

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI  
EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SD MUHAMMADIYAH  
SAPEN YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh  
Edy Budimulyanto  
NIM 10604221054

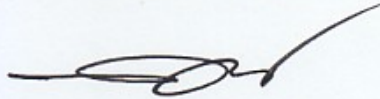
**PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SD Muhammadiyah Sopen Yogyakarta” yang disusun oleh Edy Budimulyanto, NIM. 10604221054 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Maret 2015

Dosen Pembimbing



Komarudin, M.A

NIP. 19740928 200312 1 002

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti kata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Maret 2015

Yang menyatakan,




Edy Budimulyanto

NIM.10604221054

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di SD Muhammadiyah Sapen Yogyakarta” yang disusun oleh Edy Budimulyanto, NIM 10604221054 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 25 Maret 2015 dan dinyatakan LULUS.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Komarudin, M.A.	Ketua Penguji		15/4/15
Nurhadi Santoso, M.Pd.	Sekretaris Penguji		9/4/2015
Sriawan, M.Kes.	Penguji I (Utama)		2/4/15
Dr. Eddy Purnomo, M.Kes; AIFO	Penguji II (Pendamping)		6/4/15

Yogyakarta, April 2015

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan.



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.

NIP. 19600824 198601 1 001

## **MOTTO**

- Jangan putus asa dalam melaksanakan tugas, lakukan dengan ikhlas.
- Janganlah kamu takut salah, karena dari kesalahan itulah kamu akan mendapatkan pengalaman yang sangat berharga.
- Jangan kamu mengecewakan seseorang yang telah memberimu kepercayaan yang sangat berarti.
- Syukuri apa yang ada, hidup adalah anugerah, tetap jalani hidup ini melakukan yang terbaik (D'Massive).
- Tuhan pastikan menunjukan kebesaran dan kuasaNya, bagi hambanya yang sabar dan tak kenal putus asa (D'Massive).

## **PERSEMBAHAN**

Bersama rasa syukur kepada Allah SWT, kupersembahkan karya kecil ini untuk :

1. Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Sugiyanto dan Ibu Sugiyati yang dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendo'akan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan tak ternilai untuk keberhasilanku. Terima kasih untuk segala cinta, kasih sayangmu, dan do'a suci yang selalu mengiringi langkahku.
2. Kakakku, Mbak Ekawati Novikasari, dan Mas Angki Yudho Sulaksono terimakasih atas do'a, dukungan, bantuan, kasih sayang selama ini.
3. Kekasihku Dwi Wahyuni Purnamasari yang selalu ada disaat senang maupun susah, yang selalu memberiku motivasi, semangat, cinta dan kasih sayangnya yang memberi warna dalam hidupku. "Perjuangan kita masih panjang banyak jalan yang harus kita lalui bersama".

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI  
EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SD MUHAMMADIYAH  
SAPEN YOGYAKARTA**

Oleh  
EDY BUDIMULYANTO  
NIM 10604221054

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh menurunnya prestasi ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Sopen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sopen Yogyakarta.

Penelitian menggunakan desain penelitian deskriptif. Subjek penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal 36 orang. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan survei. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.

Hasil analisis yang menunjukkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sopen Yogyakarta adalah sedang dengan pertimbangan rerata dari Tingkat Kesegaran Jasmani yaitu 14,22. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sopen Yogyakarta yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 2 orang atau 5,56%, sedang 19 orang atau 52,78%, kurang 14 orang atau 38,89% dan kurang sekali 1 orang atau 2,78%.

Kata kunci : *kesegaran jasmani, futsal*

## **KATA PENGANTAR**

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di UNY.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si. Kajar Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan rekomendasi dalam penelitian ini.
4. Bapak Drs. Sriawan, M.Kes., Ketua Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan dan fasilitas.
5. Bapak R. Sunardianta, M.Kes., selaku Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan selama perkuliahan.
6. Bapak Komarudin, M.A., selaku dosen pembimbing yang telah sabar memberi bimbingan, nasehat dan pengarahan sehingga terselesaikannya penelitian ini.



7. Bapak Sigit Budisantosa, S.Pd., selaku ketua SSB dan Futsal SD Muhammadiyah Sapan Yogyakarta atas kesempatan yang telah diberikan untuk melakukan penelitian dalam menyelesaikan skripsi.
8. Seluruh siswa ekstrakurikuler Futsal SD Muhammadiyah Sapan Yogyakarta, yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti.
9. Bapak/Ibu dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah membantu selama kuliah dan penelitian.
10. Teman-teman PGSD-Penjas Kelas A angkatan 2010, terimakasih kebersamaanya selama ini.
11. Bapak dan Ibu yang senantiasa berdoa dan mendukung dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu

Semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan yang melimpah dari Allah SWT. Saya menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan dan kelemahan, oleh karena itu saya mengharap kritik dan saran yang membangun dari semua pihak guna perbaikan lebih lanjut. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Yogyakarta, Maret 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Kesegaran Jasmani.....	9
a. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	9
b. Komponen Kesegaran Jasmani.....	11
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani ..	12
3. Macam Tes Untuk Mengukur Kesegaran Jasmani.....	15
4. Hakikat Ekstrakurikuler.....	18
5. Hakikat Futsal.....	22
a. Pengertian Futsal.....	22
B. Penelitian yang Relevan.....	24
C. Kerangka Berfikir.....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	28
B. Definisi Operasional Variabel.....	28
C. Populasi Penelitian.....	29
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	29
1. Instrumen Penelitian.....	29
2. Teknik Pengumpulan Data.....	30
E. Teknik Analisis Data.....	31

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Lokasi, Subjek dan Waktu Penelitian.....	33
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	33
2. Deskripsi Subjek Penelitian.....	33
3. Deskripsi Waktu Penelitian.....	33
B. Deskripsi Data Penelitian.....	33
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	45
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	48
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	48
C. Keterbatasan Penelitian .....	48
D. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN.....	52

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 6-9 Tahun Putera.....	30
Tabel 2. Tabel Nilai Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 6-9 Tahun Putera dan Puteri.....	31
Tabel 3. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putera.....	31
Tabel 4. Tabel Nilai Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putera dan Puteri.....	31
Tabel 5. Kategorisasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SD Muhammadiyah Sopen.....	34
Tabel 6. Kategorisasi Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasar Tes Kecepatan.....	36
Tabel 7. Kategorisasi Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasar Tes Kekuatan Otot Lengan.....	38
Tabel 8. Kategorisasi Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasar Tes Kekuatan Otot Perut .....	40
Tabel 9. Kategorisasi Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasar Tes Kekuatan Otot Paha.....	42
Tabel 10. Kategorisasi Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasar Tes Daya Tahan.....	44

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sopen Yogyakarta.....	35
Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sopen Yogyakarta Berdasarkan Komponen Tes Kecepatan.....	37
Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sopen Yogyakarta Berdasarkan Komponen Tes Kekuatan Otot Lengan.....	39
Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sopen Yogyakarta Berdasarkan Komponen Tes Kekuatan Otot Perut.....	41
Gambar 5. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sopen Yogyakarta Berdasarkan Komponen Tes Kekuatan Otot Paha.....	43
Gambar 6. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sopen Yogyakarta Berdasarkan Komponen Tes Daya Tahan.....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan...	53
Lampiran 2. Surat Ijin Dari Majelis Pendidikan Dasar dan Menengah Muhammadiyah Kota Yogyakarta.....	54
Lampiran 3. Surat Keterangan Dari Guru Pendaskes atau Koordinator Ekstrakurikuler SD Muhammadiyah Sapien Yogyakarta.....	55
Lampiran 4. Surat Keterangan dari Kepala Sekolah SD Muhammadiyah Sapien Yogyakarta.....	56
Lampiran 5. Surat Keterangan Pengujian.....	57
Lampiran 6. Surat Keterangan Pengujian.....	59
Lampiran 7. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani.....	61
Lampiran 8. Formulir TKJI.....	76
Lampiran 9. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Ekstrakurikuler Futsal .....	77
Lampiran 10. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Ekstrakurikuler Futsal...	79
Lampiran 11. Frekuensi Data.....	80
Lampiran 12. Dokumentasi Tes Kesegaran Jasmani .....	83

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan kebutuhan hidup manusia yang semakin berkembang pesat seiring dengan kemajuan zaman. Ini ditandai dengan tingginya kesadaran masyarakat kita untuk memperoleh pendidikan baik secara formal, informal maupun nonformal, dengan tujuan untuk meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas, agar dapat bersaing secara global. Untuk dapat membentuk sumber daya manusia yang berkualitas diperlukan suatu disiplin ilmu yang mengembangkan aspek fisik maupun intelektual, salah satunya adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan mata pelajaran pokok yang diberikan di sekolah-sekolah dari tingkat dasar sampai menengah. Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan mengutamakan aktivitas fisik dan pembinaan hidup sehat jasmani serta rohani. Orientasi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral yang selaras, serasi dan seimbang.

Pendidikan dasar merupakan jenjang pendidikan yang melandasi jenjang pendidikan menengah maupun jenjang pendidikan tinggi. Setiap anak yang duduk di jenjang pendidikan dasar atau di Sekolah Dasar, akan

menerima berbagai macam pelajaran. Mata pelajaran yang diberikan dalam rangkaian sistem pendidikan di Indonesia disusun untuk menyiapkan generasi yang memiliki mental yang kuat, fisik yang sehat maupun nilai spiritual yang tinggi. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan siswa disosialisasikan kedalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh, dan sekaligus memiliki potensi strategis untuk mendidik.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan berperan sangat penting, yakni memberikan kesempatan kepada siswa untuk langsung terlibat dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan aktivitas secara sistematis. Hal tersebut merupakan media untuk mendorong perkembangan kemampuan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, spiritual dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan salah satu wahana untuk meningkatkan



kualitas sumber daya manusia yaitu salah satu tujuan utamanya untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sangat berperan dalam memberikan pengetahuan kepada anak didiknya tentang pentingnya melakukan aktivitas jasmani/berolahraga. Sehingga tujuan utama dari pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk meningkatkan kesegaran jasmani tercapai. Dengan tercapainya tujuan tersebut, diharapkan siswa dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik maka diharapkan akan mampu belajar secara produktif, lebih semangat serta dapat berprestasi.

Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah dasar diajarkan dalam satuminggu hanya 1 kali pertemuan dengan alokas iwaktu 3 jam pelajaran (3 x 35 menit), untuk itu pelajaran jasmani yang diberikan di sekolah sangatlah kurang. Kenyataan lain dilapangan, guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan biasanya hanya sekedar mengajar sehingga untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yaitu untuk meningkatkan kesegaran jasmani bagi siswa kurang tercapai atau bisa dikatakan kurang. Untuk itulah sekolah perlu menambah jam diluar jam intrakurikuler yaitu dengan mengadakan ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar jam intrakurikuler, tujuan diadakan ekstrakurikuler yaitu sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa sesuai dengan bidang yang digemari. Dalam kegiatan ekstrakurikuler, ada beberapa bidang salah satunya dibidang olahraga. Dari

pengamatan peneliti, di kota Yogyakarta khususnya di sekolah dasar banyak berkembang yang mengadakan ekstrakurikuler olahraga *futsal*.

Olahraga futsal, merupakan olahraga yang dimainkan oleh 5 orang dan dimainkan di dalam ruangan dengan ukuran lapangan panjang 25 meter dan lebar 18 meter. Dengan ukuran lapangan, yang tidak terlalu besar memungkinkan pemain yang memainkan perlu kesegaran jasmani yang baik. Dari pengamatan peneliti, selama ini di DI Yogyakarta perkembangan olahraga futsal sangat luar biasa pesatnya dan menjadi olahraga favorit kalangan masyarakat. Ini terlihat dari banyak lapangan futsal yang ada di DI Yogyakarta, selain itu juga banyak diselenggarakan kompetisi futsal antar pelajar maupun umum. Oleh karena itu dengan perkembangan yang sepesat itu, yang dulu dimainkan oleh orang-orang dewasa saja kini sudah merambah ke anak-anak terutama pada anak sekolah dasar. Dan Ekstrakurikuler dibidang olahraga terutama olahraga futsal merupakan kegiatan favorit bagi anak, ini terlihat dari berbagai sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler futsal banyak siswa yang antusias yang ikut. Tak terkecuali SD Muhammadiyah Sopen Yogyakarta.

SD Muhammadiyah Sopen Yogyakarta merupakan salah satu sekolah swasta yang ada di Yogyakarta yang menjadi favorit para masyarakat Yogyakarta untuk bersekolah di jenjang sekolah dasar. Ini terlihat dari pengamatan peneliti banyaknya siswa-siswi yang setiap tahunnya ada peningkatan dalam penerimaan siswa baru, dan juga dilihat dari segi lain di SD Muhammadiyah Sopen Yogyakarta sangat bagus tak terkecuali pada

kegiatan ekstrakurikuler. Adapun ekstrakurikuler yang diselenggarakan di SD Muhammadiyah Sapeen Yogyakarta dalam bidang olahraga adalah Sepakbola, Futsal, Drum Band, PencakSilat, dll. Kegiatan ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Sapeen Yogyakarta, dalam bidang olahraga terutama pada olahraga futsal sangat digemari oleh siswa. Ini terlihat dari banyaknya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler ini dan Ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sapeen sendiri juga sering mendapat juara dalam ajang berbagai kompetisi antar pelajar yang diselenggarakan di DI Yogyakarta maupun diluar, namun akhir-akhir ini ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Sapeen sering mengalami kekalahan dalam uji coba maupun kejuaraan futsal. Menurunnya prestasi ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Sapeen, bisa disebabkan beberapa faktor terutamanya pada tingkat kesegaran jasmani pemain futsalnya, oleh karena itu perlu peran besar pembina atau pelatih ekstrakurikuler futsal dalam meningkatkan kesegaran jasmani ataupun keterampilan bermain futsal sehingga diperlukan pengukuran terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sapeen Yogyakarta tahun ajaran 2014/2015.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya pemanfaatan alokasi waktu jam pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan disekolah.

2. Prestasi yang diperoleh kurang maksimal dalam pertandingan antar pelajar di Kota Yogyakarta.
3. Belum diketahui tingkat Kesegaran Jasmanisiswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal usia 6 - 9 tahun di SD Muhammadiyah Sopen Yogyakarta.
4. Belum diketahui tingkat Kesegaran Jasmanisiswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal usia 10 - 12 tahun di SD Muhammadiyah Sopen Yogyakarta.

### **C. Batasan Masalah**

Melihat banyaknya permasalahan yang muncul pada latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas dan didasarkan pada pertimbangan keterbatasan kemampuan peneliti, baik biaya, pengalaman, waktu dan daya pikir maka peneliti hanya akan mengkaji dan membahas pada satu pokok permasalahan saja yaitu tentang tingkat kesgaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal kelompok umur 6 – 9 tahun dan 10–12 tahun di SD Muhammadiyah Sopen Yogyakarta.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan topik permasalahan dalam penelitian ini, yaitu: Seberapa Baik Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sopen Yogyakarta?

## **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sapeen Yogyakarta.

## **F. Manfaat Penelitian**

### **1. Secara Teoritis**

#### **A. Bagi Pembina**

- a. Memberikan informasi kepada Pembina ekstrakurikuler futsal tentang keadaan tingkat kesegaran siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sapeen Yogyakarta.

#### **B. Bagi Siswa**

- a. Siswa dapat mengetahui dan memahami akan arti pentingnya kesegaran jasmani.
- b. Dapat mengetahui tentang tingkat kesegaran jasmani.
- c. Memberikan acuan agar lebih giat dalam berlatih.

### **2. Secara Praktis**

Penelitian ini bermanfaat bagi

- a. Guru sebagai salah satu masukan yang berarti bagi pengembangan dan pembinaan olahraga futsal untuk memaksimalkan pencapaian tujuan olahraga futsal itu sendiri
- b. Sekolah sebagai sebuah ide/gagasan yang dapat memberikan wadah dan pengembangan pendidikan khususnya dibidang

olahraga. Sehingga lembaga dapat memberikan dukungan terhadap pembinaan dan pengembangan.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Kesegaran Jasmani**

###### **a. Pengertian Kesegaran Jasmani**

Istilah kesegaran jasmani berasal dari bahasa Inggris *physical fitness*. Secara harafiah *physical fitness* berarti kemampuan jasmaniah. Seseorang dapat dikatakan mampu (*fit*) dalam melakukan tugas apabila seorang dapat melakukannya secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan dapat segera pulih kembali seperti sedia kala. Kesegaran jasmani pada hakikatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relative lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktifitas lainnya (Depdikbud, 1997:4). Kesegaran jasmani adalah seseorang yang dapat mengerjakan sesuatu pekerjaan yang berat dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Jadi kesegaran jasmani di sini termasuk orang itu sehat, baik jasmaninya maupun rohaninya (Depdiknas, 2000). Moh Sadjoto (1988: 43) menyatakan bahwa “Kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan

geraknya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan”.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2) yang dimaksud kesegaran adalah kesegaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Menurut Arma Abdoelah dan Agus Manadji (1994: 146) kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan 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.

Menurut Sumarjo yang dikutip Yunita Hendrawati (2008: 8) kesegaran jasmani adalah kemampuan jantung, pembuluh darah, dan otot untuk berfungsi secara efisien dan optimal. Efisien dan optimal berarti kesehatan yang sangat menguntungkan yang dibutuhkan dalam tugas sehari-hari dan aktivitas reaksi. Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dan aktivitas reaksi. Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu luangnya serta dalam keadaan darurat masih mampu melakukan pekerjaan yang tidak terduga.



Memperhatikan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang lain (Thamrin Husni 2005: 32).

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

Menurut Engkos Kosasih yang dikutip Andini Dwi Intani (2009) bahwa kesegaran jasmani terdiri atas komponen-komponen antara lain ketahanan (power), keseimbangan (blance), kecepatan (speed), dan kelentukan (flekxibility).

Mengetahui dan memahami komponen kesegaran jasmani sangatlah penting, karena komponen-komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya kesegaran jasmani seorang adalah :

- 1) Daya tahan terhadap gangguan penyakit.
- 2) Daya tahan otot-otot dalam jangka lama.
- 3) Daya tahan pernafasan dan jantung.
- 4) Kekuatan otot, dalam arti kecepatan penggunaan tenaga.
- 5) Kelenturan, kemampuan jangkauan areal gerak.
- 6) Kecepatan, urutan gerak yang sama dalam waktu singkat.

Menurut Depdikbud (1997: 4) komponen kesegaran jasmani terdiri dari :

- 1) Daya tahan (*endurance*)
- 2) Kekuatan otot (*muscle strength*)
- 3) Kecepatan (*speed*)
- 4) Kelincahan (*agility*)
- 5) Kelenturan (*flexibility*)
- 6) Keseimbangan (*blance*)

Menurut Mooh Sadjoto (1988: 45-46), apabila ingin mengetahui atau mengukur kesegaran jasmani seseorang, dapat dilihat dari empat komponen yaitu : Kesegaran Kardio Vaskuler, Kesegaran Kekuatan Otot, Kesegaran Keseimbangan Berat Badan dan Kesegaran Kelentukan. Dari komponen-komponen itu dapat dikaji sebagai berikut:

1) Kesegaran Kardiovaskuler

Kesegaran kardiovaskuler adalah keadaan dimana jantung seseorang mampu bekerja dengan mengatasi beban berat selama suatu kerja tertentu. Kesegaran seperti ini disebut kesegaran aerobik.

2) Kesegaran Kekuatan Otot

Kesegaran kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kerja dengan menahan beban yang diangkatnya. Otot yang kuat membentuk bentuk tubuh menjadi lebih baik.

3) Kesegaran Keseimbangan Badan

Kesegaran keseimbangan badan tergantung pada ratio perbandingan ketebalan lemak dalam tubuh dengan serabut-serabut otot serta tulang. Sedikit lemak dengan serabut otot tipis akan menimbulkan kesegaran jasmani yang lebih baik.

4) Kesegaran Kelentukan

Kesegaran kelentukan adalah kemampuan persendian, ligamen dan tendon disekitar persendian untuk melakukan gerak seluas-luasnya. Kelentukan penting karena apabila seseorang mengalami kurang luas gerak dalam persendiannya, dapat menimbulkan gangguan kurang gerak dan mudah menimbulkan cedera.

## **2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Kebugaran jasmani yang baik merupakan interaksi dari berbagai faktor yang mempengaruhi baik secara langsung maupun tidak langsung. Menurut Djoko Pekik Irinato (2004: 7-9) faktor-faktor tersebut meliputi:

1) Makan

Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%. Kebugaran yang prima didapatkan dari memperhatikan makanan sehat berimbang dan juga dituntut untuk meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti: merokok, minuman berakohol, dan makanan berlebihan dan tidak teratur.

2) Istirahat

Seseorang tidak akan mampu bekerja secara terus menerus sepanjang hari tanpa henti. Kelelahan adalah salah satu contoh keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *ecoverly* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

3) Berolahraga

Berolahraga ialah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stres, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

Menurut Rusli Lutan (2000: 20-24) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, antar lain :

1) Faktor pribadi yang mempengaruhi perilaku aktif.

Perlu adanya pemahaman terhadap pribadi anak ditinjau dari faktor kejiwaan mengapa anak aktif dan mengapa kurang aktif.

2) Faktor Psikologis

Ada sejumlah faktor yang mempengaruhi keterlibatan siswa ditinjau dari faktor psikologis seperti :

- a) Pengetahuan tentang bagaimana berlatih
- b) Hambatan terhadap aktivitas jasmani
- c) Rambu-rambu petunjuk untuk aktif
- d) Niat untuk aktif
- e) Sikap terhadap kegiatan
- f) Norma yang dianut
- g) Rasa percaya diri mampu melakukan kegiatan

### 3) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan sosial sekitar anak juga berpengaruh dalam pembentukan kebiasaan hidup aktif seperti orang tua, saudara, keluarga, teman, guru, media masa ataupun lingkungan sosial lainnya.

### 4) Faktor Fisikal

Faktor fisikal seperti keadaan tempat tinggal, kondisi lingkungan (misalnya daerah pegunungan, perkotaan atau pedesaan) juga mempengaruhi pilihan mengenai kegiatan yang akan dilakukan.

Menurut Roji (1996) agar latihan fisik dapat meningkatkan kesegaran jasmani, maka perlu memperhatikan rumusan latihan sebagai berikut:

#### a) Macam Latihan

Macam latihan disesuaikan dengan kebutuhan kita, namun untuk mendapatkan kesegaran fisik seutuhnya, komponen-komponen kesegaran jasmani harus dilatih secara seimbang. Juga pilihlah latihan yang mudah dan murah, seperti jogging dan jalan kaki.

#### b) Volume Latihan

Untuk berlatih kesegaran jasmani bukan atlet diperlukan waktu minimal 20 menit, tidak termasuk pemanasan dan pendinginan.

#### c) Frekuensi Latihan

Untuk mencapai kesegaran jasmani, latihan sebaiknya sering dilakukan, latihan 5 kali seminggu tentunya memberikan efek lebih baik latihan 2 kali seminggu. Untuk seorang bukan atlet, latihan 3 kali seminggu adalah cukup, meskipun demikian latihan 4 kali atau 5 kali seminggu memberikan hasil sedikit lebih baik.

#### d) Intensitas Latihan

Untuk menentukan kadar intensitas latihan, khususnya untuk perkembangan daya tahan kardiovaskuler, dapat diterapkan teori *katch* dan *meardie*.

### **3. Macam Tes untuk Mengukur Kesegaran Jasmani**

Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Menurut Ismaryati (2006 :1) tes adalah alat pengukur yang mempunyai standar yang objektif sehingga dapat digunakan secara meluas, serta dapat betul-betul dapat digunakan untuk mengukur dan membandingkan keadaan psikis dan tingkah laku individu.

Berdasarkan pendapat di atas menyatakan bahwa tes adalah cara (yang dapat dipergunakan) atau prosedur (yang perlu ditempuh) dalam rangka pengukuran dan penilaian dibidang pendidikan yang berbentuk pemberian tugas atau serangkaian tugas baik berupa pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab atau perintah, sehingga dapat dihasilkan nilai yang melambangkan tingkah laku atau prestasi teeste.

Penjelasan dari berbagai macam tes yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani yaitu sebagai berikut:

#### **1) Tes Balke**

Tes Balke merupakan tes lari 15 menit maksimal di lapangan, tes ini merupakan tes lapangan yang baik dan sering digunakan untuk tes kebugaran atlet Tes Balke secara luas banyak dipakai untuk memeriksa kebugaran atlet atau masyarakat yang berolahraga. Keuntungan tes Balke adalah tes ini dapat dipakai untuk mengukur kebugaran banyak orang sekaligus dengan hasil yang cukup akurat. Kerugian tes Balke adalah memerlukan lintasan untuk lari, yang standar adalah lintas sepanjang 400 meter.

## 2) *Cooper Test*

*Cooper Test* cara melakukannya adalah atlet melakukan lari/jalan selama 12 menit pada lintasan lari sepanjang 400 meter. Setelah waktu habis jarak yang dicapai oleh atlet tersebut dicatat. Kekurangan tes ini adalah seorang testi harus memiliki motivasi yang tinggi untuk mengikuti tes karena hasil dari tes ini tergantung pada motivasi testi. Kelebihan dari tes ini adalah pada saat berlari 10 menit seseorang akan menyesuaikan langkahhyya sedemikian sehingga kebutuhan oksigen akan mencerminkan kapasitas kerja aerobnya.

## 3) Tes Multistage

Tes *multistage* merupakan tes yang dilakukan di lapangan, sederhana namun menghasilkan suatu perkiraan yang cukup akurat tentang konsumsi oksigen maksimal untuk berbagai kegunaan atau tujuan. Pada dasarnya test ini bersifat langsung: testi berlari secara bolak balik sepanjang jaulur atau lintasan yang telah diukur sebelumnya, sambil mendengarkan serangkaian tanda yang berupa bunyi “ tut” yang terekam dalam kaset. Waktu tanda “tut” tersebut pada mulanya berdurasi sangat lambat, tetapi secara bertahap menjadi lebih cepat sehingga akhirnya makin mempersulit testi untuk menyamakan kecepatan langkahnya dengan kecepatan yang diberikan oleh tanda tersebut. Testi berhenti apabila ia tidak mampu lagi mempertahankan langkahnya, dan tahap ini menunjukkan tingkat

konsumsi oksigen maksimal testi tersebut. Sebelum melakukan tes ini, ada beberapa hal yang perlu dipatuhi baik oleh tester ataupun testi. Tes *bleep* dilakukan dengan lari menempuh jarak 20 meter bolak-balik, yang dimulai dengan lari pelan-pelan secara bertahap yang semakin lama semakin cepat hingga atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari, berarti kemampuan maksimalnya pada level bolak-balik tersebut.

#### 4) Tes TKJI

Tes kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah serangkaian tes dan pengukuran kondisi fisik bagi anak dan remaja Indonesia. TKJI meliputi usia sekolah di Indonesia antara usia 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun dan 16-19 tahun. Rangkaian tes dan pengukuran tersebut dibuat dengan mengacu pada keadaan dan kemampuan anak dan remaja Indonesia, jadi dianggap lebih sesuai untuk mengukur kondisi kebugaran fisik anak dan remaja Indonesia pada umumnya.

Kesehatan jasmani seseorang dapat diukur melalui tes kesehatan jasmani telah dibakukan, misalnya dengan tes kesehatan jasmani (TKJI), tes *multistage*, tes 12 menit, tes 15 menit atau pun dengan tes yang lain. Dalam penelitian ini tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani adalah tes TKJI yang terdiri atas lima tes, yaitu: (a) Lari 40 meter diukur menggunakan tes lari 40 meter dengan satuan detik, (b) Tes gantung siku tekuk diukur menggunakan tes *pull up*, (c) baring duduk 30 detik diukur

menggunakan tes *sit up*, (d)Loncat tegak diukur menggunakan tes *vertical jump* dengan satuan centimeter, (e) Lari 600 meter diukur menggunakan tes lari 600 meter dengan satuan menit(Depdiknas, 2010: 24).

#### **4. Hakikat Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kokurikuler dan intrakurikuler. Kegiatan ini bisa dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui pembimbing dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler ini dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh siswa baik yang dilakukan di sekolah maupun di luar sekolah, bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan memperluas diri. Memperluas diri ini dapat dilakukan dengan memperluas wawasan pengetahuan dan mendorong pembinaan sikap atau nilai-nilai.

Menurut Depdiknas (2003: 28) hakikat ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan, kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang diberikan dengan program kurikulum atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu yang berkaitan dengan esensi materi pelajaran tertentu.



Menurut kamus besar bahasa Indonesia (2002:291) yaitu:”suatu kegiatan yang berada di luar program yang tertulis di dalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa”. Kegiatan ekstrakurikuler sendiri dilaksanakan di luar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberi keleluasaan waktu dan memberikan kebebasan pada siswa, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat mereka.

Menurut Suharsimi Arikunto (1998: 57) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan, di luar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan. Adapun definisi kegiatan ekstrakurikuler menurut Direktorat Pendidikan adalah Kegiatan yang dilakukan di luar pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah agar lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum (Depdikbud, 1997).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar stuktur program dilaksanakan di luar jam pelajaran biasa agar memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan siswa.

Tujuan diadakannya ekstrakurikuler di sekolah menurut Depdikbud (1997: 8) adalah :

1. Hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.
2. Untuk lebih memantapkan pendidikan dan kepribadian serta untuk lebih mengaitkan antara pengetahuan yang diperoleh

dalam program kurikulum dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan.

Menurut Depdikbud (1990: 8) tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah sebagai berikut :

1. Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan pengetahuan siswa beraspek kognitif, afektif, dan psikomotor.
2. Mengembangkan bakat serta minat siswa dalam upaya pembinaan pribadi menuju manusia seutuhnya yang positif.
3. Dapat mengetahui, mengenal serta membedakan hubungan antara satu mata pelajaran dengan mata pelajaran lain.

Dapat disimpulkan bahwa pengertian ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diadakan oleh sekolah dan diselenggarakan di luar jam pelajaran bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat dan kegemarannya dalam cabang olahraga.

Kegiatan ekstrakurikuler secara menyeluruh mempunyai tujuan pokok yaitu :

1. Memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa.
2. Mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran.
3. Menyalurkan minat dan bakat.
4. Melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Sementara itu kegiatan ekstrakurikuler menurut Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah (Depdikbud, 1997: 4) adalah sebagai berikut :

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa pada waktu libur sekolah yang dilaksanakan baik di sekolah ataupun di luar sekolah dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.

Kegiatan ekstrakurikuler mempunyai fungsi ganda, selain untuk melakukan pembinaan khusus bagi pelajaran juga dapat dijadikan ajang untuk melakukan interaksi sosial antara siswa. Adanya interaksi sosial diharapkan terbentuknya sikap kepribadian yang baik.

Jenis kegiatan ekstrakurikuler tentu berbeda-beda, karena banyak hal yang memang berkaitan dengan kegiatan siswa selain dari kegiatan inti. Dengan beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang ada, siswa dapat memilih kegiatan yang sesuai dengan kemampuan dan minat masing-masing. Beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler yang diprogramkan di sekolah dijelaskan oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1995:3) sebagai berikut:

- a. Pendidikan kepramukaan
- b. Pasukan Pengibar Bendera (PASKIBRAKA)
- c. Palang Merah Remaja (PMR)
- d. Pasukan Keamanan Sekolah (PKS)
- e. Gema Pecinta Alam
- f. Filateli
- g. Koperasi Sekolah
- h. Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)
- i. Kelompok Ilmiah Remaja (KIR)
- j. Olahraga
- k. Kesenian

Kegiatan ekstrakurikuler tersebut berbeda-beda sifatnya, ada yang bersifat sesaat dan ada juga yang berkelanjutan. Kegiatan yang bersifat sesaat seperti karyawisata dan bakti sosial, itu hanya dilakukan pada waktu sesaat dan alokasi waktu yang terbatas sesuai dengan kebutuhan, sedangkan yang sifatnya berkelanjutan maksudnya kegiatan tersebut tidak hanya untuk hari itu saja, melainkan kegiatan tersebut telah diprogramkan sedemikian rupa sehingga dapat diikuti sampai selesai kegiatan sekolah.

## 5. Hakikat Futsal

### a. Pengertian Futsal

Menurut Justinus Lhaksana dan Ishak H. Pardosi (2008) futsal merupakan olahraga beregu yang cepat dan dinamis dengan *passing* yang akurat yang memungkinkan terjadinya banyak gol. Murhananto (2006: 1) berpendapat bahwa futsal adalah sangat mirip dengan sepakbola hanya saja dimainkan oleh lima lawan lima dalam lapangan yang lebih kecil.

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

Menurut Murhananto (2006: 6) futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Diperlukan kerja sama antar pemain lewat *passing* yang akurat, bukan mencoba untuk melewati lawan.

Kerja sama antar pemain merupakan faktor yang sangat diperlukan untuk menunjang 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 sebuah permainan olahraga.

Dengan bermain futsal, pemain bisa mengembangkan kemampuannya dengan baik. Peraturannya sangat keras, yaitu pemain dilarang melakukan *tackling* dan *sliding* keras. Dengan begitu, pemain bisa tampil lepas tanpa berpikir resiko diciderai lawan (John D. Tenang, 2008: 15).

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

1. Intelegensi

Sepakbola 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 bakal berubah dalam pertandingan. Futsal merupakan medium ideal untuk mengembangkan intelegensi sepakbola.

2. Keahlian Teknik

Futsal lebih menekankan (*skill*) dibandingkan dengan fisik. Bola yang lebih kecil dan ringan menjadi instrument yang bagus dalam membantu mengembangkan teknik individu. Pemain bisa lebih matang dalam melakukan penguasaan bola dibandingkan dengan sepakbola konvensional. Itu memudahkan pemain untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan kedua kaki saat melakukan gerakan dengan atau tanpa bola (*foot work*) secara matang. Penguasaan bola saat menerima dan mengoper serta perubahan gerakan tubuh akan sangat berguna saat bermain bola dilapangan.

### 3. Total Soccer

Jumlah pemain yang sedikit dalam sebuah tim futsal menjadi sangat krusial bagi seluruh pemain dalam bertahan dan menyerang. Tidak ada pembagian posisi, tapi seluruh pemain saling membantu dan harus memiliki mental serta karakter bertahan dan menyerang. Ini membantu pemain untuk menyesuaikan dengan segala posisi sesuai tuntutan sepakbola modern dan mengatasi berbagai masalah taktik dan strategi permainan. Pemain sadar, mereka tidak boleh santai, tapi harus aktif karena permainan futsal butuh peran aktif dari seluruh pemain.

### 4. Permainan Cepat

Sepakbola modern memiliki ciri khas yang spesifik lewat permainan yang cepat. Dalam futsal, karena ruang gerak yang sempit, bola akan bergulir dengan cepat diantara kaki pemain. Hal ini membantu pemain untuk mengembangkan permainan cepat secara individu dan tim. Dengan cara ini, pemain bisa memutuskan teknik dan taktik permainan secara cepat. Tentu akan sangat bermanfaat untuk diterapkan dalam permainan di luar lapangan.

### 5. Hiburan

Futsal adalah permainan cepat dan *exciting*, ketika pemain terus bergerak ketimbang menunggu datangnya bola. Dengan kondisi lapangan yang kecil, maka sering terjadi gol dalam jumlah yang banyak dicetak oleh para pemain.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Haryo Sri Nurhuda (2012) yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Panji Putra Turi Kelompok Usia 10-12 Tahun”.populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti sekolah sepakbola SSB Panji Putra Turi usia 10-12 tahun yang berjumlah 17 siswa.Pengumpulan data menggunakan tes dengan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12

tahun. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase yang mengacu pada norma baku TKJI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SSB Panji Putra Kelompok Usia 10-12 Tahun frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang, secara rinci, sebanyak 1 siswa (5,88%) berkategori kurang sekali, 3 siswa (17,65%) berkategori kurang, 7 siswa (41,18%) berkategori sedang, 6 siswa (35,29%) berkategori baik, dan 0 siswa (0%) berkategori baik sekali. Dengan demikian maka tingkat kesegaran jasmani siswa SSB Panji Putra Kelompok Usia 10-12 Tahun berkategori sedang.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Faidillah Kurniawan pada tahun 2004 dengan judul “Profil Kesegaran Jasmani Atlet Pra Pon Anggar Daerah Istimewa Yogyakarta”. Populasi dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 9 orang (6 atlet putra dan 3 atlet putri). Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hasil tes kesegaran jasmani atlet Pra Pon Anggar DIY adalah: kategori baik sekali: 0% (0 orang), baik: 0% (0 orang), sedang: 66,67 % (6 orang), kurang: 33,33 % (3 orang) dan kurang sekali: 0% (0 orang). Kesimpulan dari penelitian ini adalah rata-rata hasil tes kesegaran jasmani atlet Pra Pon Anggar DIY tahun 2004 secara umum termasuk dalam kategori “sedang”.

### C. Kerangka Berfikir

Beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi olahraga diantaranya adalah keterampilan dasar yang baik, kesegaran jasmani yang baik dan strategi permainan yang baik. Kesegaran jasmani adalah salah satu unsur yang mewarnai kualitas manusia dari sudut jasmaninya. Dengan kesegaran jasmani yang baik peserta ekstrakurikuler dapat mengikuti latihan dengan baik sehingga dapat mencapai prestasi yang maksimal.

Kesegaran jasmani adalah keadaan dimana seseorang mampu menyelesaikan pekerjaan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, dan masih memiliki kemampuan untuk menikmati waktu luangnya. Kesegaran jasmani dalam futsal adalah kemampuan pemain dalam melakukan gerakan-gerakan seperti berlari, melompat, menendang, menangkap, dan melempar tanpa mengalami kelelahan fisik berlebihan dan masa *recovery* yang cepat. Kesegaran jasmani memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi.

Upaya meningkatkan kesegaran jasmani lewat pendidikan jasmani perlu evaluasi dengan melakukan pengukuran yang dilakukan dengan cara menyelenggarakan tes kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani seseorang dapat diukur melalui tes kesegaran jasmani telah dibakukan, misalnya dengan tes kesegaran jasmani (TKJI), tes *multisatge*, tes 12 menit, tes 15 menit atau pun dengan tes yang lain. Dalam penelitian ini tes yang digunakan terhadap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Sopen adalah menggunakan tes kesegaran jasmani yang sudah baku. Sesuai dengan



deskripsi teori daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, kekuatan, keseimbangan dan koordinasi adalah komponen kesegaran jasmani.

Dalam konteks penelitian ini yang dimaksudkan adalah kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sopen.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Desain penelitian ini berkenaan dengan sebuah metode yaitu suatu cara yang berkenaan dengan bagaimana data atau informasi yang diperlukan dalam penelitian tersebut dapat diperoleh. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif yaitu suatu penelitian yang bertujuan mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek penelitian dengan didukung oleh data-data berupa angka yang diperoleh dari hasil pengambilan data yaitu tes dan pengukuran. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey karena hanya menggambarkan keadaan objek secara terbatas. Objek dalam penelitian ini adalah kesegaran jasmani dan subjeknya adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal kelompok umur 6 – 9 tahun dan 10-12 tahun. Selanjutnya instrument tes yang digunakan untuk melakukan pengukuran dan pengumpulan data mengenai tingkat kesegaran jasmani adalah tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 6 – 9 tahun dan 10 – 12 tahun yang diterbitkan oleh Kementrian Pendidikan Nasional tahun 2010.

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Kesegaran jasmani adalah kemampuan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal kelompok umur 6 - 9 tahun dan 10-12 tahun untuk melakukan serangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia secara efektif dan efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kemampuan kesegaran Jasmani siswa yang

mengikuti ekstrakurikuler futsal tersebut diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang diterbitkan oleh Kementerian Pendidikan Nasional tahun 2010.

### **C. Populasi Penelitian**

Populasi adalah keseluruhan dari subjek yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal yang berusia 6 – 9 tahun dan 10 – 12 tahun. Adapun jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal yang berusia 6 – 9 tahun sebanyak 24 orang, Sedangkan siswa yang berusia 10 – 12 tahun sebanyak 12 orang.

### **D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

#### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 yang dikeluarkan oleh Departemen Pendidikan Nasional (DEPDIKNAS) dan Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi untuk anak usia 6-9 tahun dan 10-12 tahun. Butir tes terdiri dari tes kecepatan, tes kekuatan otot perut, tes kekuatan otot lengan, tes kekuatan otot paha dan tes daya tahan. Nilai validitas dan reliabilitas untuk masing-masing instrument tes yang digunakan adalah:

- a) Validitas tes TKJI untuk usia 6 – 9 tahun kategori putra adalah: 0.894.
- b) Reliabilitas tes TKJI untuk usia 10 -12 tahun kategori putra adalah:  
0,791.
- c) Validitas tes TKJI untuk usia 10 – 12 tahun kategori putra adalah:  
0.911.

- d) Reliabilitas tes TKJI untuk usia 10 -12 tahun kategori putra adalah:  
0,884.

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik tes praktek atau perbuatan dan pengukuran. Seluruh populasi menjalani seluruh rangkaian tes secara urut sesuai dengan petunjuk pelaksanaan tes.

Nilai yang diperoleh dari kelima tes yang sudah dilaksanakan tersebut dijumlahkan kemudian hasil dari penjumlahan akan menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa dengan menggunakan norma pada tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 yang dikeluarkan oleh Kementrian Pendidikan Nasional usia 6-9 tahun dan 10-12 tahun. Adapun tabel penskoran tingkat kebugaran jasmani untuk anak usia 6-9 tahun dan 10-12 tahun tersebut adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 6 – 9 Tahun Putera**

Nilai	Lari 30 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
5	s.d-5.5"	40" keatas	17 keatas	38 keatas	s.d-2'39"	5
4	5.6"-6.1"	22"-39"	13 – 16	30 – 37	2'40"-3'00"	4
3	6.2"-6.9"	9"-21"	7 – 12	22 – 29	3'01"-3'45"	3
2	7.0"-8.6"	3"-8"	2 – 6	13 – 21	3'46"-4'48"	2
1	8.7"-dst	0-2"	0 – 1	12 dst	4'49"-dst	1

Sumber: Buku TKJI Kementrian Pendidikan Nasional 2010

**Tabel 2. Tabel Nilai Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 6 – 9 Tahun Putera dan Puteri**

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)

**Tabel 3. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun Putera**

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
5	s.d-6.3"	51" keatas	23 keatas	46 keatas	s.d-2'09"	5
4	6.4"-6.9"	31"-50"	18 – 22	38 – 45	2'20"-2'30"	4
3	7.0"-7.7"	15"-30"	12 – 17	31 – 37	2'31"-2'45"	3
2	7.8"-8.8"	5"-14"	4 – 11	24 – 30	2'46"-2'440"	2
1	8.9"-dst	4"-dst	0 – 3	23 dst	3'45"-dst	1

Sumber: Buku TKJI Kementrian Pendidikan Nasional 2010

**Tabel 4. Tabel Nilai Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun Putera dan Puteri**

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)

#### **E. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data statistik deskriptif yaitu teknik analisis data yang bertujuan untuk memberikan gambaran yang sesungguhnya dari keadaan atau objek yang diteliti dan menentukan nilai yang selanjutnya dilakukan pemaknaan sebagai pembahasan atas permasalahan yang menjadi objek penelitian.

Rumus yang digunakan adalah:

$$\text{Persentase} = \frac{\sum \text{Kategori}}{\sum \text{Total}} \times 100 \%$$

Keterangan:

$\sum$  Kategori : Nilai hasil tes kebugaran jasmani yang diperoleh yang meliputi kategori kurang sekali (ks), kurang (k), sedang (s), baik (b), dan baik sekali (bs).

$\sum$  Total : Jumlahsiswa yang menjadi objek penelitian.

Sumber: Sugiyono, 2003: 212

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada kegiatan ekstrakurikuler futsal yang dilaksanakan di SD Muhammadiyah Sopen Yogyakarta, penelitian ini dilakukan di Lapangan Angkasa yang terletak di dalam komplek TNI Angkatan Udara Yogyakarta atau yang berada di sebelah timur jembatan layang Janti. Lapangan ini berukuran dengan panjang kurang lebih 100 meter dan lebar kurang lebih 60 meter.

##### **2. Deskripsi Subjek Penelitian**

Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sopen Yogyakarta. Adapun siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal terdiri dari siswa laki-laki berumur 6-12 tahun. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah sebanyak 36 siswa.

##### **3. Deskripsi Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2015. Pengambilan data dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 15 Maret 2015 pada pagi hari mulai pukul 06.30 WIB – selesai.

#### **B. Deskripsi Data Penelitian**

Data yang dianalisis pada penelitian ini adalah data hasil tes Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal kelompok umur 6– 9 tahun dan 10–12 tahun di SD Muhammadiyah Sopen

Yogyakarta. Adapun data yang akan diuji adalah: “Seberapa Baik Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal kelompok umur 6–9 tahun dan 10–12 tahun di SD Muhammadiyah Sapan Yogyakarta?”. Data penelitian lengkap dapat dilihat dideskripsi data berikut ini :

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sapan Yogyakarta dengan rerata sebesar 14,22, nilai tengah sebesar 14, nilai sering muncul sebesar 13 dan simpangan baku sebesar 2,04. Sedangkan skor tertinggi sebesar 19 dan skor terendah sebesar 9. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sapan Yogyakarta. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 5. Kategorisasi Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sapan Yogyakarta**

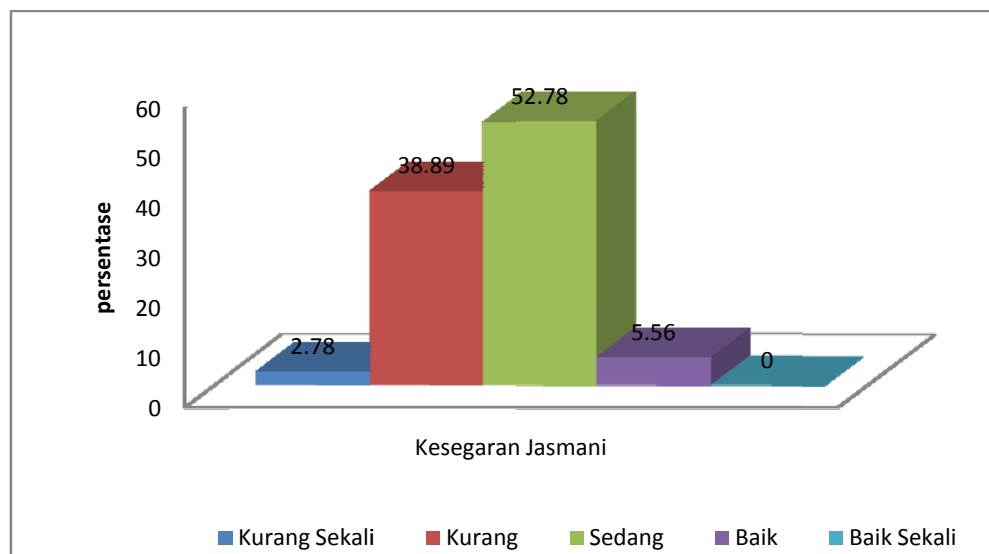
Jumlah Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
22 – 25	0	0	Baik Sekali
18 – 21	2	5,56	Baik
14 – 17	19	52,78	Sedang
10 – 13	14	38,89	Kurang
5 – 9	1	2,78	Kurang Sekali

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sapan Yogyakarta adalah sedang dengan pertimbangan rerata dari Tingkat



Kesegaran Jasmani yaitu 14,22. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sapan Yogyakarta yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 2 orang atau 5,56%, sedang 19 orang atau 52,78%, kurang 14 orang atau 38,89% dan kurang sekali 1 orang atau 2,78%.

Berikut adalah grafik ilustrasi Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sapan Yogyakarta:



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sapan Yogyakarta

Agar deskripsi hasil penelitian lebih jelas secara rinci, berikut akan dideskripsikan data berdasar masing-masing komponen tes:

# **1. Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal berdasarkan Komponen Tes Kecepatan**

Tes kecepatan merupakan salah satu tes yang dilaksanakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani (TKJI). Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sape Yogyakarta berdasarkan komponen kecepatan dengan rerata sebesar 2,472, nilai tengah sebesar 2, nilai sering muncul sebesar 2 dan simpangan baku sebesar 0,99. Sedangkan skor tertinggi sebesar 5 dan skor terendah sebesar 1. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sape Yogyakarta berdasarkan komponen kecepatan. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

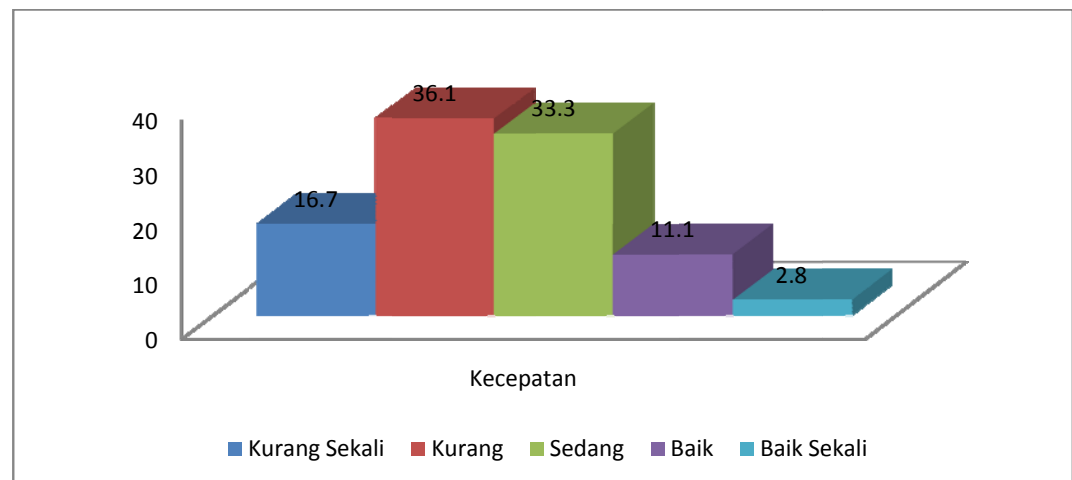
**Tabel 6. Kategorisasi Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sape Yogyakarta**

Nilai	Kecepatan		Kategori
	Frek	Persen (%)	
5	1	2,8	Baik Sekali
4	4	11,1	Baik
3	12	33,3	Sedang
2	13	36,1	Kurang
1	6	16,7	Kurang Sekali
Total	36	100.0	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sape Yogyakarta berdasarkan komponen kecepatan adalah sedang dengan

pertimbangan rerata dari Tingkat Kesegaran Jasmani yaitu 2,47. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sapan Yogyakarta berdasarkan komponen kecepatan yang berkategori baik sekali 1 orang atau 2,8%, baik 4 orang atau 11,1%, sedang 12 orang atau 33,33%, kurang 2 orang atau 16,7% dan kurang sekali 6 orang atau 16,7%.

Berikut adalah grafik ilustrasi Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sapan Yogyakarta berdasarkan komponen-kecepatan:



Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sapan Yogyakarta berdasar Kecepatan

## 2. Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal berdasarkan Komponen Tes Kekuatan Otot Lengan

Tes kekuatan otot lengan merupakan salah satu tes yang dilaksanakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani (TKJI). Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah

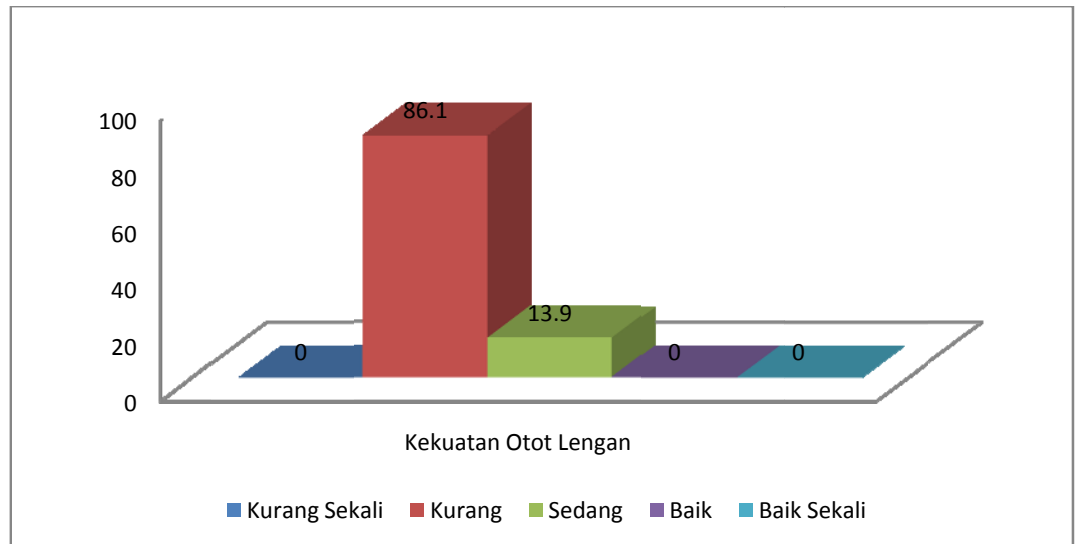
Sapen Yogyakarta berdasarkan komponen kekuatan otot lengan dengan rerata sebesar 2,1389, nilai tengah sebesar 2, nilai sering muncul sebesar 2 dan simpangan baku sebesar 0,35. Sedangkan skor tertinggi sebesar 3 dan skor terendah sebesar 2. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sapen Yogyakarta berdasarkan komponen kekuatan otot lengan. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 7. Kategorisasi Tingkat Kesegaran Jasmani berdasar kekuatan otot lengan**

Nilai	Kekuatan Otot Lengan		Kategori
	Frek	Persen (%)	
5	0	0	Baik Sekali
4	0	0	Baik
3	5	13,9	Sedang
2	31	86,1	Kurang
1	0	0	Kurang Sekali
Total	36	100.0	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sapen Yogyakarta berdasarkan komponen kekuatan otot lengan adalah sedang dengan pertimbangan rerata dari Tingkat Kesegaran Jasmani yaitu 2,13. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sapen Yogyakarta berdasarkan komponen kekuatan otot lengan yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 0 orang atau 0%, sedang 5 orang atau 13,9%, kurang 31 orang atau 86,1% dan kurang sekali 0 orang atau 0%.

Berikut adalah grafik ilustrasi Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sapan Yogyakarta berdasarkan komponen kekuatan otot lengan:



Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani berdasarkan kekuatan otot lengan

### 3. Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal berdasarkan Komponen Tes Kekuatan Otot Perut

Tes kekuatan otot perut merupakan salah satu tes yang dilaksanakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani (TKJI). Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sapan Yogyakarta berdasarkan komponen kekuatan otot perut dengan rerata sebesar 3,63, nilai tengah sebesar 4, nilai sering muncul sebesar 4 dan simpangan baku sebesar 0,723. Sedangkan skor tertinggi sebesar 5 dan skor terendah sebesar 2. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD

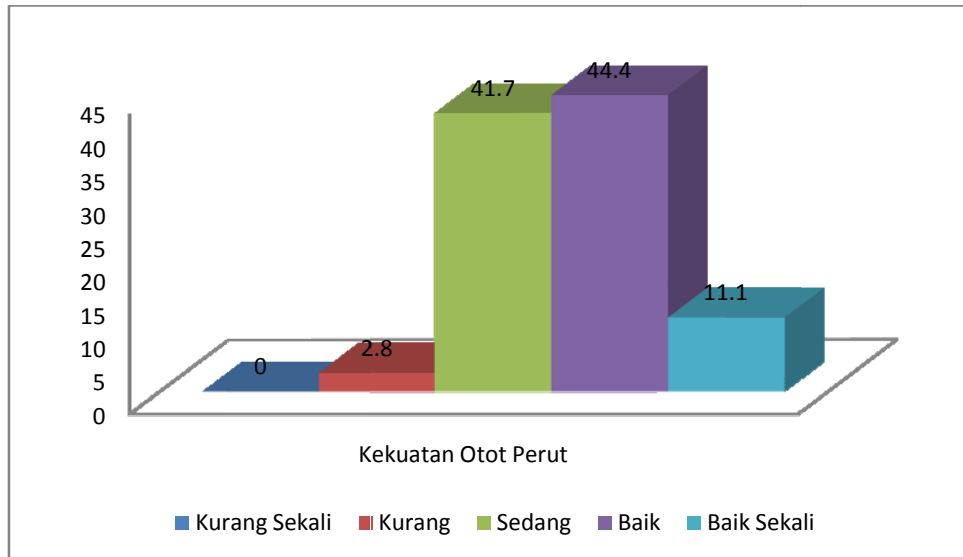
Muhammadiyah Sapien Yogyakarta berdasarkan komponen kekuatan otot perut. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 8. Kategorisasi Tingkat Kesegaran Jasmani berdasar kekuatan otot perut**

Nilai	Kekuatan Otot Perut		Kategori
	Frek	Persen (%)	
5	4	11,1	Baik Sekali
4	16	44,4	Baik
3	15	41,7	Sedang
2	1	2,8	Kurang
1	0	0	Kurang Sekali
Total	36	100.0	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sapien Yogyakarta berdasarkan komponen kekuatan otot perut adalah baik dengan pertimbangan rerata dari Tingkat Kesegaran Jasmani yaitu 3,63. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sapien Yogyakarta berdasarkan komponen kekuatan otot perut yang berkategori baik sekali 4 orang atau 11,1%, baik 16 orang atau 44,4%, sedang 15 orang atau 41,7%, kurang 1 orang atau 2,8% dan kurang sekali 0 orang atau 0%.

Berikut adalah grafik ilustrasi Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sapien Yogyakarta berdasarkan komponen kekuatan otot perut:



Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani berdasarkan kekuatan otot perut

#### 4. Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal berdasarkan Komponen Tes Kekuatan Otot Paha

Tes kekuatan otot paha merupakan salah satu tes yang dilaksanakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani (TKJI). Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sapan Yogyakarta berdasarkan komponen kekuatan otot paha dengan rerata sebesar 1,67, nilai tengah sebesar 1,5, nilai sering muncul sebesar 1 dan simpangan baku sebesar 0,79. Sedangkan skor tertinggi sebesar 4 dan skor terendah sebesar 1. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sapan Yogyakarta berdasarkan komponen kekuatan otot paha. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

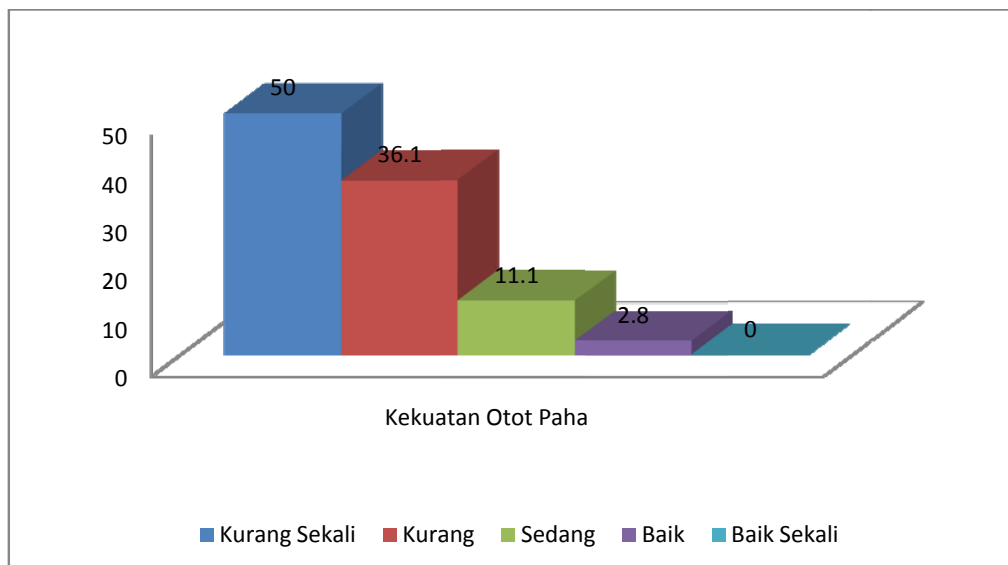
**Tabel 9. Kategorisasi Tingkat Kesegaran Jasmani berdasar kekuatan otot paha**

Nilai	Kekuatan Otot Paha		Kategori
	Frek	Persen (%)	
5	0	0	Baik Sekali
4	1	2,8	Baik
3	4	11,1	Sedang
2	13	36,1	Kurang
1	18	50	Kurang Sekali
Total	36	100.0	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sapeen Yogyakarta berdasarkan komponen kekuatan otot paha adalah kurang dengan pertimbangan rerata dari Tingkat Kesegaran Jasmani yaitu 1,67. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sapeen Yogyakarta berdasarkan komponen kekuatan otot paha yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 1 orang atau 2,8%, sedang 4 orang atau 11,1%, kurang 13 orang atau 36,1% dan kurang sekali 18 orang atau 50%.

Berikut adalah grafik ilustrasi Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sapeen Yogyakarta berdasarkan komponen kekuatan otot paha:





Gambar 5. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani berdasarkan kekuatan otot paha

##### 5. Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal berdasarkan Komponen Tes Daya Tahan

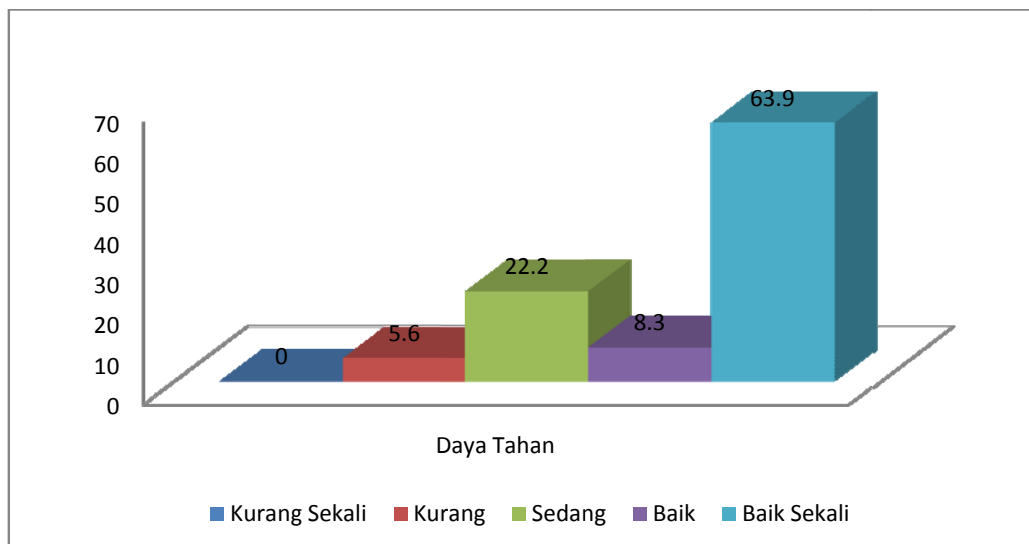
Tes daya tahan merupakan salah satu tes yang dilaksanakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani (TKJI). Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sopen Yogyakarta berdasarkan komponen daya tahan dengan rerata sebesar 4,3, nilai tengah sebesar 5, nilai sering muncul sebesar 5 dan simpangan baku sebesar 1,01. Sedangkan skor tertinggi sebesar 5 dan skor terendah sebesar 2. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sopen Yogyakarta berdasarkan komponen daya tahan. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 10. Kategorisasi Tingkat Kesegaran Jasmani berdasar daya tahan**

Nilai	Daya Tahan		Kategori
	Frek	Persen (%)	
5	23	63,9	Baik Sekali
4	3	8,3	Baik
3	8	22,2	Sedang
2	2	5,6	Kurang
1	0	0	Kurang Sekali
Total	36	100.0	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sapan Yogyakarta berdasarkan komponen daya tahan adalah baik sekali dengan pertimbangan rerata dari Tingkat Kesegaran Jasmani yaitu 4,3. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sapan Yogyakarta berdasarkan komponen daya tahan yang berkategori baik sekali 23 orang atau 63,9%, baik 3 orang atau 8,3%, sedang 8 orang atau 22,2%, kurang 2 orang atau 5,6% dan kurang sekali 0 orang atau 0%.

Berikut adalah grafik ilustrasi Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sapan Yogyakarta berdasarkan komponen daya tahan:



Gambar 6. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani berdasarkan daya tahan

### C. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh diskripsi statistik untuk hasil perhitungan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sapan Yogyakarta dengan rerata sebesar 14,22, nilai tengah sebesar 14, nilai sering muncul sebesar 13 dan simpangan baku sebesar 2,04. Sedangkan skor tertinggi sebesar 19 dan skor terendah sebesar 9.

Sedangkan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sapan Yogyakarta adalah sedang dengan pertimbangan rerata dari Tingkat Kesegaran Jasmani yaitu 14,22. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sapan Yogyakarta yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 2 orang atau 5,56%, sedang 19 orang atau 52,78%, kurang 14 orang atau 38,89% dan kurang sekali 1 orang atau 2,78%.

Berdasarkan dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sapean Yogyakarta masih berkategori sedang. Hal ini masih perlu adanya peningkatan tingkat kesegaran jasmani siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler tersebut. Pada dasarnya permainan futsal memiliki unsur-unsur yang harus dipenuhi agar siswa mampu bermain dengan baik dan tidak mengalami kelelahan yang berarti setelah mengikuti kegiatan tersebut.

Kesegaran jasmani siswa sekolah dasar terlihat bahwa mereka mampu bermain diluar kegiatan sekolah dan ekstrakurikuler dengan terlihat tidak pernah kenal lelah. Akan tetapi, status kesegaran jasmani siswa tersebut masih sedang. Kesegaran Jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efektif dan efisien dalam jangka waktu yang relative lama tanpa mengalami kelelahan (Depdikbud, 1996:4). Kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak, karena derajat kesegaran jasmani seseorang menentukan kemampuan fisiknya dalam kehidupan sehari-hari. Semakin tinggi kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisik atau aktivitasnya.

Keadaan ini menunjukkan bahwa siswa sekolah dasar masih banyak dengan waktu bermainnya. Tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut bisa juga dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya makan, lingkungan, istirahat dan latihan. Dimana pola makan anak sekolah dasar belum mampu mandiri atau dengan kata lain masih dalam bimbingan dan arahan orang tua mereka.

Sehingga faktor pemenuhan gizi dan energi siswa dalam mengikuti latihan masih belum maksimal. Sehingga siswa belum mampu maksimal dalam mengikuti latihan dan tingkat kesegaran yang dimiliki belum maksimal. Di sisi lain, siswa masih cenderung asyik dalam bermain sehingga terkadang lupa mengatur waktu istirahatnya. Pengelolaan waktu siswa sekolah dasar masih belum maksimal.

Disamping itu dengan melihat berdasarkan komponen-komponen yang membentuk kesegaran jasmani maka masih ada komponen yang jauh dari harapan. Dimana kekuatan otot paha siswa masih dalam kategori kurang. Hal ini dikarenakan karakteristik siswa sekolah dasar masih dalam masa pertumbuhan sehingga kemampuannya belum sempurna, kan tetapi dengan mengikuti ekstrakurikuler ini diharapkan adanya peningkatan yang dimiliki oleh siswa. Selain itu peningkatan komponen lain yang menjadi komponen utama untuk dapat bermain futsal dengan baik. Diantaranya kecepatan dan daya tahan siswa yang harus ditingkatkan secara khusus agar siswa dapat bermain dengan maksimal dan tidak mengalami kelelahan yang berarti saat bermain.

Kegiatan ekstrakurikuler futsal sangat baik untuk meningkatkan kemampuan dan kepribadian bagi siswa sekolah dasar dengan landasan pembinaan usia dini. Setiap siswa memiliki bakat dan minat yang berbeda. Akan tetapi, perlu adanya wadah untuk menyalurkan dan memfasilitasi siswa agar dapat berkembang dengan baik dan dapat menjadi siswa yang berprestasi.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan, bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sopen Yogyakarta adalah sedang dengan rerata dari Tingkat Kesegaran Jasmani yaitu 14,22. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sopen Yogyakarta yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 2 orang atau 5,56%, sedang 19 orang atau 52,78%, kurang 14 orang atau 38,89% dan kurang sekali 1 orang atau 2,78%.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait dengan bidang pendidikan dan olahraga.

1. Bagi siswa, bahwa kesegaran jasmani akan dimiliki apabila melalui proses latihan yang baik.
2. Bagi pelatih, bentuk latihan yang diberikan pada program latihan akan berpengaruh pada tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh pemain. Hal ini dikarenakan pola pergerakan pada saat latihan akan meningkatkan kualitas kesegaran jasmani siswa.

#### **C. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan.

Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Pengambilan data tidak dilakukan oleh tenaga ahli.
2. Masih terbatasnya tenaga, waktu, pikiran serta biaya untuk dapat menyelesaikan penelitian ini dengan sempurna.

#### **D. Saran-saran**

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi siswa, harus memperhatikan pola makan, istirahat dan latihan agar komponen kebugaran dapat ditingkatkan.
2. Bagi sekolah, program latihan ekstrakurikuler harus ditingkatkan agar siswa memiliki sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
3. Bagi pelaku olahraga, kebugaran jasmani diperoleh dari proses latihan yang benar bukan dari bentuk permainan yang ada pada setiap cabang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andini Dwi Intani. (2009). *Perbedaan Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola dan Bolabasket di SMP Negeri 14 Yogyakarta*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Arma Abdoellah dan Manadji, Agus. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Asmar Jaya. (2008). *Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Depdikbud. (1997). *Kesegaran Jasmani Dalam Pembangunan Bangsa Indonesia*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman Dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatihan Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Faidillah Kurniawan. (2004). *Profil Kesegaran Jasmani Atlet Pra Pon Anggar Daerah Istimewa Yogyakarta*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Haryo Sri Nurhuda. (2012). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Panji Putra Turi Kelompok Usia 10-12 Tahun*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Husni Thamrin. (2005). *Tingkat Kesegaran Jasmani Murid Kelas V Sekolah Dasar Kabupaten Sleman*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ismaryati. (2006). *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Ghalia Indonesia.
- Justinus Laksana dan Pardosi, Ishak H. (2008). *"Inspirasi dan Spirit Futsal"*. Depok: Raih Asa Sukses.
- Justinus Laksana. 2006. *Futsal Coaching Clinic Kelme Futsalismo 2006*. Jakarta: Difamata Sport EO.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.



- Murhananto. (2006). *Dasar-Dasar Permainan Futsal*. Jakarta: PT Kawan Pustaka.
- Rusli Lutan. (2000). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Yunita Hendrawati. (2008). *Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Putri yang Mengikuti UKM Futsal UNY*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Tenang, John D. (2008). *Mahir Bermain Futsal*. Bandung: Dari Mizan.

# LAMPIRAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 678/UN.34.16/PP/2014  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

10 Oktober 2014

Yth. : Kepala Majelis Dikdasmen PDM Kota Yogyakarta  
d/a Jl. Sultan Agung No. 14 Yogyakarta.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Edy Budimulyanto  
NIM : 10604221054  
Jurusan : POR  
Prodi : PGSD. Penjas.  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : November s/d Desember 2014  
Tempat/obyek : Lapangan Angkasa  
Judul Skripsi : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Dengan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SD Muhammadiyah Sapen Yogyakarta.

Demikian surat ijin uji coba penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S  
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala SD Muh. Sapen
2. Pengelola Lapangan Angkasa
3. Kaprodi PGSD Penjas
4. Pembimbing TAS
5. Mahasiswa ybs.



**MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH  
PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA YOGYAKARTA**

Jalan Sultan Agung 14, Telepon (0274)375917, Faks. (0274) 411947, Yogyakarta 55151  
e-mail: dikdasmenpdm\_yk@yahoo.com

**IZIN PENELITIAN/SKRIPSI/OBSERVASI**

No. : 710/REK/III.4/F/2014

Setelah membaca surat dari : **Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.**

No. : 678/UN.34.16/PP/2014

Tgl. : 10 Oktober 2014

Perihal : **Surat Izin Penelitian**

dan berdasar Putusan Sidang Majelis Dikdasmen PDM Kota Yogyakarta, hari **Senin tanggal 08 Shafar 1436 H**, bertepatan tanggal **01 Desember 2014 M** yang salah satu agenda sidangnya membahas pemberian penelitian/praktek kerja/observasi, maka dengan ini kami memberikan izin kepada:

Nama Terang : **EDY BUDIMULYANTO**

NIM. 10604221054

Pekerjaan : Mahasiswa pada prodi PGSD Penjas. **Universitas Negeri Yogyakarta**  
alamat **Jl. Kolombo Yogyakarta**

Pembimbing : -

**untuk melakukan observasi/penelitian/pengumpulan data dalam rangka Skripsi :**

Judul : **PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DENGAN SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SD MUHAMMADIYAH SAPEN YOGYAKARTA.**

Lokasi : **SD Muhammadiyah Sapen Yogyakarta.**  
dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Menyerahkan tembusan surat ini kepada pejabat yang dituju
2. Wajib menjaga tata tertib dan menaati ketentuan-ketentuan yang berlaku di sekolah/setempat.
3. Wajib memberi laporan hasil penelitian/praktek kerja/observasi kepada Majelis Pendidikan Dasar dan Menengah Pimpinan Daerah Muhammadiyah Kota Yogyakarta.
4. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Persyarikatan dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah.
5. Surat izin ini dapat diajukan kembali untuk mendapat perpanjangan bila di-perlukan.
6. Surat izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu bila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut di atas.

**MASA BERLAKU 2 (DUA) BULAN :**

**02-12-2014 sampai dengan 02-03-2015**

Tanda tangan Pengarang Izin,

**Edy Budimulyanto**

Yogyakarta, **02 Desember 2014**

Ketua,

Sekretaris.

**Drs. H. Aris Thobirin, M.Si**  
NBM. 670.219

**Drs. H. Ibnu Marwanta,**  
NBM. 551.522

Tembusan:

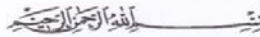
1. PDM Kota Yogyakarta.
2. Dekan FIK UNY
3. kepala SD Muh. Sapen Yk.



**MUHAMMADIYAH MAJELIS DIKDASMEN KOTA YOGYAKARTA**  
**SDBI MUHAMMADIYAH SAPEN YOGYAKARTA**

Status : Terakreditasi - A - SK. No. 21.01/ BAP-SM/ TU/ XII/ 2013  
Alamat : Jl. Bimokurdo No 33 Telp. (0274) 540418, 556674 Fax. (0274) 586031 Yogyakarta  
Homepage : <http://www.sdmuhsapen-yog.sch.id> E-mail : [info@sdmuhsapen-yog.sch.id](mailto:info@sdmuhsapen-yog.sch.id)

**SURAT KETERANGAN**



*Assalamualaikum, wr.wb.*

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SD Muhammadiyah Sapen Yogyakarta, UPT Pengelola TK/ SD Kota Yogyakarta Wilayah Utara :

N a m a : **SIGIT BUDISANTOSA, S.Pd.**  
NBM : **884869**  
Jabatan : **Guru Ekstrakurikuler Sd Muhammadiyah Sapen**

menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : **EDY BUDIMULYANTO**  
Jenis Kelamin : **Laki - Laki**  
NIM : **10604221054**  
Jurusan : **PGSD Penjas**  
Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**  
Universitas : **Universitas Negeri Yogyakarta**

telah melaksanakan penelitian di SD Muhammadiyah Sapen dari tanggal 01 Desember 2014 sampai dengan 06 Desember 2014 dengan judul Skripsi : **"Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Dengan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di SD Muhammadiyah Sapen Yogyakarta"**

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya, semoga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

*Wassalamualaikum, wr.wb.*

*17 Shafar 1436 H*  
10 Desember 2014 M

**Guru Ekstrakurikuler**

**SIGIT BUDISANTOSA, S.Pd.**  
**NBM. 884869**

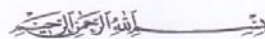


**MUHAMMADIYAH MAJELIS DIKDASMEN KOTA YOGYAKARTA**  
**SDBI MUHAMMADIYAH SAPEN YOGYAKARTA**

Status : Terakreditasi - A - SK. No. 21.01/ BAP-SM/ TU/ XII/ 2013  
Alamat : Jl. Bimokurdo No 33 Telp. (0274) 540418, 556674 Fax. (0274) 586031 Yogyakarta  
Homepage : <http://www.sdmuhsapen-yog.sch.id> E-mail : [info@sdmuhsapen-yog.sch.id](mailto:info@sdmuhsapen-yog.sch.id)

**SURAT KETERANGAN**

**Nomor : 801/ KET/ III.4.AU125/ A/ 2014**



*Assalamualaikum, wr.wb.*

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SD Muhammadiyah Sapen Yogyakarta, UPT Pengelola TK/ SD Kota Yogyakarta Wilayah Utara :

Nama : **H. SAIJAN, S.Ag., M.S.I.**  
NBM : **788 098**  
Jabatan : **Kepala Sekolah**

menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : **EDY BUDIMULYANTO**  
Jenis Kelamin : **Laki - Laki**  
NIM : **10604221054**  
Jurusan : **PGSD Penjas**  
Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**  
Universitas : **Universitas Negeri Yogyakarta**

telah melaksanakan penelitian di SD Muhammadiyah Sapen dari tanggal 01 Desember 2014 sampai dengan 06 Desember 2014 dengan judul Skripsi : **"Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Dengan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di SD Muhammadiyah Sapen Yogyakarta"**

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya, semoga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

*Wassalamualaikum, wr.wb.*

*17 Shafar 1436 H*

10 Desember 2014 M

Kepala Sekolah



**H. SAIJAN, S.Ag., M.S.I.**  
NBM 788 098





PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

## BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

### SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 3056 / MET / SW - 103 / X / 2011

Number

No. Order : 002151

Diterima tgl : 17 Oktober 2011

#### ALAT

Equipment

Nama : Stopwatch

Name

Kapasitas : 9 jam

Capacity

Tipe/Model

Type/Model

Nomor Seri

Serial number

Merek/Buatan : Casio

Trade Mark/Manufaktur

Lain-lain

Other

#### PEMILIK

Owner

Nama

: Syafiq Kulatif

Name

Alamat

: Cepit Condongcatur Depok Sleman

Address

#### METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument

Method

Standar

: Casio HS-80TW.IDF

Standard

Telusuran

: Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung

Traceability

#### TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibrated

: 17 Oktober 2011

#### LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

: Balai Metrologi Yogyakarta

#### KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration

: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

#### HASIL

Result

: Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 18 Oktober 2011

Kepala



BALAI METROLOGI  
NIP. 19580114 197903 1 006

Halaman 1 dari 1 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

**LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI**  
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

**I. DATA KALIBRASI**

*Calibration data*

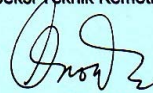
1. Referensi : -
2. Dikalibrasi oleh : Gimantiri NIP. 19620420.198303.1.017  
*Calibrated by*

**II. HASIL KALIBRASI**

*Result of Calibration*

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"01
00,05'00"00	00,05'00"02
00,10'00"00	00,10'00"01
00,15'00"00	00,15'00"01
00,30'00"00	00,30'00"01
00,59'00"00	00,59'00"02

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



**Gono SE MM**  
NIP.19610807.198202.1.007





PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

## BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

### SERTIFIKAT KALIBRASI

CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 1422 / MET / UP - 111 / IV / 2011

Number

No. Order : 000888

Diterima tgl : 18 April 2011

#### ALAT

Equipment

Nama : Ukuran Panjang

Name

Kapasitas : 30 m

Capacity

Tipe/Model : -

Type/Model

Nomor Seri : -

Serial number

Merek/Buatan : ATS

Trade Mark/Manufaktur

Lain-lain :

Other

#### PEMILIK

Owner

Nama : Damar Kawedar Jati

Name

Alamat : Pedes. Argomulyo.Sedayu.Bantul

Address

#### METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode : SK DJ PDN No.32 / PDN / KEP / 3 / 2010

Method

Standar : Komparator 10 m

Standard

Telusuran : Direktorat Metrologi Bandung

Traceability

#### TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibrated

: 18 April 2011

#### LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

: Balai Metrologi Yogyakarta

#### KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration

: Suhu :  $30^{\circ}\text{C} \pm 3^{\circ}\text{C}$  ; Kelembaban :  $55\% \pm 3\%$

#### HASIL

Result

: Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 18 April 2011

Kepala



Halaman 1 dari 2 Halaman

**LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI**  
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

**I. DATA KALIBRASI**

*Calibration data*

1. Referensi : -

2. Dikalibrasi oleh : Sukarjono NIP. 19591010.198203.1.023  
*Calibrated by*

**II. HASIL KALIBRASI**

*Result of Calibration*

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1000	1002
0 - 2000	2003
0 - 3000	3005

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)


**III. EVALUASI**

*Evaluation*

**Alat tersebut memenuhi persyaratan acuan .**

*The instrument pass to requirement*

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM

NIP. 19610807.198202.1.006

## **Lampiran 7 : Petunjuk Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani**

### **A. PETUNJUK PELAKSANAAN TKJI USIA 10-12 TAHUN**

#### **1. Peserta**

- a. Tes ini memerlukan banyak tenaga oleh sebab itu peserta harus benar-benar dalam keadaan sehat.
- b. Diharapkan sudah makan 2 jam sebelum pelaksanaan tes.
- c. Disarankan memakai pakaian dan sepatu olahraga.
- d. Memahami dan mengerti tata cara pelaksanaan tes.
- e. Diharapkan sebelum tes melakukan pemanasan.
- f. Jika tidak dapat melaksanakan salah satu butir tes atau lebih dinyatakan gagal.

#### **2. Petugas**

- a. Diharapkan memimpin dan memberikan pemanasan terlebih dahulu sebelum tes.
- b. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba gerakan-gerakan tes.
- c. Harap memperhatikan jarak waktu/interval perpindahan pelaksanaan butir tes satu ke butir tes berikutnya (sebelum 3 menit).
- d. Harap memberikan nomor dada kepada siswa yang mudah terlihat/terbaca oleh petugas.
- e. Bagi peserta yang tidak dapat melaksanakan salah satu butir tes atau lebih dinyatakan gagal dan diberi nilai nol (0).

- f. Untuk mencatat hasil tes menyiapkan alat tulis dan dapat mempergunakan formulir tes perorangan atau gabungan.

## **B. Petunjuk Pelaksanaan Tes**

### **1. Tes Kecepatan**

#### **a. Tujuan**

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

#### **b. Alat dan Fasilitas**

- 1) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 40 meter
- 2) Bendera *start*
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang
- 5) *Stop watch*
- 6) Serbuk kapur
- 7) Alat tulis

#### **c. Petugas Tes**

- 1) Petugas pemberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes

#### **d. Pelaksanaan**

##### **1) Sikap permulaan**

Peserta berdiri dibelakang garis *start*

##### **2) Gerakan**

- a) pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
  - b) pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish
- 3) Lari masih bisa diulang apabila peserta :
- a) mencuri *start*
  - b) tidak melewati garis finish
  - c) terganggu oleh pelari lainnya
- 4) Pengukuran waktu

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



Gambar 3. Posisi start lari 40 meter

- 5) Pencatat hasil
- a) hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter dalam satuan detik

b) waktu dicatat satu angka dibelakang koma

## 2. Tes Kekuatan Otot Lengan

### 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 ketinggian peserta.
- c) *stopwatch*
- d) serbuk kapur atau magnesium karbonat



Gambar 4. Palang Tunggal

### 3) Petugas tes

Pengukur waktu merangkap mencatat hasil

### 4) Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

a) Sikap permulaan

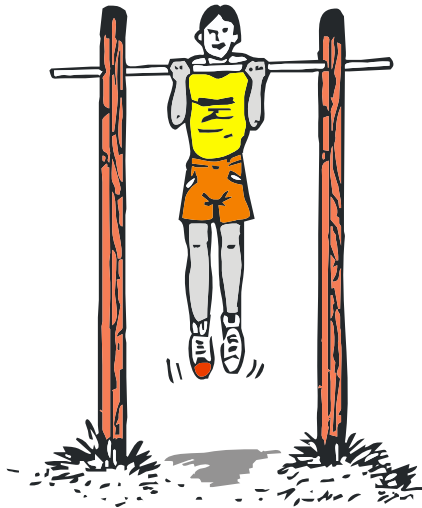
Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala.

b) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta meloncat keatas sampai dengan mencapai sikap tergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal.

5) Pencatat Hasil

Hasil yang dicatat adalah yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satuan waktu detik.



Gambar 5. Sikap bergantung siku tekuk

**3. Tes Kekuatan Otot Perut Selama 30 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 dll

c. Petugas tes

1) Pengamat waktu

2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

a) Berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut  $90^\circ$  dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala. (lihat gambar)



Gambar 6. Sikap Permulaan baring duduk

b) Petugas/Peserta lain menekan atau memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.



## 2) Gerakan

- a) Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk (lihat gambar), sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali kesikap awal (lihat gambar).



Gambar 7. Gerakan baring menuju sikap duduk



Gambar 8. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha

- b) Lakukan gerakan ini berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 30 detik.
- c) Gerakan tes tidak dihitung apabila :
- Pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi
  - Kedua siku tidak sampai menyentuh paha
  - Menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh

e. Pencatatan Hasil

- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik
- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)

**4. Tes Kekuatan Otot Paha**

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.
- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus papan tulis
- 4) Alat tulis

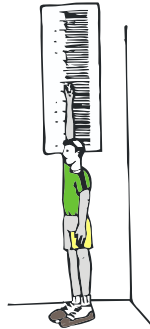
b. Petugas Tes

Pengamat dan pencatat hasil

c. Pelaksanaan Tes

- 1) Sikap permulaan
- 2) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat
- 3) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan/kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat

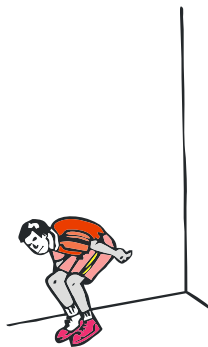
dinding lurus keatas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.



Gambar 9. Sikap menentukan raihan tegak

d. Gerakan

- i. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang, kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.



Gambar 10. Sikap awalan loncat gerak

- ii. Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat .



Gambar 11. Gerakan meloncat tegak

e. Pencatatan Hasil

- 1) Selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak
- 2) Ketiga selisih raihan dicatat
- 3) Ambil nilai tertinggi

**5. Tes Daya Tahan**

a. Tujuan

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

b. Alat dan Fasilitas

- i. Lintasan lari 600 meter
- ii. Stopwatch
- iii. Bendera start
- iv. Peluit
- v. Tiang pancang
- vi. Alat tulis

c. Petugas Tes

- 1) Petugas pemberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pengawas dan pembantu umum

d. Pelaksanaan Tes

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari
- b) Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish



Gambar 12. Posisi start tes daya tahan

Catatan :

- i. Lari diulang bilamana ada peserta yang mencuri start

ii. Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish

e. Pencatatan Hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat
- 2) Melintasi garis finish
- 3) Hasil dicatat adalah waktu yang di capai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3' 12"



Gambar 13. Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish

## C. PETUNJUK MENYELENGGARAKAN TES TKJI

### 1. Prinsip Dasar

Penyelenggaraan TKJI harus berpedoman pada prinsip dasar berikut ini:

- a. Seluruh butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu tanpa terputus.

- b. Tenggang waktu yang terjadi pada perpindahan pelaksanaan butir tes kebutir tes berikutnya tidak lebih dari 3 menit.
- c. Urutan pelaksanaan butir tes harusurut sesuai ketentuan yang berlaku dan tidak boleh di acak.

## **2. Mengatur Penyelenggaraan Tes**

Untuk mengatur penyelenggaraan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ada beberapa hal yang harus menjadi bahan pertimbangan, yaitu :

- a. Prasarana

Prasarana yang diperlukan adalah lapangan untuk tes. Khususnya lapangan untuk menyelenggarakan tes lari baik lari jarak 40 meter maupun lari jarak 600 meter. Jalan atau lorong dapat juga digunakan untuk tes lari, asalkan aman dari gangguan lalu lintas. Butir tes gantung angkat tubuh/siku tekuk, baring duduk dan loncat tegak tidak membutuhkan lapangan luar dan khusus, asal semua butir tes dapat dilaksanakan pada tempat yang berdekatan.

- b. Peserta

Jumlah peserta tes harus diketahui. Bila peserta campuran maka harus diketahui juga berapa jumlah peserta putera dan berapa jumlah peserta puteri. Hal ini ada kaitannya dengan pengaturan pelaksanaan.

- c. Waktu

Pertimbangan waktu yang tersedia dengan jumlah peserta untuk pengaturan pelaksanaan tes.

- d. Peralatan dan Perlengkapan Tes

Kalau jumlah peserta diketahui, waktu yang tersedia juga diketahui, maka untuk dapat mengetes seluruh peserta pengaturannya diperhitungkan berdasarkan gelombang pelaksanaannya. Setiap gelombang berapa peserta yang harus melaksanakan tes sekaligus.

Sesuai dengan jumlah peserta yang harus bersama-sama melakukan tes dalam tiap gelombang, maka peralatan yang dibutuhkan minimal jumlahnya sama dengan peserta. Misalnya peserta berjumlah 5 orang setiap gelombang, maka peralatan yang harus disediakan untuk masing-masing butir tes juga 5 buah. Untuk lari 40 meter 5 stopwatch, baring duduk 5 tempat dan 1 stopwatch, gantung siku tekuk 5 palang gantung (5 stopwatch), loncat tegak 5 papan loncat, dan untuk lari 600 meter sama dengan lari 40 meter. Perlengkapan lain yang diperlukan antara lain : bendera start, nomor dada, kapur magnesium, tiang pancang, tali, formulir tes dan alat tulis.

e. Petugas

Sesuai dengan jumlah peralatan tes yang ada, maka jumlah petugas yang diperlukan minimal sama dengan jumlah tersebut. Setiap petugas tambahan masih perlu disiapkan.

### **3. Contoh**

Suatu sekolah ingin menyelenggarakan tes. Diketahui bahwa tidak jauh dari sekolah itu ada jalan memutar. Sekolah diukur diketahui bahwa jauhnya jalan memutar kurang lebih 1.650 meter. Dengan demikian jalur jalan tadi dapat dipergunakan untuk melaksanakan tes lari jauh pada Tes



Kesegaran Jasmani Indonesia, jarak jalan dari sekolah kira-kira 5 menit perjalanan. Untuk dapat melaksanakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, guru pendidikan jasmani tinggal mencari tempat yang memungkinkan untuk melaksanakan tes baring duduk, gantung angkat tubuh/ gantung siku tekuk, dan loncat tegak secara berdekatan.

**Tabel Nilai TKJI**

**Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk  
Anak Umur 10-12 Tahun Putera**

Nilai	Tes Kecepatan	Kekuatan Otot Lengan	Kekuatan Otot Perut	Kekuatan Otot Paha	Tes Daya Tahan	Nilai
5	0,0''-6,3''	51''-ke atas	23-ke atas	46 ke atas	s.d''-2,09''	5
4	6,4''-6,9''	31''-50''	18-22	38-45	2,10''-2,30''	4
3	7,0''-7,7''	15-30''	12-17	31-37	2,31''-2,45''	3
2	7,8''-8,8''	5''-14''	4-11	24-30	2,46''-3,44''	2
1	8,9''-dst	4''-dst	0-3	23 dst	3,45''-dst	1

**Sumber: Kemendiknas (2010:27)**

**NORMA TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA**

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

**Sumber : Kemendiknas (2010:28)**

**Lampiran8 :Formulir TKJI**

**FORMULIR TKJI**

**Nama** :.....

**Jenis Kelamin** :Laki-laki / Perempuan \*

**No Dada** :.....

**Usia** :.....Tahun

**Nama Sekolah** :.....

**Tanggal tes** :.....

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	<b>Lari 40/30 meter</b>	.....detik		
2	<b>Gantung :</b>			
	<b>a) Siku tekuk</b>	.....detik		
	<b>b) Angkat Tubuh</b>	.....kali		
3	<b>Baring Duduk 60 detik</b>			
4	<b>Loncat Tegak</b>			
	- Tinggi raihan.....cm	.....kali		
	- Loncatan I : .....cm	.....cm		
	- Loncatan II : .....cm	.....menit		
	- Loncatan III : ..... cm	.....detik		
5	<b>Lari 600 meter</b>	.....mt.....dt		
6	Jumlah Nilai ( tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5 )			
7	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani			

\* coret yang tidak perlu

Petugas Tes,.....

Lampiran 9. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Ekstrakurikuler Futsal SD Muhammadiyah Sapen Yogyakarta

No	Nama	Umur	Tes Kecepatan (detik)	Tes Kekuatan Otot Lengan (detik)	Tes Kekuatan Otot Perut (kali)	Kekuatan Otot Paha						Tes Daya Tahan (menit detik)
						Tinggi Raihan	I	II	III	Loncatan Tertinggi	Selisih	
1	Rendra	7	7,23	5	13	150	157	160	164	164	14	2,33
2	Kiandra	7	7,97	4	10	151	156	154	157	157	6	2,27
3	Vais	6	8,23	5	10	150	155	158	159	159	9	2,27
4	Azka	7	8,24	5	11	150	158	154	153	158	8	2,21
5	Miko	8	7,71	6	9	154	158	160	162	162	8	2,27
6	Farhan	8	6,88	7	12	156	160	164	163	164	8	2,42
7	Ryan	8	7,52	5	11	153	159	161	165	165	12	1,5
8	Zia	8	7,25	6	13	157	164	163	167	167	10	2,19
9	Yogi	8	6,83	6	13	154	158	162	167	167	13	1,53
10	Mika	7	6,58	5	18	153	156	158	161	161	8	1,46
11	Rozaan	9	6,48	7	15	158	165	167	164	167	9	3,05
12	Awan	9	7,27	6	20	159	166	170	171	171	12	3,12
13	Zaidan	9	5,81	7	14	156	161	165	170	170	14	2,18
14	Zaky	9	6,91	8	15	160	170	175	173	175	15	2,35
15	Farel	8	6,09	7	15	162	168	172	175	175	13	3,01
16	Rafi	9	6,24	6	15	154	160	165	163	165	11	2,25
17	Gilang	9	5,83	7	18	161	168	165	170	170	9	1,48

18	Galih	9	6,56	8	15	157	164	168	169	169	12	2,27
19	Alel	8	5,55	6	23	164	174	172	173	174	10	2,06
20	Akmal	8	8,67	5	10	165	174	178	175	178	13	3,22
21	Raihan	9	7,26	6	15	153	162	165	167	167	14	2,26
22	Qoyyum	8	6,95	5	11	156	163	168	164	168	12	3,15
23	Eric	7	7,24	7	11	158	169	171	168	169	11	2,16
24	DafianFarel	9	6,38	5	11	157	169	176	178	178	21	3,08
25	Fikri	10	10,58	9	10	177	203	210	213	213	36	2,27
26	Fadli	10	7,47	10	16	164	190	195	193	195	31	1,52
27	Afan	10	6,99	15	20	159	196	195	195	196	37	2,03
28	Fadian	10	8,21	9	20	166	188	191	196	196	30	1,53
29	Zidan	10	9,52	20	15	173	196	202	203	203	30	2,48
30	Oza	10	7,56	16	12	161	190	191	188	191	30	2,03
31	Rizal	11	7,73	9	22	159	181	183	186	186	27	2,03
32	Bima	10	8,49	10	22	179	213	214	215	215	36	2,36
33	Arif	10	9,71	15	19	158	181	184	186	186	28	2,45
34	Aka	10	9,08	8	14	156	171	174	176	176	20	2,52
35	Keysha	11	9,51	16	22	158	166	168	170	170	12	1,51
36	Faiz	10	10,15	10	17	176	205	215	208	215	39	2,29

Lampiran 10. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Ekstrakurikuler Futsal

No	Nilai TKJI					Nilai	Kategori
	Kecepatan	Kekuatan Otot Lengan	Kekuatan Otot Perut	Kekuatan Otot Paha	Daya Tahan		
1	2	2	4	2	5	15	Sedang
2	2	2	3	1	5	13	Kurang
3	2	2	3	1	5	13	Kurang
4	2	2	3	1	5	13	Kurang
5	2	2	3	1	4	12	Kurang
6	3	2	3	1	5	14	Sedang
7	2	2	3	1	5	13	Kurang
8	2	2	4	1	5	14	Sedang
9	3	2	4	2	5	16	Sedang
10	3	2	5	1	5	16	Sedang
11	3	2	4	1	3	13	Kurang
12	2	2	5	1	3	13	Kurang
13	4	2	4	2	5	17	Sedang
14	3	2	4	2	5	16	Sedang
15	4	2	4	2	3	15	Sedang
16	3	2	4	1	5	15	Sedang
17	4	2	5	1	5	17	Sedang
18	3	2	4	1	5	15	Sedang
19	5	2	5	1	5	18	Baik
20	2	2	3	2	3	12	Kurang
21	2	2	4	2	5	15	Sedang
22	3	2	3	1	3	12	Kurang
23	2	2	3	1	5	13	Kurang
24	3	2	3	2	3	13	Kurang
25	1	2	2	3	4	12	Kurang
26	3	2	3	3	5	16	Sedang
27	4	3	4	3	5	19	Baik
28	2	2	4	2	5	15	Sedang
29	1	3	3	2	2	11	Kurang
30	3	3	3	2	5	16	Sedang
31	3	2	4	2	5	16	Sedang
32	2	2	4	3	3	14	Sedang
33	1	3	4	2	3	13	Kurang
34	1	2	3	1	2	9	Kurang Sekali
35	1	3	4	1	5	14	Sedang
36	1	2	3	4	4	14	Sedang

Lampiran 11. Frekuensi Data

**Statistics**

	Kesegaran_Jasmani	Kecepatan	Kekuatan_Otot_Lengan	Kekuatan_Otot_Perut	Kekuatan_Otot_Paha	Daya_Tahan
N Valid	36	36	36	36	36	36
Missing	0	0	0	0	0	0
Mean	14.2222	2.4722	2.1389	3.6389	1.6667	4.3056
Median	14.0000	2.0000	2.0000	4.0000	1.5000	5.0000
Mode	13.00	2.00	2.00	4.00	1.00	5.00
Std. Deviation	2.04396	.99960	.35074	.72320	.79282	1.00909
Range	10.00	4.00	1.00	3.00	3.00	3.00
Minimum	9.00	1.00	2.00	2.00	1.00	2.00
Maximum	19.00	5.00	3.00	5.00	4.00	5.00

**Kesegaran\_Jasmani**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 9	1	2.8	2.8	2.8
11	1	2.8	2.8	5.6
12	4	11.1	11.1	16.7
13	9	25.0	25.0	41.7
14	5	13.9	13.9	55.6
15	6	16.7	16.7	72.2
16	6	16.7	16.7	88.9
17	2	5.6	5.6	94.4
18	1	2.8	2.8	97.2
19	1	2.8	2.8	100.0
Total	36	100.0	100.0	

**Kecepatan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	6	16.7	16.7	16.7
	2	13	36.1	36.1	52.8
	3	12	33.3	33.3	86.1
	4	4	11.1	11.1	97.2
	5	1	2.8	2.8	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

**Kekuatan\_Otot\_Lengan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	31	86.1	86.1	86.1
	3	5	13.9	13.9	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

**Kekuatan\_Otot\_Perut**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	1	2.8	2.8	2.8
	3	15	41.7	41.7	44.4
	4	16	44.4	44.4	88.9
	5	4	11.1	11.1	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

**Kekuatan\_Otot\_Paha**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	18	50.0	50.0	50.0
	2	13	36.1	36.1	86.1
	3	4	11.1	11.1	97.2
	4	1	2.8	2.8	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

**Daya\_Tahan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	2	5.6	5.6	5.6
	3	8	22.2	22.2	27.8
	4	3	8.3	8.3	36.1
	5	23	63.9	63.9	100.0
	Total	36	100.0	100.0	



**Lampiran 12 : Gambar Rangkaian Tes Kesegaran Jasmani**

**Gambar 1. Lari 30 m dan 40 m**



**Gambar 2. Gantung Siku Tekuk**



**Gambar 3. Baring Duduk 30 detik**



**Gambar 4. Loncat Tegak**



**Gambar 5. Lari 600 m**

