

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PESERTA  
EKTRAKURIKULER FUTSAL SMA NEGERI 1  
KARANGANOM**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :  
**IKHWANUDIN MADJID**  
**NIM 13601244048**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2017**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### **TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PESERTA EKTRAKURIKULER FUTSAL SMA NEGERI 1 KARANGANOM**


Disusun Oleh:

**IKHWANUDIN MADJID**  
NIM 13601244048

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang  
bersangkutan.

Yogyakarta, 28 Agustus 2017

Mengetahui,  
Ketua Progam Studi

  
Dr. Guntur, M.Pd  
NIP. 198109262006041001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing.



Drs Sridadi M.Pd  
NIP 196112301988031001

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PESERTA EKTRAKURIKULER FUTSAL SMA NEGERI 1 KARANGANOM

Disusun Oleh:

IKHWANUDIN MADJID  
NIM 13601244048

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 19 September 2017

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Drs. Sridadi, M.Pd  
Ketua Penguji/Pembimbing



27/9/2017

Saryono S.Pd. Jas., M.Or  
Sekretaris



27/9/2017

Drs. F. Suharjana, M.Pd  
Penguji



25/9/2017

Yogyakarta, 28 September 2017

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : IKHWANUDIN MADJID

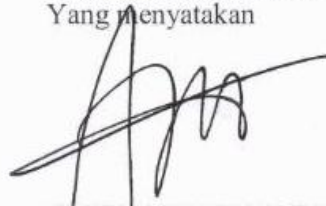
NIM : 13601244048

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Tas : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ektrakurikuler  
Futsal SMA Negeri 1 Karangnom

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 tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 28 Agustus 2017  
Yang menyatakan



IKHWANUDIN MADJID  
NIM 13601244048

## MOTTO

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

1. Barang siapa keluar untuk mencari ilmu maka dia berada di jalan Allah (HR.Turmudzi).
2. Berkat Sholawat mengerjakan skripsi jadi nikmat (Habib Syech bin Abdul Qodir Assegaf)
3. Kecerdasan dan kepandaian bukan segalanya, ia masih bergantung pada kejiwaan. Intelektualitas bisa goncang karena instabilitas rohani (Allahuyarham KH. Hasyim Muzadi)

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini kupersembahkan untuk :

1. Ibu dan Bapak saya, Hj. Sri Lestari dan H. Muh Ardani yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada do'a yang paling khusuk selain do'a yang terucap dari orang tua. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan ibu dan bapak, karena itu terimalah persembahan bakti dan cinta ku untuk kalian bapak ibuku. semua ini masih belum terbayarkan untuk kasih sayang orang tua yang tulus kepadaku selama ini, kasih ibu dan bapak sepanjang masa.

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PESERTA  
EKTRAKURIKULER FUTSAL SMA NEGERI 1  
KARANGANOM**

Oleh  
IKHWANUDIN MADJID  
13601244048

**ABSTRAK**

Pada saat bermain futsal selama 2x10 menit Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Karanganom mengalami kelelahan, sehingga dapat dilihat di sini bahwa siswa mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang kurang. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Karanganom

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes dan pengukuran TKJI umur 16-19 tahun. Subjek dalam penelitian ini adalah Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Karanganom yang berjumlah 31 anak. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Karanganom yang berkategori baik sekali 0 %, yang berkategori baik sebesar 9,68 %, yang berkategori sedang 70,97 %, yang berkategori kurang sebesar 19,35 % dan yang berkategori kurang sekali 0 %. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Karanganom adalah sedang.

**Kata kunci:** *Tingkat Kesegaran Jasmani, Peserta Ekstrakurikuler Futsal, SMA Negeri 1 Karanganom*

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ektrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Karanganyar” dengan baik.

Penyusunan skripsi ini pasti 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 disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

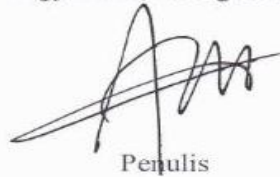
1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian ini.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd. Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan, kelancaran, dan masukan dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Sujarwo S.Pd, Jas. M.Or Penasihat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasihat selama penulis melakukan studi.
5. Bapak Drs Sridadi M.Pd, Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah memberikan bimbingan selama penelitian berlangsung.



6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis studi dan telah membantu penulis dalam membuat surat perizinan.
7. Bapak Prof Dr Rochmat Wahab M.Pd M.A Dosen FIP UNY yang telah memberikan semangat dan ilmu dalam menyusun Skripsi ini.
8. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Karangnom yang telah memberikan izin penelitian.
9. Bapak Wiliam Susilo selaku guru olahraga dan pelatih Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Karangnom yang telah membantu penelitian ini.
10. Keluarga, Sahabat, dan Teman-teman PJKR 2013 yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. KH. Muh Tasom dan Gus manhal selaku pembina dipondok pesantren singomanjat klaten yang telah memberikan dukungan moril untuk menyelesaikan Skripsi ini.
12. Teman-teman kontrakan Kaliwaru Alfin, Ucup, Ajik, Ido, Bagas, Ichsan dadime yang telah memberi semangat untuk menyelesaikan Skripsi ini.
13. Saudara saya Rivan, Ari, Revan, Sasono, Wahono, Labib, Haqqun yang telah membantu dalam penelitian ini
14. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 28 Agustus 2017



Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	9
B. Penelitian yang Relevan .....	45
C. Kerangka Berfikir .....	46
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	49
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	49
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	50

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	50
E. Teknik Pengumpulan Data.....	51
E. Analisis Data .....	52
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	55
B. Hasil Penelitian .....	56
C. Pembahasan .....	65
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	70
B. Implikasi .....	70
C. Keterbatasan Penelitian .....	71
D. Saran .....	71
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>72</b>
 <b>LAMPIRAN .....</b>	<b>75</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra.....	53
Tabel 2. Standar Norma Tes Kesegaran Jasmani.....	54
Tabel 3. Data Hasil tes TKJI.....	55
Tabel 4. Hasil Tes Lari 60 Meter.....	57
Tabel 5. Hasil Tes Angkat Tubuh.....	58
Tabel 6. Hasil Tes Baring Duduk.....	59
Tabel 7. Hasil Tes Loncat Tegak.....	61
Tabel 8. Hasil Tes Lari 1200 Meter.....	62
Tabel 9. Tingkat Kesegaran Jasmani.....	63

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Batang Hasil Tes Lari 60 Meter .....	57
Gambar 2. Diagram Batang Hasil Gantung Angkat Tubuh .....	59
Gambar 3. Diagram Batang Hasil Tes Baring Duduk .....	60
Gambar 4. Diagram Batang Hasil Loncat Tegak.....	61
Gambar 5. Diagram Batang Hasil Tes Lari 1200 Meter .....	63
Gambar 6. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani .....	64

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian dari FIK.....	76
Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin Penelitian dari Bappeda Klaten.....	77
Lampiran 3. Surat Keterangan dari SMA Negeri 1 Karangnom.....	78
Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi StopWatch.....	79
Lampiran 5. Sertifikat Kalibrasi Meteran.....	81
Lampiran 6. Petunjuk Pelaksanaan TKJI.....	82
Lampiran 7. Daftar Peserta Ekstrakurikuler Futsal.....	90
Lampiran 8. Daftar Hasil Penelitian.....	91
Lampiran 9. Formulir TKJI.....	92
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	93

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan jasmani yang di dalamnya mengutamakan aktivitas jasmani merupakan salah satu cara untuk memelihara kesegaran jasmani peserta didik. Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya (Suharjana, 2013: 3).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesegaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Depdiknas 2007).

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pendidikan jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan.



Pada hakekatnya pendidikan jasmani tidak hanya untuk mengembangkan badan tetapi juga untuk mengajarkan perilaku sosial, kebudayaan, dan menghargai etika serta mengembangkan kesehatan mental – emosional (Adisasmita, 2002:2) selain itu Adisasmita juga berpendapat bahwa kegiatan jasmani tertentu yang dipilih dapat membentuk sikap / membentuk karakter yang berguna bagi pelakunya. Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitanya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kesegaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai ketrampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Pendidikan jasmani menyumbang dua tujuan khas, yaitu (1) mengembangkan dan memelihara tingkat kesegaran jasmani yang sesuai untuk kesehatan dan mengajarkan mengapa kesegaran jasmani merupakan sesuatu yang penting serta bagaimana kesegaran dipengaruhi oleh latihan, dan (2) mengembangkan keterampilan gerak yang layak, diawali oleh

keterampilan gerak dasar menuju keterampilan olahraga tertentu, dan akhirnya menekan keolahragaan sepanjang hayat (Lee dalam Wawan S. Suherman, 2004: 26)

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SMA/MA bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut.

(1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kesegaran jasmani serta pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang dipilih. (2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik. (3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak. (4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. (5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis. (6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan. (7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kesegaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif (Wawan S. Suherman, 2004: 12-13).

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

Kabupaten Klaten khususnya di SMA (Sekolah Menengah Atas) banyak berkembang yang mengadakan ekstrakurikuler olahraga Futsal.

Olahraga futsal, merupakan olahraga yang sangat mirip dengan sepakbola hanya saja dimainkan oleh 5 pemain dan dimainkan di dalam ruangan dengan ukuran lapangan panjang 25 meter dan lebar 18 meter (Murhananto 2006: 1). Dengan ukuran lapangan, yang tidak terlalu besar memungkinkan pemain yang memainkan perlu kesegaran jasmani yang baik. Dari pengamatan peneliti, selama ini di Kabupaten Klaten perkembangan olahraga futsal sangat luar biasa pesatnya dan menjadi olahraga favorit dikalangan masyarakat. Ini terlihat dari banyak lapangan futsal yang ada di Klaten, 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 remaja khususnya pelajar SMA. Ekstrakurikuler dibidang olahraga terutama olahraga futsal merupakan kegiatan favorit bagi pelajar SMA, ini terlihat dari berbagai sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler futsal banyak siswa yang antusias yang ikut. Tak terkecuali SMA N 1 Karanganyar.

Salah satu syarat untuk dapat bermain Futsal dengan baik adalah pemain harus dibekali dengan fisik serta teknik yang baik karena pemain yang memiliki fisik dan teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain futsal dengan baik pula. Teknik-teknik dasar dalam permainan futsal ada beberapa macam, seperti *controlling* (menghentikan bola),

*shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola).

Penguasaan teknik-teknik dasar permainan Futsal tentunya harus membutuhkan latihan dan bimbingan sejak dini. Permainan Futsal dapat berlangsung menarik dan teratur apabila para pemain menguasai unsur-unsur dalam permainan Futsal salah satunya adalah penguasaan teknik-teknik dasar. Latihan sejak usia dini setiap pemain Futsal bertujuan untuk mempersiapkan pemain agar dapat menguasai banyak keterampilan dasar. Dalam proses ini, seorang pelatih sangat berperan penting untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain dalam bermain Futsal. Pelatih juga dituntut untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang setiap sesi latihan. Kebanyakan dari setiap pelatih saat dalam melatih bentuk-bentuk teknik yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar para pemain dalam bermain Futsal selalu monoton sehingga menimbulkan kebosanan bagi pemainnya. Pada akhirnya kebosanan yang terjadi tersebut dapat mengganggu tujuan dan sasaran dari latihan yang ingin dicapai. Hingga pada akhirnya banyak ditemukan lapangan masih rendahnya kualitas penguasaan keterampilan dasar pada setiap pemain Futsal.

SMA Negeri 1 Karangnom merupakan sekolah menengah atas yang terletak di Jalan. Raya Karangnom-Jatinom No. 3 lebih tepatnya berada di wilayah Kecamatan Karangnom Kabupaten Klaten. Sekolah ini

memiliki ekstrakurikuler futsal yang diikuti oleh 31 siswa. Pada saat bermain futsal selama 2x10 menit siswa mengalami kelelahan, sehingga dapat dilihat disini bahwa siswa mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang kurang. Sedangkan untuk sarana dan prasarana di sekolah SMA Negeri 1 Karanganom terdapat bola sepak besar 3, bola sepak kecil (bola futsal) sebanyak 5 bola serta *cone* dan rompi berjumlah 1 set dan gedung *indoor* untuk melakukan latihan ekstrakurikuler futsal.

Dari 31 siswa yang memilih ekstrakurikuler futsal ini belum diketahui seberapa baik tingkat kesegaran jasmani yang mereka miliki. Kesegaran jasmani sangat diperlukan dalam permainan futsal agar seorang pemain mampu bermain maksimal. Kesegaran jasmani meliputi kecepatan, kekuatan, kelincahan, dan daya tahan. Selain itu waktu yang digunakan untuk ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Karanganom sangatlah kurang yaitu ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Karanganom dilakukan hanya 1 minggu 1 kali pada hari Selasa sore pukul 15.00 WIB – 16.30 WIB.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh anggota ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Karanganom, sebagai acuan untuk menghadapi *event-event* yang akan datang untuk memperoleh juara. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti lebih lanjut tentang Tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Karanganom. Selain itu, ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Karanganom belum memiliki

catatan kesegaran jasmani setiap anggota, jadi peneliti tertarik untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Karanganom.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Faktor kurangnya latihan pemain mempengaruhi kesegaran jasmani anggota ekstrakurikuler dalam permainan futsal.
2. Kurangnya pengetahuan siswa tentang cara yang baik dan benar dalam latihan fisik.
3. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Karanganom.
4. Belum diketahui standar kesegaran jasmani siswa putra untuk masuk anggota ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Karanganom.

## **C. Pembatasan Masalah**

Karena dalam penelitian ini terdapat adanya keterbatasan waktu, dana tenaga dan teori, maka tidak semua masalah yang telah diidentifikasi akan diteliti. Maka dari itu, dalam penelitian ini masalah dibatasi hanya pada ‘‘Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ektrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Karanganom’’.

#### **D. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang yang dikemukakan tersebut, maka dalam penelitian ini masalah pokok dapat dirumuskan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut: “Seberapa Baik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Karanganom?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Seberapa Baik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Karanganom.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.
- b. Penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan atau referensi untuk menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang kesegaran jasmani anggota ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Karanganom.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Catatan untuk mengetahui kemampuan kesegaran jasmani yang dimiliki setiap anggota ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Karanganom.
- b. Sebagai catatan dan penyusunan program latihan yang terstruktur.
- c. Bagi pelatih untuk dapat memberikan porsi latihan fisik yang sesuai.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

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

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

Secara bahasa kesegaran jasmani, kebugaran jasmani, maupun kesemaptaan jasmani memiliki arti yang sama. Menurut Arma Abdoellah dan Agusmandji yang dikutip oleh Yandhi Hidayat (2010:7) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa merasa lelah yang berlebihan. Hal ini sejalan dengan pengertian kesegaran jasmani Muhajir berpendapat (2007: 57) kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Djoko Pekik Irianto (2000:2) mengemukakan yakni kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Lebih khusus lagi, pendapat Rusli Lutan, J. Hatoto dan Tomoliyus (2001:7) kesegaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Pendapat ini menunjukkan bahwa



seorang siswa dikatakan dalam kondisi bugas atau segar bila siswa tersebut mampu melakukan kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas yang baik.

Sedangkan Budi Sutrisno dan Muhammad Bazin Kadafi (2009:52) berpendapat kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Jasmani yang bugas atau segar adalah jasmani yang memiliki organ tubuh normal dalam keadaan istirahat dan bergerak atau bekerja yang mampu mendukung segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan (Y.S Santoso Giriwiyono, 2005:2). Kesegaran jasmani memberikan kemampuan kepada seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan. Hal ini juga berarti seseorang masih memiliki cadangan energy untuk menikmati waktu senggangnya untuk melakukan pekerjaan yang mendadak dengan baik. Semakin bugas/segar seseorang semakin besar kemampuan kerja fisiknya dan semakin kecil kemungkinan terjadi kelelahan.

Dari beberapa pendapat di atas, kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi yang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang. Oleh karena itu kesegaran jasmani sangatlah penting untuk menunjang aktivitas seseorang sehari-hari.

## **b. Komponen Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani disusun atas berbagai komponen-komponen sebagai indikator ketercapaian kesegaran jasmani secara menyeluruh. Rusli Lutan (2002: 8) berpendapat bahwa, kesegaran jasmani mencakup dua aspek yaitu: kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok yaitu: daya tahan aerobik, kekuatan tubuh, daya tahan otot, fleksibilitas. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa mengandung unsur-unsur: koordinasi, keseimbangan, kecepatan, agilitas, kekuatan (*power*), waktu reaksi.

Endang Rini S dan Fajar Sri W (2008: 2) mengemukakan bahwa komponen kesegaran dikelompokkan menjadi 4 yaitu :

- 1) Ketahanan jantung dan peredaran darah (*cardiovascular endurance*)

Djoko Pekik (2004: 4) mengemukakan bahwa yang dimaksud daya tahan jantung-paru adalah kemampuan paru-paru dan jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama. Pendapat lain menjelaskan bahwa daya tahan kardiovaskuler yaitu kapasitas sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Sutiryo Utomo dan Suwandi, 2008: 61)

Ketahanan jantung dan peredaran darah dapat diukur kemampuan melalui tugas yang berat secara terus-menerus yang mengikutsertakan golongan otot-otot yang besar dalam waktu yang lama. Dalam hal ini, peredaran darah kita harus dapat mensuplai oksigen yang cukup kepada otot-otot agar dapat menjalankan fungsinya. Semakin baik ketahanan jantung dan peredaran darah kita, otot-otot semakin dapat bertahan lebih lama menjalankan fungsinya. Untuk memperbaiki ketahanan jantung dan peredaran darah, maka kita harus melakukan latihan-latihan olahraga secara terus menerus dan teratur paling sedikit 20-30 menit, pada keadaan denyut jantung 70% dari denyut jantung yang maksimal. Denyut jantung maksimal yang boleh dicapai pada waktu melakukan latihan olahraga adalah  $220 - \text{umur}$  yang dinyatakan dalam satu tahun. Misalnya orang berumur lima tahun, maka denyut jantung maksimal yang boleh dicapai pada waktu melakukan olahraga adalah  $220 - 5 = 215$  denyut semenit. Jadi sebaiknya berlatih sampai denyut jantung  $\frac{70}{100} \times 215 = 150$  denyut per menit.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas disimpulkan bahwa daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan kerja otot jantung paru dalam mensuplai oksigen keseluruhan tubuh dalam waktu yang relatif lama.

## 2) Kekuatan (*strength*)

Djoko Pekik (2004: 4) mengatakan bahwa kekuatan otot melawan beban dalam satu usaha. Pendapat lain menjelaskan bahwa kekuatan otot adalah tenaga, gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal (Sutriyo Utomo dan Suwandi, 2008: 61).

Kekuatan adalah kemampuan maksimal seseorang untuk mengangkat suatu beban. Anggapan yang salah adalah pemikiran bahwa jika dari golongan otot-otot kita kuat, maka ini mencerminkan kekuatan seluruh tubuh kita. Oleh karena itu agar jasmani kita segar, maka semua otot harus dilatih, kemampuan otot menjadi maksimal, jika kita melakukan latihan, sebaiknya mengikutsertakan semua otot tubuh.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa yang dimaksud dengan kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi maksimal untuk melawan beban dalam suatu aktivitas tertentu.

## 3) Ketahanan otot (*mascular endurance*)

Djoko Pekik (2004: 72) mengemukakan bahwa daya tahan merupakan kemampuan melakukan kerja dalam jangka waktu lama. Sedangkan Widiastuti (2011: 150) berpendapat daya tahan

otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat intensitas sub maksimal.

Ketahan otot sangat erat hubungannya dengan kekuatan, ketahanan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu pekerjaan yang berulang atau berkontraksi pada waktu yang lama. Apabila kita ingin memperbaiki ketahanan otot, kita harus melakukan latihan beban, dengan beban ringan tetapi sering diulang.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ketahanan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan dalam waktu yang cukup lama yang melibatkan otot atau sekelompok otot.

#### 4) Kelenturan (*fleksibility*)

Ismaryati (2008: 101) berpendapat bahwa, kelenturan adalah kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Sedangkan Djoko Pekik (2002: 74) berpendapat kelenturan adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan-gerakan untuk melalui jangkauan yang luas.

Kapasitas fungsional persendian kita untuk gerak pada daerah gerak yang maksimal, bergantung pada otot, tendo dan ligamen persendian. Untuk memperbaiki kelenturan tubuh kita harus menggerak-gerakkan persendian secara teratur. Jadi kita

dapat dikatakan segar bila jantung dan peredaran darah baik sehingga tubuh menjalankan fungsinya secara berulang, tanpa mengalami lelah yang berlebihan, juga persendian dapat bergerak pada daerah geraknya masing-masing secara normal. Agar kesegaran jasmani kita baik, maka kita tidak dapat hanya melakukan latihan untuk salah satu komponen saja, tetapi harus dilatih untuk semua komponen.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelentukan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang melibatkan gerak persendian yang jangkauannya cukup luas.

Menurut Engkos Kokasih yang dikutip Andini Dwi Intani (2009: 12) bahwa kesegaran jasmani terdiri atas komponen-komponen antara lain ketahanan (*power*), keseimbangan (*blance*), kecepatan (*speed*) dan kelentukan (*flexxibility*).

Mengetahui dan memahami komponen kesegaran jasmani sangatlah penting, karena komponen-komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya kesegaran 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) Kelentukan, kemampuan jangkauan areal gerak.
- 6) Kecepatan, urutan gerak yang sama dalam waktu singkat.

Sedangkan, Depdikbud (1997: 4) berpendapat 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*)

Yunusul Hairry (2004 : 118) menyebutkan Komponen kesegaran jasmani tergantung dua komponen dasar, yaitu :

1) Kesegaran Organik (*Organik Fitness*)

Kesegaran Organik adalah sifat-sifat khusus yang dimiliki berdasarkan garis keturunan yang diwarisi oleh orang tua bahkan generasi sebelumnya dan dipengaruhi oleh umur dan mungkin oleh keadaan sakit atau kecelakaan. Keadaan yang berhubungan dengan kesegaran organik sebenarnya bersifat statis dan sulit atau bahkan tidak mungkin bisa diubah. Tingkat kesegaran organik menentukan potensi kesegaran jasmani secara keseluruhan.

2) Kesegaran Dinamik (*Dinamic Fitness*)

Kesegaran dinamik, variabelnya lebih banyak. Istilah ini bisa dipergunakan untuk hal-hal yang mengarah kepada kesiapan dan kapasitas tubuh untuk bergerak dan bertindak dalam tingkatan tertentu sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Seseorang yang mengalami gangguan pada jantungnya, atau gangguan pada metabolismenya, atau gangguan pada jantungnya, atau gangguan pada sistem syaraf, atau gangguan pada organ tubuh lainnya, maka orang itu dikatakan tidak dalam kondisi yang sehat atau segar.

Kesegaran dinamik diklasifikasikan dalam dua kategori :

1) Kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan

Daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan, kekuatan otot dan kecepatan.

2) Kesegaran yang berhubungan dengan Ketrampilan

Kelincahan, keseimbangan, koordinasi, *power*, waktu bereaksi, kecepatan. Dari beberapa pendapat para ahli tentang komponen kebugaran jasmani yang telah disebutkan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa komponen kebugaran jasmani meliputi : daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, *power* dan kecepatan. Dari komponen-komponen kebugaran jasmani tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut :

a) Daya tahan kardiovaskuler

Yunusul Hairry (2004: 122) mengemukakan bahwa daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan untuk secara kontinyu melakukan kegiatan yang berat yang melibatkan kelompok otot-otot besar dalam waktu yang cukup lama. Hal ini melibatkan kemampuan sistem sirkulasi dan reparasi untuk menyesuaikan dan cepat kembali pada keadaan semula yang disebabkan oleh pelatihan. Kardiovaskuler merupakan unsur yang paling penting dalam komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan.

Len Kraviltz (2001: 5) berpendapat bahwa daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan jantung, paru-paru, pembuluh darah dan grup otot-otot yang besar untuk melakukan latihan yang keras dalam jangka waktu lama. Nurhasan (2005: 30) berpendapat daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan



seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara kontinyu dalam waktu yang relatif lama.

Dapat disimpulkan bahwa daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk secara kontinyu melakukan aktivitas yang berat dalam waktu yang relatif lama.

b) Daya tahan otot

Yunusul Hairy (2004: 122) mengemukakan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengaplikasikan daya sub maksimalnya secara berulang-ulang atau mempertahankan kontraksi otot dalam periode waktu tertentu.

Len Kraviltz (2001: 6) mengemukakan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan dalam jangka waktu tertentu. Dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot dalam melakukan kontraksi secara kontinyu dalam waktu yang lama dengan beban sub maksimal.

c) Kekuatan otot

Yunusul Hairy (2004:122) berpendapat bahwa Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot yang secara maksimal dalam sekali angkat, atau sekali dorong melawan beban yang berat. Semakin kuat seseorang, maka semakin besar pula beban yang dapat diangkat atau didorong.

Len Kraviltz (2001: 6) menyatakan bahwa Kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal untuk mengangkat beban. Dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot yang secara maksimal dalam sekali angkat, atau sekali dorong melawan beban yang berat.

d) *Power*

Yunusul Hairy (2004: 123) mengemukakan bahwa *power* adalah komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan laju ketika seseorang melakukan kegiatan, atau *power* merupakan hasil dari daya X percepatan ( $power = force \times velocity$ ).

Rusli Lutan (2002:71) berpendapat bahwa kemampuan untuk mengerahkan upaya eksploif (mendadak) semaksimal mungkin. Dapat disimpulkan bahwa *power* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimal, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang secepat-cepatnya. Sehingga jika seseorang memiliki kemampuan yang lebih dan dalam waktu yang relatif singkat, berarti memiliki *power* yang baik.

e) Kecepatan

Yunusul Hairy (2004: 123) berpendapat bahwa kecepatan berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sangat singkat. Nurhasan (2005: 3)

mengemukakan kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam menempuh jarak dalam waktu secepat mungkin. Dapat disimpulkan bahwa Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam menempuh jarak secepat mungkin.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mengetahui kesegaran jasmani seseorang minimal yang harus diukur adalah kecepatan, kekuatan otot, daya tahan otot, daya ledak atau *power* dan daya tahan paru dan jantung. Maka dari itu, dalam penelitian ini menggunakan instrumen pengambilan data menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas tahun 2010 yang didalamnya sudah mengandung pengukuran lima komponen tersebut.

### **c. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani yang baik merupakan interaksi dari berbagai faktor yang mempengaruhi baik secara langsung atau tidak langsung bagi tiap individu. Djoko Pekik Irianto (2004: 7-10) mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang meliputi 3 faktor, yaitu :

#### **1) Makan**

Untuk dapat mempertahankan hidup manusia memerlukan makanan yang cukup. Makanan yang cukup dan memenuhi syarat yang sehat seimbang, cukup energi,

cukup nutrisi dan gizi bermanfaat untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik. Untuk mendapatkan kesegaran yang prima selain memperhatikan makan sehat berimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan tidak sehat, seperti: merokok, minum alkohol dan makan berlebihan serta tidak teratur.

Djoko Pekik Irianto (2004: 6-7) menyatakan bahwa, “apabila seseorang atau individu memperoleh dan mendapatkan gizi yang cukup biasanya lebih baik kesegaran jasmaninya”. Gizi dapat diperoleh dari makanan yang sehat dan berimbang serta cukup energi dan nutrisi yang meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. sumber energi dengan proporsi : karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%.

## 2) Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang waktu tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indicator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

### 3) Olahraga

Banyak cara yang dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kesegaran jasmani, misalnya dengan melakukan massage, mandi uap, dan berlatih olahraga. Berolahraga adalah salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran jasmani karena memiliki multi manfaat, antara lain manfaat jasmani (meningkatkan kesegaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress dan lebih mampu untuk berkonsentrasi) dan manfaat sosial (dapat menambah rasa percaya diri, sarana berinteraksi dan bersosialisasi). Adapun manfaat lain dari latihan kesegaran jasmani adalah penambahan kekuatan dan daya tahan membantu dalam melaksanakan tugas sehari-hari karena tidak lekas lelah, latihan membantu memelihara kesehatan jantung dan pembuluh darah, gerak yang baik bermanfaat bagi tubuh manusia.

Rusli Lutan (2000: 20-24) mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, antara 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 beberapa 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.

Sedangkan, Brian J. Sharkey (2003: 80-85) berpendapat bahwa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah:

### 1) Hereditas

Setiap manusia membutuhkan dukungan yang sangat natural dan bertahun-tahun latihan untuk mencapai tingkat daya tahan yang tinggi.

2) Latihan

Potensi untuk meningkatkan kesegaran aerobik dengan latihan memiliki keterbatasan, walaupun kebanyakan peneliti mengkonfirmasi potensi untuk meningkatkan 15 hingga 25% (lebih besar lagi dengan berkurangnya lemak tubuh), hanya remaja saja yang memiliki harapan untuk meningkatkan kesegaran hingga lebih dari 30%.

3) Jenis Kelamin

Sebelum puber, anak laki-laki dan perempuan memiliki kesegaran aerobik yang sedikit berbeda, tetapi setelah itu anak perempuan jauh tertinggal.

4) Usia

Walaupun kemampuan latihan dapat menurun seiring dengan usia, ahli gerontologi olahraga, Dr. Herb de Vries telah menunjukkan bahwa kesegaran dapat ditingkatkan, bahkan setelah usia 70 tahun dan tidak pernah ada kata terlambat untuk memulai.

5) Lemak tubuh

Ingatlah bahwa kesegaran dihitung per unit berat badan, jadi jika lemak meningkat, kesegaran anda menurun. Kira-kira satu setengah penurunan kesegaran karena usia dapat disimpulkan sebagai peningkatan lemak tubuh.

6) Aktivitas

Ingatlah bahwa apa yang anda lakukan hari demi hari, tahun demi tahun, akan membentuk kesehatan, vitalitas dan kualitas hidup anda. Pengaruh latihan bertahun-tahun dapat hilang hanya 12 minggu dengan menghentikan aktivitas.

Keberhasilan mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang dijabarkan dalam konsep. Konsep tersebut Djoko Pekik Irianto (2004: 16-21) berpendapat disebut dengan FIT (*frekuensi, intensity, time*):

a) *Frekuensi* (Banyak latihan)

Frekuensi adalah banyaknya unit latihan tiap minggu. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu

latihan 3-5 kali per minggu. Sebaiknya dilakukan berselang, misal senin-rabu-jumat sedangkan hari lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan untuk *recovery* (pemulihan).

b) *Intensity* (Intensitas latihan)

Intensitas adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan.

c) *Time* (Waktu atau durasi)

Time yaitu waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan. Untuk meningkatkan kesegaran paru jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu latihan 20-60 menit.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada tiga faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, yaitu: makanan atau gizi, istirahat dan olahraga. Keberhasilan mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik harus memperhatikan unsur frekuensi, intensitas dan waktu durasi agar tujuan latihan dapat tercapai dengan baik.

**d. Prinsip Latihan Kesegaran Jasmani**

Latihan adalah proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik, teknik, taktik, dan mental secara teratur, terarah,



meningkat, bertahap dan berulang ulang. Latihan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai prestasi maksimal suatu cabang olahraga.

Adapun prinsip-prinsip latihan Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2003: 2), sebagai berikut:

- 1) Pengembangan lebih – untuk dapat menghasilkan kesegaran jasmani yang baik perlu diberikan beban kerja yang lebih dari yang biasa dilakukan.
- 2) Pengukhususan – untuk tujuan tertentu diperlukan jenis latihan yang tertentu juga.
- 3) Reversibilitas – kemajuan hasil latihan dapat menjadi hilang, jika lama tidak aktif berlatih.
- 4) Pemeliharaan – hasil latihan harus dipelihara dengan tetap berlatih pada intensitas dan frekuensi yang telah ditempuh

Bompa (1994) dalam Humaid Ali Hasan (2011: 19-21), prinsip-prinsip latihan kesegaran jasmani adalah, sebagai berikut:

- 1) Latihan harus berlangsung sepanjang tahun (kontinyu)

Latihan harus dilakukan secara terprogram dengan perencanaan yang baik dan memperhitungkan siklus tahap pembinaan yang disebut dengan periodisasi. Prinsip dasar periodisasi adalah pentahapan latihan yang disesuaikan dengan waktu yang tersedia.

- 2) Kenaikan beban secara teratur

Hal ini sangat penting untuk mencegah overtraining serta proses adaptasi atlet terhadap beban latihan terjamin keteraturannya.

### 3) Prinsip *stress/overload*

Latihan harus mengakibatkan stress fisik dan mental. *Stress* fisik dapat dilakukan dengan cara pemberian beban latihan yang lebih dari batas kemampuan atlet sedangkan stress mental dapat ditimbulkan dengan cara memberikan beban latihan fisik yang berat sehingga aspek kejiwaan akan mendapat tekanan langsung.

### 4) Prinsip individual

Pemberian dosis dan metode latihan disesuaikan dengan fisik dan mental atlet sehingga latihan dapat serasi untuk mencapai prestasi tiap-tiap individu.

### 5) Prinsip interval

Prinsip ini berguna untuk pemulihan fisik dan mental untuk menghindari overtraining dan memberi kesempatan atlet untuk beradaptasi.

### 6) Prinsip spesialisasi

Latihan ini memiliki ciri dan bentuk khas dalam latihannya sesuai dengan cabang olahraga yang di geluti.

### 7) Prinsip ulangan (repetisi)

Bentuk latihan yang berulang-ulang untuk mengotomatisasikan suatu gerakan tertentu.

### 8) Prinsip nutrisi (gizi makanan)

Kebutuhan dan penjagaan zat gizi sangatlah penting untuk memperoleh energi yang cukup dalam setiap pertandingan.

#### 9) Prinsip latihan ekstensif dan intensif

Prinsip latihan ini umumnya dipakai untuk meningkatkan daya tahan aerobik, melatih tehnik pada permulaan dan melatih taktik.

#### 10) Prinsip penyempurnaan menyeluruh

Atlet sebagai kesatuan jiwa dan raga yang utuh dalam usaha meningkatkan kualitas atlet secara utuh untuk mencapai prestasi puncak.

pendapat Djoko Pekik Irianto (2000:10-11), secara umum prinsip-prinsip latihan untuk menjaga atau meningkatkan status kesegaran jasmani antara lain meliputi: (a) beban lebih, (b) kekhususan, (c) kembali asal, (d) variasi, (e) perseorangan.

#### **e. Bentuk Latihan Kesegaran Jasmani**

Meningkatkan kesegaran jasmani dilakukan dengan cara latihan olahraga rutin sesuai dengan prosedur. Berbagai macam bentuk latihan yang dikemukakan para ahli dapat menjadi acuan latihan kesegaran jasmani.

Djoko Pekik Irianto (2006:26) berpendapat ada dua macam bentuk gerak dasar dalam latihan kesegaran jasmani, yaitu:

- 1) Move (gerak teratur)  
Move yaitu rangkaian gerakan dinamis yang di ulang-ulang dalam jangka waktu tertentu, misal: jogging, renang dan lain-lain.
- 2) *Lift* (gerak kemampuan)  
*Stretch* merupakan rangkaian gerak mengulur otot dan meregangkan persendian. Jenis latihan ini berguna untuk meningkatkan kelentukan persendian dan kelunturan otot

Muhajir (2007: 56-58) mengemukakan berkenaan dengan kondisi fisik untuk meningkatkan kesegaran jasmani dapat berlatih dengan beberapa model latihan, antara lain *jogging*, sirkuit traning, *internal traning*, dan *aerobik*. Bentuk atau jenis latihan untuk mengembangkan dan meningkatkan kesegaran jasmani seseorang meliputi: latihan kekuatan (*push up, sit up, back up, vertical jump*), latihan kecepatan (lari sprint, lari akselerasi, lari naik turun bukit), latihan daya tahan paru jantung (lari jarak jauh, lari marathon, lari *multy stage*, renang), latihan kelenturan (kelentruran otot leher, kelenturan sendi pergelangan tangan, kelenturan lutut), latihan keseimbangan (keseimbangan tumpuan satu kaki, keseimbangan tumpuan pundak, keseimbangan tumpuan tangan).

#### **f. Manfaat Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai

tingkat kesegaran jasmani yang baik tidak akan mudah lelah sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan.

Rusli Lutan (2002: 10) berpendapat kesegaran jasmani akan mendatangkan manfaat di antaranya:

- 1) Terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendian yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non-olahraga.
- 2) Meningkatkan daya tahan aerobik
- 3) Meningkatkan fleksibilitas
- 4) Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan
- 5) Mengurangi stres
- 6) Meningkatkan gairah hidup

Selanjutnya Rusli Lutan (2002: 10) menyatakan bahwa keuntungan yang dapat dirasakan dari kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

- 1) Hidup lebih sehat dan segar
- 2) Kesehatan fisik dan mental lebih baik
- 3) Menurunkan bahaya penyakit jantung
- 4) Mengurangi resiko tekanan darah tinggi
- 5) Mengurangi stres
- 6) Otot lebih sehat dan kuat

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani bermanfaat sebagai pembangun kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan daya aerobik, meningkatkan fleksibilitas, membakar kalori, mengurangi stress serta meningkatkan gairah hidup. Penting bagi setiap individu mempunyai tingkat kesegaran jasmani untuk dapat melakukan aktivitas hidup secara maksimal

Bagi siswa kesegaran jasmani bermanfaat dalam melakukan aktivitas belajar. Baiknya tingkat kesegaran jasmani siswa akan mendukung proses belajar yang dilakukan di sekolah. Siswa menjadi tidak mudah lelah dalam belajar, mempunyai konsentrasi yang tinggi dan semangat yang baik dalam belajar. Kesegaran jasmani siswa ini akan mendukung pencapaian prestasi belajar siswa.

#### **g. Tes Kesegaran Jasmani**

Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Suharsimi Arikunto (2006: 223) menyatakan “untuk mengukur ada atau tidaknya serta besarnya kemampuan objek yang diteliti, digunakan tes instrumen yang berupa tes ini dapat digunakan untuk mengukur kemampuan dasar dan pencapaian prestasi”.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa tes adalah cara (yang dapat dipergunakan atau prosedur yang perlu ditempuh) dalam rangka pengukuran dan penelitian dibidang pendidikan, yang berbentuk pemberian tugas atau serangkaian tugas baik berupa pertanyaan yang harus dijawab atau perintah, sehingga dapat dihasilkan nilai yang melambangkan tingkah laku atau prestasi testee. Nilai mana dibandingkan dengan nilai-nilai yang dicapai oleh testee lainnya, atau dibandingkan dengan nilai standar tertentu.

Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani seseorang, dapat dilakukan dengan melakukan tes kesegaran jasmani, antara lain:

#### 1) Tes lari 12 menit

Tes kesegaran jasmani yang dikembangkan oleh Cooper. Pada tes ini jarak yang ditempuh peserta tidak ditentukan, yang ditentukan adalah waktu tempuh peserta selama 12 menit. Pelaksanaan tes ini memerlukan prosedur yang agak rumit, dimana peserta harus memberi tanda ketika sudah melampaui waktu 12 menit kemudian dilakukan pengukuran jarak. Dan hasilnya dikonfirmasi ke dalam table kategori kesegaran jasmani untuk menetapkan status kesegaran peserta tes.

#### 2) Tes lari 2,4 KM

Tes lari 2,4 Km dirancang oleh Cooper untuk mengukur tingkat kesegaran seseorang. Tes ini mengukur waktu tempuh peserta sejauh 2,4 Km dan waktu yang dicatat dimasukkan ke dalam table pengkategorian kesegaran milik Cooper. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dua angka dibelakang koma.

#### 3) *Multistage Fitness Test* (MFT)

Tes ini mengukur koordinasi jantung paru dan pembuluh darah atau *Cardiovascular*. Seseorang dikatakan memiliki kesegaran yang baik ketika memiliki *Cardiovascular* yang baik. Pada tes ini peserta melakukan lari 20 meter secar bolak-balik. Dalam tes ini terdapat 21 tingkatan dengan 16 balikan semakin tinggi tingkatannya maka semakin tinggi kardiovaskulernya.

#### 4) Tes jalan-lari 15 menit (*Tes Balke*)

Tes jalan lari adalah salah satu tes kesegaran jasmani dengan mengukur VO2MAX seseorang. Diukur jarak yang mampu ditempuh selama 15 menit kemudian dimasukan kedalam rumus.

#### 5) *Harvard Step-Ups Test*

Tes ini adalah pengukuran untuk mengetahui kemampuan aerobik yang dibuat oleh Brouha tahun 1943. Tes Harvard merupakan tes ketahanan terhadap kardiovaskuler. Tes ini menghitung kemampuan untuk berolahraga secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama tanpa lelah. Subjek (orang yang melakukan tes) melangkah naik turun bangku pada papan setinggi 45 cm. jumlah langkah yaitu 30 langkah permenit dalm waktu 5 menit atau sampai subjek kelelahan. Kemudian subjek didudukan dan merupakan akhir dari tes, dan denyut jantungnya dihitung dalam 1 sampai 1,5, 2 sampai 2,5, dan 3 sampai 3,5 menit.

#### 6) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

Ada bermacam-macam tes kesegaran jasmani salah satunya adalah tes kesegaran jasmani untuk remaja usia 16-19 tahun dari Departemen Pendidikan Nasional tahun 2010 merupakan rangkaian tes yang terdiri atas 5 butir tes yaitu:

##### a) Lari 60 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai untuk menempuh



jarak tersebut. Waktu yang dihitung dalam satuan waktu detik atau satu angka dibelakang koma.

b) Bergantung angkat badan 60 detik untuk siswa putra

Tes ini diperuntukan bagi putra dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bawah. Hasil yang dicatat adalah berapa kali siswa dapat mengangkat badan dengan dagu melewati palang selama 60 detik. Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan statis dan daya tahan otot lengan dan bahu. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh siswa sejak dari aba-aba “mulai” diberikan hingga ia tidak mampu lagi melakukannya. Waktu dihitung sampai sepersepuluh detik.

c) Baring duduk 60 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot perut. Hasil yang dicatat adalah berapa kali siswa mampu melakukan tes tersebut selama 60 detik.

d) Loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif. Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan tertinggi dikurangi raihan tegak.

e) Lari jarak jauh

Jarak lari jarak jauh untuk putra 1200 meter. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah

dan pernafasan. Hasil yang dicatat adalah pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis *finish*. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dan detik.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia digunakan karena koefisien validitas dan reabilitasnya paling tinggi daripada tes yang lain yaitu: koefisien validitas instrument untuk kategori remaja 16-19 tahun putra 0,960 dan koefisien realibilitas untuk putra adalah 0,720. Dan dapat mewakili komponen kesegaran kecepatan, daya tahan otot, *power* daya ledak, dan daya tahan kardiovaskuler.

## **2. Hakikat Ekstrakurikuler**

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur tersendiri berdasarkan pada kebutuhan (Depdiknas 2003: 16). Ekstrakurikuler dilaksanakan sebagai pedoman mengenai suatu materi yang belum dikuasai dengan tambahan waktu khusus di luar jam pelajaran sekolah.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan bakat serta kemampuan siswa. Kegiatan ekstrakurikuler biasanya ada di setiap sekolah–sekolah dari sekolah dasar sampai ke sekolah menengah atas. Kegiatan ekstrakurikuler itu bermacam–macam tetapi disini penulis membatasi pada kegiatan

ekstrakurikuler olahraga yang ada di dalam mata pelajaran pendidikan jasmani di SMA. Depdikbud (1997: 6)

Depdiknas (2004: 1) dalam Tri Ani Hastuti (2008: 63) “ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimisasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa”. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar.

Mulyono (2008: 187) menyatakan bahwa:

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar kelas dan di luar jam pelajaran (kurikulum) untuk menumbuhkan kembangkan potensi sumber daya manusia (SDM) yang dimiliki peserta didik, baik berkaitan dengan aplikasi ilmu pengetahuan yang didapatkannya maupun dalam pengertian khusus untuk membimbing peserta didik dalam mengembangkan potensi dan bakat yang ada dalam dirinya melalui kegiatan-kegiatan yang wajib maupun pilihan. Sedangkan pada umumnya kegiatan ekstrakurikuler adalah berbagai kegiatan sekolah yang dilakukan dalam rangka memberikan kesempatan pada peserta untuk mengembangkan potensi, minat dan hobi yang dimilikinya yang dilakukan di luar jam pelajaran normal.

Sementara itu Popi Sopiatus (2010: 98) berpendapat “kegiatan ekstrakurikuler adalah wahana pengembangan pribadi peserta didik melalui berbagai aktivitas, baik yang terkait langsung maupun tidak langsung dengan materi kurikulum, sebagai bagian tak terpisahkan dari tujuan kelembagaan”. Di samping itu, kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang bernilai tambah yang diberikan sebagai pendamping pelajaran yang diberikan secara intrakurikuler, dan tidak hanya sebagai

pelengkap suatu proses kegiatan belajar mengajar, tetapi juga sebagai sarana agar siswa memiliki nilai plus, selain pelajaran akademis yang bermanfaat bagi kehidupan yang bermasyarakat.

Berdasarkan pengertian tentang ekstrakurikuler di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan sebuah upaya untuk melengkapi kegiatan kurikuler yang berada di luar jam pelajaran yang dilakukan di dalam lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah guna melengkapi pembinaan manusia dalam pembentukan kepribadian para siswa.

Tujuan kurikuler ditentukan atau diarahkan sesuai dengan tujuan institusional dari lembaga pendidikan yang bersangkutan. Tercapainya tujuan kurikuler berarti pula tercapainya pola perilaku dan pola kemauman serta ketrampilan yang harus dimiliki oleh suatu lulusan lembaga pendidikan. Melalui rumusan tujuan kurikuler ini dapat diketahui macam kemampuan dan keterampilan apa yang diberikan kepada siswa namun tujuan kurikuler belum dirumuskan secara terperinci, B. Suryosubroto (2002: 154-155).

Tujuan kurikuler menunjukkan tujuan masing-masing bidang studi yang diberikan kepada siswa. Proses belajar mengajar merupakan inti dari kegiatan pendidikan sekolah. Proses belajar mengajar adalah belajar mengajar sebagai proses dapat mengandung dua pengertian yaiturentetan tahapan atau fase dalam mempelajari sesuatu dan dapat pula sebagai

rentetan kegiatan perencanaan oleh guru, pelaksanaan kegiatan sampai evaluasi dan program tindak lanjut (B. Suryosubroto, 2002: 19).

Tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler Popi Sopiaturun (2010: 98) berpendapat adalah (a) menumbuhkan kembangkan pribadi siswa yang sehat jasmani dan rohani, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, (b) memiliki kepedulian dan tanggung jawab terhadap lingkungan sosial, budaya dan alam sekitarnya, serta (c) menanamkan sifat sebagai warga negara yang baik dan tanggung jawab melalui berbagai kegiatan positif di bawah tanggung jawab sekolah.

Sedangkan Mulyono (2008: 188) berpendapat fungsi dan tujuan ekstrakurikuler adalah:

- a. Meningkatkan kemampuan peserta didik sebagai anggota masyarakat dalam mengadakan hubungan timbal balik dengan lingkungan sosial, budaya dan alam semesta.
- b. Menyalurkan dan mengembangkan potensi dan bakat peserta didik agar dapat menjadi manusia yang berkeaktifan tinggi dan penuh dengan karya.
- c. Melatih sikap disiplin, kejujuran, kepercayaan, dan tanggung jawab dalam menjalankan tugas.
- d. Mengembangkan etika dan akhlak yang mengintegrasikan hubungan dengan Tuhan, Rosul, manusia, alam semesta, bahkan diri sendiri.
- e. Mengembangkan sensitivitas peserta didik dalam melihat persoalan-persoalan sosial, keagamaan sehingga menjadi insan yang proaktif terhadap permasalahan sosial keagamaan.
- f. Memberikan bimbingan dan arahan serta pelatihan kepada peserta didik agar memiliki fisik yang sehat, bugar, kuat, cekatan dan terampil.
- g. Memberi peluang peserta didik agar memiliki kemampuan untuk komunikasi dengan baik secara verbal dan nonverbal.

Adapun langkah-langkah pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler Depdikbud berpendapat dalam B. Suryosubroto (2002: 276) adalah:

- a. Kegiatan ekstrakurikuler yang diberikan kepada siswa secara perorangan atau kelompok ditetapkan oleh sekolah.
- b. Berdasarkan minat siswa, tersedianya fasilitas yang diperlukan serta adanya guru atau petugas untuk itu, bilamana kegiatan tersebut memerlukannya.
- c. Kegiatan-kegiatan yang direncanakan untuk diberikan kepada siswa hendaknya diperhatikan keselamatannya dan kemampuan siswa serta kondisi sosial budaya setempat.

Partisipasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler berbeda-beda antara siswa yang satu dengan yang lainnya. Jumrowi berpendapat dalam B. Suryosubroto (2002: 287) bentuk partisipasi dalam suatu kegiatan ekstrakurikuler meliputi:

- a. Partisipasi dalam memberikan buah pikir.
- b. Partisipasi tenaga.
- c. Partisipasi harta benda.
- d. Partisipasi ketrampilan yang diberikan.
- e. Partisipasi sosial diberikan sebagai pendekatan hati.

Selain itu juga kegiatan ekstrakurikuler siswa pada intinya terdiri dari:

- a. Mendatangi pertemuan
- b. Melibatkan diri dalam diskusi
- c. Melibatkan diri dalam aspek organisasi dari proses partisipasi.
- d. Mengambil bagian dalam proses keputusan dengan cara menyatakan pendapat atau masalah.
- e. Ikut serta memanfaatkan hasil. (B.Suryosubroto 2002: 286)

Amir Daien berpendapat dalam B. Suryosubroto (2002: 272) kegiatan ekstrakurikuler dibagi menjadi dua jenis, yaitu bersifat rutin dan bersifat periodik. Kegiatan yang bersifat rutin adalah bentuk kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan secara terus-menerus, seperti: latihan basket, latihan futsal dan sebagainya. Sedangkan ekstrakurikuler yang bersifat periodik adalah bentuk kegiatan yang dilaksanakan dalam waktu

tertentu, seperti: lintas alam, kemping, pertandingan olahraga dan sebagainya.

### **3. Hakikat Futsal**

Justinus Lhaksana dan Ishak H. Pardosi (2008) berpendapat “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”.

Asmar Jaya (2008: 4) mengemukakan “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.

Murhananto (2006: 6) berpendapat “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 kemampuan 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).

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

a. Intelegensi

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

b. 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.

c. *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.

d. Permainan cepat

Futsal 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.

e. 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.

#### 4. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas

SMA Negeri 1 Karanganom merupakan Sekolah Standar Nasional dan sekolah favorit di Kabupaten Klaten. Karena SMA Negeri 1 Karanganom banyak mendapatkan prestasi baik akademik maupun non-akademik di Kabupaten Klaten maupun tingkat keresidenan Surakarta.

Kegiatan non akademik, SMA Negeri 1 Karanganom mempunyai kegiatan ekstrakurikuler diantaranya bidang olahraga yang meliputi: bolabasket, bolavoli, taekwondo dan sebagainya.

Rori Lanun (2007: 19-20) berpendapat karakteristik anak SMA umur 16-19 tahun antara lain :

a. Jasmani

- 1) Kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang baik.
- 2) Senang pada ketrampilan yang baik, bahkan mengarah pada gerak akrobatik.
- 3) Anak laki-laki keadaan jasmaninya sudah cukup matang.
- 4) Anak perempuan posisi tubuhnya akan menjadi baik.
- 5) Mampu menggunakan energi dengan baik.
- 6) Mampu membangun kemauan dengan semangat mengagumkan.

b. Psikis atau Mental

- 1) Banyak memikirkan dirinya sendiri.
- 2) Mental menjadi stabil dan matang.
- 3) Membutuhkan pengalaman dari segala segi.
- 4) Sangat senang terhadap hal-hal yang ideal dan senang sekali bila memutuskan masalah-masalah sebagai berikut :
  - a) Pendidikan,
  - b) Pekerjaan,

- c) Perkawinan,
  - d) Pariwisata dan politik, dan
  - e) Kepercayaan.
- c. Sosial
- 1) Sadar dan peka terhadap lawan jenis.
  - 2) Lebih bebas.
  - 3) Berusaha lepas dari lindungan orang dewasa atau pendidik.
  - 4) Senang pada perkembangan sosial.
  - 5) Senang pada masalah kebebasan diri dan berpetualang.
  - 6) Sadar untuk berpenampilan dengan baik dan cara berpakaian rapi dan baik.
  - 7) Tidak senang dengan persyaratan-persyaratan yang ditentukan oleh kedua orang tua.
  - 8) Pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadinya.

Perkembangan motorik anak akan mencapai pertumbuhan dan perkembangan pada masa dewasanya, keadaan tubuhnya pun akan menjadi lebih kuat dan lebih baik, maka kemampuan motorik dan keadaan psikisnya juga telah siap menerima latihan-latihan peningkatan ketrampilan gerak menuju prestasi olahraga yang lebih. Untuk itu mereka telah siap dilatih secara intensif di luar jam pelajaran. Bentuk penyajian pembelajaran sebaiknya dalam bentuk latihan dan tugas. Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah terutama pada tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) sangat terbatas. Bagi siswa Kelas 1 hanya mempelajari dasar-dasar permainan dalam suatu cabang olahraga, Kelas 2 diarahkan pada pemahaman cara melakukan latihan-latihan suatu cabang olahraga dan untuk Kelas 3 diarahkan pada pemahaman terhadap pola dari strategi permainan (taktik dan strategi permainan suatu cabang olahraga). Untuk itu guna memperdalam pengetahuan siswa terhadap suatu cabang olahraga maka sekolah membuat kebijakan untuk mengadakan ekstrakurikuler, agar siswa dapat berprestasi dengan baik.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

1. Afristian Ismadraga dengan judul penelitian *Profil Kondisi Fisik Siswa Yang Masuk Kelas Khusus Olahraga di SMP Negeri 1 Ngawen*. subyek penelitian adalah siswa kelas khusus olahraga SMP Negeri 1 Ngawen, dengan jumlah 32 siswa. Teknik pengambilan data dengan instrumen tes yang terdiri dari 11 item tes, yaitu tes daya tahan (*endurance*), tes kekuatan tungkai, tes kekuatan punggung, tes kekuatan tangan, tes kelentukan, tes kecepatan, tes *power* tungkai, tes kelincahan, tes keseimbangan, tes reaksi, tes koordinasi, dan tinggi badan. Hasil penelitian secara rinci, sebanyak 2 siswa (6,25%) termasuk dalam kondisi fisik yang sangat kurang, 7 siswa (21,88%) mempunyai kondisi fisik kurang, 14 siswa (43,75%) mempunyai kondisi fisik sedang, 6 siswa (18,75%) termasuk baik, 3 siswa (9,38%) kondisi fisik sangat baik. Dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik siswa yang masuk kelas khusus olahraga di SMP Negeri 1 Ngawen secara keseluruhan adalah sedang.
2. Kasimin (2008) dengan judul penelitian “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli dan Bolabasket di SMA N 1 Gombang Kabupaten Kebumen”. Metode penelitian ini dengan survei dan pengambilan data dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah tes TKJI untuk remaja usia 16-19 tahun. Hasil analisis menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli adalah sebagai berikut: 0% termasuk sangat baik, 6.25% termasuk baik,

67.59% termasuk kategori sedang, 23.91% termasuk kategori kurang, 2.17% termasuk kategori kurang sekali, sedangkan hasil analisis menunjukkan secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket adalah sebagai berikut: 0% termasuk sangat baik, 4.49% termasuk kategori baik, 42.22% termasuk kategori sedang, 51.1% termasuk kategori kurang, 2.22% termasuk kategori kurang sekali.

### **C. Kerangka Berpikir**

Kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan untuk menambah kemampuan dan prestasi siswa yang mempunyai bakat, minat, dan kemampuan dalam bidang olahraga. Ekstrakurikuler Futsal di sekolah berfungsi sebagai proses pembinaan olahraga Futsal agar dapat menghasilkan calon-calon atlet berprestasi dalam olahraga Futsal. Prestasi yang sudah dapat diraih SMA N 1 Karangasem sangat membanggakan sehingga perlulah sebuah upaya dalam mempertahankan prestasi yang telah diraih

Olahraga Futsal merupakan olahraga yang bersifat aktif, dinamis dan dalam tempo yang tinggi sangat membutuhkan kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani atau disebut "*physical fitness*" yang berarti kemampuan kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan dengan menggunakan kekuatan, daya tahan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran yang baik tidak diperoleh dalam waktu yang singkat namun harus melalui latihan secara teratur dan

memahami konsep kesegaran jasmani karena komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya tingkat kesegaran jasmani.

Dalam meningkatkan kesegaran jasmani perlu latihan yang teratur serta memperhatikan prinsip-prinsip latihan dan takaran latihan yaitu frekuensi latihan, intensitas latihan serta waktu atau durasi latihan. Banyaknya kegiatan wajib sekolah yang harus dilakukan siswa bersamaan dengan jadwal latihan membuat siswa ikut latihan pada saat latihan sudah berlangsung. Sehingga lama waktu latihan siswa berkurang yang akan mempengaruhi tingkat kesegaran siswa tersebut. Latihan yang diberikan oleh guru pendamping ekstrakurikuler atau seorang pelatih harus memiliki model latihan yang bertujuan mengembangkan tingkat ketrampilan siswa ekstrakurikuler Futsal dan tingkat kesegaran siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Futsal.

Kegiatan ekstrakurikuler akan bermanfaat jika dilakukan secara teratur, terukur dan sesuai dengan program latihan. Program latihan perlu memperhatikan prinsip-prinsip latihan yang sistematis agar dapat meningkatkan kapasitas fungsional dan daya tahan siswa. Upaya peningkatan dilakukan dengan pemilihan model latihan yang mengarah pada kualitas penguasaan teknik-teknik gerakan dalam permainan Futsal bersamaan dengan pengembangan unsur-unsur kesegaran jasmani. Tercapainya tingkat kesegaran jasmani yang baik berpengaruh terhadap penguasaan ketrampilan Futsal. Yang akan mendorong upaya mempertahankan prestasi yang telah diraih. Mengingat betapa pentingnya pencapaian kesegaran jasmani yang baik untuk menunjang upaya dalam

mempertahankan prestasi, perlu diadakan tes kesegaran jasmani agar diketahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler Futsal di SMA N 1 Karangnom.

### **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Bungin, M. Burhan. (2001: 36), menyatakan bahwa penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai, variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi. Penelitian ini menggunakan metode survei, adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan tes kesegaran jasmani kelompok umur 16-19 tahun. Dilaksanakan pada tanggal 29 Juli 2017 pukul 15.00 WIB dan bertempat di Gedung *indoor* SMA Negeri 1 Karanganom.

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

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar yaitu meliputi: daya tahan paru jantung, daya tahan otot, kekuatan otot, dan kelenturan. Untuk kesegaran jasmani yaitu dengan menghitung hasil tingkat kesegaran jasmani yang dapat dicapai oleh siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas tahun 2010, untuk usia 16-19 tahun yang terdiri dari 5 item tes, yaitu:



- a. Tes lari 60 meter untuk putra
- b. Tes bergantung angkat tubuh untuk putra 60 detik.
- c. Tes baring duduk 60 detik untuk putra
- d. Tes loncat tegak untuk putra
- e. Tes lari 1200 meter untuk putra

### **C. Populasi dan Sampel**

Populasi adalah keseluruhan dari subjek yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal yang berusia 16 – 19 tahun. Adapun jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Karanganom adalah 31 orang.

### **D. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Sugiyono (2011: 102).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 16-19 tahun. Adapun instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Lari 60 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang.

- b. Gantung angkat tubuh

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

- c. Baring duduk 60 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

d. Loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.

e. Lari 1200 meter

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

Koefisien validitas instrumen untuk kategori remaja 16-19 tahun putra 0,960 dan untuk putri 0,711, sedangkan koefisien reliabilitas untuk putra adalah 0,720 dan untuk putri 0,673 (Depdiknas, 2010: 3). Tes ini merupakan satu rangkaian sehingga butir tes dilaksanakan secara berkesinambungan. Dalam penelitian ini alat yang digunakan adalah stopwach yang sudah memenuhi standar nasional.

#### **E. Teknik Pengumpulan data**

Data untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun yang diterbitkan oleh Depdikbud pada Tahun 2010. TKJI merupakan satu rangkaian tes. Oleh karena itu, semua butir tes harus dilaksanakan secara berkesinambungan atau terus menerus. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut:

1. Pos 1 : Lari 60 meter diukur dengan satuan detik dengan dicatat satu angka dibelakang koma
2. Pos 2 : Gantung angkat tubuh selama 60 detik untuk putra
3. Pos 3 : Baring duduk selama 60 detik
4. Pos 4 : Loncat tegak diukur tinggi raihan (cm)

5. Pos 5 : Lari 1200 meter untuk putra diukur dalam satuan menit dan detik.

Adapun alat dan fasilitas yang diperlukan antara lain; lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin, stopwach, bendera strat, palang tunggal, papan berskala, serbu kapur, penghapus, formulir tes, peluit dan alat tulis.

Sedangkan petugas yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes kesegaran jasmani ini, antara lain:

- 1) Pos 1 : 3 orang sebagai juru keberangkatan, pengukur waktu dan pencatat hasil.
- 2) Pos 2 : 2 orang. 1 orang sebagai pengamat waktu dan 1 orang perhitungan gerak mencatat hasil.
- 3) Pos 3 : 2 orang. 1 orang sebagai pengamat waktu dan 1 orang pencatat hasil.
- 4) Pos 4 : 1 orang sebagai pencatat hasil dan 2 orang sebagai pengamat.
- 5) Pos 5 : 2 orang sebagai juru keberangkatan, pengukur waktu, dan pencatat hasil.

#### **F. Teknis Analisis data**

Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan prosentase. Prestasi yang diperoleh siswa yang telah melaksanakan tes disebut dengan hasil kasar. Tingkat kesegaran jasmani siswa tidak dapat menilai secara langsung berdasar prestasi yang dicapai siswa, karena satuan yang dipergunakan masing-masing berbeda-beda, yaitu :

1. Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
2. Untuk tes baring duduk dan tes gantung angkat tubuh mempergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (berapa kali).
3. Untuk tes loncat tegak, menggunakan satuan ukuran tinggi (centimeter).

Hasil kasar yang diperoleh masih dalam ukuran yang berbeda-beda tersebut perlu diganti dengan satu ukuran yang sama. Dalam hal ini satuan ukuran yang sama adalah nilai. Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai dengan cara memasukan kedalam tabel nilai tes kesegaran jasmani, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmani remaja umur 16-19 tahun yang diterbitkan oleh Depdiknas tahun 2010.

Standar tes kesegaran jasmani dapat disajikan pada tabel 1. Dibawah sebagai berikut :

Tabel 1 Nilai Kesegaran Jasmani Untuk Remaja Putra Umur 16-19 Tahun

<b>Lari 60 meter</b>	<b>Gantung Angkat Tubuh</b>	<b>Baring Duduk 60 detik</b>	<b>Loncat Tegak</b>	<b>Lari 1200 meter</b>	<b>Nilai</b>
S.d-7.2'	19;keatas	41-keatas	73-keatas	S.d-3,14''	5
7.3'-8.3'	14-18	30-40 kali	60-72 cm	3'15''-4'25''	4
8.4'-9.6'	9-13	21-29 kali	50-59 cm	4'26-5'12''	3
9.7'-11.0'	5-8	10-20 kali	39-49 cm	5'13-6'33''	2
11.1-dst	0-4	0-9 kali	s.d 38 cm	6'34''-dst	1

Sumber : Depdiknas (2010:28)

Tingkat kesegaran jasmani ditentukan setelah melihat hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia kemudian data dikonversikan dalam tabel 2, standar norma kesegaran jasmani Indonesia berikut ini:

Tabel 2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Nilai
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 : Depdiknas (2010:28)

Kemudian hasil tes yang telah dikonversikan dalam norma pengkatagorian dilakukan analisis deskriptif melalui persentase yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan :

P= angka presentase

f= Frekuensi yang sedang dicari presentasinya

N= *Number of Case* (jumlah frekuensi banyaknya individ.

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data yang dihasilkan dari penelitian ini adalah data kuantitatif yang diperoleh dengan menggunakan tes TKJI tahun 2010. Data diperoleh berasal dari lima item tes terdiri atas: (1) lari 60 m; (2) gantung angkat tubuh; (3) barik duduk; (4) loncat tegak; (5) lari 1200 m. Kelima data tersebut diubah menjadi nilai menggunakan tabel nilai dijumlah kemudian dimasukkan dalam kategori status kesegaran jasmani. Data hasil tes TKJI disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 3. Data hasil tes TKJI peserta ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Karanganom

No	Lari 60 m		Gantung tubuh		Baring duduk		Loncat Tegak		Lari 1200		Jumlah Nilai	Kategori
	Waktu	N	Jumlah	N	Jumlah	N	Hasil	N	Jumlah	N		
1	7,4	4	12	4	39	4	55	3	4,11	4	19	Baik
2	7,0	5	12	4	42	5	54	3	4,05	4	21	Baik
3	7,6	4	12	3	36	4	53	3	3,64	4	18	Baik
4	9,4	3	4	1	34	4	56	3	4,15	4	15	Sedang
5	8,2	4	9	3	37	4	50	3	4,65	3	17	Sedang
6	8,6	3	11	3	38	4	42	2	5,12	3	15	Sedang
7	9,5	3	12	3	33	4	46	2	5,21	2	14	Sedang
8	6,9	5	3	1	35	4	55	3	3,20	4	17	Sedang
9	8,5	3	10	3	37	4	43	2	4,37	3	15	Sedang
10	8,4	3	9	3	33	4	41	2	4,36	3	15	Sedang
11	8,5	3	7	2	42	5	44	2	3,32	4	16	Sedang
12	7,4	4	14	4	38	4	37	1	4,28	3	16	Sedang
13	7,9	4	11	3	21	3	57	3	4,32	3	16	Sedang
14	8,1	4	10	3	44	5	31	1	4,45	3	16	Sedang
15	8,1	4	6	2	42	5	52	3	4,44	3	17	Sedang
16	8,6	3	10	3	58	5	44	2	5,15	2	15	Sedang
17	8,2	4	0	1	40	4	53	3	4,96	3	15	Sedang
18	8,9	3	5	2	45	5	42	2	4,15	4	16	Sedang
19	7,4	4	7	2	37	4	51	3	5,20	2	15	Sedang
20	9,0	3	10	3	30	4	51	3	5,09	3	16	Sedang
21	9,6	3	8	3	40	4	49	2	4,34	3	15	Sedang

No	Lari 60 m		Gantung tubuh		Baring Duduk		Loncat Tegak		Lari 1200		Jumlah Nilai	Kategori
	Waktu	N	Jumlah	N	Jumlah	N	Hasil	N	Jumlah	N		
22	8,4	3	9	3	20	2	69	4	3,70	4	16	Sedang
23	7,4	4	10	3	27	3	39	2	5,00	2	14	Sedang
24	8,3	4	2	1	35	4	52	3	4,14	4	16	Sedang
25	9,2	3	7	2	43	5	34	1	3,19	4	15	Sedang
26	10,5	2	3	1	30	4	48	2	9,34	1	10	Kurang
27	9,6	3	2	1	39	4	48	2	6,19	2	12	Kurang
28	10,4	2	4	1	30	4	52	3	5,40	2	12	Kurang
29	7,7	4	2	1	33	4	43	2	5,31	2	13	Kurang
30	8,5	3	1	1	29	3	51	3	6,13	2	12	Kurang
31	8,1	4	4	1	26	3	35	1	5,21	2	11	Kurang

Berdasarkan tabel di atas bahwa diketahui nilai tertinggi 21 dengan kategori baik, nilai terendah 10 dengan kategori kurang. Sedangkan, rata-rata nilai tingkat kesegaran jasmani adalah 15,16.

## B. Hasil Penelitian

Hasil tes kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler Futsal SMA N 1 Karanganom pada tanggal 29 juli 2017. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Karanganom. Hasil penelitian tingkat Kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Karanganom dideskripsikan berdasarkan masing-masing tes pengukuran, yaitu sebagai berikut:

### 1. Tes Lari 60 meter

Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 60 meter berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut tabel

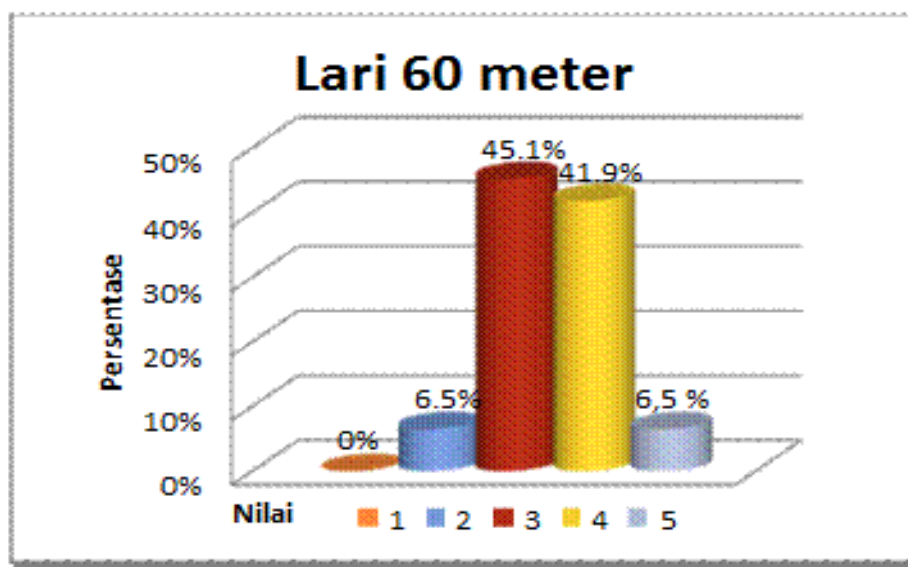
distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Karanganom berdasarkan tes Lari 60 meter.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Lari 60 meter Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Karanganom

Interval	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
S.d-7.2'	5	2	6,5
7.3'-8.3'	4	13	41,9
8.4'-9.6'	3	14	45,1
9.7'-11.0'	2	2	6,5
11.1-dst	1	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>31</b>	<b>100</b>

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 31 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 2 siswa (6,5%), nilai 4 berjumlah 13 siswa (41,9%), nilai 3 berjumlah 14 siswa (45,1%), nilai 2 berjumlah 2 orang (6,5%), nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%)

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian Lari 60 meter Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Karanganom



## 2. Gantung Angkat Tubuh

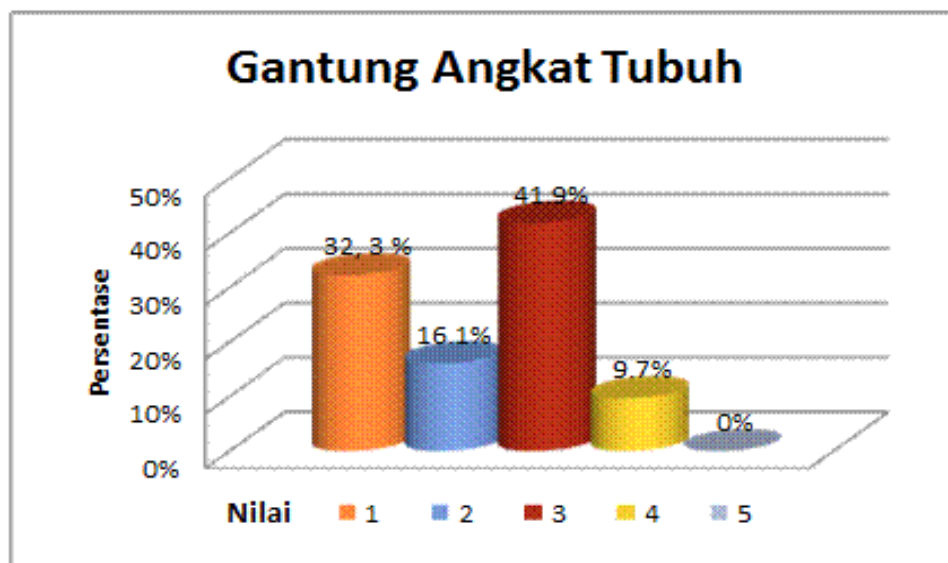
Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 60 meter berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Karanganyar berdasarkan tes Gantung Angkat Tubuh.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Gantung Angkat Tubuh Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Karanganyar

Interval	Nilai	Frekuensi	Persentase
19;keatas	5	0	0
14-18	4	3	9,7
9-13	3	13	41,9
5-8	2	5	16,1
0-4	1	10	32,3
<b>Jumlah</b>		<b>31</b>	<b>100</b>

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 31 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 4 berjumlah 3 siswa (9,7%), nilai 3 berjumlah 13 siswa (41,9%), nilai 2 berjumlah 5 orang (16,1%), nilai 1 berjumlah 10 siswa (32,3%)

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian Gantung Angkat Tubuh Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Karangnom

### 3. Baring duduk 60 detik

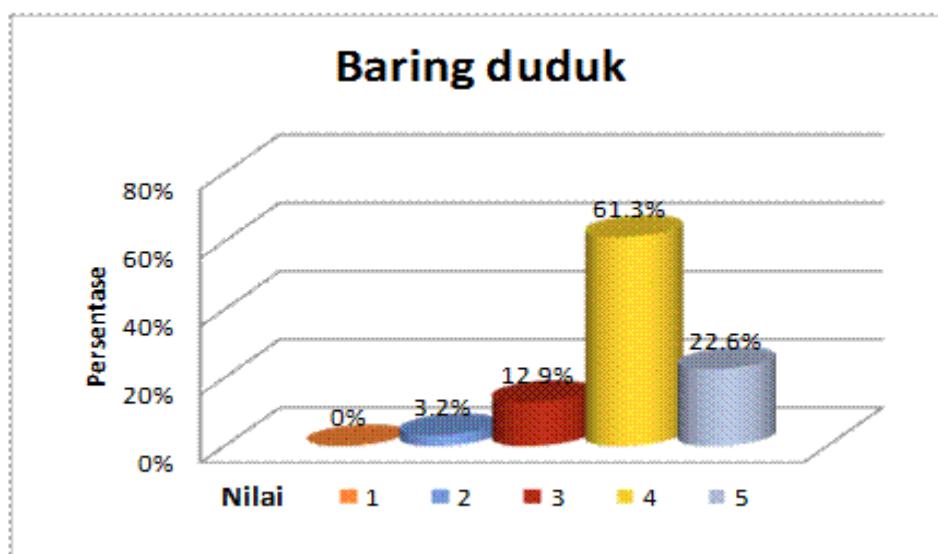
Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 60 meter berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Karangnom berdasarkan tes Baring Duduk 60 Detik.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Baring duduk 60 Detik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Karangnom

Interval	Nilai	Frekuensi	Persentase
41-keatas	5	7	22,6
30-40 kali	4	19	61,3
21-29 kali	3	4	12,9
10-20 kali	2	1	3,2
0-9 kali	1	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>31</b>	<b>100</b>

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 31 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 7 siswa (22,6%), nilai 4 berjumlah 19 siswa (61,3%), nilai 3 berjumlah 4 siswa (12,9%), nilai 2 berjumlah 1 orang (3,2%), nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%)

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian baring duduk 60 detik Siswa Peserta Ektrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Karangnom

#### 4. Loncat Tegak

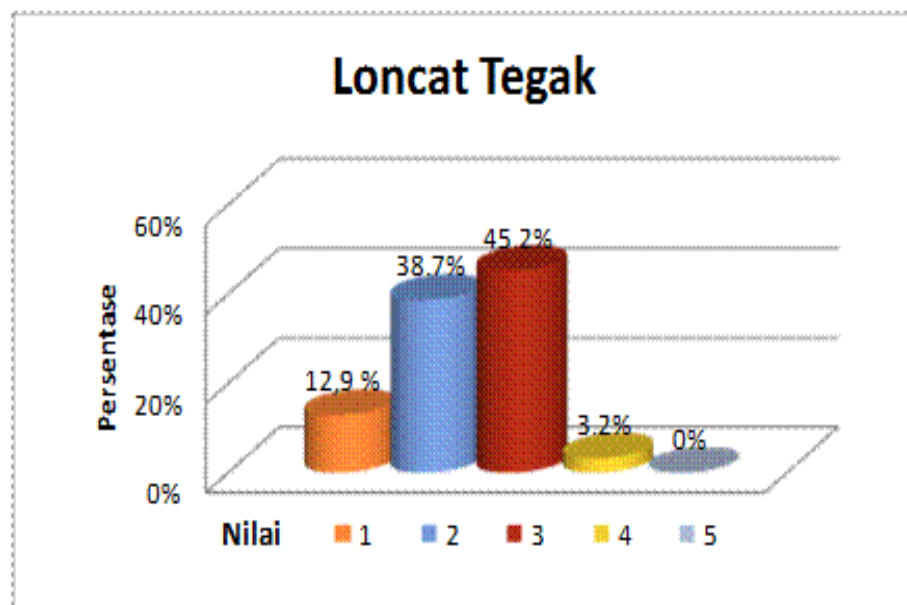
Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 60 meter berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ektrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Karangnom berdasarkan tes Loncat Tegak.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Loncat Tegak Siswa Peserta Ektrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Karangnom

Interval	Nilai	Frekuensi	Persentase
73-keatas	5	0	0
60-72 cm	4	1	3,2
50-59 cm	3	14	45,2
39-49 cm	2	12	38,7
s.d 38 cm	1	4	12,9
<b>Jumlah</b>		<b>31</b>	<b>100</b>

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 31 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 4 berjumlah 1 siswa (3,2%), nilai 3 berjumlah 14 siswa (45,2%), nilai 2 berjumlah 12 orang (38,7%), nilai 1 berjumlah 4 siswa (12,9%)

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian Lonncat Tegak Siswa Peserta Ektrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Karangnom

## 5. Lari 1200 Meter

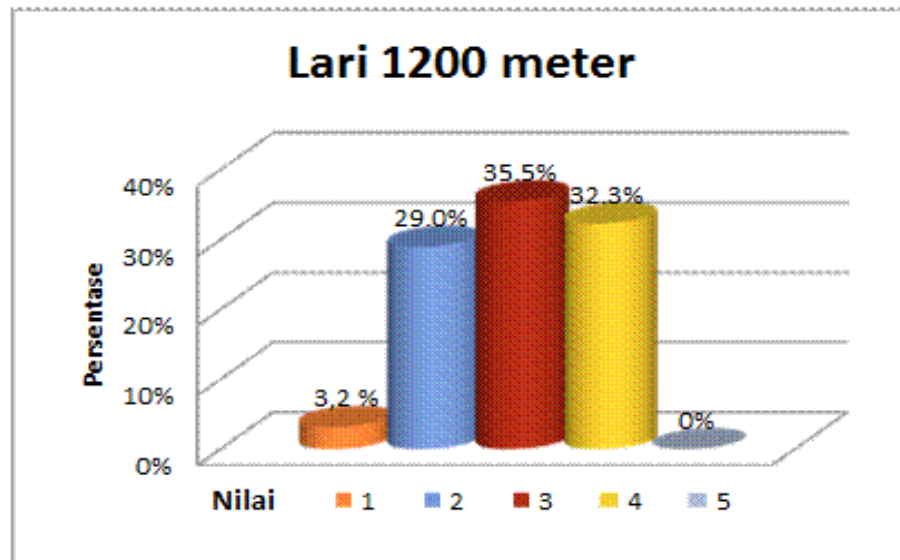
Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 1200 meter berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Karanganyar berdasarkan tes Lari 1200 meter.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Lari 1200 m Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Karanganyar

Interval	Nilai	Frekuensi	Persentase
S.d-3,14"	5	0	0
3'15"-4'25"	4	10	32,3
4'26-5'12"	3	11	35,5
5'13-6'33"	2	9	29,0
6'34"-dst	1	1	3,2
<b>Jumlah</b>		<b>31</b>	<b>100</b>

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 31 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 4 berjumlah 10 siswa (32,3%), nilai 3 berjumlah 11 siswa (35,5%), nilai 2 berjumlah 9 orang (29,0%), nilai 1 berjumlah 1 siswa (3,2%).

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian lari 1200 m  
Siswa Peserta Ektrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Karanganom

## 6. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ektrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Karanganom

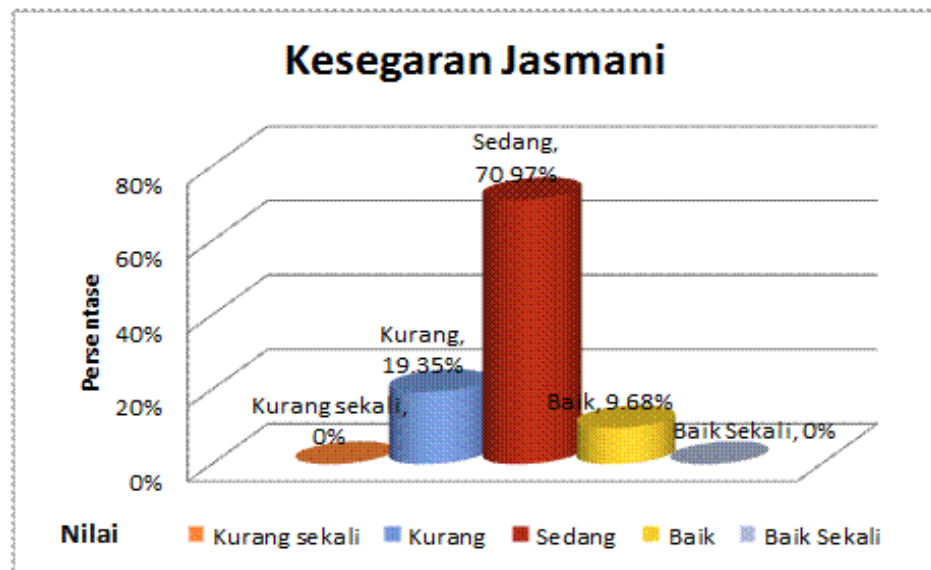
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ektrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Karanganom

Interval	Nilai	Frekuensi	Persentase
22-25	Baik Sekali (BS)	0	0
18-21	Baik (B)	3	9,68
14-17	Sedang (S)	22	70,97
10-13	Kurang (K)	6	19,35
5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>31</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Karanganom dari 31 siswa (100%) terdapat 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 3 siswa (9,68) dalam kategori baik, 22 siswa (70,97) dalam kategori sedang, 6 siswa (19,35%)

dalam kategori kurang dan 0 siswa (0%) dalam kategori kurang sekali. Lebih terperinci dapat dilihat pada lampiran 8.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 6. Diagram Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ektrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Karanganom

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat hasil tingkat Kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Karanganom sebagian besar berkategori sedang dengan persentase 70,97 %, yang berkategori kurang sebesar 19,35 %, yang berkategori baik 9,68 %, yang berkategori kurang sekali 0 % dan yang berkategori baik sekali 0 %. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa tingkat Kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Karanganom adalah sedang.

### C. Pembahasan

Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi yang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang. Oleh karena itu kesegaran jasmani sangatlah penting untuk menunjang aktivitas seseorang sehari-hari. Hal ini jelas penting bagi seorang olahragawan atau atlet. Seperti halnya untuk siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Karanganyar, mereka membutuhkan stamina yang lebih untuk berlatih futsal setiap hari Selasa sepulang jam sekolah dibandingkan dengan siswa lainnya.

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. Olahraga futsal tentu saja membutuhkan kondisi fisik yang baik dalam permainan. Kesegaran jasmani merupakan satu aspek dari kesegaran jasmani menyeluruh (*total fitness*). Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang tak terduga (*mendadak*).

Kesegaran jasmani sangat diperlukan dalam permainan futsal agar seorang pemain mampu bermain maksimal. Kesegaran jasmani meliputi kecepatan, kekuatan, kelincahan, dan daya tahan. Selain itu waktu yang



digunakan untuk ekstrakurikuler Futsal di SMA N 1 Karangnom sangatlah kurang yaitu ekstrakurikuler Futsal di SMA N 1 Karangnom dilakukan hanya 1 minggu 1 kali pada hari Selasa sore pukul 15.00 WIB – 16.30 WIB. Hal ini menyebabkan latihan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Karangnom berjalan tidak konsisten sebagaimana mestinya. Padahal, salah satu syarat untuk dapat bermain futsal dengan baik adalah pemain harus dibekali dengan fisik serta teknik yang baik karena pemain yang memiliki fisik dan teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain futsal dengan baik pula.

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui hasil tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Karangnom sebagian besar berkategori sedang dengan persentase 70,97 %. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Karangnom adalah sedang. Kesegaran jasmani yang sedang diartikan bahwa siswa peserta ekstrakurikuler futsal mempunyai kesehatan dan aktivitas jasmani yang cukup terlatih dalam kesehariannya. Aktivitas latihan seseorang akan sangat memengaruhi kesegaran jasmani anak, semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan akan semakin baik kesegaran jasmani seseorang, dengan melakukan latihan futsal setiap satu minggu sekali, akan tetapi latihan satu kali dalam satu minggu dirasa masih kurang, dikarenakan latihan yang baik adalah sebaiknya 3-5 kali seminggu, hal tersebut yang menyebabkan sebagian besar siswa peserta

Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Karanganyar masih mempunyai Kesegaran jasmani yang sedang.

Sedangkan hasil penelitian juga menunjukkan 19,35 % anak masuk kategori kurang. Hasil tingkat kesegaran jasmani siswa yang kurang dikarenakan beberapa siswa kurang rutin dan aktif dalam berlatih. Waktu latihan yang setiap satu kali dalam satu minggu kurang dimaksimalkan dengan baik oleh siswa sehingga hal tersebut yang menyebabkan kesegaran jasmani kurang. Aktivitas yang dilakukan setiap latihan di rasa belum cukup untuk menunjang Kesegaran jasmani tubuh. Dengan demikian perlu ditunjang dengan latihan yang rutin, baik dalam kegiatan ekstrakurikuler dan latihan di rumah.

Sedangkan ada siswa yang masuk dalam kategori baik sebesar 9,68 %, siswa yang mempunyai kategori baik dapat diindikasikan bahwa siswa tersebut termasuk siswa yang aktif dalam latihan olahraga. Latihan olahraga yang dilakukan tidak hanya kegiatan di sekolah tetapi juga latihan di rumah, seperti; latihan dengan teman di rumah, latihan bermain futsal di dalam klub atau latihan fisik lainnya. Prinsip latihan merupakan proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kesegaran jasmani yang diperoleh. Untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik, perlu adanya aktivitas rutin guna meningkatkan Kesegaran jasmani siswa.

Dari uraian hasil penelitian di atas banyak siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Karanganyar memiliki kesegaran jasmani dalam kategori sedang kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor adalah:

a. Durasi latihan

Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Karanganyar memiliki beban kegiatan lain di sekolah. Kegiatan lain tersebut diantaranya les mata pelajaran wajib, pengembangan diri dan lain-lain. Dimana kegiatan tersebut sering berbenturan dengan waktu latihan dalam ekstrakurikuler futsal. Padahal, keberhasilan untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi tujuan latihan, pemilihan model latihan dan dosis latihan (Djoko Pekik Irianto, 1990:3). Durasi latihan meliputi frekuensi, intensitas, waktu latihan dan *recovery*. Oleh sebab itu diperlukan suatu pembagian waktu yang lebih baik lagi dari pihak sekolah maupun dari pelatih untuk mengatasi permasalahan durasi latihan ini. Sehingga diharapkan dosis latihan dalam upaya meningkatkan atau menjaga kesegaran jasmani siswa sebagai pemain dapat tercapai.

b. Model latihan

Melihat durasi waktu yang dimiliki siswa yang sangat terbatas, pelatih ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Karanganyar memiliki kebijakan suatu model latihan yang menitik beratkan kepada unsur teknik, ataupun ketrampilan individu, kerja sama tim dan strategi permainan saja.

Sehingga dengan melihat hasil pengukuran tes kesegaran jasmani yang sebagian besar berada dalam kategori sedang perlu mendapatkan perhatian lebih. Oleh sebab itu dibutuhkan jalan keluar lain yang lebih baik lagi dalam menyusun suatu program latihan, sehingga komponen-komponen kesegaran jasmani yang dibutuhkan siswa sebagai pemain dapat mencapai kondisi yang maksimal diperlukan untuk membangun tim yang solid dalam upaya mempertahankan prestasi yang telah dapat diraih, dapat dilaksanakan dan menjadi perhatian khusus.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Setelah diperoleh hasil penelitian dan pembahasan diperoleh tingkat Kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Karanganom sebagian besar berkategori yang berkategori baik sekali 0 %, yang berkategori baik sebesar 9,68 %, yang berkategori sedang 70,97 %, yang berkategori kurang sebesar 19,35 % dan yang berkategori kurang sekali 0 %. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Karanganom adalah sedang.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi SMA Negeri 1 Karanganom mengenai data tingkat Kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Karanganom.
2. Hasil tingkat Kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal tersebut dapat dijadikan sebagai referensi bagi pelatih futsal di SMA Negeri 1 Karanganom untuk selalu melakukan tes guna mengetahui perkembangan Kesegaran jasmani peserta didiknya.
3. Sebagai kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan kedepannya.

### **C. Keterbatasan penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Terbatasnya waktu peneliti tidak mengontrol dan mengawasi aktivitas testi diluar, yang dapat memengaruhi kondisi fisik dan kesegaran jasmani siswa saat melakukan tes.
2. Keterbatasan jumlah sampel sehingga sampel tidak bisa dirandom atau diacak, sehingga semua populasi dijadikan sebagai subjek penelitian.
3. Posisi tangan pada saat gantung angkat tubuh salah. Harusnya telapak tangan menghadap ke arah letak kepala dan posisi kaki lurus.

### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta yang masih mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang, agar lebih meningkatkan kesegaran jasmnai dengan cara meningkatkan intensitas latihan.
2. Bagi pelatih agar selalu melakukan tes kondisi fisik dan kesegaran jasmani siswa agar pelatih dapat mengetahui perkembangan kesegaran jasmaninya.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, sehingga tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal dapat teridentifikasi lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita. (2002). *Pembentukan Mental Melalui Pendidikan Jasmani*. Penerbit Citra lembayung. Yogyakarta.
- Andini Dwi Intani, (2009). *Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola dan Bolabasket di SMP Negeri 14 Yogyakarta*. Yogyakarta: FIK UNY
- Asmar Jaya. (2008). *Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur
- Brian J.S. (2003). *Kesegaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Budi Sutrisno dan Muhammad Bazin K. (2009). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*: Surakarta: Putra Nugraha.
- B.Suryosuubroto, (2002). *Humas dalam Dunia Pendidikan*. Yogyakarta: Mitra Gama Widya
- Bungin, M. Burhan. (2001). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta. Gajah Mada Press.
- Depdikbud. (1997). *Kesegaran Jasmani Dalam Pembangunan Bangsa Indonesia*. Jakarta: Depdikbud
- Depdiknas Puskesjasrek.(2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta.
- Depdiknas. (2003). *Undang-Undang R.I Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*, Jakarta : Depdiknas
- Depdiknas. (2007). *Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani*. Jakarta: Departemen Kesehatan
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kesegaran Yang Efektif Dan Aman*. Yogyakarta: Andi Offset
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kesegaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Djoko Pekik Irianto.(2006). *Bugar Dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Endang Rini S. Dan Fajar Sri W. (2008). *Senam Kesegaran*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

- Humaid Ali Hasan. (2011). *Pengembangan Progam Latihan Kesegaran Jasmani Brupa Latihan Fisik untuk Meningkatkan Vo2 pada Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola*. Dapat dibuka pada situs <http://proposalskripsi.blogspot.com/2017/08/> skripsi bab 1 2 3. Has5n's Blog.htm. diakses tanggal 10 agustus 2017.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- 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
- Len Kravitz (2001). *Bugar Total*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Mochamad Sadjoto. (1998). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Mulyono. (2008) *Manajemen Administrasi & Organisasi Pendidikan*: Yogyakarta: Ar-russ Media
- Murhananto. (2006). *Dasar-Dasar Permainan Futsal*. Jakarta: PT Kawan Pustaka.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas X*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama
- Nurhasan (2004). *Penilaian Pembelajaran Penjasokes*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Popi Sopiatur, (2010). *Manajemen Belajar Berbasis Kepuasan Siswa*. Bandung: Ghalia Indonesia
- Ruri Lanun. (2007). Persepsi Siswa Muhammadiyah 1 Bantul Terhadap Ekstrakurikuler Bolavoli. *Skripsi*. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta
- Rusli Lutan . (2001). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta:Depdiknas.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Rusli Lutan. (2002). *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Sadoso Sumosardjono. (1992). *Latihan Olahraga Bagi Orang Dewasa*. Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga – KONI PUSAT
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.



- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Sugiyono. (2005). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: ALFABET
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta : FIK UNY
- Sutiryo Utomo dan Suwandi. (2008). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 3 SMP/MTs Kelas IX*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Tri Ani Hastuti. (2008). *Kontribusi Ekstrakurikuler Bola Basket terhadap Pembinaan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Jurnal Pendidika Jasmani Indonesia: Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Wawan S. Suherman. (2004). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Penjas: Teori dan Praktik Pengembangan*. Yogyakarta: FIK-UNY
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT BUMI TIMUR JAYA 2011.
- Yandhi Hidayat. (2010). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Olahraga di SMP Negeri 13 Yogyakarta*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. Yogyakarta
- Yunusul Hairry (2004). *Dasar-dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Y.S Santoso Giriwoyo. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Penerbit

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin dari FIK



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541  
Email : humas\_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 326/UN.34.16/PP/2017.

24 Juli 2017.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Kepala Bappeda Kabupaten Klaten

Jl. Pemuda No. 294 Gedung Pemda II Lt.2 Klaten,

Jawa Tengah.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Ikhwanudin Majid.  
NIM : 13601244048.  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).  
Dosen Pembimbing : Drs. Sridadi M.Pd.  
NIP : 196112301988031001.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Juli s.d September 2017.  
Tempat/Objek : SMA Negeri 1 Karanganom.  
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Karanganom.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Karanganom.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 2. Surat ijin Penelitian dari Bappeda Klaten



**PEMERINTAH KABUPATEN KLATEN  
BADAN PERENCANAAN, PENELITIAN DAN  
PENGEMBANGAN DAERAH**

Jl. Pemuda No. 294 Gedung Pemda II Lt. 2 Telp. (0272)321046 Psw 314-318 Faks 328730  
KLATEN 57424

Nomor : 072/843/VII/31  
Lampiran : -  
Perihal : Ijin Penelitian

Klaten, 26 Juli 2017  
Kepada Yth.  
Ka. SMAN 1 Karanganom  
Di

KLATEN

Menunjuk Surat dari Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY Nomor 326/UN.34.16/PP/2017 Tanggal 20 Juli 2017 Perihal Permohonan Ijin Penelitian, dengan hormat kami beritahukan bahwa di Instansi/Wilayah yang Saudara pimpin akan dilaksanakan Penelitian oleh :

Nama : Ikhwanudin Majid  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta  
Pekerjaan : Mahasiswa UNY  
Penanggungjawab : Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed  
Judul/Topik : Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Karanganom  
Jangka Waktu : 3 Bulan/ (26 Juli s/d 26 Oktober 2017)  
Catatan : Menyerahkan Hasil Penelitian berupa **Hard Copy** dan **Soft Copy** Ke Bidang PPPE BAPPEDA Kabupaten Klaten.

Demikian atas kerjasama yang baik selama ini kami ucapkan terima kasih

An. BUPATI KLATEN  
Kepala BAPPEDA  
Ub. Kepala Bidang PPPE

Nurul Bariyah, SH, M SI  
Pembina  
NIP 195910271987032003

Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Ka. Kantor Kesbangpol Kab. Klaten
2. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
3. Yang Bersangkutan
4. Arsip

### Lampiran 3. Surat Keterangan



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1  
KARANGANOM**

Jalan Raya 3 Karanganom Klaten, Kode Pos 57475 Telpun ( 0272 ) 337039  
FAXSIMILE ( 0272 ) 337039 Surat Elektronik smansakarklt@yahoo.com

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 422.1 / 270 / 13. 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 1 Karanganom di Karanganom Kabupaten Klaten, Provinsi Jawa Tengah menerangkan dengan sesungguhnya bahwa kepada :

Nama	: IKHWANUDIN MAJID
Nomor Induk Mahasiswa	: 13601244048
Asal	: Universitas Negeri Yogyakarta
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan
Program Studi	: Pendidikan Keolahragaan
Jurusan	: Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi

Telah mengadakan Study Penelitian di SMA Negeri 1 Karanganom Kabupaten Klaten mulai tanggal 25 Juli s.d 14 Agustus 2017, guna menyusun tugas akhir / skripsi dengan judul:

**"Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 KARANGANOM"**

Demikian surat ini diberikan kepada yang berkepentingan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.





Karanganom, 16 Agustus 2017  
Kepala Sekolah,

**Drs. SUTRISNO, M.Pd.**

**NIP. 19661125 199512 1 002**



## Lampiran 4. Sertifikasi Kalibrasi Stopwatch

		<p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN <b>BALAI METROLOGI</b> Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<p align="center"><b>SERTIFIKAT KALIBRASI</b> CALIBRATION CERTIFICATE</p>			
<p>Nomor : 3340 / SW - 25 / V / 2016 Number</p>		<p>No. Order : 009449 Diterima tgl : 24 Mei 2016</p>	
<p><b>ALAT</b> Equipment</p>		<p>Type/Model</p>	
<p>Nama : Stopwatch Name</p>		<p>Type/Model : -</p>	
<p>Kapasitas : 9 jam Capacity</p>		<p>Nomor Seri : - Serial number</p>	
<p>Daya Baca : 1 detik Accuracy</p>		<p>Merek/Buatan : - Trade Mark/Manufaktur</p>	
<p><b>PEMILIK</b> Owner</p>		<p>Nama : Putut Indramawan Name</p>	
<p>Alamat : Address</p>		<p>Jl. Suryoputran 36, Panembahan, Kraton, Yogyakarta</p>	
<p><b>METODE, STANDAR, TELUSURAN</b> Method, Standard, Traceability</p>		<p>Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Method</p>	
<p>Standar : Standard</p>		<p>Casio HS-80TW.IDF</p>	
<p>Telusuran : Traceability</p>		<p>Ke satuan SI melalui LK-045 IDN</p>	
<p><b>TANGGAL DIKALIBRASI</b> Date of Calibration</p>		<p>24 Mei 2016</p>	
<p><b>LOKASI KALIBRASI</b> Location of calibration</p>		<p>Balai Metrologi Yogyakarta</p>	
<p><b>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI</b> Environment condition of calibration</p>		<p>Suhu : 30°C ± 2°C : Kelembaban : 55% ± 10%</p>	
<p><b>HASIL</b> Result</p>		<p>Lihat sebaliknya</p>	
<p>Halaman 1 dari 2 Halaman</p>		<p align="right">   Yogyakarta, 27 Mei 2016  P. Kepala  Masrino, SE, M.Si  NIP. 19591210 198401 1 003 </p>	
<p align="center">DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>			

**HASIL KALIBRASI**  
*RESULT OF CALIBRATION*

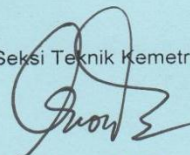
**I. DATA KALIBRASI**  
*Calibration data*

1. Referensi : Putut Indramawan
2. Dikalibrasi oleh : Marsudi Harjono NIP. 19591117.198401.1.002  
*Calibrated by*

**II. HASIL KALIBRASI**  
*Result of Calibration*

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

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE. MM  
NIP.19610807.198202.1.007

## Lampiran 5. Sertifikasi Kalibrasi Meteran



**PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA**  
**DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN**  
**UPT METROLOGI LEGAL**

Jl. Sisingamangaraja 21 C Yogyakarta. Kode pos 55122 Telp (0274) .....  
 sms : 085643491009 EMAIL : metrologilegal@jogjakota.go.id.

**SERTIFIKAT PENERAAN**  
**VERIFICATION CERTIFICATE**

**Nomor** : 467 / MET / UP - 54 / III / 2017  
*Number*

No. Order : 010410  
 Diterima tgl : 7 Maret 2017

**ALAT**  
*Equipment*

Nama : Ukuran Panjang  
*Name*  
 Kapasitas : 30 meter  
*Capacity*  
 Tipe/Model :  
*Type/Model*  
 Nomor Seri :  
*Serial number*  
 Merek/Buatan :  
*Brand / Made in*  
 Daya Baca : 2 mm  
*Readability*

**PEMILIK**  
*Owner*

Nama : Anes Winartiningsih  
*Name*  
 Alamat : Sumukan Kemadang Tanjungsari, Gunungkidul  
*Address*

**METODE, STANDART, TELUSURAN**  
*Method, Standard, Traceability*

Metode : SK DJ PDN No. 32 / PDN / KEP / 3 / 2010  
*Method*  
 Standard : Komparator 10 meter  
*Standard*  
 Telusuran : Ke satuan SI melalui Direktorat Metrologi  
*Traceability*

**TANGGAL PENERAAN**  
*Date of Verification*

: 7 Maret 2017

**LOKASI PENERAAN**  
*Location of Verification*

: Kantor UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta

**KONDISI LINGKUNGAN PENERAAN**  
*Environment condition of Verification*

: Suhu : 30°C ± 3°C ; Kelembaban : 55% ± 3%

**HASIL**  
*Result*

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2017

**DITERA ULANG KEMBALI**  
*Reverification*

: 7 Maret 2018



Yogyakarta, 9 Maret 2017  
 Ptt. Kepala UPT Metrologi Legal  
 Mohammad Ashari, S.Kom  
 NIP. 19630126.198202.1.001



## **Lampiran 6. Petunjuk dan Pelaksanaan TKJI remaja umur 16 – 19 tahun**

### **1. Lari 60 meter**

#### **a. Tujuan**

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

#### **b. Alat dan fasilitas**

- 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 60meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
- 2) Bendera start
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang
- 5) Stopwatch
- 6) Serbuk kapur
- 7) Formulir
- 8) Alat

#### **c. Petugas tes**

- 1) Juri keberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

#### **d. Pelaksanaan**

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

Peserta berdiri di belakang garis start

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

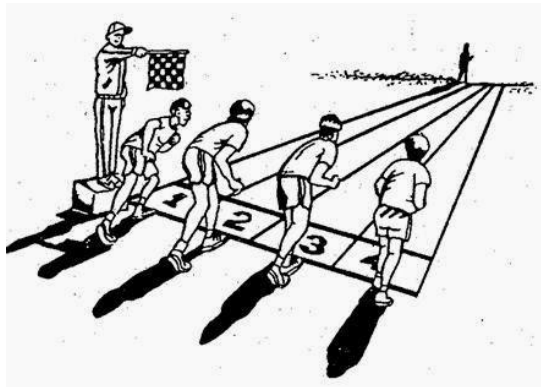
- a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari
- b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 50 meter.
- 3) Lari masih bisa diulang, apabila :
  - a) Pelari mencuri start
  - b) Pelari tidak melewati garis finish
  - c) Pelari terganggu dengan pelari lain

4) Pengukur waktu

Pengukur waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish.

e. Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satuan waktu detik
- 2) Waktu dicatat satu angka di belakang koma.



Gambar 1 .Posisi Lari 60 meter

Sumber TKJI tahun 2010

## 2. Gantung Angkat Tubuh 60 detik

a. Tujuan

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

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lantai rata dan bersih
- 2) Palang tunggal dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta.
- 3) Bangku untuk pijakan awalan
- 4) Stopwatch
- 5) Serbuk kapur atau magnesium karbonat
- 6) Alat tulis

c. Petugas tes

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

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta menaiki bangku yang telah di sediakan berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang sebesar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala. Setelah peserta siap melakukan gerakan bangku di pindah terlebih dahulu.

2) Gerakan

- a) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal.
- b) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
- c) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin, selama 60 detik.

3) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila

- a) Pada melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
- b) Pada waktu mengangkat badan posisi dagu lebih rendah dari palang tunggal.
- c) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua tangan tidak lurus.

e. Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
- 2) Hasil yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
- 3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai 0 (nol)



Gambar 2. Posisi gantung angkat tubuh Sumber TKJI tahun 2010

### 3. Baring duduk 60 detik

#### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

#### b. Alat dan fasilitas

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

#### c. Petugas tes

##### 1) Sikap permulaan

- a) Berbaring terlentang di lantai atau rumput kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan kiri dan kanan diletakkan disamping telinga.
- b) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

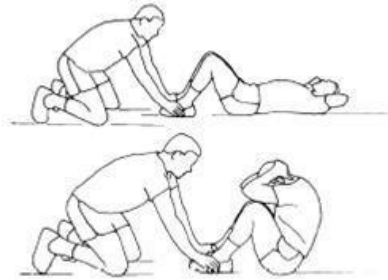
##### 2) Gerakan

- a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.
- b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik.

Catatan: gerakan tidak dihitung jika tangan tidak berada disamping telinga, kedua siku tidak sampai menyentuh paha, dan mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

d. Pencatat Hasil

- 1) Hasil dihitung dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
- 2) peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, diberi nilai 0 (nol).



Gambar 3. Posisi baring duduk 60 detik  
Sumber TKJI tahun 2010.

**4. Loncat tegak**

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30x150cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150cm
- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus papan tulis
- 4) Alat tulis

c. Petugas tes

Pengamatan dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

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

- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kir atau kanan. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berkala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

2) Gerakan

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



Gambar 4. Posisi loncat tegak Sumber TKJI tahun 2010

## 5. Lari 1200 meter

a. Tujuan

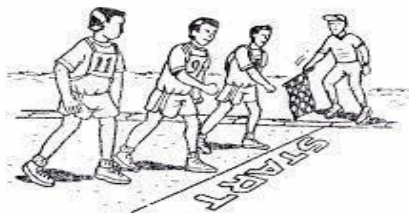
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lari 1200 meter
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera start

- 4) Peluit
  - 5) Tiang pancang
  - 6) Alat tulis
- c. Petugas tes
- 1) Petugas keberangkatan
  - 2) Pengukur waktu
  - 3) Pencatat hasil
  - 4) Pembantu umum
- d. Pelaksanaan
- 1) Sikap permulaan  
Peserta berdiri di belakang garis start.
  - 2) Gerakan
    - a) Pada aba-aba 'SIAP' peserta mengambil sikap start berdiri untuk lari.
    - b) Pada aba-aba 'YA' peserta lari menuju garis finish menempuh jarak 1200 meter.

**Catatan :** Lari diulang bilamana ada pelari mencuri start dan lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish.
- e. Pencatat hasil
- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.
  - 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 meter.
  - 3) Waktu dicatat dalam satuan dan detik  
Contoh penulisan:  
  
Seorang pelari dengan hasil waktu 3menit 12detik ditulis 3'12''



Gambar  
Posisi start lari 1000 dan 1200 meter

Gambar 5. Posisi Start Lari 1200 meter  
Sumber TKJI 2010



**Lampiran 7. Daftar Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA N 1 Karanganom**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Tanggal Lahir</b>	<b>Umur / Tahun</b>
1	HR	13-11-2000	17 th
2	FF	5-1-2001	16 th
3	AB	13-3-1999	18 th
4	AZ	16-6-2000	16 th
5	FA	4-8-2000	16 th
6	MS	16-8-2000	17 th
7	MR	11-11-2001	16 th
8	RA	19-10-2001	16 th
9	DA	14-7-2001	16 th
10	NG	21-11-2000	17 th
11	MLK	29-5-2001	16 th
12	RF	5-3-2000	17 th
13	AP	10-1-2000	17 th
14	FA	4-8-2000	18 th
15	AZ	16-6-2000	17 th
16	BR	10-4-2000	17 th
17	FE	7-8-2000	17 th
18	RG	2-12-1999	18 th
19	RD	1-6-2001	16 th
20	AN	5-7-2000	17 th
21	AI	29-10-2000	17 th
22	AA	3-3-2000	17 th
23	FB	11-1-2000	17 th
24	MNM	6-4-2000	17 th
25	YH	5-10-1999	18 th
26	AO	14-10-1999	18 th
27	VM	13-4-2001	16 th
28	IAH	3-9-2000	17 th
29	RU	2-10-2000	17 th
30	NR	15-2-2001	16 th
31	RY	9-12-2000	17 th

### Lampiran 8. Data Penelitian

No	Nama	Umur / Tahun	lari 60 m	N	gantung A. Tubuh	N	Baring Duduk	N	Loncat Tegak	N	Lari 1200	N	Jumlah Nilai	Kategori
			WAKTU		JUMLAH		JUMLAH		HASIL		JUMLAH			
1	HR	17 th	7,4	4	12	4	39	4	55	3	4,11	4	19	Baik
2	FF	16 th	7,0	5	12	4	42	5	54	3	4,05	4	21	Baik
3	AB	18 th	7,6	4	12	3	36	4	53	3	3,64	4	18	Baik
4	AZ	16 th	9,4	3	4	1	34	4	56	3	4,15	4	15	Sedang
5	FA	16 th	8,2	4	9	3	37	4	50	3	4,65	3	17	Sedang
6	MS	17 th	8,6	3	11	3	38	4	42	2	5,12	3	15	Sedang
7	MR	16 th	9,5	3	12	3	33	4	46	2	5,21	2	14	Sedang
8	RA	16 th	6,9	5	3	1	35	4	55	3	3,20	4	17	Sedang
9	DA	16 th	8,5	3	10	3	37	4	43	2	4,37	3	15	Sedang
10	NG	17 th	8,4	3	9	3	33	4	41	2	4,36	3	15	Sedang
11	MLK	16 th	8,5	3	7	2	42	5	44	2	3,32	4	16	Sedang
12	RF	17 th	7,4	4	14	4	38	4	37	1	4,28	3	16	Sedang
13	AP	17 th	7,9	4	11	3	21	3	57	3	4,32	3	16	Sedang
14	FA	18 th	8,1	4	10	3	44	5	31	1	4,45	3	16	Sedang
15	AZ	17 th	8,1	4	6	2	42	5	52	3	4,44	3	17	Sedang
16	BR	17 th	8,6	3	10	3	58	5	44	2	5,15	2	15	Sedang
17	FE	17 th	8,2	4	0	1	40	4	53	3	4,96	3	15	Sedang
18	RG	18 th	8,9	3	5	2	45	5	42	2	4,15	4	16	Sedang
19	RD	16 th	7,4	4	7	2	37	4	51	3	5,20	2	15	Sedang
20	AN	17 th	9,0	3	10	3	30	4	51	3	5,09	3	16	Sedang
21	AI	17 th	9,6	3	8	3	40	4	49	2	4,34	3	15	Sedang
22	AA	17 th	8,4	3	9	3	20	2	69	4	3,70	4	16	Sedang
23	FB	17 th	7,4	4	10	3	27	3	39	2	5,00	2	14	Sedang
24	MNM	17 th	8,3	4	2	1	35	4	52	3	4,14	4	16	Sedang
25	YH	18 th	9,2	3	7	2	43	5	34	1	3,19	4	15	Sedang
26	AO	18 th	10,5	2	3	1	30	4	48	2	9,34	1	10	Kurang
27	VM	16 th	9,6	3	2	1	39	4	48	2	6,19	2	12	Kurang
28	IAH	17 th	10,4	2	4	1	30	4	52	3	5,40	2	12	Kurang
29	RU	17 th	7,7	4	2	1	33	4	43	2	5,31	2	13	Kurang
30	NR	16 th	8,5	3	1	1	29	3	51	3	6,13	2	12	Kurang
31	RZ	17 th	8,1	4	4	1	26	3	35	1	5,21	2	11	Kurang

## Lampiran 9. Formulir Tes Kesehatan Jasmani Indonesia

①

FORMULIR TES KESEHATAN JASMANI INDONESIA				
Nama : <u>Atbar...2</u>		(putra/putri*)		
Umur : <u>16.11.17</u>		Nama Sekolah : <u>SMANSAEAB...</u>		
Tanggal Tes : <u>29.3.17.2017</u>		Tempat Tes : .....		
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 60 meter	<u>09.24..</u> detik	<u>3</u>	
2	Gantung siku tekuk 60 Detik	<u>...14....</u> kali	<u>1</u>	
3	Baring Duduk 60 Detik	<u>...34....</u> kali	<u>4</u>	
4	Loncat Tegak Tinggi Raihan : <u>22.6..</u> cm Loncatan I : <u>280...</u> cm Loncatan II : <u>280...</u> cm Loncatan III : <u>282...</u> cm	<u>56</u> cm	<u>3</u>	
5	Lari 1200 meter	<u>04.1menit.15</u> detik	<u>4</u>	
6	Jumlah nilai		<u>15</u>	
7	Klasifikasi			

- Coret yang tidak perlu

Petugas Tes

## Lampiran 10. Dokumentasi







**Petugas menyiapkan lintasan lari 60 meter dan 1200 meter**



**Peserta melakukan lari sprint 60 meter**





**Peserta melakukan gantung siku tekuk**



**Peserta melakukan Baring Duduk / Sit Up**





**Peserta melakukan Loncat tegak**



**Peserta melakukan Lari 1200 meter**