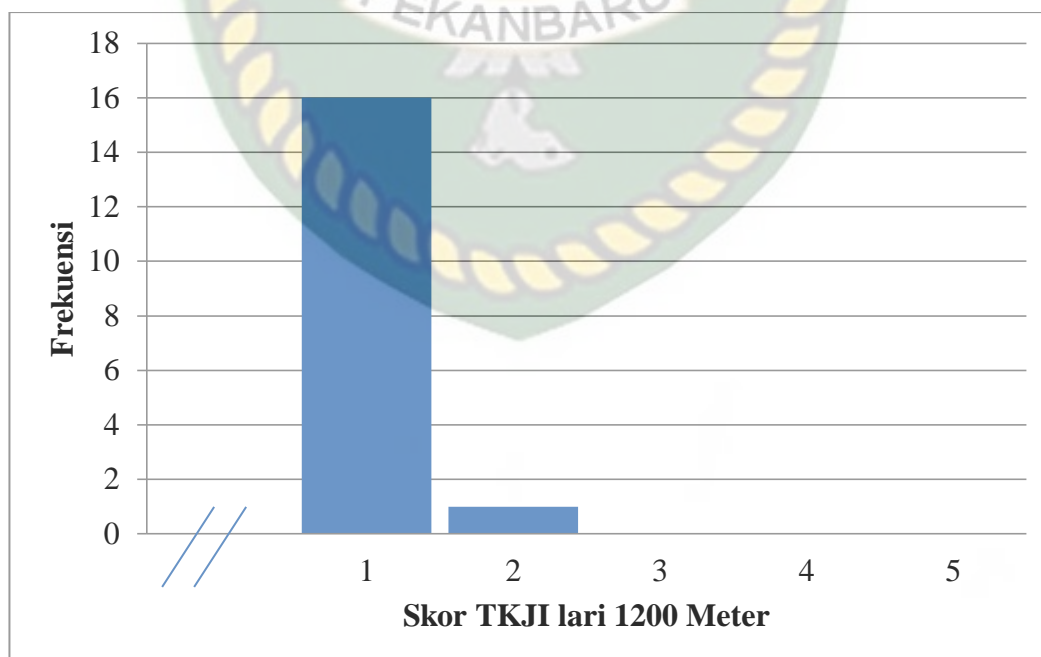
atau dengan persentase 0%. Jumlah siswa dengan skor tes lari 1200 meter yang mendapatkan nilai 2 atau catatan waktunya terletak diantara interval 5'13" – 6'33" berjumlah 1 orang siswa atau dengan persentase 6%. Jumlah siswa dengan skor tes lari 1200 meter yang mendapatkan nilai 1 atau catatan waktunya terletak diantara interval 6'34" dst berjumlah 16 orang siswa atau dengan persentase 94%.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lari 1200 Meter Siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Pekanbaru

| No | Nilai | Catatan Waktu | Frekuensi | Persentase |
|--------|-------|---------------|-----------|------------|
| 1 | 5 | Sd – 3'14" | 0 | 0% |
| 2 | 4 | 3'15" – 4'25" | 0 | 0% |
| 3 | 3 | 4'26" – 5'12" | 0 | 0% |
| 4 | 2 | 5'13" – 6'33" | 1 | 6% |
| 5 | 1 | 6'34" dst | 16 | 94% |
| Jumlah | | | 17 | 100% |

Data pada tabel di atas juga dipaparkan dalam grafik berikut ini :



Grafik 5. Histogram Hasil Lari 1200 Meter Siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Pekanbaru

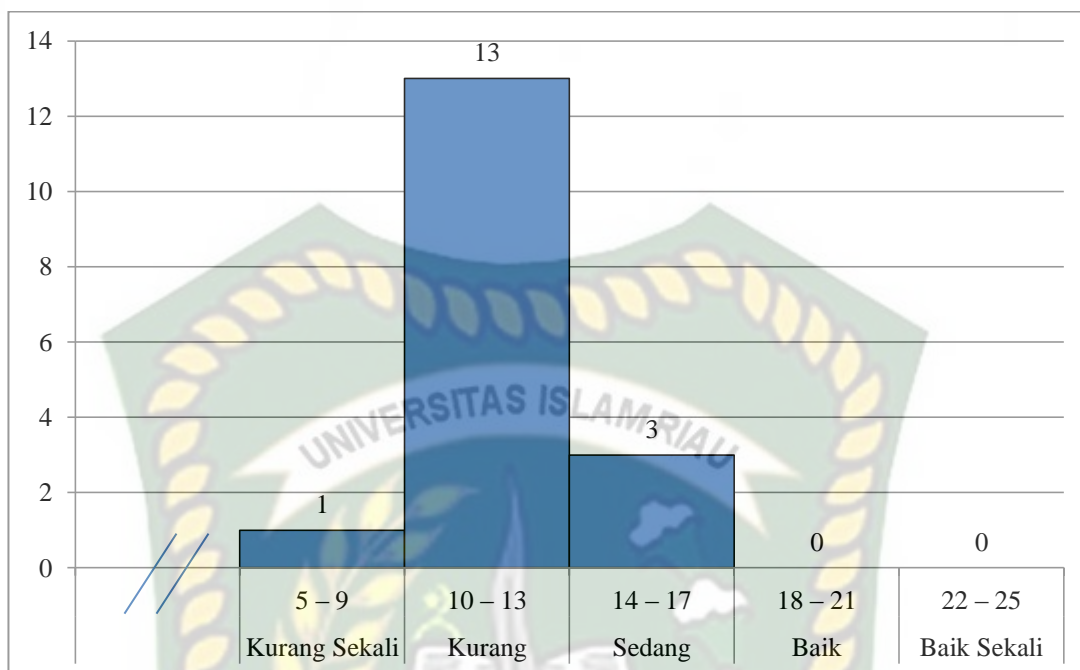
b. Analisa Data

Berdasarkan data hasil penelitian, peneliti mengolah data tersebut untuk mendapatkan tingkat kesegaran jasmani pada tiap siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Pekanbaru . Frekuensi siswa dengan tingkat kesegaran jasmani dengan kategori Baik Sekali atau dengan total skor 22 – 25 tidak terdapat satu orang siswapun atau 0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan tingkat kesegaran jasmani dengan kategori Baik atau dengan total skor 18 – 21 tidak terdapat satu orang siswapun atau 0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan tingkat kesegaran jasmani dengan kategori Sedang atau dengan total skor 14 – 17 berjumlah 3 orang siswa atau 18% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan tingkat kesegaran jasmani dengan kategori Kurang atau dengan total skor 10 – 13 berjumlah 13 orang siswa atau 76% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan tingkat kesegaran jasmani dengan kategori Kurang Sekali atau dengan total skor 5 – 9 berjumlah 1 orang siswa atau 6% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Pekanbaru

| No | Klasifikasi Nilai | Jumlah Nilai | Frekuensi | Persentase |
|----|-------------------|--------------|-----------|------------|
| 1 | Baik Sekali | 22 – 25 | 0 | 0% |
| 2 | Baik | 18 – 21 | 0 | 0% |
| 3 | Sedang | 14 – 17 | 3 | 18% |
| 4 | Kurang | 10 – 13 | 13 | 76% |
| 5 | Kurang Sekali | 5 – 9 | 1 | 6% |
| | | | 17 | 100% |

Data pada tabel di atas juga digambarkan dalam bentuk grafik berikut ini :



Grafik 6. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Pekanbaru

Setelah didapatkan data tingkat kebugaran jasmani, langkah selanjutnya adalah mencari rata-rata tingkat kebugaran jasmani seluruh siswa. setelah rata-rata didapatkan maka peneliti membandingkan dengan skala yang sama untuk mengetahui kategori rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa. rata-rata skor TKJI berada dalam kategori kurang atau dengan skor 12,2.

c. Pembahasan

Olahraga futsal sangat mirip dengan permainan sepakbola. Dalam pelaksanaan olahraga ini, pemain dituntut untuk bergerak cepat baik dalam meyerang maupun bertahan. Hampir seluruh kondisi fisik diperlukan dalam olahraga ini. Faktor kekuatan, kecepatan, daya ledak, keseimbangan, daya tahan tubuh, serta kondisi fisik lainnya diperlukan dalam setiap teknik dasar olahraga futsal.

Melihat hal tersebut, maka penting bagi pelatih tim futsal untuk meningkatkan kemampuan tingkat kebugaran jasmani secara optimal. Yaitu dengan cara memberikan latihan jasmani atau latihan fisik yang tepat untuk masing masing komponen tingkat kebugaran jasmani yang masih tergolong kurang. Selain itu, latihan juga harus terarah dan terukur, perlu adanya evaluasi yang dilakukan melalui tes, sehingga dapat mengembangkan kemampuan fisik siswa peserta ekstrakurikuler futsal secara maksimal dan selanjutnya dapat meningkatkan prestasi siswa dalam olahraga futsal.

Kondisi fisik yang kurang mendukung akan membuat siswa sulit bermain futsal dengan maksimal. Dari hasil perhitungan tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Pekanbaru didapatkan bahwa tingkat kebugaran jasmaninya dikategorikan kurang. Kondisi fisik yang paling rendah rata-rata skornya adalah tes lari 1200 meter dimana rata-ratanya hanya 1,05. Item tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan tubuh. Artinya kondisi fisik khususnya tingkat daya tahan tubuh siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Pekanbaru masih rendah dan kemungkinan akan sulit untuk bermain dalam waktu yang lama. Untuk itu perlu ditingkatkan agar lebih baik lagi di masa yang akan datang.

Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh (2019:57) memaparkan kesimpulan penelitiannya dimana berdasarkan hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan, bahwa tingkat kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di MAN Tolitoli yang berjumlah 20 siswa putra adalah masih berkategori sedang. Dengan jumlah yang diperoleh bahwa 0 siswa (0%)

yang mempunyai klasifikasi tingkat kesegaran jasmani kurang sekali, 0 siswa (0%)
yang mempunyai klasifikasi tingkat kesegaran jasmani kurang, 12 siswa (60%)
yang mempunyai klasifikasi tingkat kesegaran jasmani sedang, 8 siswa (40%)
yang mempunyai klasifikasi tingkat kesegaran jasmani baik, dan 0 siswa (0%)
yang mempunyai klasifikasi tingkat kesegaran jasmani baik sekali.

Sementara itu penelitian yang dilakukan oleh Fikri (2018:83) Berdasarkan hasil penelitian tentang studi tingkat kesegaran jasmani mahasiswa Penjaskes angkatan 2016 STKIP-PGRI Lubuklinggau dapat dikemukakan kesimpulan yaitu dari 18 orang responden menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada klasifikasi “Baik Sekali“ frekuensi = 8 (44.44%) “Baik“ frekuensi = 6 (33.33%), “Sedang “ frekuensi = 4 (22.22%), “Kurang” dan “Sangat Kurang” tidak ada (0.00%). Penelitian menunjukkan mayoritas tingkat kesegaran jasmani mahasiswa tergolong baik sekali dan hanya sedikit dengan tingkat kesegaran jasmani kurang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani mahasiswa Penjaskes STKIP-PGRI Lubuklinggau hampir keseluruhan tergolong baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini adalah : tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Pekanbaru dikategorikan rendah dengan rata-rata skor 12,2.

B. Saran

Beberapa saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

1. Disarankan kepada siswa agar terus berlatih fisik dengan giat agar tingkat kebugaran jasmani dapat terus meningkat karena tingkat kebugaran jasmani sangat dibutuhkan dalam olahraga futsal.
2. Disarankan kepada pelatih agar memperhatikan porsi latihan fisik lebih tinggi agar tingkat kebugaran jasmani semakin meningkat.
3. Disarankan kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam tentang olahraga futsal karena masih jarang penelitian yang mengangkat olahraga ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(2), 75-82
- Anam, M. S., Mexitalia, M., Widjanarko, B., Pramono, A., Susanto, H., & Subagio, H. W. (2016). Pengaruh Intervensi Diet dan Olah Raga Terhadap Indeks Massa Tubuh, Lemak Tubuh, dan Kesegaran Jasmani pada Anak Obes. *Sari Pediatri*, 12(1), 36-41.
- Cendani, C., & Murbawani, E. A. (2011). Asupan mikronutrien, kadar hemoglobin dan kesegaran jasmani remaja putri. *Media Medika Indonesiana*, 45(1), 26-33.
- Fikri, A. (2018). Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP PGRI Lubuklinggau. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 74-83.
- Hawindri, B. S. (2016, December). Pemanfaatan Panduan Latihan Teknik Dasar Futsal Bagi Atlet Pemula. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pascasarjana UM* (pp. 284-292).
- Herdinata, G. R., Pontang, G. S., Aristiyanto, A., & Salsabila, F. (2021). Monitoring dan Evaluasi (MONEV) Tingkat Kebugaran Jasmani (TKJI) Satuan Keamanan (SATPAM) dan Driver Universitas Ngudi Waluyo. *Diseminasi Fakultas Kesehatan*, 1(1).
- Husdarta, 2010, *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung : Alfabeta.
- Irawan, Andri.2009.*Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta : Pena Cempaka Putih
- Juliansyah, Agung Dwi. 2017. Karakteristik Fisiologi Pemain Futsal Profesional Dalam Dua Pertandingan Berturut-Turut. *Jurnal Sains Keolahragaan & Kesehatan*. II(2): 31-37
- Kravits, Len.2001.*Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Lhaksana, Justinus dan Pardosi, Ishak H. 2008. *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Depok: Raih Asa Sukses
- Mulyono Biyakto Atmojo.2010. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Surakarta: UNS Press.
- Mulyono, Muhammad Asriady. 2014. *Buku Pintar Panduan Futsal*.Jakarta Timur: Laskar Aksara

- Narti, Aulia R. 2009. *Futsal*. Bandung: Indah Jaya
- Nurhasan dan Cholil, 2014. *Tes dan Pengukuran Keolahragaan* Bandung : UPI Press
- Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran*. Depdikbud. Universitas terbuka.
- 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).
- Prakoso, Drajat Bagus. 2013. Minat Bermain Futsal Di Jenis Lapangan Vinyl, Parquette, Rumput Sintetis Dan Semen Pada Pengguna Lapangan Di Semarang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. 2(2):14-18
- Prasetio, Edo. 2017. Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1 (2) : 86-91
- Prativi, Gilang Okta. 2013. Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kesegaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. 2(3):32-36
- Sembiring. 2010. *Undang-Undang No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*, 2010, Bandung: Fukishindo Mandiri.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Stephani Yane, Z. A., & Fuzita, M. (2017). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Ikip Pgri Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 6(1), 1-9.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Wahyudi, A. S. B. S. E., & Fajrin, I. (2019). Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa Peserta Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri Tolitoli. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 7(2), 51-58.
- Widiyanto, M. (2015). Uji Falsifikasi Relevansi Konsep Dan Praktis Instrument TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) Serta Penyusunan Model Tes Bagi Anak-Anak (6-9 Tahun). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(2).

Wijayanto, Eko Zulkifli. 2012. Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar Terhadap Tingkat Kesegaran jasmani. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* 1 (1): 6-10

Yudianto, Lukman.2009. *Teknik Bermain Sepakbola dan Futsal*. Bandung: Visi 7

