

**PROFIL KONDISI FISIK SISWA YANG MENGIKUTI  
EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI  
SMK MAARIF 1 WATES**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



**Oleh:**

**Andi Dwi Wibowo  
NIM. 15601241100**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

**PROFIL KONDISI FISIK SISWA YANG MENGIKUTI  
EKTRAKURIKULER FUTSAL DI  
SMK MAARIF 1 WATES**

Oleh :  
Andi Dwi Wibowo  
NIM. 15601241100

**ABSTRAK**

To make good game, soccer players must have good condition. Thus, this research was aimed to know the appearance of students physical who join soccer extracurricular in Vocational High School of Maarif 1 Wates. Additionally, the component of this research consist of physical condition namely leg muscle, run, run speedy with sprint and aerobic capacity.

This study was descriptive research. Then, the method was survey in which test and measurement as technic of collecting data. There were 16 students who join soccer extracurricular in Vocational High School of Maarif 1 Wates as sample of this study. The instrument of this study covered; (1) The strength of leg muscle measured by using *leg and back dynanometer*, kilogram as unit, (2) Speedy, used to 60 meters running test by second as unit. And (3) Aerobic capacity, used to *multistage fitness test* by ml/kg/min as unit. To analysis the data was used to presentase descriptive.

Based on the result of the study showed the appearance of students physical who join soccer extracurricular on Vocational High School of Maarif 1 Wates, was in 12,5% of well condition, 18,8% of good condition, 37,5% of fit condition, 25% of less condition, and 6,3% of deficiency condition.

**Kata Kunci:** *Profil, kondisi fisik, futsal*

# **PROFIL KONDISI FISIK SISWA YANG MENGIKUTI EKTRAKURIKULER FUTSAL DI SMK MAARIF 1 WATES**

Oleh :  
Andi Dwi Wibowo  
NIM. 15601241100

## **ABSTRAK**

Pemain futsal diharuskan memiliki kondisi fisik yang baik, karena menunjang penampilan saat bermain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates. Komponen yang diukur adalah komponen-komponen kondisi fisik, yaitu kekuatan otot tungkai, kecepatan *sprint*, dan daya tahan *aerobik*.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Subjek dari penelitian ini yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates yang berjumlah 16 siswa. Instrumen yang digunakan, yaitu; (1) Kekuatan otot tungkai diukur dengan menggunakan *leg and back dynamometer* dengan satuan kilogram, (2) Kecepatan diukur dengan menggunakan tes lari 60 meter dengan satuan detik, dan (3) daya tahan aerobik diukur dengan menggunakan tes multi tahap (*multistage fitness test*) dengan satuan ml/kg/min. Analisis data menggunakan deskriptif presentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates berada pada kategori baik sekali (12,5%), baik (18,8%), sedang (37,5%), kurang (25%), dan kurang sekali (6,3%).

**Kata Kunci:** *Profil, kondisi fisik, futsal*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Andi Dwi Wibowo

NIM : 15601241100

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Profil Kondisi Fisik Siswa yang Mengikuti Ektrakurikuler Futsal di SMK Maarif 1 Wates.

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 kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 12 April 2019  
Yang Menyatakan



Andi Dwi Wibowo  
NIM. 15601241100

## **PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### **PROFIL KONDISI FISIK SISWA YANG MENGIKUTI EKTRAKURIKULER FUTSAL DI SMK MAARIF 1 WATES**


Disusun oleh :

Andi Dwi Wibowo  
NIM. 15601241100


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

Yogyakarta, 12 April 2019

Mengetahui,  
Ketua Program Studi,

  
Dr. Guntur M.Pd.  
NIP. 198109262006041001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,

  
Dr. Komarudin M.A  
NIP.197409282003121002

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### PROFIL KONDISI FISIK SISWA YANG MENGIKUTI EKTRAKURIKULER FUTSAL DI SMK MAARIF 1 WATES

Disusun Oleh:

Andi Dwi Wibowo  
NIM: 15601241100

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri

Yogyakarta

Pada tanggal, 22 April 2019

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Komarudin, S.Pd., M.A. Ketua Penguji/Pembimbing		15/05 2019
Saryono, S.Pd.Jas., M.Or. Sekretaris Penguji		14/05 2019
Dr. Yudanto, M.Pd Penguji I		10/05 2019

Yogyakarta, Mei 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed.  
NIM: 6640707 198812 1 00 1 @

## **MOTTO**

Dari kesalahan membuktikan kita bisa memahami dalam menghadapi suatu  
masalah.

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini kupersembahkan untuk :

Orang tua ku Bapak Salim Sarjono dan Ibu ku yang tercinta Narwati yang selalu memberikan suport dan do'a nya selama membuat skripsi ini.



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran ALLAH SWT, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusun Tugas Akhir Skripsi dengan judul **“Profil Kondisi Fisik Siswa Yang Mengikuti Ektrakurikuler Futsal Di SMK Maarif 1 Wates”** dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dorongan, serta sumbangan pemikiran dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Komarudin, MA. Selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan sehingga terselesaikan tugas akhir skripsi ini.
2. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Dr. Guntur, M.Pd, Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Selaku Kepala SMK Maarif 1 Wates H.Rahmat Raharja , S.Pd.,M.PdI yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.

6. Para guru dan staf SMK Maarif 1 Wates yang telah memberikan bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunan maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Semoga tugas akhir skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya

Yogyakarta, 12 April 2019  
penulis,



Andi Dwi Wibowo  
NIM. 15601241100

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTAR.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO .....	vi
PERSEMBAHAN .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB 1. PENDAHULUAN .....	1
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
BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Kondisi Fisik .....	9
a. Pengertian Kondisi Fisik.....	9
b. Komponen Kondisi Fisik .....	11
c. Manfaat Kondisi Fisik.....	13

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik.....	114
2. Hakikat Futsal .....	18
a. Pengertian Futsal .....	18
b. Peraturan Olahraga Futsal .....	20
c. Teknik Dasar Futsal .....	25
d. Komponen Kondisi Fisik Dominan Dalam Futsal .....	26
3. Hakikat Ektrakurikuler .....	30
a. Pengertian Ektrakurikuler .....	30
b. Tujuan Ektrakurikuler .....	31
c. Ektrakurikuler Futsal di SMK Maarif 1 Wates .....	32
4. Karakteristik Siswa SMK.....	33
B. Penelitian yang Relevan .....	34
C. Kerangka Berfikir .....	36
 BAB III. METODE PENELITIAN .....	38
A. Desain Penelitian .....	38
B. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian .....	38
1. Deskripsi Tempat Penelitian.....	38
2. Deskripsi Waktu Penelitian .....	38
C. Populasi Penelitian .....	39
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	39
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	40
1. Instrumen Penelitian .....	40
2. Teknik Pengumpulan Data .....	46
F. Teknik Analisis Data .....	46
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Deskripsi Data Penelitian .....	49
1. Hasil Penelitian.....	49
2. Hasil kondisi fisik siswa yang mengikuti ektrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates berdasarkan masing- masing item tes .....	51
B. Keterbatasan Masalah.....	57
C. Pembahasan .....	59
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....	60
A. Kesimpulan .....	60
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	60
C. Saran .....	60
 DAFTAR PUSTAKA .....	62
 LAMPIRAN.....	65

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Perbedaan Futsal dan Sepak Bola.....	24
Tabel 2. Norma Lari 60 Meter.....	42
Tabel 3. Norma Kekuatan Otot Tungkai.....	44
Tabel 4. Norma Lari <i>multistage fitness test</i> pria.....	45
Tabel 5. Normal penilaian profil kondisi fisik.....	45
Tabel 6. Deskriptif Statistik Profil Kondisi Fisik Berdasarkan T Skor.....	50
Tabel 7. Norma Penelitian Profil Kondisi Fisik Siswa yang Mengikuti Ektrakurikuler Futsal di SMK Maarif 1 Wates.....	50
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kecepatan Siswa Yang Mengikuti Ektrakurikuler Futsal Di SMK Maarif 1 Wates.....	52
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai Siswa Yang Mengikuti Ektrakurikuler Futsal Di SMK Maarif 1 Wates.....	54
Tabel 10. Distribusi Frekuensi <i>Multistage Fitness Test</i> Siswa Yang Mengikuti Ektrakurikuler Futsal Di SMK Maarif 1 Wates.....	56

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan futsal.....	21
Gambar 2. Gawang futsal.....	22
Gambar 3. Tes Lari 60 Meter.....	42
Gambar 4. <i>Leg and back dynanometer</i> .....	43
Gambar 5. Tes <i>multistage fitness test</i> pria.....	45
Gambar 6. Diagram Batang Profil Kondisi Fisik Peserta Ektrakurikuler Futsal di SMK Maarif 1 Wates berdasarkan T Skor.....	51
Gambar 7. Diagram batang Kecepatan Siswa yang Mengikuti Ektrakurikuler Futsal di SMK Maarif 1 Wates.....	53
Gambar 8. Diagram Batang Kekuatan Otot Tungkai Siswa Yang Mengikuti Ektrakurikuler Futsal di SMK Maarif 1 Wates.....	55
Gambar 9. Diagram Batang <i>Multistage Fitness Test</i> Siswa Yang Mengikuti Ektrakurikuler Futsal di SMK Maarif 1 Wates.....	57

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keterangan Pembimbing Proposal TAS.....	66
Lampiran 2. Surat Keterangan Izin Pengantar Penelitian.....	67
Lampiran 3. Surat Keterangan Peminjaman Alat.....	68
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari SMK Maarif 1 Wates.....	69
Lampiran 5. Kartu Bimbingan Skripsi.....	70
Lampiran 6. Kalibrasi Meteran.....	71
Lampiran 7. Kalibrasi <i>Stopwatch</i> .....	72
Lampiran 8. Data Kondisi Fisik Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMK Maarif 1 Wates .....	73
Lampiran 9. Data Hasil Penelitian Kekuatan Otot Tungkai Kondisi Fisik Siswa yang Mengikuti Eektrakurikuler Futsal di SMK Maarif 1 Wates.....	74
Lampiran 10. Data Hasil Penelitian Kecepatan Kondisi Fisik Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMK Maarif 1 Wates.....	75
Lampiran 11. Data Hasil Penelitian Daya Tahan Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ektrakurikuler Futsal di SMK Maarif 1 Wates.....	76
Lampiran 12. Data Nama Peserta Tes Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMK Maarif 1 Wates.....	77
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	78

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah yang berfungsi untuk mewadahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler diartikan sebagai kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah (Wibowo, 2014:2)

Ektrakurikuler adalah program yang diadakan dari sekolah yang dilaksanakan diluar jam pembelajaran. Ektrakurikuler merupakan tempat wadah dan pembinaan peserta didik di suatu lembaga pendidikan atau sekolah yang salah satu tujuannya menciptakan generasi muda yang cinta olahraga serta mencintai dan menghargai arti penting olahraga tentunya pada kesehatan jasmani dan rohaninya. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang dilaksanakan oleh sekolah untuk mengisi waktu luang dan mencari siswa yang berbakat dalam bidang olahraga. Dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dapat membantu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan siswa serta siswa juga dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan keterampilan masing-masing pada cabang olahraga, pembentukan nilai-nilai kepribadian siswa serta memunculkan bakat siswa yang berprestasi dalam bidangnya.



Pentingnya keadaan kondisi fisik ekstrakurikuler cabang olahraga seharusnya disadari, baik dari gurunya maupun dari siswanya sendiri. Guru hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler, sehingga atlet dapat diketahui apabila mengalami gangguan yang nantinya saat bertanding akan mempengaruhi terhadap penampilan prestasi maupun penampilan pemain saat bertanding.

Setiap manusia pada saat bangun tidur dan kembali tidur lagi umumnya membutuhkan memerlukan kondisi fisik. Setiap pemain harus menjaga dan memelihara fisiknya agar selalu dalam kondisi prima. Kondisi fisik adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa menimbulkan kelelahan, mempunyai energi yang cukup untuk menikmati waktu luang maupun menghadapi keadaan darurat setiap saat (Depdiknas 2004:1). Oleh karena itu, kondisi fisik yang prima harus dimiliki setiap manusia untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik, kemampuan seseorang melakukan tugas aktivitas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan arti mengeluarkan energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk keperluan darurat bila sewaktu-waktu ada, sehingga setiap melakukan kegiatan tersebut harus memiliki kondisi fisik yang baik. Penyebab kondisi fisik mengalami penurunan adalah karena kurangnya aktif dalam bergerak., yang diakibatkan oleh bertambahnya sedikit waktu untuk melakukan aktifitas sehari-hari guna memenuhi kebutuhannya. Setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik yang bervariasi satu dengan yang lainnya.

Dunia olahraga sudah tidak asing lagi dalam media. Seringnya tayangan-tayangan olahraga di media televisi dan surat kabar baik Internasional, Nasional maupun lokal dapat mencerminkan bahwa masyarakat sudah terbiasa dan tidak awam lagi dengan dunia olahraga futsal. Olahraga tidak terikat kepada suatu kelompok, umur, jenis kelamin, agama, budaya, bahkan olahraga tidak memandang suatu etnik berbeda dengan etnik yang lain. Semua orang di dunia mengenal olahraga dan hampir semua orang pernah melakukan olahraga khususnya permainan futsal.

Salah satu unsur atau faktor yang penting untuk meraih satu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, di samping penguasaan teknik, taktik dan mental. Seberapa besar penting dan pengaruhnya terhadap pencapaian suatu pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau cabang olahraga. Di sisi lainnya banyak pula cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik. Sementara itu, ada olahraga yang prestasinya ditentukan oleh penguasaan kondisi fisik, teknik, mental seperti dalam permainan futsal, sepakbola, bola basket dan lain sebagainya. Oleh karena itu, untuk mengetahui bentuk kondisi fisik yang dibutuhkan dan seberapa besar tingkat kondisi fisik yang diperlukan serta bagaimana meningkatkannya melalui latihan, perlu pemahaman yang komprehensif terhadap kondisi fisik.

Peningkatan kondisi fisik juga pada seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disisi lain dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status komponen digunakan untuk mencapai suatu kebutuhan. Kondisi fisik tersebut harus ditingkatkan agar dalam bermain futsal menjadi

bagus. Setiap pelatih harus meningkatkan dan membina kondisi fisik para pemainnya. Apabila seseorang pemain futsal akan mencapai suatu prestasi optimal harus mempunyai kelengkapan pengembangan fisik, teknik, mental dan kematangan juara.

Komponen-komponen penting yang perlu dikembangkan dalam permainan futsal diantaranya: kecepatan semakin meningkat, kelincahan lebih baik, koordinasi semakin sempurna, daya tahan kardiorespirasi lebih besar, kekuatan semakin besar. Asriady (2014: 49). Komponen-komponen tersebut harus selalu dikembangkan, sehingga untuk melatih program yang lain akan lebih ringan. Setelah kondisi fisik terbentuk akan mempermudah menyusun program latihan selanjutnya yang berkaitan dengan teknik, taktik, dan mental.

Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, maka pemain tersebut cenderung dapat bermain futsal dengan baik pula. Teknik dasar futsal yang perlu dimiliki adalah teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik menahan bola (*control*), teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), teknik dasar menembak (*shooting*), tendangan dengan ujung kaki, teknik menyundul bola (*heading*), latihan untuk kiper futsal, teknik membendung bola, teknik melempar bola. Asriady (2017: 38).

Permainan futsal diharuskan memiliki kondisi fisik yang baik karena waktu lamanya bertanding yaitu selama 2 x 20 menit, dan waktu istirahat antar babak tidak melebihi 15 menit. Jika diharuskan ada perpanjangan waktu tambahan, waktu yang digunakan yaitu 2 x 5 menit bersih. Waktu tidak dihitung ketika bola out, gol, pelanggaran atau hal-hal yang lainnya. Bermain

futsal ada kalanya bertahan dan menyerang sehingga pemain harus fokus dengan permainan cepat, kelincahan melewati lawan, skil yang tinggi, bergerak terus mencari ruang kosong, lari cepat (*sprint*) dan menghadapi benturan yang keras (*body contact*), stamina yang dibutuhkan juga tinggi karena pemain akan bergerak terus kesegala penjuru.

Manfaat kondisi fisik dari permainan futsal adalah pemain bisa bermain bilamana pemain mempunyai stamina yang baik selama pertandingan berlangsung. Karena kedua tim bermain selama 40 menit bersih selama 2 babak. Dengan lapangan yang kecil pemain akan bergerak terus nyaris tanpa berhenti, sehingga pelatih futsal harus pintar mengatur dan mengontrol kondisi fisik pemainnya dimana waktu yang pas pemain harus diganti. Pelaksanaan pertandingan futsal sudah mengalami kemajuan, bisa dilihat dari terselenggaranya pertandingan baik dari tingkat Kecamatan, Kabupaten, Provinsi, maupun Nasional.

Berdasarkan pengamatan selama PLT (dua bulan) dari tanggal 10 September – 10 November. SMK Maarif 1 Wates menyediakan sarana pengembangan bakat bagi siswa dengan membentuk ekstrakurikuler. Program ekstrakurikuler di SMK Maarif 1 Wates diantaranya adalah futsal, bola basket, bola voli, sepakbola, karate, dan bulutangkis. Namun kegiatan tersebut masih belum memadai dari penyediaan sarana dan prasarannya, salah satunya kegiatan ekstrakurikuler futsal masih terbatasnya bola dibandingkan dengan jumlah peserta didik dan kondisi lapangan yang berada di halaman sekolah akan mengalami banyak kendala.

Ektrakurikuler di Kota wates hampir di setiap sekolah sudah ada. Kegiatan ekstrakurukuler di SMK Maarif 1 Wates sudah cukup baik, salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di SMK Maarif NU 1 Wates adalah futsal yang dilaksanakan 1 minggu sekali yaitu pada hari sabtu jam 14.00-16.00. Proses kegiatan ekstrakurikuler futsal SMK Maarif 1 Wates belum menunjukan hasil secara optimal, bisa dilihat dari beberapa tahun trakhir SMK Maarif 1 Wates belum mendapatkan kejuaraan futsal. Dan selama PLT (praktek lapangan terbimbing) penulis mengikuti pendampingan kompetisi futsal antar sekolah pada bulan oktober, tim ekstrakurikuler futsal SMK Maarif 1 Wates hanya bisa mencapai babak 8 besar. Hal ini bisa dilihat ada kendala yang terjadi dari pelatih maupun pemian. Kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler yang masih kurang dilihat saat mengikuti kompetisi dan latihan ekstrakurikuler berlangsung. Melihat kebanyakan siswa mengalami kelelahan saat bermain, kelincahan yang kurang dilihat dari saat menggiring bola mudah direbut, kecepatan masih kalah dengan lawan saat membawa bola maupun mengejar bola, keika dalam posisi menyerang (*attacking*) kecepatan dalam transisi bertahan (*defence*) sering mengalami keterlambatan, selain itu latihan yang masih memperbanyak ke dalam taktik dan bermain, bahkan nyaris tidak menerapkan latihan tes fisik.

Pelatih ekstrakurikuler futsal dimungkinkan belum sepenuhnya memantau secara benar kondisi fisiknya siswanya, pelatih belum memahami secara keseluruhan porsi yang harus diberikan kepada para pemainnya dan belum adanya data-data kondisi fisik pemain tersebut. Tanpa adanya persiapan

kondisi fisik secara awal dengan serius maka akan mengalami kesulitan dalam mencapai sebuah prestasi yang optimal selama mengikuti pertandingan.

Berdasarkan masalah masalah di atas peneliti ingin meneliti lebih dalam lagi mengenai “Profil Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ektrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, terdapat beberapa masalah yang berkaitan dengan Profil Kondisi Fisik Ssiswa yang mengikuti Ektrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Pelatih ektrakurikuler futsal belum memantau secara rutin perkembangan kondisi fisik pemainnya,
2. Tidak terindifikasinya kondisi fisik peserta ektrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates,
3. Tes kondisi fisik yang belum pernah diselenggarakan
4. Belum diketahuinya profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ektrakurukuler futsal di SMK Maarif 1 Wates

## **C. Batasan masalah**

Luasnya masalah yang dihadapi dan keterbatasan yang ada supaya lebih terfokuskan dalam penelitian ini dan memiliki arah dan tujuan yang jelas. Maka peneliti hanya ingin mengetahui profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ektrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates.

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

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang sudah diuraikan, maka peneliti ingin merumuskan masalah ini dalam penelitiannya adalah “seberapa tinggi profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates?”

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

Sesuai dengan batasan masalah yang ada peneliti ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates.

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

##### **1. Secara teoritis**

- a. Peneliti ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang baik secara rinci khususnya pelatih futsal.
- b. Menjadikan bertambahnya ilmu pengetahuan mengenai keadaan kondisi fisik pemain futsal khususnya yang mengikuti ekstrakurikuler di SMK Maarif 1 Wates.
- c. Dengan penelitian ini peneliti dapat dijadikan sebagai tambahan referensi bagi ilmu keolahragaan.

##### **2. Secara praktis**

- a. Bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates dapat mengetahui kondisi fisiknya. Serta sebagai pacuan siswa bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga kondisi fisik mempunyai peran penting

- b. Bagi pelatih dapat mengetahui seberapa baiknya kondisi fisik siswanya yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMK Maarif 1 Wates.



## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. Hakikat Kondisi Fisik**

##### **a. Pengertian Kondisi Fisik**

Kondisi fisik adalah komponen penunjang setiap aktifitas fisik yang sangat berperan terhadap peningkatan prestasi dalam olahraga. Berdasarkan Pekik (2002: 65) fisik adalah pondasi pengembangan prestasi bagi olahragawan, karena teknik, taktik dan mental dapat berkembang dengan baik apabila memiliki kualitas fisik yang baik. Hal ini di dukung pernyataan Pujiyanto (2015: 39) “kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi”

Sehingga pemaparan diatas dapat di tarik yaitu kondisi fisik sangat mempengaruhi suatu atlit untuk berprestasi, serta gerak atlet yang semakin baik dan suatu atlit untuk melatih kondisi fisik atau mencapai titik optimal jika atlit bisa berlatih sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus secara rutin berkelanjutan dengan menggunakan pedoman prinsip-prinsip dasar latihan. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara tes kemampuan. Tes kemampuan ini dapat dilakukan di laboratorium dan dilapangan. Meskipun alat-alat yang digunakan dilaboratorium cukup mahal, namun tes tersebut dilakukan agar hasil yang diperoleh benar-benar objektif.

Kondisi fisik bukan hal yang mudah untuk dikembangkan, karena harus mempunyai pelatih fisik yang mempunyai kulaitas yang baik yang nantinya mampu membina mengembangkan fisik atlitnya secara benar tanpa menimbulkan efek di kemudian hari.

#### **b. Komponen Kondisi Fisik**

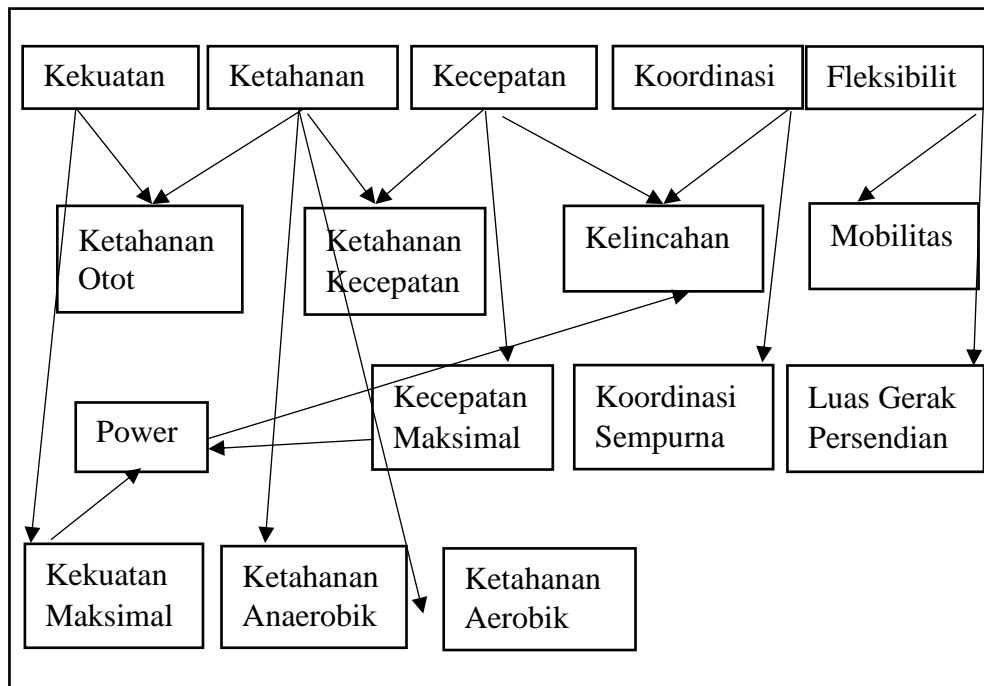
Kondisi fisik tidak tertinggalnya suatu komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupau pemeliharaan, yaitu suatu usaha peningkatan kondisi fisik harus seluruh komponen di kembangkan. Berdasarkan Ahmadi (2007: 65-66) komponen kondisi fisik terdiri dari:

- 1) Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban maksimal. Kekuatan banyak digunakan atau diperlukan hampir pada semua cabang olahraga, misalnya dalam olahraga permainan, atletik, maupun olahraga beladiri.
- 2) Daya tahan sering juga disebut endurance. Daya tahan dibedakan dalam dua macam, yaitu:
  - a. Daya Tahan Umum, yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru- paru, dan peredaran darah secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus- menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas yang tinggi dalam waktu cukup lama.
  - b. Daya tahan otot, yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi (bekerja) secara terus-menerus dalam waktu yang cukup lama dengan jumlah beban tertentu. Jadi dapat dimengerti bahwa dari dua macam daya tahan tersebut, daya tahan umum memiliki tingkatan yang lebih tinggi atau lebih berat daripadadaya tahan otot.
- 3) Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat- singkatnya. Dengan kata lain, daya ledak sama dengan kekuatan kali kecepatan. Contoh tentang daya ledak dalam cabang olahraga atau nomor atletik misalnya lompat tinggi, tolak peluru, lempar lembing, lompat jauh dan lain-lainnya.
- 4) Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan atau melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama/siklik dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam kegiatan olahraga

misalnya lari cepat, pukulan dalam tinju, panahan, balap sepeda dan lain-lain.

- 5) Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala kegiatan atau aktivitas dengan penguluran otot-otot tubuh dan ruang gerak sendi yang luas. Dalam hal ini ada latihan-latihan kelenturan yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan gerak terutama gerak persendian.
- 6) Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di tempat tertentu. Sebagai gambaran, seseorang yang mampu mengubah satu posisi ke posisi yang lain dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti orang tersebut memiliki kelincahan yang cukup.
- 7) Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan atau menghubungkan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam bentuk gerakan tunggal secara efektif. Misalnya dalam bermain tenis, seorang pemain akan tampak mempunyai koordinasi yang baik bila ia dapat bergerak ke arah bola sambil mengayunkan raket dan kemudian memukulnya dengan teknik yang benar.
- 8) Keseimbangan adalah kemampuan seseorang di dalam mengendalikan sikap dan posisi tubuh secara tepat saat berdiri maupun bergerak, seperti di dalam melakukan latihan berdiri di atas tangan. Di bidang olahraga, banyak sekali hal yang harus dilakukan oleh atlet dalam masalah keseimbangan ini. Contoh yang lain misalnya sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian tergelincir sehingga harus mempertahankan keseimbangan.
- 9) Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau suatu objek yang langsung harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh. Misalnya suatu pukulan dalam tinju, tendangan dalam karate dan tembakan dalam bola basket.
- 10) Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk bertindak dengan segera dalam menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera. Contohnya dalam bidang olahraga seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap, dihentikan dan lain-lain.

Berdasarkan Bompas dikutip oleh Sukadiyanto (2010: 82), keseluruhan dari kondisi fisik olahragawan disebut komponen biomotor. Komponen biomotor paling dasar meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, fleksibilitas. Komponen lain adalah hasil gabungan dua komponen atau lebih, maupun turunan. Daya ledak (*power*) merupakan gabungan antara kekuatan dengan kecepatan, kelincahan merupakan gabungan kecepatan dan koordinasi.



Keterkaitan Kemampuan Biomotor (Bompa dalam Sukandiyanto, 2010: 83).

Jadi komponen kondisi fisik yang harus dikembangkan dalam usaha peningkatan kondisi fisik diantaranya kekuatan, daya tahan (umum dan otot), kekuatan otot, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, reaksi.

### c. Manfaat Kondisi Fisik

Semua cabang olahraga kondisi fisik merupakan bagian terpenting. Kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Berdasarkan Harsono (2001: 4), dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisasi tubuh, diantaranya:

- 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, stamina dan komponen kondisi fisik lainnya
- 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.

- 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- 5) Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewadiperlukan.
- 6) Apabila kelima keadaan di atas kurang atau tidak tercapai setelah diberi latihan kondisi fisik tertentu, maka hal itu dapat diktu-waktu respon.

Dari pembahasan diatas kurang atau tidak tercapai setelah diberikan latihan kondisi fisik, maka hal itu dapat dikatakan perencanaan, sistematika, metode, sera pelaksanaannya kurang baik. manfaat kondisi fisik bagi seseorang adalah adanya peningkatan pada sistem bagian jantung, gerak efektif dan efisien,dan serta pemulihan yang cepat pada tubuh.

#### **d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik**

Untuk meningkatkan kondisi fisik, ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan. Berdasarkan Depdiknas (2000: 8-10), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Jadi, faktorfaktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah:

##### **1) Umur**

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Pada daya tahan kardiovaskuler ditemukan sejak usia anakanak sampai sekitar usia 20 tahun, daya tahan kardiovaskuler akan meningkat dan akan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan tersebut dapat berkurang apabila seseorang melakukan kegiatan olahraga secara teratur.

## 2) Jenis Kelamin

Kebugaran jasmani antara laki-laki dan perempuan berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak antara laki-laki dan perempuan tidak berbeda, tetapi setelah masa pubertas terdapat perbedaan, karena perempuan memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar hemoglobin yang lebih rendah dibandingkan laki-laki.

## 3) Genetik

Daya tahan kardiovaskuler dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat yang ada pada tubuh seseorang dari sejak lahir.

## 4) Kegiatan Fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani, latihan bersifat kardiorespirasi yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan dapat mengurangi lemak tubuh. Dengan melakukan kegiatan fisik yang baik dan benar berarti tubuh dipacu untuk menjalankan fungsinya.

## 5) Kebiasaan Merokok

Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan kardiovaskuler. Pada asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida (CO). Daya ikat CO pada hemoglobin sebesar 200-300 kali lebih kuat daripada oksigen (O<sub>2</sub>).

## 6) Faktor Lain

Faktor lain yang berpengaruh diantaranya suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat agar suhu otot sedikit lebih tinggi dari suhu normal tubuh. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot.

Lebih lanjut, berdasarkan Irianto (2004: 9), faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah sebagai berikut:

### 1) Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan bahan makanan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar. Sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi. Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pergantian sel tubuh yang rusak, mempertahankan kondisi tubuh, dan menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air.

### 2) Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar

tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat beraktivitas sehari-hari dengan nyaman.

### 3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Supaya kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:

- a) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
- b) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
- c) Istirahat yang cukup.
- d) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.

### 4) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.

### 5) Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari



padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial. Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik seseorang antara lain: umur, makanan dan gizi, waktu istirahat, kebiasaan hidup sehat, lingkungan, dan latihan. Jadi untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dapat dipengaruhi oleh makanan dibutuhkan tubuh untuk proses pertumbuhan dan lingkungan yang ada, faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik ialah: umur, makanan dan gizi, waktu istirahat, kebiasaan hidup sehat, lingkungan, dan latihan. Jadi untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

## **2. Hakikat Futsal**

### **a. Pengertian Futsal**

Berdasarkan Jaya (2008: 2). Futsal merupakan olahraga yang dimainkan oleh lima orang dengan salah satunya sebagai penjaga gawang. Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat Piala Dunia digelar di Uruguay. Olahraga ini dinamakan *futebol de salao* (bahasa portugis) atau *futbol sala* (bahasa spanyol) yang maknanya

sama, yakni sepakbola ruangan. Dari kedua bahasa tersebut dapat disingkat menjadi futsal.

Lhaksana (2011: 7)), futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerjasama antar pemain lewat passing yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan. Akan tetapi melalui timing dan positioning yang tepat, bola dari lawan akan direbut kembali.

Futsal permainan sejenis sepak bola yang dimainkan di lapangan kecil. Dimainkan oleh 10 orang di lapangan (masing-masing tim terdiri dari 5 orang) sarana yang digunakan bola juga lebih kecil dan lebih berat dibandingkan yang digunakan dalam sepak bola. Lama waktu bertanding 2x20 menit bersih, sehingga saat terjadi pelanggaran, gol, bola out atau hal lainnya yang menunda atau mengganggu jalannya pertandingan maka waktu akan berhenti sesuai instruksi wasit. dengan lama waktu istirahat kurang dari 15 menit pergantian babak ke 2.

Jumlah pemain yang sedikit menjadikan permainan ini lebih cepat mendapatkan bola dan pemain diharuskan selalu bergerak kepenjuru lapangan untuk mencari posisi yang diuntungkan, ketika pemain malas bergerak akan lebih banyak penjaga gawang memungut bola dari gawangnya. Dengan banyaknya bergerak tentu sangat melelahkan bagi pemain.

Sehingga futsal adalah permainan melibatkan unsur fisik, teknik, taktik dan mental yang baik untuk melakukan sebuah kemenangan dan diterapkan untuk menendang bola direbutkan oleh pemain dari kedua tim yang bertujuan

untuk mencetak gol, bertahan di daerahnya sendiri dari kebobolan dan mengacu pada peraturan yang sudah ditentukan dengan waktu yang singkat.

#### **b. Peraturan Olahraga Futsal**

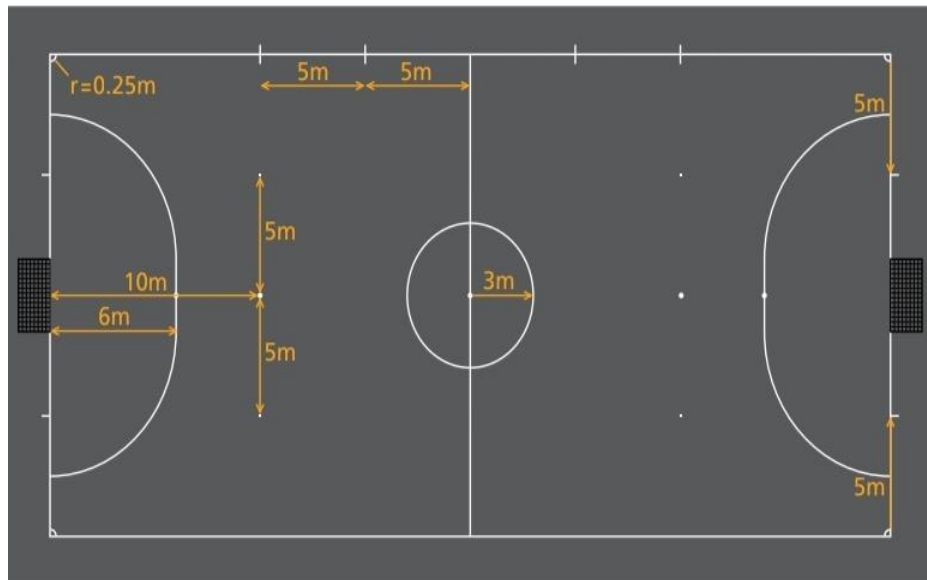
Waktu bermain futsal pada normalnya adalah 2x20 menit disetiap pertandingan. Namun ada peraturan yang berbeda pada pertandingan kecil waktu yang digunakan adalah 2x10 menit pada setiap pertandingan dan juga setiap turnamen berbeda-beda waktunya tergantung kesepakatan panitia. Dimana permainan tersebut peraturan-peraturan yang digunakan hampir sama dengan permainan sepakbola pada umumnya dan yang peraturan futsal sudah ditentukan oleh FIFA.

Asriady (2014: 9), sejak organisasi Futsal, FIFUSA, di masukan FIFA menjadi bagian dari organisasi tertinggi sepakbola dunia itu, FIFA juga berkepentingan menerapkan aturan-aturan mengenai permainan futsal yang bersifat mengikat dan wajib dipatuhi oleh seluruh kalangan yang berkecimpungan dalam olahraga futsal. Berbagai hal terkait aturan-aturan futsal yang telah disahkan oleh FIFA diantaranya:

##### **1. Lapangan**

Aturan mengenai lapangan futsal dimasukkan dalam PERATURAN I. Terdapat point aturan yang berbeda mengenai panjang serta lebar lapangan futsal. Jika sebelumnya, panjang lapangan futsal sesuai dengan ketentuan FIFA adalah dari minimal 38 hingga 45 meter, sejak tahun 2008 diubah menjadi dari minimal 40 hingga 45 meter. Lebar lapangan diubah dari minimal 18 hingga 25 meter, diubah menjadi dari minimal 20 hingga 25 meter. Perubahan ini

berlaku secara internasional dan menjadi rujukan penyelenggaraan kompetisi bersifat internasional.



**Gambar 1.** Lapangan Permainan Futsal  
Sumber : (FIFA.com)

## 2. Gawang

Gawang merupakan bagian terpenting dalam permainan futsal merupakan wilayah yang harus dijaga dimana sebagai sasaran utama lawan untuk memasukan bola. Posisi gawang diletakan berada ditengah-tengah garis gawang. Letak garis tengah tersebut terletak di garis pembatas lapangan futsal. Ukuran gawang pada futsal adalah pada tinggi tiang gawang dari dasar permukaan lapangan 2 meter. Lebar gawang 3 meter diambil dari jarak antar tiang gawang. Kedalaman gawang pada futsal minimal 80 cm pada bagian atas dan 100 cm pada bagian bawah. Dan jaring gawang yang umumnya terbuat dari nilon.



**Gambar 2.** Gawang Permainan Futsal  
Sumber: (FIFA.com)

### 3. Bola

Dalam *release* aturan FIFA mengenai bola yang digunakan dalam permainan futsal sepsifikasinya adalah bola harus berbentuk bulat sempurna, tidak oval seperti telur. Ukuran keliling bola maksimal 64 cm serta minimal 62 cm. Berat bola futsal tidak lebih dari 440 gram, dan tidak kurang dari 400 gram. Untuk tekanan udara di dalam bola 400-600/cm<sup>2</sup> (0,4-0,6 atmosfir) pada permukaan laut.

### 4. Pemain dan Perlengkapan Pemain

Berdasarkan Asriady (2014: 42), dalam sebuah tim futsal yang bermain adalah lima pemain, empat pemain diposisikan sebagai strategi yang diterapkan oleh pelatih, sedangkan satu pemain diposisikan sebagai penjaga gawang atau kiper. Kiper dapat berganti tempat dengan pemain yang berasal dari timnya sendiri.

Sedangkan berdasarkan Pordas dan Lhaksana (2008: 37), pembagian posisi pemain yang jelas seperti halnya sepakbola kurang begitu diperhatikan dalam futsal. Hal ini dilakukan karena jumlah pemain 5 orang termasuk kiper. Pemainnya bisa berjumlah 7-8 orang dalam satu tim. Bahkan, perbedaan umur pemain tidak menjadi soal. Untuk perlengkapan seperti kaos, celana, kaos kaki panjang, pelindung lutut/betis, dan sepatu sangat dianjurkan dalam permainan futsal.

#### 5. Wasit

Peran wasit di dalam sebuah pertandingan sangat penting untuk berjalannya pertandingan futsal yang lancar , adil besar ketika menjalankan dengan baik dan profesional. Namun wasit futsal berbeda dengan sepakbola. Wasit futsal berjumlah 3 orang dengan 2 orang memimpin jalannya pertandingan dan 1 orang ditugaskan untuk mengatur ketepatan waktu, *time out*, dan mengatur pemain cadangan ketika bergantian. Wasit utama yang paling berhak untuk mengeluarkan suatu keputusan dan wasit kedua bertugas membantu wasit utama.

Tenang (2008: 41), perbedaan futsal dengan sepakbola dapat diuraikan seperti tabel berikut ini:

**Tabel 1** : Perbedaan Futsal dan Sepakbola

No	Futsal	Sepakbola
1	Lingkaran bola 62-68 cm	Lingkaran bola 68-70
2	5 pemain	11 pemain
3	Tidak dibatasi pergantian pemain	3 kali pergantian pemain
4	<i>Klick in</i> (tendangan kedalam)	<i>Throw in</i> (lemparan kedalam)
5	Wasit, 2 asisten, dan pencatat waktu	Wasit dan 2 asisten ( <i>linesman</i> )
6	<i>Stopped clock</i> (dioperasikan oleh pencatat waktu)	<i>Running clock</i> (waktu berjalan)
7	2 x 20 menit	2 x 45 menit
8	Sekali <i>time out</i> setiap babak	Tidak ada <i>time out</i>
9	Lemparan gawang	Tendangan gawang
10	4 detik untuk memulai kembali permainan	Tidak ada batas untuk memulai kembali permainan
11	Tidak berlaku aturan <i>offside</i>	Berlaku aturan <i>offside</i>
12	Kiper diberi waktu 4 detik untuk melakukan lemparan gawang	Kiper diberi waktu 6 detik untuk tendangan gawang
13	Ada batas 5 kali pelanggaran	Tidak ada batasan pelanggaran
14	Pemain yang diganjar kartu merah dapat diganti 2 menit atau tim lawan mencetak gol	Pemain yang diganjar kartu merah tidak dapat diganti pemain lain
15	Sepak pojok disudut korne	Sepak pojok diarea korne
16	Hanya sekali melakukan <i>back pass</i> kepenjaga gawang	Tidak ada batasan melakukan <i>back pass</i> ke penjaga gawang
17	Kontak fisik dilarang	Kontak fisik diperbolehkan

Sumber: (Tenang, 2008:41)

### c. Teknik Dasar Futsal

Teknik bermain futsal merupakan bagian yang sangat penting dalam futsal. Sehingga ketika bermain futsal tidak memakai teknik-teknik dasar futsal mempunyai peluang lebih kecil untuk mencetak gol atau mendapat kemenangan. Berbagai teknik bermain dalam futsal harus dikuasai setiap pemain agar menjadi baik dan dapat menguasai bola dengan baik. Pemain yang memiliki dasar teknik yang baik akan lebih baik mengolah bola dan pemain tersebut cenderung dapat bermain futsal dengan baik pula.

Berdasarkan Asriady (2014: 51), teknik dasar futsal merupakan kemampuan awal bagi pemain futsal yang harus terus dilatih dan diasah oleh pemain futsal untuk menemukan pola permainan sendiri dan skill individu yang akan diaplikasikan bersama tim saat bermain.

Berdasarkan Irawan (2009: 22), teknik dasar terbagi menjadi berbagai macam antara lain:

- 1). Teknik Dasar *receiving* (menerima bola)
- 2). Teknik Dasar *shooting* (menendang bola ke gawang)
- 3). Teknik Dasar *passing* (mengumpan)
- 4). Teknik Dasar *chipping* (mengumpan lambung)
- 5). Teknik Dasar *heading* (menyundul bola) dan
- 6). Teknik Dasar *dribbling* (menggiring bola)

Sehingga dapat disimpulkan dari pembahasan diatas bahwa teknik dasar futsal adalah kemampuan awal pemain futsal yang harus dilatih terus untuk mendapatkan kemampuan skill individu dan menemukan pola dari



pemain sendiri yang nantinya bisa di aplikasikan oleh timnya disaat bermain. Teknik dasar yang paling banyak digunakan dalam bermain futsal oleh pemain yaitu : mengumpan (*passing*), menahan bola (*controlling*), menggiring (*dribbling*), dan menembak (*shooting*)

#### **d. Komponen Kondisi Fisik dominan dalam Futsal**

Futsal adalah permainan yang cepat dengan waktu yang relatif singkat serta lapangan yang kecil menjadikan pemain memiliki ruang gerak yang minim. Sehingga yang harus dibutuhkan dalam pemian futsal adalah kecepatan, kelincahan dan ketepatan. Hal ini dikarenakan pemian futsal bermain harus mencari ruang kososng, transisi antara posisi menyerang dan posisi bertahan, *driblee, passing, shot on gol*.

Sebagaimana telah dijelaskan bahwa olahraga futsal menentukan kondisi fisik yang prima bagi para pemainnya. Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga bagi penampilan teknik dan taktiknya. Setiap pemain dituntut untuk memiliki teknik individu yang sangat baik serta kemampuan strategi bermain yang juga harus baik. Namun, yang tidak kalah pentingnya adalah segi fisik yang kadang kala menjadi persoalan dalam persaingan perebutan prestasi tertinggi dalam bidang olahraga di Indonesia pada umumnya dana futsal pada khususnya. Berdasarkan Lhaksana (2011: 16), sehebat apa pun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi tanpa disadari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih

tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, statategi, dan tentunya kondisi yang baik.

Asriady (2014: 48), setelah melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada penampilan tim. Hasil dari latihan fisik yang dapat dicapai. Berdasarkan Mulyono (2014: 49), Daya tahan kardiorespirasi lebih besar, kecepatan semakin meningkat, kekuatan semaki besar, koordinasi semakin sempurna dan kelincahan lebih baik. Sehingga persiapan fisik suatu keadaan yang penting untuk seorang pemain mencapai penampilan suatu prestasi yang optimal.

Lhaksana (2011: 17-18), dari sepuluh komponen fisik tersebut tidak seluruhnya harus dimiliki secara baik. Ada komponen yang menjadi pelengkap dari komponen yang lain. Melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal, dapat disimpulkan bahwa komponen yang harus lebih dominan dimiliki pemain futsal adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*).

Ketiga komponen kondisi fisik yang dominan yang harus dimiliki pada seorang pemain futsal sebagai berikut:

a. Daya tahan (*Endurance*)

Sukadiyanto (2011: 60), istilah ketahanan atau daya tahan dalam dunia olahraga dikenal sebagai kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja. Ketahanan selalu terkait erat dengan lama kerja (durasi) dan intensitas kerja. Semakin lama durasi latihan dan semakin tinggi intensitas yang dapat dilakukan olahragawan semakin baik daya tahan olahragawan tersebut.

Berdasarkan Lhaksana (2011:21) Daya tahan merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktifitas fisik dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebih. Semakin lama pertandingan maka daya tahan seorang pemain juga harus semakin tinggi. Semakin besar kapasitas daya tahan pemain semakin cepat *recovery* pemain, sebab pengulangan teknik dalam jumlah banyak dalam pemain futsal yang berdampak pada metabolisme tubuh makanan menjadi energi yang diperlukan dalam aktifitas fisik. Semakin tinggi kapasitas aerobik seorang pemain maka akan semakin cepat proses pemulihan pada setiap aktivitas.

Jadi dapat disimpulkan seorang pemain futsal yang memiliki daya tahan yang semakin tinggi maka, kesegaran jasmaninya akan semakin meningkat. Hasil kemampuan pemain dapat mengatasi kelelahan yang timbul saat setelah melakukan aktivitas.

b. Kekuatan (*Strenght*)

Berdasarkan Setiawan.dkk (2005:71). Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Lebih lanjut berdasarkan Ismaryati (2008:111) , kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Dengan kata lain kekuatan adalah kemampuan (daya) otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu beban. Dalam usaha peningkatan kondisi fisik komponen kekuatan memiliki peran penting karena ikut mendasari pengembangan komponen lainnya misalnya. power, kelincahan

Komponen kondisi fisik kekuatan yang sangat penting untuk pemain futsal yaitu pada kekuatan otot tungkai digunakan untuk cara mencetak gol (*shooting*). Dengan memiliki kekuatan yang baik tentunya akan membantu pemain dalam mencapai prestasi optimal serta mengurangi kemungkinan cidera.

c. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan merupakan salah satu unsur dasar dalam kondisi fisik yang sangat penting. Berdasarkan Ismaryati (2008: 57), “kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat”. Kecepatan dalam olahraga berkaitan dengan kemampuan gerak seorang untuk dalam menanggapi suatu rangsang. Sukadiyanto (2010: 106), menyatakan “Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsangan dalam waktu secepat dan sesingkat mungkin”. Oleh karena itu kecepatan sangat berpengaruh karena menunjang penampilan seorang atlet dalam olahraga futsal misalnya mengejar lawan maupun saat mengejar bola yang jauh dari jangkauan.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan kondisi fisik dominan yang harus ada pada futsal ialah tiga komponen yang diantaranya daya tahan (*endurance*) seorang pemain futsal yang memiliki daya tahan yang semakin tinggi maka, kesegaran jasmaninya akan semakin meningkat, kekuatan (*strenght*) semakin bagus dan kuat otot pemain futsal maka akan semakin baik penampilan seorang atlet, dan kecepatan (*speed*) memiliki kecepatan yang semakin cepat dalam

seorang atlet maka akan sangat membantu kualitas penampilan dalam bermain futsal.

### **3. Hakikat Ektrakurikuler**

#### **a. Pengertian Ektrakurikuler**

Soedijono, dkk (2003:54), kegiatan ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran dengan tujuan untuk lebih mengembangkan keterampilan pada satu cabang olahraga sesuai dengan pilihan/bakat dan kesesenangannya. Berkaitan dengan permasalahan ekstrakurikuler Berdasarkan Anam (2014:12) menyatakan bahwa Pengembangan kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian dari pengembangan institusi sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler sendiri bertujuan untuk mengembangkan bakat, kepribadian, prestasi dan kreativitas siswa dalam rangka mengembangkan pendidikan siswa seutuhnya. Berdasarkan Suharsimi (2003: 57) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan, diluar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan.

Dari uraian di atas bisa di simpulkan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar jam pembelajaran atau setelah KMB sekolah, dan siswa bisa memilih sendiri kegiatan ekstrakurikuler yang di sukai atau hobi yang ada bisa disalurkan dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler agar hal itu bisa menambahkan memperkaya dan memperluas wawasan dan pengetahuan siswa. Sehingga nantinya siswa bisa menunjukan potensi yang baik dan bisa mengembangkan bakat dalam olahraga tertentu.

## **b. Tujuan Ektrakurikuler**

Berdasarkan Suryosubroto (2009:287), tujuan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler di sekolah adalah:

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

Tujuan ekstrakurikuler juga diungkapkan oleh Anam (2014:12), ialah sebagai berikut:

- 1) Menyediakan lingkungan yang memungkinkan siswa didik untuk mengembangkan potensi, bakat dan kemampuannya secara optimal, sehingga mereka mampu mewujudkan dirinya dan berfungsi sepenuhnya sesuai dengan kebutuhan pribadinya maupun kebutuhan masyarakat.
- 2) Memandu (artinya mengidentifikasi dan membina) dan memupuk (artinya mengembangkan dan meningkatkan) potensi-potensi siswa secara utuh.
- 3) Pengembangan aspek afektif (nilai moral dan sosial) dan psikomotor (ketrampilan) untuk menyeimbangkan aspek kognitif siswa.
- 4) Membantu siswa dalam pengembangan minatnya, juga membantu siswa agar mempunyai semangat baru untuk lebih giat belajar serta menanamkan rasa tanggungjawabnya sebagai seorang manusia yang mandiri (karena dilakukan diluar jam pelajaran).

Dari uraian di atas penulis dapat menarik kesimpulan dari tujuan ekstrakurikuler bahwa ekstrakurikuler mempunyai karakter yang hubungannya dengan prestasi belajar. Dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ini siswa bisa menumbuhkan atau menyalurkan bakat, minat dan potensi yang dimiliki dan dari ekstrakurikuler siswa bisa menambah wawasan yang bersangkutan dengan pembelajaran yang ada di ruang kelas dan biasanya pembimbing ekstrakurikuler adalah guru bidang studi yang bersangkutan.

### **c. Ektrakurikuler Futsal di SMK Ma'arif 1 Wates**

Ektrakurikuler Futsal di SMK Maarif 1 Wates sudah berjalan dengan cukup lama yang sampai saat ini masih berjalan dengan baik dikarenakan siswanya yang mengikuti masih banyak dan sarana prasarana kegiatan ekstrakurikuler Futsal di SMK Maarif 1 Wates cukup memadai untuk berlatih, yang dilatih dari guru olahraga. Untuk latihannya rutin setiap hari Sabtu atau 1 kali dalam seminggu, yang dimulai dari pukul 15.00-17.00. Kegiatan ekstrakurikuler Futsal di SMK Maarif 1 Wates diadakan di depan halaman namun kurang efektif dalam kegiatan ekstrakurikuler karena lingkungan yang kurang strategis dan bisa membahayakan dan sering di gunakan untuk acara-acara tertentu namun latihan bisa dialihkan di samping sekolahan SMK maarif 1 Wates yaitu persewaan lapangan futsal yang sebelumnya sudah bekerjasama dengan pihak pengelola. Jadi untuk pembayarannya akan berbeda dengan pembayaran/ menyewa lapangan umumnya dan ditanggung oleh pihak sekolah.

#### **4. Karakteristik Siswa SMK**

Usia remaja merupakan usia dimana bergantinya dari anak-anak. Bukan berarti peralihan usia tersebut terputus dari masa sebelumnya. Namun, kegiatan yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekas di masa selanjutnya. Pola perilaku baru seseorang individu akan dipengaruhi oleh perilaku sebelumnya yang ditinggalkan. Masa remaja merupakan masa dimana hal tersebut berperan sebagai masa periode perubahan, masa mencari jati diri, masa bermasalah, masa dari ambang kedewasaan, masa usia yang menimbulkan ketakutan, dan masa yang tidak realistis.

Masa remaja merupakan berkembangnya sesuai bakat dan minat yang sesuai dengan jenis kelamin, lingkungan hidup, dan kesempatan mengembangkan minat dan bakat. Hal itu pula dari bakat anak SMK terhadap pendidikan jasmani. Minat dan bakat mereka terhadap pendidikan jasmani dapat dikembangkan melalui pendekatan pembelajaran sehingga anak merasa tertarik dan tertantang untuk mengeksplor apa yang dimiliki melalui proses pembelajaran yang terprogram, terencana dan tersusun secara sistematis.

Berdasarkan pendapat Desmita (2010:37), karakteristik anak SMK dijelaskan sebagai berikut:

- a. Mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya.
- b. Dapat menerima dan belajar peran sosial sebagai pria dan wanita dewasa yang dijunjung tinggi oleh masyarakat.
- c. Menerima keadaan fisik dan mampu menggunakannya secara efektif.
- d. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan dewasa lainnya.



- e. Memilih dan mempersiapkan karier di masa depan sesuai dengan minat dan kemampuannya.
- f. Mengembangkan sikap positif terhadap pernikahan, hidup berkeluarga dan memiliki anak.
- g. Mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep-konsep yang diperlukan sebagai warga negara.
- h. Mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial.
- i. Memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman dalam bertingkah laku.
- j. Mengembangkan wawasan keagamaan dan meningkatkan religiusitas.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan membuat kerangka berfikir. Dari penelitian yang relevan ini penelitian ini diantaranya:

1. Dati Maryami (2016) yang berjudul “profil kondisi fisik pemain putih abu-abu futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) menuju women pro futsal league tahun 2016”. Instrumen dalam pengambilan data penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran kondisi fisik yang terdiri dari tes push up, tes sit up, illionis agility run test, lari 30 meter, standing long jump dan vo2 maks. Subjek penelitian ini adalah penelitian populasi yaitu pemain PAF UNY sebanyak 18 atlet putri. Teknik analisis data menggunakan persentase. Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat Kondisi Fisik Pemain PAF UNY

yang berkategori baik sekali sebesar 0 % (0 anak), pada kategori baik sebesar 33,33 % (6 anak), pada kategori sedang 27,78 % (5 anak), pada kategori kurang sebesar 38,89 % (7 anak) dan pada kategori kurang sekali 0 %.

2. Jauhar Irsyad Al Kindi (2016) yang berjudul “ Tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal kelas khusus olahraga di SMA 2 Ngaglik dan SMA N 1 Seyegan Kabupaten Sleman DIY “Subjek penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler futsal Kelas Khusus Olahraga di SMA N 2 Ngaglik dan SMA 1 Seyegan, Kabupaten Sleman, DIY yang berjumlah 25 siswa. Instrumen yang digunakan adalah instrumen dari Nur Hasan dengan item tes berupa (1) tes kecepatan dengan lari 60 meter dengan validitas sebesar 0,950 dan reliabilitas sebesar 0,960 (2) tes kekuatan otot tungkai dengan leg and back dynamometer dengan validitas sebesar 0,601 dan reliabilitas sebesar 0,651 (3) tes power otot tungkai dengan vertical jump dengan validitas sebesar 0,950 dan reliabilitas sebesar 0,960 (4) tes daya tahan kardiorespirasi dengan multistage test dengan validitas sebesar logical validity dan reliabilitas sebesar 0,860. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif yang berupa presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putra Kelas Khusus Olahraga SMA N 2 Ngaglik adalah 7,69% kategori baik sekali, 30,77% kategori baik, 15,38% kaegori sedang, 46,15% kategori kurang dan SMA N 1 Seyegan adalah 16,67% kategori baik sekali, 25,00% kategori baik, 16,67% kategori sedang, 41,67% kategori kurang. Dengan

demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal kelas khusus olahraga di SMA N 2 Ngaglik lebih baik dari SMA N 1 Seyegan

### **C. Kerangka Berpikir**

Berdasarkan dari beberapa penjelasan yang telah dijabarkan pada latar belakang dan tinjauan pustaka, dapat disusun kerangka berpikir dalam penelitian ini bahwa terdapat adanya faktor yang mempengaruhi prestasi atlet futsal. Faktor-faktor itu, semuanya mempunyai hubungan antara satu faktor dengan faktor yang lain baik yang berasal dari dalam atlet dan luar atlet. Apabila faktor tersebut terganggu atau tidak dapat dipenuhi, maka akan berakibat pada prestasi yang akan tercapai.

Kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Perlunya mengetahui kondisi fisik atlet bagi pelatih yaitu agar seorang pelatih dapat merencanakan program latihan berikutnya. Sedangkan untuk atlet sendiri, agar seorang atlet dapat mengetahui seberapa besar kemampuan fisik yang dimilikinya. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates. Harapan penelitian ini agar setiap pemain dapat mengetahui dan mengembangkan kondisi fisiknya.

Kondisi fisik ini sangat penting karena dapat pengaruh pula pada saat pertandingan. Karena dengan kondisi fisik yang bagus akan memudahkan pemain dalam mempelajari keterampilan yang relatif sulit, mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa mengalami

banyak kesulitan, serta tidak akan mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain penelitian**

Penelitian ini merupakan deskriptif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Berdasarkan Suharismi (2006:56), metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual. Sehingga memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Informasi yang diperoleh dari penelitian survey dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi. Dengan analisa data dalam penelitian ini yaitu deskriptif kualitatif dengan frekuensi. Penelitian ini berusaha untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates.

#### **B. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian**

##### **1. Deskripsi Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMK Maarif 1 Wates yang beralamat di jl. Puntodewo, Gadingan, Wates, Kulonprogo. Pelaksanaan pengambilan data di SMK Maarif 1 Wates di lapangan futsal.

##### **2. Deskripsi Waktu Penelitian**

Pengambilan data penelitian ini berlangsung pada bulan maret tahun 2019. Adapun pengambilan data penelitian ini dilakukan selama 1 hari, yaitu hari jum'at 08 Maret 2019 pukul 13.00 WIB – selesai di SMK Maarif 1 Wates.

### **C. Populasi Penelitian**

Sugiyono (2007: 55), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Sedangkan menurut Suharsimi (2003: 101), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini ialah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates, Kabupaten Kulonprogo, DIY dengan jumlah peserta sebanyak: 16 siswa.

Penelitian ini merupakan penelitian populasi karena subyeknya meliputi semua yang terdapat dalam populasi dan hanya dapat dilakukan bagi populasi yang tidak terlalu banyak (Suharsimi, 2002: 109). Populasi yang digunakan adalah peserta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates.

### **D. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Berdasarkan Suharsimi Suharsimi (2006: 118) “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Variabel dalam penelitian ini yaitu profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates, kabupaten Kulonprogo, DIY yang meliputi kekuatan, kecepatan, dan daya tahan kardiorespirasi. Adapun definisi operasional dari masing-masing variabel dalam penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Daya tahan kardiorespirasi, yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan secara terus menerus dalam waktu yang lama. Daya tahan

kardiorespirasi diukur dengan menggunakan tes multi tahap (*multi stage test*) dengan satuan ml/kg.bb/min. Dalam permainan futsal daya tahan kardiorespirasi digunakan pada saat mempertahankan kondisi tubuh secara fisik agar mampu melaksanakan permainan dalam waktu yang lama.

2. Kekuatan otot tungkai, yaitu kemampuan seseorang dalam menggunakan sekelompok otot untuk melakukan gerakan tendangan. Kekuatan otot tungkai diukur dengan menggunakan *leg and back dynamometer* dalam satuan kilogram. Dalam permainan futsal kekuatan otot tungkai digunakan saat menendang bola dan menggiring bola
3. Kecepatan, yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat. Kecepatan diukur dengan menggunakan tes lari 60 meter, dengan menggunakan satuan detik. Dalam permainan futsal kecepatan digunakan pada saat lari *sprint*.

## **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi, 2013: 203).

Instrumen yang digunakan untuk mengetahui kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates, Kulonprogo, DIY. Untuk memperoleh data yang sesuai maka peneliti menggunakan teknik tes sebagai berikut:

a. Kecepatan

Kecepatan diukur dengan menggunakan tes lari 60 meter. Tes ini memiliki validitas sebesar 0.950 dan reliabilitas sebesar 0.960 (Depdiknas, 2000: 24). Satuan dari tes ini adalah detik. Tujuan dari tes ini yaitu untuk mengetahui kemampuan lari dengan cepat pada kemampuan seorang siswa SMK Ma'arif 1 Wates yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

1) Alat dan fasilitas :

- a) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 60 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
- b) Bendera *start*.
- c) Peluit.
- d) Tiang pancang.
- e) *Stopwatch*
- f) Serbuk kapur.
- g) Formulir.
- h) Alat tulis.

2) Petugas tes :

- a) Juri keberangkatan.
- b) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

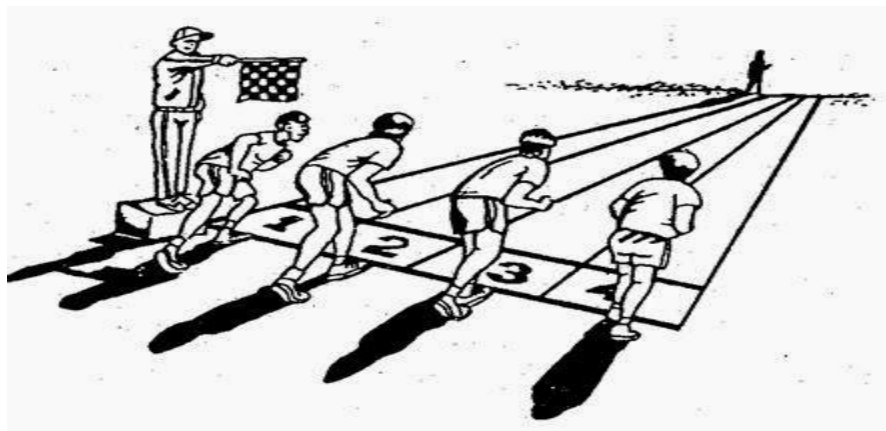
3) Pelaksanaan :

- a) Sikap awal
  - 1. Peserta berdiri di belakang garis *start*.
- b) Gerakan



1. Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari.
  2. Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 60 meter.
- 4) Lari masih bisa diulang apabila :
- a) Pelari mencuri *start*.
  - b) Pelari tidak melewati garis *finish*
  - c) Pelari terganggu dengan pelari yang lain
- 5) Pengukuran waktu

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



**Gambar 3:** Tes lari 60 meter  
Sumber: (Depdiknas ,2010:7)

**Tabel 2.** Norma Lari 60 Meter

No	interval	Klasifikasi
1	s.d-7,2"	Sempurna
2	7,3"-8,3"	Baik Sekali
3	8,4"-9,6"	Baik
4	9,7"-11,0"	Cukup
5	11,1" dst	Kurang

Sumber : (Depdiknas, 2000: 25)

## b. Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan otot tungkai diukur dengan menggunakan *leg and back dynamometer* (Ismaryati, 2008: 115). Tes ini memiliki validitas sebesar 0.601 dan reliabilitas 0.651 (Anatomi, 2004: 14). Satuan dari tes ini adalah kilogram (kg). Tujuan dari tes ini untuk mengukur kekuatan otot tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Ma'arif 1 Wates.

Langkahlangkah pengukuran tes kekuatan otot tungkai adalah sebagai berikut (Ismaryati, 2008: 115).

- 1) testi berdiri pada tumpuan *dynamometer* , tangan memegang handel, badan tegak lurus dan lutut ditekuk membentuk sudut kurang lebih 45 derajat.
- 2) Panjang rantai diatur sesuai dengan kebutuhan testi.
- 3) Testi menarik handel dengan cara meluruskan lutut sampai berdiri tegak
- 4) Dilakukan sebanyak 3 kali
- 5) Hasil pengukuran adalah skor tertinggi yang dicapai dari tiga kali kesempatan.



**Gambar 4:** (Oce Wiriawan, 2011: 26)

**Tabel 3.** Norma Kekuatan Otot Tungkai

No	interval	Klasifikasi
1	-	Sempurna
2	>283	Baik Sekali
3	215-282	Baik
4	146-214	Cukup
5	77-145	Kurang

Sumber : Depdiknas (2000:23)

c. Daya Tahan

Daya tahan kardiorespirasi diukur dengan menggunakan *multistage fitness test*. Valisitas menggunakan *logical validity* dan reliabilitas sebesar 0.860 (Sukadiyanto, 2009: 49). Satuan dari tes ini adalah kg/ml/min. Tujuan dari tes ini untuk mengukur VO<sub>2</sub>max atau penyerapan oksigen maksimal pada siswa SMK Ma'arif 1 Wates yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

1) Alat dan fasilitas

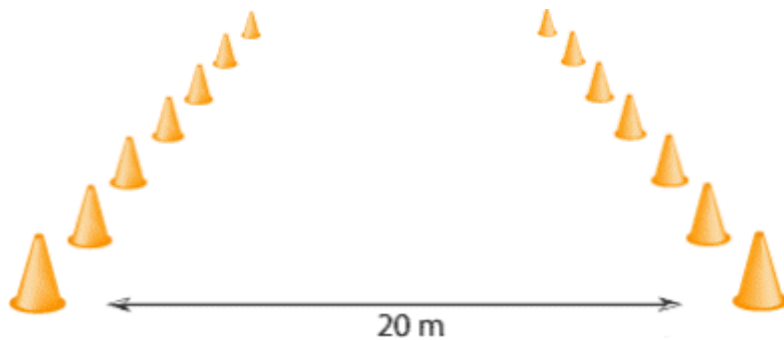
- b) Lapangan selebar 22 meter, dengan lintasan sepanjang 20 meter.
- c) Kaset rekaman *multi stage test* dan *tape recorder*
- d) Meteran
- e) Alat pencatat

Langkah-langkah pengukuran *multi stage test* menurut Ismaryati (2008: 80), adalah sebagai berikut:

- 1) Testi berlari secara bola-balik sepanjang jalur atau lintasan yang telah diukur sebelumnya sambil serangkaian tanda yang berbunyi “TUT” yang terekam dalam kaset.
- 2) Waktu tanda “TUT” mulanya berdurasi sangat lambat, tetapi secara bertahap menjadi lebih cepat sehingga semakin sulit untuk

menyamakan kecepatan langkahnya dengan kecepatan yang diberikan oleh tanda tersebut.

- 3) Tes berhenti apabila ia tidak mampu lagi mempertahankan langkahnya dan tahap ini menunjukkan tingkat konsumsi oksigen maksimal testi tersebut.
- 4) *Score* diperoleh dari kemampuan testi mampu menjalankan tes lari dengan maksimal pada setiap tahap yang kemudian dikoversikan dalam tabel.



**Gambar 5:** Tes *Multi Stage Test*  
Sumber: (FitnessVenues.com)

**Tabel 4.** Norma Lari *Multistage Fitness Test* pria

Kategori	<30 Tahun	30-39 Tahun	40-49 Tahun	>50 Tahun
Sangat Buruk	<25,0	<25,0	<25,0	
Buruk	25,0-33,7	25,030,1	25,0-26,4	<25,0
Sedang	33,8-42,5	30,2-39,1	26,5-35,4	25,033,7
Baik	42,6-51,5	39,2-48	35,5-45,0	33,8-43,0
Sangat Baik	>51,6	<48	>45,1	43,1

Sumber: Ismaryati (2008: 86)

## **2. Teknik Pengumpulan data**

Pada penelitian ini teknik pengumpulan data dengan menggunakan rangkaian tes kondisi fisik seperti di atas. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2007: 308). Teknik penelitian ini diawali dengan memberikan arahan tes apa saja yang akan diberikan dan cara melakukannya, setelah itu dilanjutkan pemanasan terlebih dahulu kepada testis untuk mengurangi dan terhindar dari resiko cedera saat melakukan proses tes, sebelum itu testis di berikan arahan lagi pada waktu tes yang nantinya harus dilakukan agar nantinya tidak terjadi kesalahan waktu melakukan tes. Tes dilakukan 3 kali pada *leg* dan *back dynanometer* dan diambil nilai yang terbaik saja untuk daya tahan dan lari sprint dilakukan 1 kali tes, hanya di ambil nilai atau hasil yang terbaik. Dalam pengambilan data tes melakukan terlebih dahulu satu persatu secara bergantian dan berurutan sesuai dengan instruksi yang diberikan sebelumnya.

### **F. Teknik Analisis Data**

Teknik penelitian ini merupakan penelitian deskriptif , tujuan dari penelitian ini untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang profil koadisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMK Maarif 1 Wates, Kulonprogo, DIY. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif atau statis deskriptif. Statis deskriptif yaitu bertujuan untuk mengumpulkan data, menentukan data, dan menentukan nilai. Data yang didapat setiap item tes

merupakan data kasar dari hasil tes yang dicapai oleh siswa, data kasar tersebut nantinya diubah menjadi nilai Skor-T dengan rumus Skor-T yaitu:

a) Rumus untuk data Inversi

Rumus *T-Score* ini untuk tes lari 60 meter, perhitungan dengan satuan waktu, semakin sedikit waktu yang dibutuhkan semakin bagus hasil yang diperoleh, rumus *T-Score* sebagai berikut:

$$T\text{-Score} = 50 + \left( \frac{m-X}{SD} \right) \times 10$$

b) Rumus data reguler

Rumus *T-Score* ini untuk tes *leg and back dynamometer* dan *multi stage test*, perhitungan dengan satuan kg/ml/min, semakin banyak angka atau satuan yang diperoleh semakin bagus hasil yang diperoleh, rumus *T-Score* sebagai berikut:

$$T\text{-Score} = 50 + \left( \frac{X-m}{SD} \right) \times 10$$

Sumber : Hadi (2001: 295)

Keterangan:

X = Skor yang diperoleh

M = *Mean* (rata-rata)

Sd = Standar Deviasi

Hasil *T-Score* yaitu setelah ketiga item tes diubah dan dijumlahkan, hasil dari penjumlahan tersebut dijadikan sebagai dasar untuk mengetahui kondisi fisik. Untuk mengetahui batas nilai T skor tiap masing-masing kategori

yaitu menggunakan skor baku (T skor). Untuk memudahkan dalam mendistribusikan data digunakan skor baku (T skor) dengan penilaian 5 kategori (Sudijono, 2014: 175)

**Tabel 5.** Normal penilaian profil kondisi fisik

No.	Rentangan Normal	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Baik Sekali
2	$M + 0,5 S < X < M + 1,5 S$	Baik
3	$M - 0,5 S < X < M + 0,5 S$	Sedang
4	$M - 1,5 S < X < M - 0,5 S$	Kurang
5	$X < M - 1,5 S$	Kurang Sekali

Keterangan:

M : nilai rata-rata (*mean*)

X : skor

S : standar deviasi

Setelah itu untuk mengetahui masing-masing kategori profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates, dengan menggunakan rumus persentase menurut Suharsimi (2003: 245), adalah sebagai berikut:

Keterangan:

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

P : Presentasi yang dicari

F : Frekuensi

N : Jumlah responden

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Ma'arif 1 Wates. Subyek dari penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Ma'arif 1 Wates yang berjumlah 16 siswa. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal ada beberapa serangkaian tes diantaranya meliputi kecepatan, kekuatan dan daya tahan. Data penelitian ini ialah didasari pada hasil data pengukuran yang diperoleh dari lapangan. Deskripsi data tersebut disajikan informasi meliputi skor maksimal, skor minimal, *mean* (rata-rata), dan *standar deviasi* masing-masing data penelitian. Deskripsi data masing-masing secara rinci sebagai berikut ini:

#### 1. Hasil Penelitian

**Tabel 6.** Deskriptif Statistik Profil Kondisi Fisik Berdasarkan T Skor

statistik	Profil Kondisi Fisik Berdasarkan T Skor
<i>N</i>	16
<i>Mean</i>	150,00
<i>SD</i>	18,69
<i>Minimum</i>	118,28
<i>Maksimum</i>	186,64

Hasil yang telah di ubah kedalam *T-score* dari ketiga item tes tersebut dijumlahkan. Dari ketiga item tes tersebut dijadikan dasar untuk menentukan Profil Kondisi Fisik Siswa yang Mengikuti Ektrakurikurer Futsal di SMK Maarif 1 Wates. Berdasarkan hasil di atas, Profil Kondisi



Fisik Siswa yang Mengikuti Ektrakurikuler Futsal di SMK Maarif 1 Wates berdasarkan T skor diperoleh skor maksimal sebesar 184,10 , skor minimal sebesar 120,53, *mean* (rata-rata) sebesar 150,00, dan *standar deviasi* sebesar 18,54. Profil Kondisi Fisik Siswa yang Mengikuti Ektrakurikuler Futsal di SMK Maarif 1 Wates dikategorikan menjadi lima (5) kategori, yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil diperoleh Profil Kondisi Fisik Siswa yang Mengikuti Ektrakurikuler Futsal di SMK Maarif 1 Wates, sebagai berikut:

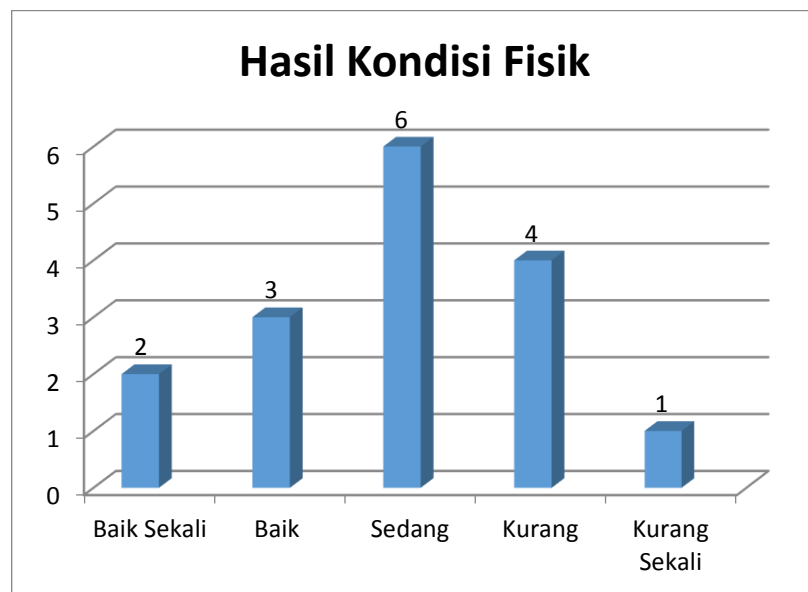
**Tabel 7.** Norma Penelitian Profil Kondisi Fisik Siswa yang Mengikuti Ektrakurikuler Futsal di SMK Maarif 1 Wates

No	Interval Skor Kondisi Fisik	Skor Kondisi Fisik	F	F. Relatif %	Kategori
1	$X > M + 1,5 S$	$X > 177,38$	2	12,5	Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD < X < M + 1,5 SD$	159,12-177,38	3	18,8	Baik
3	$M - 0,5 SD < X < M + 0,5 SD$	140,87-159,27	6	37,5	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X < M - 0,5 SD$	122,61-140,87	4	25	Kurang
5	$X < M - 1,5 SD$	$X < 122,61$	1	6,3	Kurang Sekali
		Jumlah	16	100	

Dari tabel diatas dapat dijelaskan secara keseluruhan Profil Kondisi Fisik Siwa yang Mengikuti Ektrakurikuler Futsal di SMK Maarif 1 Wates, Kabupaten Kulonprogo, DIY terdapat 2 siswa (12,5%) dalam kategori baik sekali, 3 siswa (18,8%) siswa dalam kategori baik, 6 siswa (37,5%) siswa dalam kategori sedang, 4 siswa (25%) siswa dalam kategori kurang, dan 1 siswa (6,3%) siswa dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada

kategori sedang sehingga dapat diketahui bahwa Profil Kondisi Fisik Siswa yang Mengikuti Ektrakurikuler Futsal di SMK Maarif 1 Wates adalah “sedang”.

Dari keterangan sudah dijelaskan diatas Profil Kondisi Fisik Siswa yang Mengikuti Ektrakurikuler Futsal di SMK Maarif 1 Wates , kabupaten Kulonprogo, DIY dapat disajikan dalam bentuk diagram batang ialah sebagai berikut:



**Gambar 6.** Diagram Batang Profil Kondisi Fisik Peserta Ektrakurikuler Futsal di SMK Maarif 1 Wates berdasarkan T Skor.

## **2. Hasil Profil Kondisi Fisik Siswa Yang Mengikuti Ektrakurikuler Futsal Di SMK Maarif 1 Wates berdasarkan masing-masing item tes dianalisis sebagai berikut :**

### **a. Kecepatan**

Profil Kondisi Fisik Siswa Yang Mengikuti Ektrakurikuler Futsal Di SMK Maarif 1 Wates berdasarkan faktor kecepatan yang diukur dengan menggunakan tes lari 60 meter dengan satuan detik. Hasil

analisis telah dirubah dalam bentuk *T-Score* memperoleh skor maksimal sebesar 70,44, skor minimal sebesar 28,80, *mean* (rata-rata) sebesar 50, dan *standar deviasi* sebesar 10.

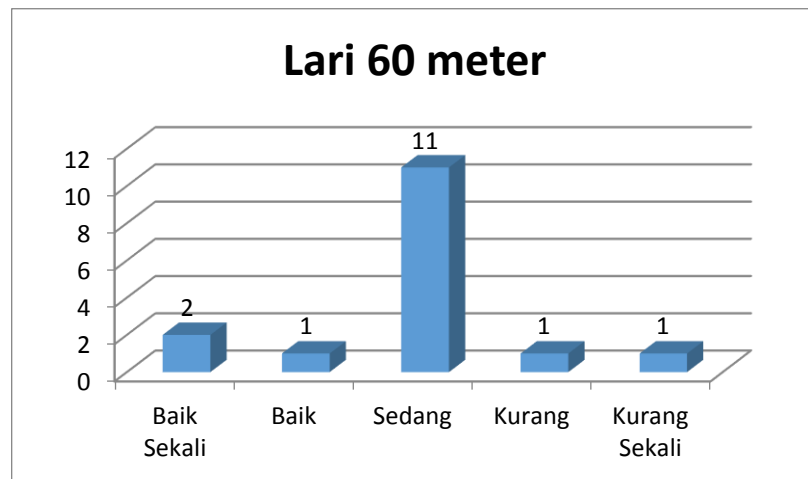
Kecepatan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates, dikategorikan menjadi lima (5) kategori, yaitu: Baik Sekali, Baik, Sedang Kurang, Kurang Sekali. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data kecepatan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates sebagai berikut:

**Tabel 8.** Distribusi Frekuensi Kecepatan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di SMK Maarif 1 Wates

No	Interval Skor Kondisi Fisik	Skor Kondisi Fisik	F	F. Relatif %	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	$> 65$	2	12,5	Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD < X < M + 1,5$	$55 < X < 65$	1	6,3	Baik
3	$M - 0,5 SD < X < M + 0,5 S$	$45 < X < 55$	11	68,6	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X < M - 0,5 S$	$35 < X < 45$	1	6,3	Kurang
5	$X < M - 1,5 S$	$X < 35$	1	6,3	Kurang Sekali
		Jumlah	16	100	

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa kekuatan otot tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates terdapat 2 siswa (12,5%) dalam kategori sangat tinggi, 1 siswa (6,3%) dalam kategori tinggi, 11 siswa (68,6%) dalam kategori sedang, 1 siswa (6,3%) dalam kategori rendah, dan 1 siswa (6,3%) dalam kategori sangat rendah. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, seningga dapat diketahui bahwa kekuatan otot tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates adalah “sedang”.

Dari keterangan diatas, pada kekuatan otot tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



**Gambar 7.** Diagram Batang Kecepatan Siswa Yang Mengikuti Ektrakurikuler Futsal di SMK Maarif 1 Wates

#### b. Kekuatan Otot Tungkai

Profil Kondisi Fisik Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di SMK Maarif 1 Wates berdasarkan faktor kekuatan otot tungkai diukur dengan menggunakan *leg and back dynanometer* dengan satuan kg. Hasil analisis telah dirubah dalam bentuk *T-Score* memperoleh skor maksimal sebesar 67,72, skor minimal sebesar 31,68, *mean* (rata-rata) sebesar 50, dan *standar deviasi* sebesar 10.

Kekuatan otot tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates, dikategorikan menjadi lima (5) kategori, yaitu: Baik Sekali, Baik, Sedang Kurang, Kurang Sekali. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data kekuatan otot tungkai siswa

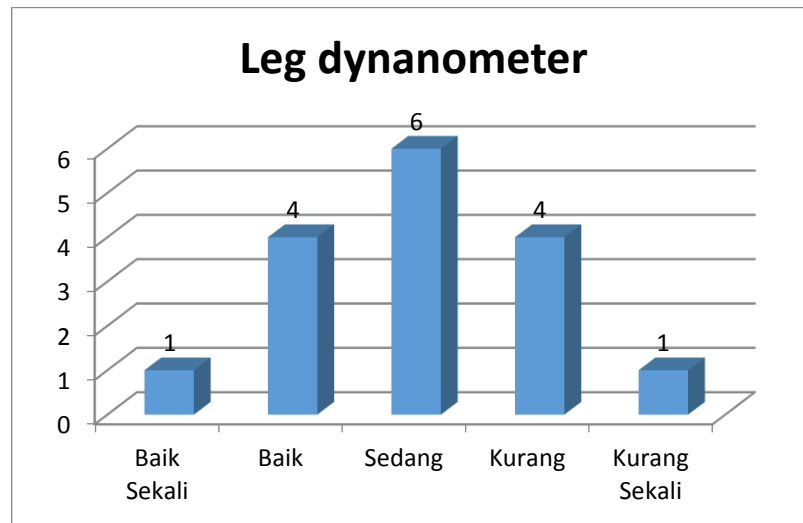
yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates sebagai berikut:

**Tabel 9.** Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di SMK Maarif 1 Wates

No	Interval Skor Kondisi Fisik	Skor Kondisi Fisik	F	F. Relatif %	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	$> 65$	1	6,3	Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD < X < M + 1,5$	$55 < X < 65$	4	25,0	Baik
3	$M - 0,5 SD < X < M + 0,5 S$	$45 < X < 55$	6	37,5	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X < M - 0,5 S$	$35 < X < 45$	4	25,0	Kurang
5	$X < M - 1,5 S$	$X < 35$	1	6,3	Kurang Sekali
		Jumlah	16	100	

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa kekuatan otot tungkai siswa yang mengikuti tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates terdapat 1 siswa (6,3%) dalam kategori sangat tinggi, 4 siswa (25,0%) dalam kategori tinggi, 6 siswa (37,5%) dalam kategori sedang, 4 siswa (25,0%) dalam kategori rendah, dan 1 siswa (6,3%) dalam kategori sangat rendah. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, seningga dapat diketahui bahwa kekuatan otot tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates adalah “sedang”.

Dari keterangan diatas, pada kekuatan otot tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



**Gambar 8.** Diagram batang kekuatan otot tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates.

#### c. Daya Tahan

Profil Kondisi Fisik Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di SMK Maarif 1 Wates berdasarkan faktor daya tahan kardiorespirasi yang diukur dengan menggunakan *multistage fitness test* dengan satuan ml/kg/min. Hasil analisis telah dirubah dalam bentuk *T-Score* memperoleh skor maksimal sebesar 68,57, skor minimal sebesar 36,18, *mean* (rata-rata) sebesar 50, dan *standar deviasi* sebesar 10.

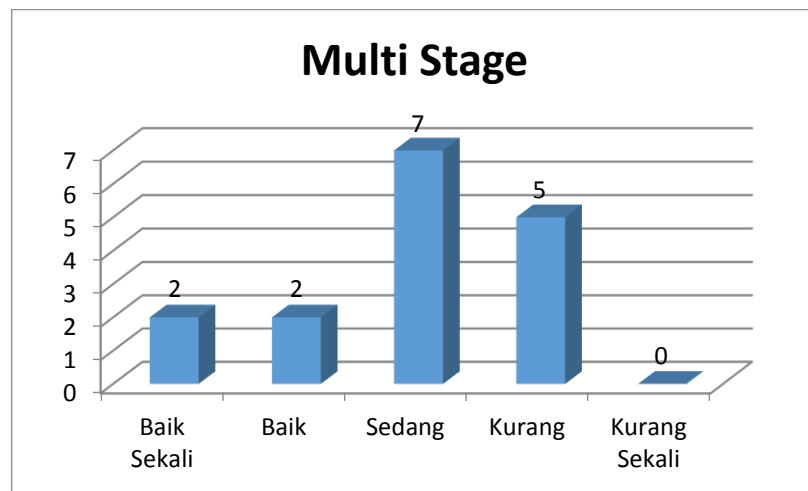
Kecepatan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates, dikategorikan menjadi lima (5) kategori, yaitu: Baik Sekali, Baik, Sedang Kurang, Kurang Sekali. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data kecepatan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates sebagai berikut:

**Tabel 10.** Distribusi Frekuensi *Multistage Fitness Test* Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di SMK Maarif 1 Wates

No	Interval Skor Kondisi Fisik	Skor Kondisi Fisik	F	F. Relatif %	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	$> 65$	2	12,5	Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD < X < M + 1,5$	$55 < X < 65$	2	12,5	Baik
3	$M - 0,5 SD < X < M + 0,5 S$	$45 < X < 55$	7	43,8	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X < M - 0,5 S$	$35 < X < 45$	5	31,1	Kursng
5	$X < M - 1,5 S$	$X < 35$	0	0,00	Kurang Sekali
		Jumlah	16	100	

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa kekuatan otot tungkai siswa yang mengikuti tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates terdapat 2 siswa (12,5%) dalam kategori sangat tinggi, 2 siswa (12,5%) dalam kategori tinggi, 7 siswa (43,8%) dalam kategori sedang, 5 siswa (31,1%) dalam kategori rendah, dan 0 siswa (0%) dalam kategori sangat rendah. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, seningga dapat diketahui bahwa kekuatan otot tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates adalah “sedang”.

Dari keterangan diatas, pada kekuatan otot tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



**Gambar 9.** Diagram Batang *Multistage Fitness Test* Siswa Yang Mengikuti Ektrakurikuler Futsal di SMK Maarif 1 Wates

## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, Profil Kondisi Fisik Siswa yang Mengikuti Ektrakurikuler Futsal di SMK Maarif 1 Wates adalah 12,5% kategori baik sekali, 18,8% kategori baik, 37,5% kategori sedang, 25% kategori kurang dan 6,3% kategori Kurang Sekali. Sehingga dapat diketahui profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ektrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates termasuk dalam kategori “sedang yang dominan lebih baik”.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan sebuah teknik, taktik dan mental dalam bermain futsal. Oleh karena itu kondisi fisik dipengaruhi beberapa sebab yang meliputi kondisi aktifitas yang dilakukan sebelumnya sehingga dapat mempengaruhi kondisi fisik pada saat akan di ambil datanya. Ataupun juga pada pola latihan yang tidak terkontrol sebelumnya, sehingga hasil yang diharapkan



tidak sesuai dengan yang didapatkan pada saat diukur atau pengambilan data. Dilihat dari sarana dan prasarana olahraga, kondisi sarana dan prasarannya cukup baik dan mendukung. Sehingga siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dalam menggunakan fasilitas cukup lengkap, dengan hasil penelitian yang masuk pada kategori sedang maka dapat diberikan penjelasan, bahwa hal ini disebabkan oleh beberapa faktor.

Jadwal pada latihan ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates berlatih 1 kali dalam satu minggu pada hari sabtu pukul 14.00-16.00 WIB. Karena itu jadwal hanya 1 kali dalam satu minggu, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal tidak mengikuti latihan pada luar jam ekstrakurikuler, latihan di ekstrakurikuler hanya difokuskan pada latihan teknik dan bermain, sehingga hal tersebut kondisi fisik dalam kategori sedang. Pada guru maupun pelatih ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates adanya perlu memberikan latihan yang lebih, khususnya pada latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik, misalnya latihan mengarah ke latihan fisik bukan hanya kedalam teknik saja.

Permainan futsal merupakan cabang olahraga permainan beregu atau tim. Suatu tim akan dapat menyajikan permainan yang menarik apabila tim tersebut memiliki kekompakan, artinya kerjasama antar pemain dalam satu tim tersebut dapat berjalan lancar, hal ini dapat dilakukan apabila setiap pemain dapat menguasai beberapa teknik dasar dalam permainan futsal. Untuk memiliki kemampuan teknik dasar yang baik setiap pemain dituntut untuk memiliki kebugaran jasmani atau kemampuan fisik yang baik pula.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepasnya dari keterbatasan masalah yang ada, agar peneliti dilakukan lebih fokus. Keterbatasan selama penelitian, yaitu:

1. Komponen-komponen penelitian yang kurang luas, sehingga ada unsur-unsur yang lebih penting tidak masuk dalam instrumen penelitian.
2. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental pada pemain waktu dilakukan tes.
3. Tidak memperhatikan makanan konsumsi dan waktu mengkonsumsi makanan orang coba sebelum tes.
4. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
5. Pengambilan data yang tidak dilakukan oleh pihak ahli bidangnya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maari 1 Wates adalah kategori sedang dominan lebih baik dengan pertimbangan frekuensi sebanyak 11 siswa dari 16 siswa. Profil Kondisi Fisik Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMK Maari 1 Wates yang kategori baik sekali 2 siswa atau 12,5%, kategori baik 3 siswa atau 18,8%, kategori sedang 6 siswa atau 37,5%, kategori kurang 4 siswa atau 25% dan kategori sangat kurang 1 siswa atau 6,25%.

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

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti dapat berimplikasi yaitu:

1. Hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dalam latihan kondisi fisik ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates.
2. Dengan hasil tersebut dapat sebagai acuan pemain bersungguh-sungguh dalam latihan khususnya yang berhubungan dengan kondisi fisik agar dalam permainan bisa mencapai hasil yang optimal.

#### **C. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan, dan keterbatasan mengenai profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates. Ada beberapa saran yang dapat disampaikan sebagai berikut:

1. Bagi guru pendidikan jasmani/pelatih ekstrakurikuler hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik saat membina pemain.
2. Bagi pemain atau siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates yang memiliki kondisi fisik sedang hendaknya mengembangkan latihan kondisi fisik dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya, seperti pola istirahat, latihan, makan dan gaya hidup.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar mengadakan peneliti tentang profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates lebih menyeluruh dengan menambah variabel penelitian yang lebih kompleks.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Anatomi, T. (2004). *Diktat Anatomi Manusia*. Yogyakarta: Laboratorium Anatomi FIK UNY, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Anam, S. (2014). *Kegiatan Ekstrakurikuler Sekolah*. Jakarta. PT: Jaya Press.
- Asriady, M. M. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: Laskar Aksara.
- Asriady, M. M. (2017). *Buku Pintar Futsal Untuk Pelajar, Atlet dan Semua Orang*. Jakarta: Anugrah.
- Depdiknas .(2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta.
- \_\_\_\_\_.(2014). *Kurikulum 2004 Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Depdiknas
- Hadi, S. (2001). *Analisis Butir untuk Instrumen Angket, Tes, dan Skala Nilai dengan Basica*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Harsono. (2001). *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI
- [https://footballtechnology.fifa.com/media/1022/footballs\\_futsal\\_laws\\_of\\_the\\_game.pdf](https://footballtechnology.fifa.com/media/1022/footballs_futsal_laws_of_the_game.pdf)
- <http://www.fitnessvenues.com/uk/fitness-testing-bleep-test.html>
- Irawan, A. (2009). *Teknik Dasar Moderen Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Irawan, R. (2014). *HUBungan Kelentukan Togok, Daya Ledak Otot Tungkai, Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Service Slice Tennis Lapangan..* Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Irianto, D. P. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- \_\_\_\_\_.(2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Ismaryati. (2008). *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UPT Penerbit dan Percetakan UNS.

- Jaya, A. (2008). *Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Kindi, J. I. A (2016). *Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ektrakurikuler Futsal Kelas Khusus Olahraga di SMA 2 Ngaglik dan SMA N 1 Sayegan Kabupaten Sleman DIY. Skripsi*. FIK UNY. Yogyakarta
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Maryami, D. (2016). *Profil Kondisi Fisik Pemain Putih Abu-abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) Menuju Women Pro Futsal League Tahun 2016. Skripsi*. FIK UNY. Yogyakarta
- Pordas, J. L. dan I. H. (2008). *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses.
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik Dan Ketrampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang. *Journal Of Physical Education, Healty and Sport*.
- Soedijono dkk. (2003). *Sepakbola Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah*
- Sudijono, A. (2014). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, A. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2003). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2009). *Metode Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori Metodologi Mrlatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY

Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori Metodologi Mrlatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung

Suryosubroto, B. (2009). *Proses Belajar Mengajar Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta

Tenang, J. D. (2008). *Mahir Bermain Futsal*. Bandung: DAR! Mizan.

Unuversitas Negeri Yogyakarta (2016). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta

Wibowo, Y.A.(2014). *Pengembangan Ekstrakurikuler Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press

# LAMPIRAN



Lampiran 1 : Surat Keterangan Pembimbing Proposal TAS



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA  
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Pstn. 1341

Nomor : 293/POR/IX/2018

Lamp. : 1 bendel

Hal : Pembimbing Proposal TAS

26 Oktober 2018

Yth. Dr. Komarudin, M.A.

Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : ANDI DWI WIBOWO

NIM : 15601241100

Judul Skripsi : PROFIL KONDISI FISIK SISWA YANG MENGIKUTI  
EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMK MAARIF 1 WATES

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

Dr. Guntur M.Pd.

NIP. 1981026 200604 1 001.



## Lampiran 2 : Surat Keterangan Izin Pengantar Penelitian

8/3/2019

Surat Izin Penelitian - Pengajuan Ijin Penelitian Online- Dinas Dikpora DI



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
**DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA**  
Jalan Cendana No. 9 Yogyakarta, Telepon (0274) 550330, Fax. 0274 513132  
Website : [www.dikpora.jogjaprov.go.id](http://www.dikpora.jogjaprov.go.id), email : [dikpora@jogjaprov.go.id](mailto:dikpora@jogjaprov.go.id), Kode Pos 55166

Yogyakarta, 26 Februari 2019

Nomor : 070/02080  
Lamp : -  
Hal : Pengantar Penelitian

Kepada Yth.

1. Kepala SMK MAARIF 1 WATES

Dengan hormat, memperhatikan surat dari Fakultas FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA nomor 074/2073/Kesbangpol/2019 tanggal 22 Februari 2019 perihal Penelitian, kami sampaikan bahwa Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga DIY memberikan ijin kepada:

Nama : ANDI DWI WIBOWO  
NIM : 15601241100  
Prodi/Jurusan : PJKR  
Fakultas : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN  
Universitas : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
Judul : PROFIL KONDISI FISIK SISWA YANG MENGIKUTI EKTRAKURIKULER FUTSAL DI SMK MAARIF 1 WATES  
Lokasi : SMK MAARIF 1 WATES,  
Waktu : 22 Februari 2019 s.d 19 Mei 2019

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Saudara untuk membantu pelaksanaan penelitian dimaksud.

Atas perhatian dan kerjasamanya, kami menyampaikan terimakasih.

a.n Kepala  
Kepala Bidang Perencanaan dan  
Pengembangan Mutu Pendidikan

Didik Wardaya, S.E., M.Pd.,MM  
NIP 19660530 198602 1 002

Tembusan Yth :

1. Kepala Dinas Dikpora DIY
2. Kepala Bidang Dikmenti Dikpora DIY
3. Kepala Bidang Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus

Catatan:  
Hasil print out dan bukti rekomendasi ini  
sudah berlaku tanpa Cap



\*Scan kode untuk cek validnya surat ini.

### Lampiran 3 : Surat Keterangan Peminjaman Alat



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Jalan Colombo Nomor 1  
Telepon (0274) 513092, 586168 pesawat 282, 541, 560 Yogyakarta 55281  
Laman: fik.uny.ac.id, E-mail: humasfik@uny.ac.id

Nomor : B/202/UN34.16/RT.01.01/2019  
Perihal : Permohonan Peminjaman Alat

5 Maret 2019

Kepada Yth.  
**Andi Dwi Wibowo**  
**NIM: 15601241100**  
FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat, Menanggapi surat saudara tanggal 25 Februari 2019, perihal sebagaimana tersebut pada pokok surat. Kami mengizinkan Saudara menggunakan alat, pada:

Hari : Jum'at - Sabtu dan Minggu  
Tanggal : 8 – 10 Maret 2019  
Tempat : SMK Maarif 1 Wates  
Acara : Penelitian Tugas Akhir Skripsi  
Alat yang dipinjam:

No	Nama Alat/Perlengkapan	Jumlah
1	Meteran	1 buah
2	Back and Leg Dynamometer	1 buah
3	Kaset rekaman multi stage test dan tape recorder	1 buah

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Menjaga alat yang dipinjam,
2. Jika sudah selesai dipergunakan segera memberi informasi kepada Kasubag. Umum Kepegawaian dan Perlengkapan FIK.

Demikian agar menjadikan periksa dan terima kasih



Wakil Dekan II

Sunardianta, M. Kes  
NIP 195811011986031002

Tembusan :  
1. Sugiyanto (gudang timur)  
2. Manager Fitness UNY

Lampiran 4 : Surat Keterangan Penelitian dari SMK Maarif 1 Wates



SURAT KETERANGAN  
Nomor: 19.081/Mrf/Wt.C/LL/III/2018.

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : H. RAHMAT RAHARJA, S.Pd,M.PdI  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SMK Ma'arif 1 Wates  
Alamat : Jl Puntodewo Gadingan Wates Kulon Progo

Menerangkan dengan sesungguhnya :

Nama : ANDI DWI WIBOWO  
NIM : 15601241100  
Jurusan : PJKR  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Bahwa mahasiswa tersebut telah melaksanakan penelitian dengan judul :

“PROFIL KONDISI FISIK SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL  
DI SMK MA'ARIF 1 WATES”

Penelitian tersebut telah dilaksanakan pada tanggal 22 Februari s.d. 19 Mei 2019.

Demikian surat keterangan ini kami buat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.











Kulon Progo, 12 Maret 2019  
Kepala Sekolah  
  
H. RAHMAT RAHARJA, S.Pd.,M.PdI



Lampiran 5 : Kartu Bimbingan Skripsi

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Andi dwi wilbowo  
 NIM : 15601241160  
 Program Studi : PJKR  
 Pembimbing : Dr. komarudin .M.A

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	21/10.2018	- Latar belakang masalah dipertegas	
2	12/12.2018	- Tata tulis literatur panduan TAs	
3	31/01.2019	- <del>nama</del> buku yang - melengkapi instrumen	
4	7/02.2019	- cek kata tulis dan tata tulis	
5	13/02.2019	- pembahasan petunjuk pelaksanaan tes	
6	12/03.2019	- hasil penelitian data	
7	21/03.2019	- melengkapi kekurangan skripsi	
8	22/03.2019	- bab V kesimpulan	
9	3/04/2019	- cek keseluruhan	
10	12/04.2019	- acc usulan	




Ketua Jurusan POR,

Dr. Guntur, M.Pd.  
 NIP. 19810926 200604 1 001.





Lampiran 6. Kalibrasi Meteran

 <b>PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN</b> <b>DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN</b> <b>UPT PELAYANAN METROLOGI LEGAL</b>					
Jl. Parasamya, Beran, Tridadi, Sleman, D.I. Yogyakarta 55511 Telepon (0274) 868405 ext 6176, Faksimile (0274) 865559					
<b>SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN</b> <b>VERIFICATION CERTIFICATE</b>					
<b>Nomor</b> <i>Number</i>	<b>: 0257 / MLS / UP - 046 / II / 2019</b>				
<table border="1"> <tr> <td>No. Order</td> <td>: 0030</td> </tr> <tr> <td>Diterima tgl</td> <td>: 6 Februari 2019</td> </tr> </table>		No. Order	: 0030	Diterima tgl	: 6 Februari 2019
No. Order	: 0030				
Diterima tgl	: 6 Februari 2019				
<b>ALAT</b> <i>Equipment</i>					
<b>Nama</b> <i>Name</i>	<b>: Alat Ukur Panjang</b>				
<b>Kapasitas</b> <i>Capacity</i>	<b>: 30 m</b>				
<b>Tipe/Model</b> <i>Type/Model</i>	<b>: -</b>				
<b>Nomor Seri</b> <i>Serial number</i>	<b>: -</b>				
<b>Merek/Buatan</b> <i>Brand / Made in</i>	<b>: Triple S</b>				
<b>Daya Baca</b> <i>Readability</i>	<b>: 1 mm</b>				
<b>PEMILIK</b> <i>Owner</i>					
<b>Nama</b> <i>Name</i>	<b>: Erdha Asmara Jati</b>				
<b>Alamat</b> <i>Address</i>	<b>: Sabrangkidul, Purwosari, Girimulyo, Kulonprogo</b>				
<b>METODE, STANDART, TELUSURAN</b> <i>Method, Standard, Traceability</i>					
<b>Metode</b> <i>Method</i>	<b>: SK Dirjen PDN No. 10 / Kep / 3 / 2012</b>				
<b>Standard</b> <i>Standard</i>	<b>: Tongkat Duga</b>				
<b>Telusuran</b> <i>Traceability</i>	<b>: Tertelusur ke satuan Pengukuran SI melalui Direktorat Metrologi (LK-IDN-045)</b>				
<b>TANGGAL PENGUJIAN</b> <i>Date of Verified</i>	<b>: 11 Februari 2019</b>				
<b>LOKASI PENGUJIAN</b> <i>Location of Verified</i>	<b>: UPT Pelayanan Metrologi Legal Kab. Sleman</b>				
<b>KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN</b> <i>Environment condition of Verified</i>	<b>: Suhu : 20 ± 2 °C ; Kelembaban : 55 ± 10 RH</b>				
<b>HASIL</b> <i>Result</i>	<b>: Lihat sebaliknya</b>				
<b>DISARANKAN UNTUK DIUJI ULANG</b> <i>Reverification</i>	<b>: 11 Februari 2020</b>				
<div style="text-align: right;">                         Sleman, 12 Februari 2019                          Kepala    <b>Sawpko S.H., S.E., Akt.</b>                          NIP. 19710226 199903 1 004                     </div> <div style="text-align: center;">  </div>					
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">                         Halaman 1 dari 2 Halaman                     </div>					

Lampiran 7. Kalibrasi *Stopwach*

 <b>PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN</b> <b>DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN</b> <b>UPT PELAYANAN METROLOGI LEGAL</b> Jl. Parasamya, Beran, Tridadi, Sleman, D.I. Yogyakarta 55511 Telepon (0274) 868405 ext 6176, Faksimile (0274) 865559					
<b>SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN</b> <i>VERIFICATION CERTIFICATE</i>					
<b>Nomor</b> : 0258 / MLS / AUL – 001 / II / 2019 <i>Number</i>					
<table border="1"> <tr> <td>No. Order</td> <td>: 0030</td> </tr> <tr> <td>Diterima tgl</td> <td>: 6 Februari 2019</td> </tr> </table>		No. Order	: 0030	Diterima tgl	: 6 Februari 2019
No. Order	: 0030				
Diterima tgl	: 6 Februari 2019				
<b>ALAT</b> <i>Equipment</i> <b>Nama</b> : ALAT UKUR WAKTU <i>Name</i> <b>Kapasitas</b> : 60 menit <i>Capacity</i> <b>Tipe/Model</b> : Stopwatch <i>Type/Model</i>	<b>Nomor Seri</b> : CR 2032 <i>Serial number</i> <b>Merek/Buatan</b> : Triple S <i>Brand / Made in</i> <b>Daya Baca</b> : 0,01 sekon <i>Readability</i>				
<b>PEMILIK</b> <i>Owner</i> <b>Nama</b> : ERDHA ASMARA JATI <i>Name</i> <b>Alamat</b> : Sabrangkidul, Purwosari, Girimulyo, Kulonprogo <i>Address</i>					
<b>METODE, STANDART, TELUSURAN</b> <i>Method, Standard, Traceability</i> <b>Metode</b> : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument <i>Method</i> <b>Standard</b> : Stop watch Casio HS-70 W <i>Standard</i> <b>Telusuran</b> : Tertelusur ke satuan SI melalui LK-IDN-045 <i>Traceability</i>					
<b>TANGGAL PENGUJIAN</b> : 11 Februari 2019 <i>Date of Verified</i> <b>LOKASI PENGUJIAN</b> : UPT Pelayanan Metrologi Legal Kab. Sleman <i>Location of Verified</i> <b>KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN</b> : Suhu : 22 ± 2 ; Kelembaban : 54 ± 10 <i>Environment condition of Verified</i> <b>HASIL</b> : Lihat sebaliknya <i>Result</i> <b>DISARANKAN UNTUK DIUJI ULANG</b> : 11 Februari 2020 <i>Reverification</i>					
 Sleman, 12 Februari 2019 Kepala Sarwoko, SH, SE, Akt. NIP. 19710226 199903 1 004					
Halaman 1 dari 2 Halaman					

Lampiran 8. Data Kondisi Fisik Siswa Yang Mengikuti Ektrakurikuler Futsal Di SMK Maarif 1 Wates.

No	Tes kondisi Fisik						Jumlah T Skor
	Kekuatan Otot tungkai (kg)		Kecepatan (detik)		Daya Tahan (ml/kg/m)		
	S	T	S	T	S	T	
1	91	48,68	8.30	49,34	35,35	49,36	147,37
2	94	49,56	8.43	45,63	29,50	37,88	133,07
3	60	39,59	8.13	54,18	34,65	47,98	141,76
4	33	31,68	8.48	44,20	31,80	42,39	118,28
5	141	63,33	7.68	67,02	35,35	49,36	179,71
6	51	36,95	8.74	36,79	37,45	53,48	127,22
7	156	67,72	8.20	52,19	44,20	66,72	186,64
8	64	40,76	8.35	47,91	46,80	71,82	160,50
9	138	62,45	8.32	48,77	41,45	61,33	172,55
10	101	51,61	8.33	48,48	33,25	45,24	145,33
11	90	48,38	8.22	51,62	29,10	37,09	137,10
12	88	47,80	8.02	57,32	37,10	52,79	157,91
13	120	57,17	8.45	45,06	31,40	41,60	143,84
14	116	56,00	9.02	28,80	38,50	55,54	140,35
15	75	43,99	7.56	70,44	33,95	46,61	161,04
16	110	54,24	8.20	52,19	31,00	40,82	147,26
Jumlah	1528	800	132,43	800	570,85	800	2400
Rata-rata	95,5	50	8,276	50	35,678	50	150
Standar Deviasi	34,12	10,00	0,350	10,00	5,09	10,00	18,69
Skor Maksimal	156	67,72	9,02	71,19	46,80	71,82	186,64
Skor Minimal	33	31,68	7,56	29,55	29,10	37,09	118,28

No	Interval Skor Kondisi Fisik	Skor Kondisi Fisik	F	F. Relatif %	Kategori
1	$X > M + 1,5 S$	$X > 177,88$	2	12,5	Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD < X < M + 1,5 SD$	159,29-177,88	3	18,8	Baik
3	$M - 0,5 SD < X < M + 0,5 SD$	140,70-159,29	6	37,5	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X < M - 0,5 SD$	122,11-140,70	4	25	Kurang
5	$X < M - 1,5 SD$	$X < 122,11$	1	6,3	Kurang Sekali
		Jumlah	16	100	



Lampiran 9. Data Hasil Penelitian Kekuatan Otot Tungkai Kondisi Fisik Siswa Yang Mengikuti Ektrakurikuler Futsal Di SMK Maarif 1 Wates.

No	Kelas	Tes Kondisi Fisik	
		Kekuatan Otot Tungkai	
		Kg	T Skor
1	XI	91	48,68
2	X	94	49,56
3	XI	60	39,59
4	XI	33	31,68
5	XI	141	63,33
6	XI	51	36,95
7	X	156	67,72
8	X	64	40,76
9	X	138	62,45
10	X	101	51,61
11	X	90	48,38
12	XI	88	47,80
13	X	120	57,17
14	XI	116	56,00
15	XI	75	43,99
16	XI	110	54,24
	Jumlah	1528	800
	Rata-rata	95,5	50
	<i>Standar Deviasi</i>	34,12	10,00
	Skor Maksimal	156	67,72
	Skor Minimal	33	31,68

No	Interval Skor Kondisi Fisik	Skor Kondisi Fisik	F	F. Relatif %	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	$> 65$	1	6,3	Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD < X < M + 1,5$	$55 < X < 65$	4	25,0	Baik
3	$M - 0,5 SD < X < M + 0,5 S$	$45 < X < 55$	6	37,5	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X < M - 0,5 S$	$35 < X < 45$	4	25,0	Kurang
5	$X < M - 1,5 S$	$X < 35$	1	6,3	Kurang Sekali
		Jumlah	16	100	

Lampiran 10. Data Hasil Penelitian Kecepatan Kondisi Fisik Siswa Yang Mengikuti Ektrakurikuler Futsal Di SMK Maarif 1 Wates.

No	Kelas	Tes Kondisi Fisik	
		Lari 60 Meter	
		detik	T Skor
1	XI	8.30	49,34
2	X	8.43	45,63
3	XI	8.13	54,18
4	XI	8.48	44,20
5	XI	7.68	67,02
6	XI	8.74	36,79
7	X	8.20	52,19
8	X	8.35	47,91
9	X	8.32	48,77
10	X	8.33	48,48
11	X	8.22	51,62
12	XI	8.02	57,32
13	X	8.45	45,06
14	XI	9.02	28,80
15	XI	7.56	70,44
16	XI	8.20	52,19
	Jumlah	132,43	800
	Rata-rata	8,276	50
	<i>Standar Deviasi</i>	0,350	10,00
	Skor Maksimal	9,02	70,44
	Skor Minimal	7,56	28,80

No	Interval Skor Kondisi Fisik	Skor Kondisi Fisik	F	F. Relatif %	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	$> 65$	2	12,5	Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD < X < M + 1,5$	$55 < X < 65$	1	6,3	Baik
3	$M - 0,5 SD < X < M + 0,5 S$	$45 < X < 55$	11	68,6	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X < M - 0,5 S$	$35 < X < 45$	1	6,3	Kurang
5	$X < M - 1,5 S$	$X < 35$	1	6,3	Kurang Sekali
		Jumlah	16	100	

Lampiran 11. Data Hasil Penelitian Daya Tahan Kardiorespirasi Kondisi Fisik Siswa Yang Mengikuti Ektrakurikuler Futsal Di SMK Maarif 1 Wates.

No	Kelas	Tes Kondisi Fisik	
		<i>Multistage test</i>	
		VO2Max	T Skor
1	XI	35,35	49,36
2	X	29,50	37,88
3	XI	34,65	47,98
4	XI	31,80	42,39
5	XI	35,35	49,36
6	XI	37,45	53,48
7	X	44,20	66,72
8	X	46,80	71,82
9	X	41,45	61,33
10	X	33,25	45,24
11	X	29,10	37,09
12	XI	37,10	52,79
13	X	31,40	41,60
14	XI	38,50	55,54
15	XI	33,95	46,61
16	XI	31,00	40,82
	Jumlah	570,85	800
	Rata-rata	35,678	50
	<i>Standar Deviasi</i>	5,09	10,00
	Skor Maksimal	46,80	71,82
	Skor Minimal	29,10	37,09

No	Interval Skor Kondisi Fisik	Skor Kondisi Fisik	F	F. Relatif %	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	$> 65$	2	12,5	Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD < X < M + 1,5$	$55 < X < 65$	2	12,5	Baik
3	$M - 0,5 SD < X < M + 0,5 S$	$45 < X < 55$	7	43,8	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X < M - 0,5 S$	$35 < X < 45$	5	31,1	Kursng
5	$X < M - 1,5 S$	$X < 35$	0	0,00	Kurang Sekali
		Jumlah	16	100	

Lampiran 12. Data Nama Peserta Tes Siswa yang Mengikuti Ektrakurikuler Futsal di SMK Maarif 1 Wates

N0	Nama pemain	Kelas	Tempat tanggal lahir
1	Soim	XI	Kulonprogo, 20 Desember 2001
2	Rizal	X	Kulonprogo, 30 Juli 2003
3	Cahyo	XI	Klaten, 9 September 2001
4	Sidiq	XI	Kulonprogo, 7 Juli 1999
5	Ardian	XI	Kebumen, 18 April 2001
6	Taufiq	XI	Kulonprogo, 18 Januari 2002
7	Agung	X	Kulonprogo, 30 Juli 2002
8	Ilham	X	Tegal, 22 Agustus 2003
9	Indra	X	Kulonprogo, 2 Agustus 2002
10	Miftakhul	X	Kulonprogo, 6 Februari 2002
11	Wahyu	X	Kulonprogo, 5 April 2001
12	Ruli	XI	Kulonprogo, 2 Mei 1999
13	Maftuchin	X	Kulonprogo, 27 maret 2002
14	Yudhista	XI	Kulonprogo, 5 Mei 2000
15	Imam	XI	Kulonprogo, 8 Maret 2001
16	Anwar	XI	Kulonprogo, 21 November 2000

## Lampiran 13. Dokumentasi penelitian

### 1. Pelaksanaan tes kekuatan otot tungkai



### 2. Pelaksanaan tes lari kecepatan



### 3. Pelaksanaan tes daya tahan

