

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRA
DAN PUTRI DI MAN 2 KULON PROGO
SELAMA PANDEMI COVID-19**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:
Dewi Setya Maharani
NIM 17601241093

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI
YOGYAKARTA
2021**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul


**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRA
DAN PUTRI DI MAN 2 KULON PROGO
SELAMA PANDEMI COVID-19**

Disusun Oleh:
Dewi Setya Maharani
NIM 17601241093


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

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Yogyakarta, 9 Agustus 2021
Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.
NIP. 19610731199001 1 001



Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.
NIP. 197510182005011002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dewi Setya Maharani
NIM : 17601244093
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekresasi
Judul TAS : Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19

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, 26 Juli 2021
Yang Menyatakan,


Dewi Setya Maharani
NIM. 17601241093

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRA
DAN PUTRI DI MAN 2 KULON PROGO
SELAMA PANDEMI COVID-19**

Disusun Oleh:

Dewi Setya Maharani
NIM 17601241093




Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 9 Agustus 2021

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes. Ketua Penguji		25 Agustus 2021
Indah Prasetyawati, T.P.S, M.Or. Sekretaris Penguji		24 Agustus 2021
Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. Penguji Utama		23 Agustus 2021

Yogyakarta, 26 Agustus 2021

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001



MOTTO

1. Berbuatlah baik tanpa perlu alasan (Dewi S. M).
2. Ubah pikiranmu dan kau dapat mengubah duniamu. (Norman Vincent Peale).

PERSEMBAHAN

Karya ini penulis persembahkan kepada orang-orang yang punya makna sangat istimewa bagi kehidupan penulis, diantaranya:

1. Kedua orang tua Bapak Sarbini dan Ibu Titik Riyanti yang senantiasa memberikan dukungan baik berupa semangat dan doa yang tiada henti sehingga akhirnya terselesaikannya skripsi ini.
2. Kakak tersayang Dita Prasetya Wulandari dan Adikku Darma Setyanto Ramadhan yang selalu memberikan semangat dan nasihat.

Semoga Allah senantiasa memberikan rahmat dan berkahnya untuk kita semua sehingga dapat menjalani kehidupan dengan lebih dari sekedar baik dan semoga kelak kita semua dapat dipersatukan kembali dalam surga Allah Swt.

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRA
DAN PUTRI DI MAN 2 KULON PROGO
SELAMA PANDEMI COVID-19**

Oleh:

Dewi Setya Maharani
NIM 17601241093

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19.

Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode komparatif. Populasi dalam penelitian ini yaitu peserta ekstrakurikuler futsal di MAN 2 Kulon Progo yang berjumlah 36 orang. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria: (1) peserta ekstrakurikuler futsal di MAN 2 Kulon Progo yang aktif, (2) tidak dalam keadaan sakit, (3) bersedia mengikuti aturan protokol kesehatan saat pengambilan data, (4) berusia 16-19 tahun. Berdasarkan kriteria tersebut, yang memenuhi untuk menjadi sampel yaitu 16 orang siswa putra dan 16 orang siswa putri. Instrumen yang digunakan yaitu tes TKJI anak usia 16-19 tahun yang terdiri atas tes tes lari 50/60 meter, gantung angkat tubuh/gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000/1200 meter. Teknik analisis data menggunakan analisis uji t *independent sample test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19, dengan nilai $t_{hitung} 1,188 < t_{tabel} (df 30) 2,042$ dan nilai signifikansi $0,244 > 0,05$.

Kata kunci: kebugaran jasmani, ekstrakurikuler, futsal, putra, putri

**COMPARISON ON THE PHYSICAL FITNESS LEVEL OF
MALE AND FEMALE FUTSAL EXTRACURRICULAR
PARTICIPANTS OF MAN 2 KULON PROGO DURING
COVID-19 PANDEMIC**

Abstract

This research aims to compare the physical fitness levels of male and female futsal extracurricular participants at MAN 2 Kulon Progo (Kulon Progo 2 Islamic High School) during the Covid-19 Pandemic.

The type of this research was a descriptive quantitative study using a comparative method. The research population was the futsal extracurricular participants at MAN 2 Kulon Progo, with the total of 36 students. The sampling technique used purposive sampling, with the following criteria: (1) futsal extracurricular participants at MAN 2 Kulon Progo were active, (2) were not sick,

(3) willing to follow health protocol rules when collecting data, (4) aged 16-19 years old. Based on these criteria, those who meet the requirements and became the research samples were 16 male students and 16 female students. The instrument used the TKJI test for the students aged 16-19 years old consisted of a 50/60 meters running test, hanging lifting body/hanging elbow bending, lying down for 60 seconds, jumping upright, and 1000/1200 meters run. The data analysis technique used the independent sample t-test analysis.

The results show that there is no significant difference in the level of physical fitness of male and female futsal extracurricular participants at MAN 2 Kulon Progo during the Covid-19 pandemic, with a t count value at $1.188 < t_{table}$ (df 30) 2.042 and a significance value at $0.244 > 0.05$.

Keywords: physical fitness, extracurricular, futsal, male, female

Yogyakarta, 27 Agustus 2021

Mengetahui
Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kerja Sama

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes., AIFO.
NIP. 19820815 200501 1 002



Dr. Erwin SetyoKriswanto, M.Kes.
NIP. 19751018 200501 1 002

KATA PENGANTAR

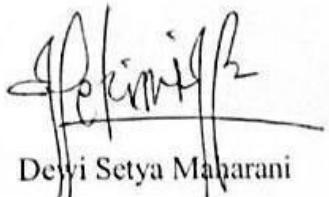
Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Erwin Setyo Kristanto, S.Pd., M.Kes. selaku Pembimbing Skripsi yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Indah Prasetyawati, T.P.S, M.Or., selaku Sekretaris yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dan selaku Penguji, beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

5. Bapak Ahmad Rithaudin S.Pd. Jas., M.Or., Selaku Pembimbing Akademik yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik selama ini.
6. Kepala Sekolah MAN 2 Kulon Progo, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Guru PJOK dan Peserta Ekstrakurikuler Futsal MAN 2 Kulon Progo yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Untuk sahabat saya yang selalu memberi semangat kepada saya dan selalu menjadi pendengar yang baik dalam keadaan suka maupun duka.
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Agustus 2021
Penulis,



Dewi Setya Maharani
NIM. 17601241093

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	8
2. Hakikat Olahraga Futsal.....	20
3. Hakikat Ekstrakurikuler.....	26
4. Karakteristik Peserta Didik SMA.....	30
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	34
C. Kerangka Berpikir.....	35
D. Hipotesis.....	37
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	39
D. Definisi Operasional Variabel.....	40
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	41
F. Validitas dan Reliabilitas.....	44
G. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	46

1. Deskripsi Hasil Penelitian	48
2. Hasil Uji Prasyarat	50
3. Hasil Uji Hipotesis	51
B. Pembahasan.....	53
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	57
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	58
B. Implikasi.....	58
C. Saran.....	58
 DAFTAR PUSTAKA	60
 LAMPIRAN.....	65

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir	37
Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19.....	49

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 16-19 Tahun Putra.....	43
Tabel 2. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 16-19 Tahun Putra.....	44
Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	44
Tabel 4. Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19.....	48
Tabel 5. Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19.....	49
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	50
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas.....	51
Tabel 8. Uji t (<i>Independent Sample Test</i>) Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19.....	51
Tabel 9. Perbedaan Masing-Masing Komponen Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keterangan Pembimbing TAS	66
Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS.....	67
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	68
Lampiran 4. Surat Balasan dari Sekolah.....	69
Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes TKJI 16-19 Tahun.....	70
Lampiran 6. Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	86
Lampiran 7. Data Penelitian.....	87
Lampiran 8. Deskriptif Statistik.....	89
Lampiran 9. Uji Normalitas	90
Lampiran 10. Uji Homogenitas.....	91
Lampiran 11. Uji t <i>Independent Sample Test</i>	92
Lampiran 12. Tabel t	94
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	95

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Saat ini masyarakat sedang dalam tekanan di bidang kesehatan, dimana *Coronavirus Disease 2019* (Covid-19) menghantui kehidupan masyarakat pada umumnya. Adanya pandemi Covid-19 seperti ini sangat dibutuhkan imunitas tubuh yang kuat, dengan begitu seseorang tidak akan mudah terserang penyakit. Adanya pemberlakuan PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) kegiatan sehari-hari menjadi lebih terbatas bahkan dalam kegiatan positif sekalipun, salah satunya adalah berolahraga.

Olahraga merupakan suatu bidang kajian yang menarik, sehingga banyak kalangan olahraga mencurahkan perhatiannya terhadap upaya-upaya peningkatan kebugaran dan prestasi olahraga. Olahraga adalah salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga diperlukannya melakukan aktivitas jasmani walau hanya dengan intensitas yang ringan-ringan saja seperti *jogging*, senam dan aktivitas lainnya yang dapat dilakukan di rumah. Setiap manusia dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari memerlukan kondisi kebugaran yang baik, tingkat kebugaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk dapat menerima beban kerja.

Kegiatan olahraga yang terdapat dalam tingkat pendidikan yaitu ekstrakurikuler. Lestari (2016: 137) menyatakan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar jam mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat

mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan olahraga yang dilaksanakan di luar jam pelajaran dan kegiatan ini merupakan kegiatan yang sifatnya pilihan. Dalam kegiatan yang bersifat pilihan dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler diperuntukkan bagi peserta didik yang ingin mengembangkan bakat dan kegemarannya dalam cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat (Subekti, 2015: 111).

Tujuan diadakan ekstrakurikuler olahraga salah satunya untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Pendapat Henjilito (2019: 44) bahwa kesegaran jasmani lebih dititikberatkan pada *physiological fitness*; yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan lain. Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Seperti yang diungkapkan Hartanto, dkk. (2020: 136) bahwa kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh faktor umur, jenis kelamin, faktor turunan dari lahir (genetik), asupan makanan dan pembiasaan pola hidup sehat. Perbedaan kegiatan fisik yang dilakukan menentukan tingkat kebugaran jasmani, seperti kegiatan fisik yang dilakukan laki-laki lebih banyak dibandingkan dengan perempuan.

Berdasarkan pengamatan peneliti, di Daerah Istimewa Yogyakarta khususnya di SMA (Sekolah Menengah Atas) sederajat banyak sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler olahraga Futsal. Salah satu contoh sekolah yang

mengadakan ekstrakurikuler futsal adalah MAN 2 Kulon Progo. Sekolah MAN 2 Kulon Progo selalu melaksanakan ekstrakurikuler 2 kali dalam satu minggu yaitu pada hari Selasa dan Jumat pukul 15.00 WIB - 17.00 WIB. Adanya pandemi Covid-19 terpaksa harus mengurangi kegiatan positif tersebut. Selama Pandemi covid-19 peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo ini belum diketahui seberapa baik tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki dan belum diketahui juga tingkat kebugaran jasmani peserta putra ataupun putri. Selain itu, waktu yang digunakan untuk ekstrakurikuler futsal di MAN 2 Kulon Progo ini sangatlah kurang apalagi dengan adanya pandemi Covid-19 seperti ini yaitu dilakukan hanya 1 kali dalam satu minggu pada hari Selasa sore pukul 16.00 WIB -18.00 WIB.

Berdasarkan hasil dari pengamatan, beberapa kegiatan aktivitas sehari-hari di rumah banyak perbedaan aktivitas antara siswa putra dan putri. Kebanyakan siswa putra pada saat di rumah saja beberapa dari siswa kadang begadang untuk bermain *game online* hingga larut malam. Aktivitas pada siswa putri hanya beberapa saja yang bermain *handphone* hingga larut malam. Beberapa dari siswa tidak mengetahui bagaimana cara menjaga kebugaran jasmani yang baik selain dengan berolahraga, karena berpikir dengan berolahraga sudah cukup untuk menjaga kebugaran jasmani. Padahal ada faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Pada pengamatan terakhir sebelum diadakannya penelitian pertandingan yang dilakukan maupun latihan siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MAN 2 Kulon Progo menunjukkan beberapa permasalahan. Pada beberapa pertandingan

terakhir, siswa yang mengikuti uji coba dengan beberapa tim futsal menunjukkan hasil yang berbeda antara siswa putra dan putri. Siswa putra lebih banyak yang cepat mengalami kelelahan dibandingkan siswa putri. Tim futsal MAN 2 Kulon Progo Putri dapat memenangkan 2 (dua) kali pertandingan dalam 3 (tiga) kali uji coba, sedangkan yang putra juga dapat memenangkan 1 (satu) kali pertandingan dalam 3 (tiga) kali uji coba. Pada dasarnya permainan futsal pada putra lebih cepat dan keras dari pada putri, sehingga dibutuhkan stamina dan kebugaran jasmani yang baik.

Dari hasil tersebut menunjukkan hasil yang berbeda, selain teknik dan strategi kondisi fisik yaitu kebugaran jasmani sangat berpengaruh penting dalam cabang tersebut. Status kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MAN 2 Kulon Progo antara siswa putra dan putri juga belum diketahui, sehingga perlu diketahui status kebugaran jasmaninya. Setelah diketahui maka dapat diketahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri.

Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan judul “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19”

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Waktu pelaksanaan ekstrakurikuler futsal di MAN 2 Kulon Progo sangat kurang dikarenakan adanya PPKM.
2. Adanya perbedaan aktivitas yang dilakukan siswa putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo selama pandemi Covid-19.
3. Peserta ekstrakurikuler putra sering begadang untuk bermain *game online* selama pandemi Covid-19.
4. Sebagian besar siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MAN 2 Kulon Progo masih kurang pengetahuan terhadap kebugaran jasmani.
5. Belum diketahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka permasalahan dibatasi pada perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19.

D. Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu: “Adakah perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Agar dapat dijadikan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya tentang perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19.
- b. Setelah membaca penelitian ini diharapkan lebih mengetahui perbandingan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo selama pandemi Covid-19.

2. Manfaat Praktis

- a. Guru sebagai praktisi sekaligus sebagai peneliti dapat lebih meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan melakukan usaha pembinaan di luar jam pelajaran seperti hanya kegiatan ekstrakurikuler atau bentuk kegiatan lainnya.
- b. Siswa sebagai subjek penelitian dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya dan makin terpacu untuk meningkatkan kebugaran jasmani mengingat besarnya manfaat tentang kebugaran jasmani selama hidupnya.

- c. Meningkatkan kegiatan Tes Kebugaran Jasmani Indoneisa secara berkala untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari. Kebugaran jasmani ditinjau dari ilmu faal merupakan “kemampuan kerja otot tergantung pada efisiensi sistem sirkulasi, yaitu sistem efisiensi peredaran darah yang dipompakan jantung keseluruh pembuluh darah dalam tubuh (Hartanto, dkk. 2020: 135). Wantona, dkk. (2016: 315) menjelaskan kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan atau aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan. Kebugaran jasmani sangat erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan maupun bergerak. Selain itu kebugaran jasmani juga berfungsi untuk meningkatkan kinerja bagi siapapun, sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

Pendapat Henjilito (2019: 44) bahwa kesegaran jasmani lebih dititikberatkan pada *physiological fitness*; yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan lain. Soetarman (dalam Henjilito, 2019: 44) mendefinisikan kesegaran jasmani sebagai salah satu

aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap–tiap pembebanan fisik yang layak.

Kebugaran mempunyai arti yaitu kemampuan dasar jasmani yang merupakan tingkat keberhasilan pada hal yang harus dikerjakan sehingga terjadinya sehat dinamis. Oleh karena itu, dibutuhkan pemeliharaan kebugaran jasmani setiap harinya dimulai dari pandangan yang berbeda atau heterogen namun membuka kesadaran bahwa kebugaran jasmani adalah salah satu komponen yang penting dan mutlak yang diperlukan oleh seseorang dalam pelaksanaan kegiatan tugas sehari-hari (Hambali, dkk. 2019: 2).

Pendapat Arifandy, dkk. (2021: 221) bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari), tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Pendapat Wiarto (2015: 35) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Komponen kebugaran jasmani adalah bagian dari kebugaran jasmani yang menjadi satu kesatuan dan tidak dapat dipisahkan satu komponen dengan komponen yang lainnya. Jadi, dengan kata lain, jika kita ingin meningkatkan kebugaran jasmani maka kita harus melatih semua komponen yang ada.

Kesegaran jasmani adalah kesejahteraan tingkat tinggi dan mencakup tanpa ada sesuatu yang merugikan atau merintangi dan penyakit yang dapat disembuhkan, serta berfungsinya secara optimal semua sistem tubuh dan semangat tinggi untuk bekerja maupun bermain (Fikri, 2018: 76). Menurut Widiastuti (2015: 31), kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan secara berlebihan. Kebugaran jasmani pada diri seseorang sangat dipengaruhi oleh kondisi kegiatan fisik yang dilakukan. Kondisi fisik sangat penting dan faktor penting bagi seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani yang baik akan memberikan dampak dalam menjalankan kegiatan menjadi lebih segar dan tidak cepat lelah (Sinuraya & Barus, 2020: 24). Pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktifitas fisik lainnya.

b. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan pengertian yang kompleks, maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kebugaran jasmani yang saling berkait antara yang satu dengan yang lain. Masing-masing komponen memiliki ciri-ciri sendiri yang berfungsi pokok dalam kebugaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik pula. Menurut

Ngatman & Andriyani (2017: 128) komponen kebugaran jasmani terdiri atas delapan macam, yaitu: daya tahan jantung dan paru, kekuatan otot, kelentukan, kecepatan, daya eksplosif, kelincahan, keseimbangan. Komponen kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu kebugaran kesehatan dan keterampilan.

Arifandy, dkk. (2021: 221) menyatakan bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani meliputi: (1) daya tahan otot, (2) daya tahan kardiovaskuler, (3) kecepatan, (4) kelincahan, (5) kelenturan, (6) keseimbangan, (7) ketepatan, dan (8) koordinasi. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari empat unsur, yaitu: (a) kebugaran kardiovaskuler, (b) kelenturan, (c) kekuatan, dan (d) daya tahan otot. Kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen, menurut Sudarno (dalam Fikri, 2018: 77) yaitu daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kekuatan otot (*muscle strength*), kelenturan (*flexibility*), komposisi tubuh (*body composition*), kecepatan gerak (*speed of movement*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kecepatan reaksi (*reaction time*) dan koordinasi (*coordination*).

Komponen-komponen kebugaran jasmani tersebut di atas akan diberikan pengertian masing-masing komponen sebagai berikut:

1) Kekuatan (*strength*)

Wiarto (2015: 32) menyatakan bahwa kekuatan otot adalah kontraksi maksimal yang dihasilkan otot, merupakan kemampuan untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Widiastuti (2015: 41) menjelaskan secara

fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.

2) Daya tahan kardiorespirasi

Pendapat Warni, dkk. (2017: 124) kapasitas aerobik maksimal sangat erat hubungannya dengan fungsi dari sistem paru – jantung yang terdiri atas paru, jantung, sistem pembuluh darah serta darah yang satu sama lain saling berhubungan dan saling menunjang dalam menyampaikan oksigen ke otot yang sedang bekerja dan mengangkut limbah dari otot tersebut. Daya tahan aerobik mengacu pada kemampuan kecepatan dalam pemakaian oksigen bukan sekedar oksigen banyak dipakai, akan tetapi untuk kepentingan apa. Akan tetapi dapat dikatakan jika seseorang melakukan suatu pekerjaan dalam tempo waktu lama, maka kebutuhan oksigen untuk mempertahankan daya tahan (stamina) menjadi stabil (Barus, 2020: 109).

3) Daya tahan otot (*Muscular Power*)

Pendapat Widiastuti (2015: 36) menyatakan bahwa daya tahan otot merupakan kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat intensitas submaksimal. Wiarto (2015:58) berpendapat bahwa daya tahan otot merupakan kapasitas otot untuk melakukan kontraksi submaksimal secara berulang-ulang atau untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu tertentu.

4) Kecepatan (*Speed*)

Pendapat Wiarto (2015: 59), kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang seminimal mungkin. Sedangkan menurut Widiastuti (2015: 41), kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat singkatnya

5) Daya lentur (*Flexibility*)

Pendapat Budiwanto (2012: 42), bahwa “kelentukan adalah luas daerah gerak pada suatu sendi, dengan kata lain kelentukan adalah kemampuan untuk dapat menggerakkan bagian atau anggota badan dengan luas gerak tertentu pada suatu sendi”. Kelentukan ditentukan oleh beberapa faktor, terutama adalah jaringan ikat didalam dan sekitar sendi atau otot yaitu ligamentum, tendo, bungkus sendi dan bentuk sendi. Fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Arifandy dkk (2021: 224) menyatakan kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya. Faktor utamanya yaitu bentuk sendi.

6) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah hasil dari kombinasi pembentukan unsur kecepatan, kekuatan dan keseimbangan (Budiwanto, 2012: 39). Arifandy, dkk. (2021: 224) menyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan dengan gerakan lainnya. *agility* termasuk berlari dalam garis lurus dan / atau perubahan arah yang disengaja dengan cepat. kelincahan didefinisikan sebagai keterampilan fisik yang

memungkinkan individu untuk secara cepat dan efisien mengurangi kecepatan, mengubah arah, dan mempercepat dalam upaya untuk bereaksi secara tepat terhadap isyarat yang relevan dengan tugas.

7) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan kerjasama beberapa otot untuk menghasilkan gerakan tertentu (Budiwanto, 2012: 35). Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan cepat dan efisien. Koordinasi merupakan hubungan harmonis sebagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan (Arifandy, dkk. 2021: 224).

8) Keseimbangan (*Balance*)

Pendapat Mekadayanti & Indrayani (2015: 4) bahwa keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh ketika ditempatkan di berbagai posisi. Keseimbangan dicapai ketika pusat gravitasi dapat dicapai. . Semua gerakan membutuhkan semacam keseimbangan statis, dari mana semua gerakan yang dikendalikan berasal dan dikelola melalui postur efektif dan kontraksi otot dan relaksasi. Mempertahankan keseimbangan saat tidak bergerak atau bergerak bisa dilakukan gerakan-gerakan yang bisa mempertahankan keseimbangan (Arifandy, dkk. 2021: 225).

9) Ketepatan (*Accuracy*)

Pendapat Raharjo (2018: 169) bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak bebas terhadap suatu sasaran yang dapat berupa suatu objek langsung yang harus dikenal, misalnya dalam memasukan bola ke arah gawang. Ketepatan berhubungan dengan keinginan untuk memberikan

arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Akurasi/ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk menentukan dan mengubah arah bola dengan tepat dan cepat, pada waktu bola sedang bergerak tanpa kehilangan arah sehingga penempatan bola dan tujuan jatuhnya bola yang diharapkan. Akurasi yang baik akan memudahkan pemain untuk menentukan target sasaran dalam permainan futsal, baik mengoper bola maupun melakukan tendangan ke gawang untuk mencetak gol (Palimizal, 2020: 41).

10) Reaksi (*reaction*)

Kecepatan reaksi yaitu daya upaya yang berkaitan dengan rangsang dalam waktu relatif cepat (Kurdi, 2020: 24). Kecepatan reaksi adalah waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan. Karena melalui rangsangan (stimulus) reaksi tersebut mendapat sumber dari: pendengaran, pandangan (visual), rabaan maupun gabungan antara pendengaran dan rabaan (Pratiwi & Prayoga, 2019: 3).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani adalah unsur-unsur yang dimiliki oleh jasmani. Komponen-komponen tersebut bersifat saling melengkapi satu sama lain dan untuk meningkatkan kebugaran jasmani harus berlatih sesuai dengan komponen tersebut. Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan yaitu daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas, sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan di antaranya koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, power, dan waktu reaksi.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Seperti yang diungkapkan Hartanto, dkk. (2020: 136) bahwa kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh faktor umur, jenis kelamin, faktor turunan dari lahir (genetik), asupan makanan dan pembiasaan pola hidup sehat. Pendapat Henjilito (2019: 46) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani diantaranya adalah:

- 1) Umur yang mana kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,81% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.
- 2) Jenis Kelamin yang mana sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak-anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.
- 3) Genetik, berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, haemoglobin/sel darah dan serat otot.
- 4) Makanan, Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat.
- 5) Rokok, Kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO₂ maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan.

Fikri (2018: 78) menjelaskan faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seperti: (a) aktivitas fisik dan kegiatan olahraga yang dilakukan sehari-hari, (b) makanan bergizi. Pengaturan gizi makanan harus mendapat perhatian dalam upaya pembinaan kesegaran jasmani, sehingga sesuai dengan tingkat kebutuhan kalori yang diperlukan. Sebaiknya makanan bergizi tersebut mempunyai nilai karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral agar aktifitas yang dilakukan tidak terhalang dengan kurangnya tingkat kesegaran jasmani. Semakin banyak dan lengkap sari makanan yang terdapat di dalam bahan

makanan, akan semakin tinggi nilai gizinya, dan (c) perkembangan teknologi yang pesat, sehingga pergerakan manusia lebih cenderung ringan, mudah dan tidak memerlukan aktifitas fisik yang banyak, sehingga berdampak pada kesegaran jasmani itu sendiri. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor umur, jenis kelamin, faktor turunan dari lahir (genetik), asupan makanan dan pembiasaan pola hidup sehat.

d. Macam-Macam Tes Kebugaran Jasmani

Banyak instrumen tes yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang diantaranya adalah: (1) tes *multistage*, (2) *harvard step up test*, (3) tes lari 12 menit, (4) tes lari 2,4 kilometer, (5) tes kebugaran jasmani versi *Asian committee on the Standardization of a physical Fitness Tes* (ACSPFT), (6) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) (Arifandy, dkk. 2021: 221). Salah tes untuk mengukur kebugaran yaitu TKJI. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah tes yang digunakan untuk mengukur kebugaran seseorang dengan format *battery test* yang terdiri dari: Lari cepat dengan tujuan untuk mengukur kecepatan dan kategori yang ditempuh untuk masing-masing kelompok umur berbeda. Gantung siku tekuk atau gantung angkat tubuh dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Baring duduk dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Loncat tegak (*vertical jump*) dilakukan dengan tujuan untuk mengukur daya ledak (*explosive power*) otot tungkai. Lari jarak sedang dilakukan dengan tujuan untuk mengukur daya tahan paru, jantung, dan pembuluh darah (Awali, 2019: 10).

Dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa tes kebugaran jasmani antara lain:

1) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Kegunaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan tes tergolong yaitu TKJI untuk anak umur 6-9 tahun, TKJI untuk anak umur 10-12 tahun, TKJI untuk anak umur 13-15 tahun, dan TKJI untuk anak umur 16-19 tahun (Departemen Pendidikan Nasional, 2010: 25). Berikut ini akan dijelaskan tentang Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI):

a) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak laki-laki dan perempuan berupa serangkaian tes yang terdiri atas:

(1) Lari 30/40/50/60 meter

(2) Gantung siku tekuk

(3) Baring duduk 30/60 detik

(4) Lari 600/1000/1200 meter

b) Kegunaan dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani anak.

c) Tes Kesegaran jasmani Indonesia ini memerlukan alat dan fasilitas yaang diantaranya: (1) Lintas lari, atau lapangan yang datar dan tidak licin, (2) Stopwatch, (3) Bendera setar (kalau perlu), (4) Tiang pancang, (5) Nomor dada (kalau perlu), (6) Palang tunggal, (7) Papan berskala untuk loncat tegak, (8) Serbuk kapur, (9) Penghapus, (10) Formulir isian dan alat tulis, (11) Peluit (Depdiknas, 2010: 25).

- d) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan rangkaian tes oleh karena itu semua item tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut: Pertama: lari 30/40/50/60 meter, Kedua: gantung siku tekuk, Ketiga: baring duduk 30/60 detik, Ke empat: loncat tegak, Kelima: lari 600/1000/1200 meter.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa macam-macam instrumen tes kebugaran jasmani yaitu tes TKJI, *Harvard Step Test*, *Multi Stage Fitness Test*, tes lari 12 menit, Tes A.C.S.P.F.T. Penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari tahun 2010. Hal tersebut didasari pada:

- 1) Dalam TKJI intrumennya atau item tesnya sudah atau lebih mewakili dari komponen kebugaran jasmani.
- 2) Dalam TKJI sudah dijelaskan kategori usia dan petunjuk pelaksanaan tes untuk masing-masing instrumen.
- 3) TKJI ini merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan dan tidak terputus-putus.
- 4) Sesuai dengan karakteristik anak Indonesia.
- 5) Selain itu tes ini relatif mudah untuk dilakukan dengan instrumen yang telah teruji validitas dan realibilitasnya, sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian.

2. Hakikat Olahraga Futsal

a. Pengertian Futsal

Futsal merupakan salahsatu olahraga yang cukup populer di Indonesia. Menurut Lhaksana (2011:5) Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang cukup populer di Indonesia. Futsal masuk ke Indonesia pada Tahun 1998, kemudian pada Tahun 2000-an, futsal mulai dikenal masyarakat. Pada tahun 2002 *Asian Football Confederation* (AFC) meminta Indonesia untuk menggelar kejuaraan Piala Asia. Sejak itulah futsal berkembang dengan pesat di Indonesia hingga saat ini. Perkembangan futsal juga berkembang pesat di kalangan sekolah, ini dibuktikan dengan adanya ekstrakurikuler di sekolah- sekolah.

Wirawan (2017: 18) menyatakan bahwa kata futsal sendiri berarti sepak bola dalam ruangan. Kata futsal berasal dari kata “*Fut*” yang diambil dari kata futbol atau futebol, yang dalam bahasa Spanyol dan Portugal berarti sepak bola, sedangkan kata “*Sal*” yang diambil dari kata sala atau salao yang berarti di dalam ruangan. Kata ini diperkenalkan oleh FIFA ketika mengambil alih futsal pada tahun 1989. Sebelumnya, ada beberapa nama yang sering dipakai untuk olahraga ini antara lain *five-a-side-game*, *mini soccer*, atau *indoor soccer*.

Pendapat Mulyono (2017: 5) bahwa futsal adalah salah satu di antara cabang olahraga yang termasuk bentuk permainan bola besar. Sepak bola berkembang menjadi alternatif olahraga futsal, karena lebih efisien untuk digunakan lahan serta ukuran lapangan yang agak lebih kecil. Futsal dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri atas lima pemain, salah satunya adalah

kipper, futsal mempunyai karakteristik di antaranya adalah semua pemain aktif berpartisipasi secara merata dan kapan saja bisa main walaupun dalam keadaan fase bertahan atau menyerang, eksekusi sangat cepat dengan tingkat presisi yang sangat tinggi sehingga dapat mengejutkan lawan kemudian melakukan langkah cepat sepanjang permainan.

Pendapat Hutomo, dkk. (2019: 22) bahwa futsal adalah permainan sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan lima lawan lima yang diatur oleh FIFA yang dimainkan diatas lapangan yang memiliki permukaan keras 40 X 20 m atau daerah yang diberi garis yang memiliki ukuran tertentu atau yang biasa disebut pitch. Sama halnya dengan olahraga lainnya, pemain futsal bekerjasama dengan anggota timnya dalam mencapai tujuan yang sama, yang terpenting adalah untuk mencetak gol pada saat menendang bola, dan untuk mencegah terjadinya gol bagi tim lawan pada saat tim lawan melakukan tendangan.

Futsal adalah singkatan dari *futbol* (sepak bola) dan *sala* (ruangan) dari bahasa Spanyol atau *futebol* (Portugal/Brasil) dan *salon* (Prancis). Olahraga ini membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan. Dengan ukuran lapangan yang relatif sempit, permainan ini menuntut teknik penguasaan bola yang tinggi, kekompakan tim, dan kerja sama antarpemain. Asal awalnya futsal muncul pada era tahun 1930-an di Montevideo, Uruguay, dan diperkenalkan oleh seorang pelatih sepak bola bernama Juan Carlos Ceriani. Awalnya, yang hanya ingin memindahkan latihan ke dalam ruangan karena kecewa atas kondisi lapangan yang licin setelah di guyur hujan. Ternyata, latihan di dalam ruangan ini sangat efektif dan

dicetuskan permainan sepak bola ruangan dengan lima lawan lima pemain (Syafarudin, 2018: 162).

Futsal adalah suatu jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang kontak fisik. *Sliding tackle* (menjegal dari belakang), *body charge* (benturan badan), dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepak bola tidak diizinkan dalam futsal (Rahmadiani, dkk., 2019: 224). Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki. Futsal pula merupakan olahraga yang dapat dimainkan banyak orang karena futsal merupakan miniatur dari sepakbola dan dapat dilakukan di ruangan yang relatif lebih kecil, sehingga masyarakat lebih memilih futsal dibanding sepakbola karena olahraga ini mudah untuk dimainkan (Nosa, dkk. 2019: 28).

Berdasarkan berbagai pendapat di atas peneliti dapat diidentifikasi futsal adalah permainan sepakbola mini yang dapat dimainkan di luar maupun dalam ruangan. Permainan futsal lebih kurang 90% merupakan permainan *passing*. Futsal dimainkan lima lawan lima orang yang membutuhkan keterampilan dan kondisi fisik yang prima determinasi yang baik, karena kedua tim bergantian saling menyerang satu sama lain dalam kondisi lapangan yang cenderung sempit dan waktu yang relatif singkat. Serta kemenangan ditentukan oleh jumlah gol terbanyak.

b. Teknik Dasar Olahraga Futsal

Futsal adalah olahraga yang dinamis, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan teknik yang baik serta mempunyai determinasi yang tinggi. Bermain futsal dibutuhkan beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Seperti yang diungkapkan Hutomo, dkk. (2019: 21) bahwa ada 5 (lima) teknik dasar yaitu teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), teknik dasar menembak bola (*shooting*). Kelima Teknik dasar futsal tersebut harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. Pemain dalam olah raga permainan futsal dituntut dapat melakukan teknik dasar dengan tepat dan cepat di bawah tekanan ritme permainan.

Teknik dasar yang perlu dikuasai seorang pemain futsal yaitu *passing*, *control*, *chipping*, *dribbling* dan *shooting*. Teknik dasar sangatlah penting, karena menunjang performa pemain di lapangan (Rahmadiani, dkk, 2019: 224). Teknik-teknik dasar dalam bermain futsal ada beberapa, seperti *receiving* (menerima bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *chipping* (mengumpan lambung), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola) (Nosa, dkk. 2019: 29).

Perdana & Musran (2018: 176) menyatakan bahwa teknik dasar futsal yaitu mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*controlling*), teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), teknik dasar menembak (*shooting*), dan teknik dasar menyundul bola (*heading*)

Perdana & Musran (2018: 176) menyatakan teknik dasar dalam permainan futsal adalah sebagai berikut:

1) Teknik dasar mengoper bola (*passing*)

Passing merupakan salah satu keterampilan dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran yang kecil dibutuhkan passing yang keras dan akurat. Perdana & Musran (2019: 176), menyatakan bahwa “di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan passing yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain”. Pemahaman passing diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Keberhasilan mengumpan ditentukan oleh kualitasnya, tiga hal dalam kualitas mengumpan, yaitu keras, akurat, dan mendatar.

2) Teknik dasar menahan bola (*control*)

Controlling merupakan teknik dasar futsal yang menggambarkan kemampuan pemain saat menerima bola, baik itu menggunakan kaki bagian bawah atau bisa juga menggunakan kaki bagian luar atau bagian dalam, yang pada intinya dapat menghentikan bola yang bergulir dengan cepat dan baik, apabila menahan bola jauh dari kaki maka lawan akan dengan mudah merebut bola. Perdana & Musran (2019: 176), menyatakan bahwa “Hal yang harus dilakukan dalam melakukan menahan bola selalu melihat datangnya arah bola. Jaga keseimbangan pada saat datangnya bola. Sentuh atau tahan menggunakan telapak kaki, agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai”.

3) Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*)

Dribbling merupakan keterampilan dasar yang harus dimiliki semua pemain karena semua pemain harus menguasai bola saat bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Menurut Lhaksana (2011: 21), “Teknik dalam melakukan *dribbling* harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan. Fokus pandangan setiap kali sentuhan dengan bola. Bola digulirkan bola ke depan tubuh. Jaga keseimbangan pada saat menggiring bola dan mengatur jarak bola sedekat mungkin”.

4) Teknik dasar menendang bola (*shooting*)

Shooting merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Perdana & Musran (2019: 176), menyatakan bahwa “*Shooting* merupakan cara untuk menciptakan gol”. Seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki. Menurut Lhaksana (2011: 23) Teknik menendang (*shooting*): tempatkan kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap gawang, bukan kaki yang untuk menendang. Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*. Konsentrasikan pandangan ke arah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola. Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.

5) Teknik dasar menyundul (*heading*)

Heading adalah menanduk atau menyundul bola. Salah satu keterampilan dasar yang dapat digunakan di semua posisi dan sudut lapangan yaitu menyundul

bola yang umumnya dilakukan dengan kepala. Menyundul bola ini dapat dilakukan untuk mengoper dan mengarahkan bola ke teman, menghalau bola di daerah pertahanan, mengontrol bola atau mengendalikan bola dan melakukan sundulan untuk mencetak gol. Perdana & Musran (2019: 177) menyatakan “Untuk menyundul hal yang harus dilakukan adalah melihat datangnya bola, melengkungkan tubuh. Jaga keseimbangan dengan melebarkan badan. Sentuh bola dengan dahi (bagian kepala yang keras). Gerakan lanjutan setelah sentuhan dengan bola, sehingga jalannya bola lebih cepat ke arah yang dituju”.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa teknik yang harus dikuasai dalam bermain futsal. Teknik tersebut di antaranya yaitu mengumpan (*passing*), menerima (*receiving*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), dan menyundul (*heading*).

3. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan wahana dalam mengembangkan bakat dan minat siswa di luar jam pelajaran. Lestari (2016: 137) menyatakan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar jam mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan di luar jam pelajaran yang ditunjukkan untuk membantu perkembangan peserta didik,

sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh peserta didik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah (Yanti, dkk. 2016: 964).

Pendapat Syakir & Hasmin (2017: 109) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di luar jam pelajaran sekolah sudah tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berhubungan dengan program kurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler lebih diarahkan untuk pembentukan kepribadian anak melalui kegiatan seperti Pramuka, UKS, Olahraga, Kesenian dan Palang Merah Remaja.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di samping untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan para siswa juga dapat membentuk upaya pembinaan, pemantapan, dan pembentukan nilai-nilai kepribadian antara lain: kerjasama, saling menghargai, sportivitas, semangat dan percaya diri. Semua tujuan tersebut sering diajarkan kepada siswa dalam kegiatan pembelajaran ekstrakurikuler olahraga tetapi kemampuan itu dipengaruhi oleh Pembina atau pelatih ekstrakurikuler olahraga dalam memberikan atau menyampaikan materi latihan pada saat kegiatan ekstrakurikuler olahraga (Suhardi & Nurcahyo, 2014: 21).

Pendapat Hastuti (2008: 63), menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau

kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu. Santoso & Pambudi (2016: 87) menjelaskan kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan dikembangkan dengan prinsip sebagai berikut:

- 1) Individual, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan potensi, bakat dan minat peserta didik masing-masing.
- 2) Pilihan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan keinginan dan diikuti secara sukarela oleh peserta oleh peserta didik.
- 3) Keterlibatan aktif, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang menuntun keikutsertaan peserta didik secara penuh.
- 4) Menyenangkan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler dalam suasana yang disukai dan mengembirakan peserta didik.
- 5) Etos kerja, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang membangun semangat peserta didik untuk bekerja dengan baik dan berhasil.
- 6) Kemanfaatan sosial, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan untuk kepentingan masyarakat.

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran yang dilakukan, baik di sekolah ataupun di luar sekolah yang bertujuan untuk memperdalam dan memperkaya pengetahuan siswa, mengenal hubungan antar berbagai pelajaran, serta menyalurkan bakat dan minat.

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Setiap sekolah memiliki tujuan dan target dari kegiatan ekstrakurikuler yang berbeda antara sekolah satu dengan yang lainnya. Beberapa sekolah mengunggulkan ekstrakurikuler olahraga saja, dan disisi yang lain terdapat beberapa sekolah yang hendak mencapai prestasi pada semua kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga pada sekolah diatur dalam Permendikbud Nomor 62 tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Prestasi tidak selalu menjadi tolak ukur kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Nilai-nilai pendidikan yang terkandung

dalam aktivitas olahraga lebih banyak ditekankan dalam ekstrakurikuler pada tingkat sekolah dasar. Adapun nilai-nilai yang diberikan antara lain kedisiplinan, sportivitas, *fair play*, dan kejujuran (Fajri & Prasetyo, 2015: 89).

Pendapat Suparyo (2017: 31) menjelaskan bahwa dimensi dari pembinaan kegiatan ekstrakurikuler adalah: 1) untuk mengembangkan bakat, 2) kepribadian, 3) prestasi, dan 4) kreativitas siswa dalam rangka mengembangkan pendidikan siswa seutuhnya. Pendapat Nurcahyo & Hermawan (2016: 96) menyatakan bahwa tujuan kegiatan ekstrakurikuler:

- 1) memperluas dan mempertajam pengetahuan para siswa terhadap program kurikuler serta saling keterkaitan antara mata pelajaran yang bersangkutan,
- 2) menumbuhkan dan mengembangkan berbagai macam nilai, kepribadian bangsa, sehingga terbentuk manusia yang berwatak, beriman dan berbudi pekerti luhur,
- 3) membina bakat dan minat, sehingga lahir manusia yang terampil dan mandiri, dan
- 4) peranan ekstrakurikuler di samping memperdalam dan memperluas wawasan dan pengetahuan para siswa yang berkaitan dengan mata pelajaran sesuai dengan program kurikulum, juga suatu pembinaan pemantapan dan pembentukan nilai-nilai kepribadian para siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan olahraga yang dilaksanakan di luar jam pelajaran dan kegiatan ini merupakan kegiatan yang sifatnya pilihan. Dalam kegiatan yang bersifat pilihan dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler diperuntukkan bagi peserta didik yang ingin mengembangkan bakat dan kegemarannya dalam cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat (Subekti, 2015: 111). Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan ekstrakurikuler yang diadakan setiap sekolah adalah sama pada umumnya. Untuk mencapai kemandirian, kepribadian, dan kerjasama dapat dikembangkan melalui ekstrakurikuler kepramukaan, sedangkan untuk

mengembangkan potensi, bakat, minat, maupun kerjasama, maka dapat melalui ekstrakurikuler pilihan yang isinya bermacam-macam.

c. Ekstrakurikuler Futsal di MAN 2 Kulon Progo

Sekolah MAN 2 Kulon Progo selalu melaksanakan ekstrakurikuler 2 kali dalam satu minggu yaitu pada hari Selasa dan Jumat pukul 15.00 WIB - 17.00 WIB. Adanya pandemi Covid-19 terpaksa harus mengurangi kegiatan positif tersebut. Ekstrakurikuler futsal di MAN 2 Kulon Progo ini sangatlah kurang apalagi dengan adanya pandemi Covid-19 seperti ini yaitu dilakukan hanya 1 kali dalam satu minggu pada hari Selasa sore pukul 16.00 WIB -18.00 WIB. Prestasi Tim futsal MAN 2 Kulon Progo Putri 2 tahun terakhir yaitu Juara 1 Konfudy di Yogyakarta tahun 2020, Juara 2 Trofeo di Purworejo tahun 2019, dan Juara 1 Aniversary Amphibi tahun 2019.

4. Karakteristik Peserta Didik SMA

Secara psikologis, siswa usia SMA memasuki masa remaja. Masa remaja biasa juga disebut dengan masa adolesensi yaitu tumbuh menjadi dewasa atau fase adaptif dari perkembangan kepribadian, fase mencoba-coba. Istilah adolesensi mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Masa remaja merupakan masa yang mudah bergolak dan keguncangan. Perkembangan emosional dalam tahap ini masih 2 labil, dan penuh keguncangan. Masa remaja biasa dianggap sebagai periode "badai dan tekanan" suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar (Anwar & Saman, 2018: 75).

Perkembangan remaja, ditandai dengan adanya beberapa tingkah laku, baik tingkah laku positif maupun tingkah laku yang negatif. Hal ini dikarenakan pada masa ini remaja sedang mengalami masa panca roba dari masa anak-anak ke masa remaja. Perilaku suka melawan, gelisah, periode labil, seringkali melanda remaja pada masa ini. Namun demikian, berkembangnya perilaku ini, pada dasarnya sangat dipengaruhi oleh adanya perlakuan-perlakuan yang berasal dari lingkungan. Hal ini seringkali terjadi karena kurangnya pemahaman orang-orang di sekeliling individu tentang proses dan makna perkembangan remaja (Umami, 2019: 30). Kondisi ini sebagaimana digambarkan Dusek Bezonsky (dalam Umami, 2019: 31), bahwa tingkah laku negatif pada diri remaja, disebabkan adanya perlakuan lingkungan yang kurang sesuai dengan tuntutan atau kebutuhan perkembangan remaja. Pada tahap perkembangan ini, harus didukung oleh pemahaman orang tua terhadap kondisi remaja yang sedang mencari jati dirinya

Ada perubahan fisik yang terjadi pada fase remaja yang begitu cepat, misalnya perubahan pada karakteristik seksual seperti pembesaran buah dada, perkembangan pinggang untuk anak perempuan sedangkan anak laki-laki tumbuhnya kumis, jenggot serta perubahan suara yang semakin dalam. Perubahan mentalpun mengalami perkembangan. Pada fase ini pencapaian identitas diri sangat menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak, dan idealistis, dan semakin banyak waktu di luangkan di luar keluarga. Selanjutnya, perkembangan tersebut diatas disebut fase pubertas (*puberty*) yaitu suatu periode dimana kematangan kerangka atau fisik tubuh seperti proporsi tubuh, berat dan tinggi badan

mengalami perubahan serta kematangan fungsi seksual yang terjadi secara pesat terutama pada awal masa remaja. Akan tetapi, pubertas bukanlah peristiwa tunggal yang tiba-tiba terjadi. Pubertas adalah bagian dari suatu proses yang terjadi berangsur-angsur (gradual) (Diananda, 2019: 118).

Pendapat Hadi (2017: 78-79) menjelaskan karakteristik anak usia 13-19 tahun diantaranya:

a. Jasmani

Perubahan dan pertumbuhan yang begitu pesat menimbulkan kebingungan dan keakuan anak didalam mengambil sikap atau tingkah laku. Masa ini juga ditandai oleh matangnya alat-alat kelamin dan mulai berfungsinya kelenjar- kelenjar yang menimbulkan dorongan tertentu. Pertumbuhan dan kemasukan ini lebih cepat pada anak perempuan daripada anak laki-laki. Disamping perkembangan inteligensi dan berfikir logis, fantasi mereka menjadi sangat kuat, hingga sering terjadi pertentangan dengan pemikiran kritis/logis. Anak sering berfantasi menghayal. Pikiran anak penuh dengan ide-ide baru dengan kreasi. Anak memilih dan menyeleksi dan membuat konsep (yang sebagian dibuang dan yang lainnya dimasak lebih lanjut). Anak penuh dengan cita-cita, ide-ide, di samping juga ia mencari kenyataan, mencari kebenaran, mencari tujuan hidup.

b. Emosi

Kehidupan emosi anak mengalami pergolakan hebat sebagai akibat dari adanya perubahan-perubahan baik dari aspek jasmani maupun jiwani, misalnya dalam sikap dan pandangan terhadap diri sendiri maupun kepada orang lain dan barang-barang di sekitarnya. Di samping itu, keharusan dan keinginan untuk

menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan sikap dan pandangan tersebut, juga ia menyesuaikan diri dengan keadaan yang baru. Tekanan-tekanan sering menimbulkan keteganga, dan untuk itu dibutuhkan kemampuan dan keberanian untuk menghadapi perubahan dan pergolakan ini; pergolakan ini sering menyebabkan anak kehilangan keseimbangan jiwa. Pada masa ini, berbeda dengan masa sebelumnya, karena anak merasa tertarik pada yang lain dan juga rasa solidaritas yang kuat.

c. Rohani

Anak adolesen boleh dikatakan dipersimpangan jalan. Dalam usahanya untuk menempatkan emosinya yang bergolak di tempat yang semestinya, dan dalam usahanya untuk mengekspresikan diri, anak sering jatuh ke dalam keadaan yang membingungkan, hal ini menimbulkan perasaan tidak aman atau tidak terjamin. Sebab itu, timbul keinginan untuk membuang segala macam kebiasaan, tradisi, kepercayaan dan kekuasaan yang dirasakan mempersempit kebebasannya bergerak menurut kehendak hatinya sendiri sehingga masa ini dapat terjadi sikap berontak terhadap Tuhan, jika Tuhan dihubungkan dengan kekuasaan yang sedang dilawannya, dan menginginkan dan mendekati Tuhan, karena di dalam Tuhan anak menemukan teman yang dibutuhkan dan menjadi sahabat karib.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa masa SMA bisa dikatakan merupakan masa peralihan seseorang dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa atau masa remaja. Masa remaja merupakan suatu tahap transisi menuju ke status yang lebih tinggi yaitu status sebagai orang dewasa. Berdasarkan teori perkembangan, masa remaja adalah masa saat terjadinya perubahan

perubahan yang cepat, termasuk perubahan fundamental dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan pencapaian.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan Hartanto (2020) berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Karawang”. Penelitian ini memiliki tujuan yang ingin dicapai yaitu untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Klari. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Klari yang berjumlah 20 anak. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh tingkat kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Klari yang berkategori baik sekali 0%, yang berkategori baik sebesar 10%, yang berkategori sedang 65%, yang berkategori kurang sebesar 25% dan yang berkategori kurang sekali 0%. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Klari adalah sedang.
2. Penelitian yang dilakukan Abidin & Prihanto (2015) berjudul “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani antara Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler

Futsal di SMAN 1 Taman Sidoarjo dengan SMA Khadijah Surabaya.”. Penelitian ini untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Taman Sidoarjo dan SMA Khadijah Surabaya. Penelitian ini merupakan jenis penelitian non eksperimen. Menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan membandingkan 2 sampel. Penelitian ini merupakan penelitian perbandingan (*Comparative research*). *Sample* yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 36 siswa yang terdiri dari 18 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Taman Sidoarjo dan 18 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Khadijah Surabaya. Hasil penelitian bahwa nilai t hitung yang diperoleh sebesar 1,332 dan nilai t tabel 2,031,5, maka dapat disimpulkan bahwa H_a ditolak dan H_o diterima. Karena nilai t hitung sebesar $1,332 <$ dari nilai t tabel sebesar 2,031,5. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan untuk tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Taman Sidoarjo dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Khadijah Surabaya.

C. Kerangka Berpikir

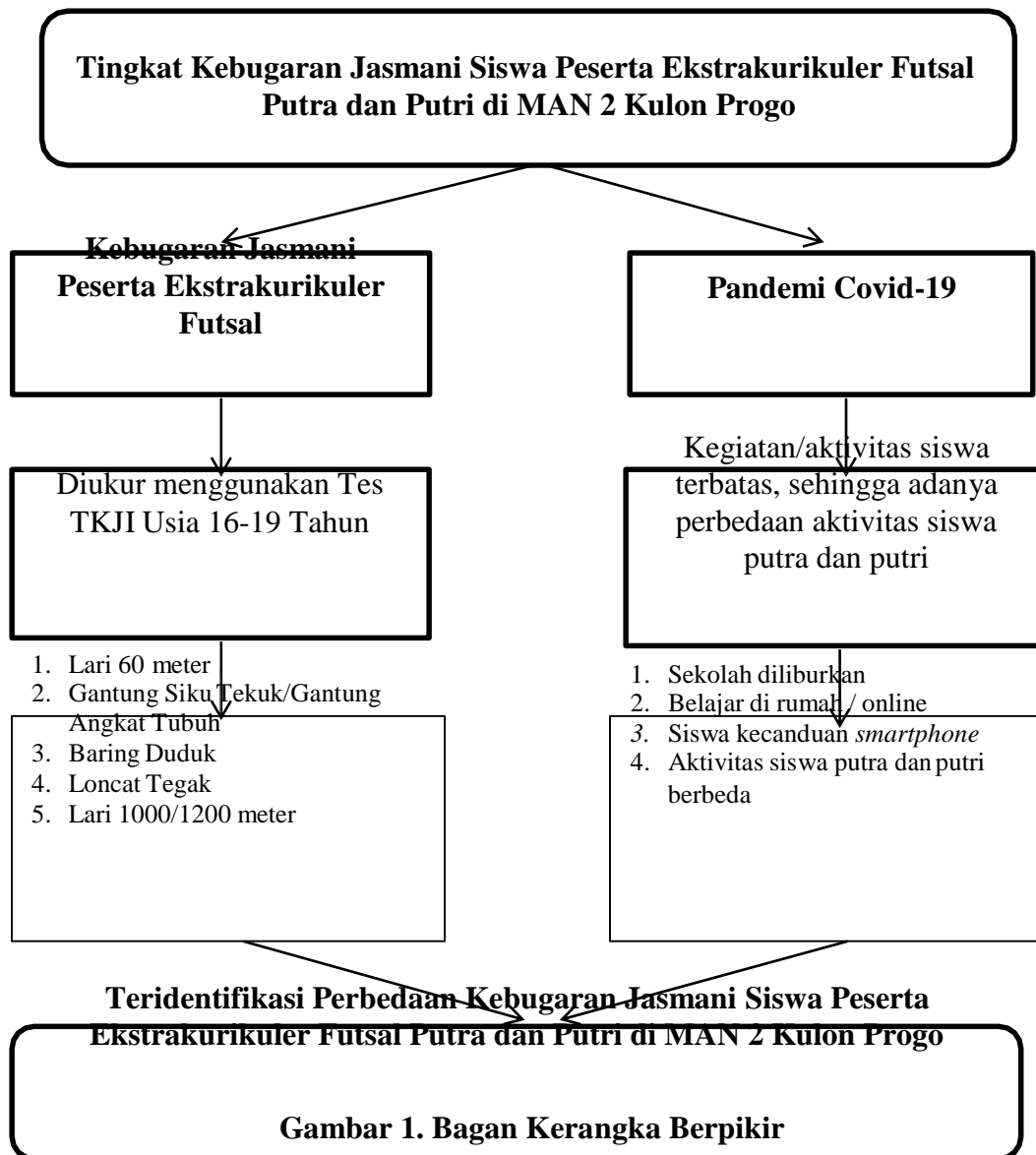
Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien dan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti serta masih mempunyai tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Kondisi bugar merupakan keadaan yang diinginkan oleh setiap orang, mereka melakukan berbagai cara ataupun aktivitas dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan kesegaran jasmani yang baik maka setiap orang akan mampu

melakukan kegiatan dengan baik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih dapat melaksanakan kegiatan lain.

Adanya pandemi Covid-19 sangat dibutuhkan imunitas tubuh yang kuat, dengan begitu seseorang tidak akan mudah terserang penyakit. Kegiatan sehari-hari menjadi lebih terbatas bahkan dalam kegiatan positif sekalipun, salah satunya adalah berolahraga. Berdasarkan hasil dari pengamatan, beberapa kegiatan aktivitas sehari-hari di rumah banyak perbedaan aktivitas antara siswa putra dan putri. Kebanyakan siswa putra pada saat di rumah saja beberapa dari mereka kadang begadang untuk bermain *game online* hingga larut malam. Aktivitas pada siswa putri hanya beberapa saja yang bermain *handphone* hingga larut malam. Beberapa dari mereka tidak mengetahui bagaimana cara menjaga kebugaran jasmani yang baik selain dengan berolahraga, karena mereka berpikir dengan berolahraga sudah cukup untuk menjaga kebugaran jasmani. Padahal ada faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas hidup terkait dengan kebugaran jasmani seseorang yaitu usia, jenis kelamin, genetik, rokok, dan latihan.

Faktor perbedaan tersebut berpengaruh terhadap aktivitas fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MAN 2 Kulon Progo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19 yang akan diukur menggunakan tes TKJI untuk anak usia 16-19 tahun

yang terdiri atas tes lari 60 meter, Gantung angkat tubuh/gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 1200 meter.



D. Hipotesis

Ha : Ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo selama

Pandemi Covid-19

Ho : Tidak ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif. Sugiyono (2015: 3) menyatakan penelitian komparatif adalah penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua atau lebih sampel yang berbeda, atau pada waktu yang berbeda. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan Tes TKJI Usia 16-19 tahun.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di MAN 2 Kulon Progo yang beralamat di Jl. Khudori, Dipan, Wonosidi Kidul, Wates, Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta 55651. Penelitian ini dilaksanakan pada hari Jum'at, 2 Juli 2021 pukul 15.00-17.00WIB.

C. Populasi dan Subjek Penelitian

1. Populasi Penelitian

Pendapat Arikunto (2015: 173) mengemukakan “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sugiyono (2015: 135) mendefinisikan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian adalah keseluruhan peserta ekstrakurikuler futsal di MAN 2 Kulon Progo yang berjumlah 36 orang.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Arikunto, 2015: 109). Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan *sampling* (Hardani, dkk. 2020: 363). Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2015: 67) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah (1) peserta ekstrakurikuler futsal di MAN 2 Kulon Progo yang aktif, (2) tidak dalam keadaan sakit, (3) bersedia mengikuti aturan protokol kesehatan saat pengambilan data, (4) berusia 16-19 tahun. Berdasarkan kriteria tersebut, yang memenuhi untuk menjadi sampel yaitu 16 orang siswa putra dan 16 orang siswa putri.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini yaitu perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19. Definisi operasionalnya adalah perbedaan skor tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo untuk dapat beraktivitas sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih bisa menikmati waktu luangnya. Kebugaran jasmani diukur dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 16-19 tahun yang terdiri atas tes lari 50/60 meter, gantung angkat tubuh/gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000/1200 meter.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini dilaksanakan pada saat pandemi Covid-19, sehingga peneliti menerapkan protokol kesehatan dengan ketat. Sebelumnya peserta/responden sudah mengisi dan menandatangani angket pernyataan kesanggupan melakukan penelitian. Protokol yang diterapkan saat penelitian yaitu selalu mengecek suhu tubuh peserta/responden sebelum memulai penelitian, menyediakan air dan sabun agar selalu mencuci tangan terlebih dahulu, jarak antar peserta/responden tidak terlalu dekat, dan semua yang terlibat dalam penelitian ini selalu menggunakan masker/*face shield*. Diharapkan dengan menerapkan protokol ini, tidak terjadi penularan Covid-19. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut:

- a. Siswa disiapkan dalam barisan dan mengisi data diri pada formulir yang telah disediakan. Setelah itu siswa diberi penjelasan mengenai pelaksanaan tes.
- b. Siswa dipimpin untuk melakukan pemanasan sebelum tes dimulai
- c. Setiap siswa wajib melaksanakan semua tes yang dibagi menjadi 5 pos.
Setiap pos dilaksanakan secara berurutan dari pos 1 hingga 5. Pos tersebut terdiri dari:
 - 1) Pos 1 : Lari 60 meter diukur dengan satuan detik dengan dicatat satu angka dibelakang koma
 - 2) Pos 2 : Gantung angkat tubuh untuk putra dan siku tekuk untuk putri
 - 3) Pos 3 : Baring duduk selama 60 detik
 - 4) Pos 4 : Loncat tegak diukur tinggi raihan (cm)

- 5) Pos 5 : Lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri diukur dalam satuan menit dan detik.
- d. Setelah melakukan tes peserta hendaknya melakukan pendinginan berjalan ataupun *coolingodwn*.

Adapun alat dan fasilitas yang diperlukan antara lain; lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin, *stopwatch*, peluit, palang tunggal, papan berskala, serbuk kapur, penghapus, formulir tes, peluit, *marker/cone*, dan alat tulis. Petugas yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes kebugaran jasmani ini, antara lain:

- a. Pos 1: 3 orang sebagai juru keberangkatan, pengukur waktu dan pencatat hasil.
- b. Pos 2: 2 orang. 1 orang sebagai pengamat waktu dan 1 orang perhitungan gerak mencatat hasil.
- c. Pos 3: 2 orang. 1 orang sebagai pengamat waktu dan 1 orang pencatat hasil.
- d. Pos 4: 1 orang sebagai pencatat hasil dan 2 orang sebagai pengamat.
- e. Pos 5: 2 orang sebagai juru keberangkatan, pengukur waktu, dan pencatat hasil.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani dari pusat kesegaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk anak umur 16-19 tahun. Penelitian ini menggunakan rangkaian tes TKJI yang terdiri atas lima tes, yaitu:

- a. Lari 60 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

- b. Tes gantung angkat tubuh/siku tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- c. Baring duduk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- d. Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
- e. Lari 1000/1200 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 16-19 tahun, untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan tabel norma deskriptif persentase guna menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmaninya (Depdiknas, 2010: 24). Tabel nilai dan tabel norma yang digunakan adalah tabel nilai dan tabel norma tes kesegaran jasmani Indonesia. Adapun tabelnya adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 16-19 Tahun Putra

Lari 60 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1200 Meter	Nilai
s.d – 7.2 “	19 ke atas	41 ke atas	73 ke atas	s.d – 3.14”	5
7.3 “ – 8.3 “	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3.15” – 4.25”	4
8.4” – 9.6 “	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4.26” – 5.12”	3
9.7” – 11.0”	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5.13” – 6.33”	2
11.1” - dst	0 - 4	0 - 9	38 dst	6.34” - dst	1

(Sumber: Depdiknas, 2010: 24)

**Tabel 2. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak
Umur 16-19 Tahun Putri**

Lari 50 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
S.d-8.4"	40" keatas	29-Keatas	50 ke atas	S.d-3'52"	5
8.5" – 9.8"	20 – 39"	20 – 28	39 - 49	3'53"-4'56"	4
9.9"-11.4"	08 – 09"	10 – 19	31 - 38	4'57"-5'58"	3
11.5"-13.4"	02 -07"	03 – 09	23 - 30	5'59-7'23"	2
13.5"-dst	0– 02"	00 – 02	00- 22 c	7'23"-dst	1

(Sumber: Depdiknas, 2010: 24)

Penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani siswa dengan menggunakan tabel norma tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak usia 16-19 tahun yang diterbitkan Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi (2010). Untuk mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani siswa yang telah mengikuti tes kesegaran jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel, yang berlaku untuk putra dan putri.

Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

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

(Sumber: Depdiknas, 2010: 25)

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Pendapat Arikunto (2015: 96) bahwa “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen”. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani dari pusat kesegaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk anak umur 16-19 tahun. Dalam

penelitian ini tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani akan menggunakan TKJI 2010 untuk anak usia 16-19 tahun. Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Tes kebugaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh (Depdiknas, 2010: 24) ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, oleh karena telah teruji validitasnya, yaitu untuk putra validitas sebesar 0.884 dan untuk putri validitas sebesar 0.897.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2015: 41). Rangkaian tes untuk anak umur 16-19 tahun mempunyai nilai reliabilitas untuk putra reliabilitasnya sebesar 0.911 dan untuk putri reliabilitasnya sebesar 0.942 (Depdiknas, 2010: 25).

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian.

Langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

1. Statistik Deskriptif

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase.

Rumus sebagai berikut (Sudijono, 2015: 40):

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

Keterangan:

P = persentase yang dicari (frekuensi relatif)

F = frekuensi
N = jumlah responden
(Sumber: Sudijono, 2015: 40)

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan distribusi normal. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Salah satu persyaratan dan asumsi adalah bahwa distribusi data setiap variabel penelitian yang dianalisis harus membentuk distribusi normal. Jika data yang dianalisis tidak berdistribusi normal, maka harus dianalisis menggunakan statistik nonparametrik (Budiwanto, 2017: 190). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorof-Smirnov* dengan bantuan SPSS 20.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memberikan keyakinan bahwa sekelompok data yang diteliti dalam proses analisis berasal dari populasi yang tidak jauh berbeda keragamannya. Pengujian homogenitas adalah pengujian untuk mengetahui sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih (Budiwanto, 2017: 193). Uji homogenitas dalam penelitian menggunakan uji F dengan bantuan SPSS 20. Kriteria yaitu jika hasil analisis menunjukkan nilai $p > 0.05$, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p < 0.05$, maka data tersebut tidak homogen.

3. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 20. Ananda & Fadhli (2018: 281) menyatakan *test t* atau *t-test* adalah teknik analisa statistik yang dapat dipergunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua mean sampel atau tidak. Membandingkan dua mean sampel dapat dibedakan menjadi dua yaitu:

- a. Membandingkan dua mean dari satu kelompok sampel
- b. Membandingkan dua mean dari dua kelompok sampel

Penelitian ini menggunakan uji *t independent sample test*, dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 (kebugaran jasmani putra) dan kelompok 2 (kebugaran jasmani putri). Apabila nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_a ditolak, jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Hasil Penelitian

Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19 diukur menggunakan tes TKJI anak usia 16-19 tahun yang terdiri atas tes lari 50/60 meter, gantung angkat tubuh/gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000/1200 meter.

Deskriptif statistik data hasil penelitian perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19 hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19

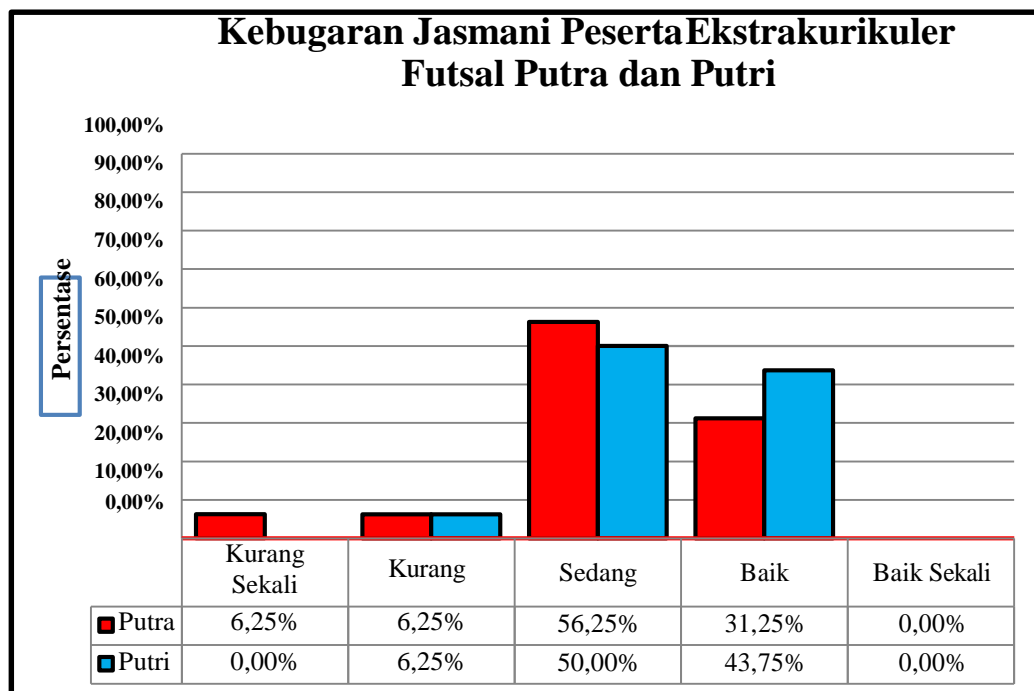
Statistik	Putra	Putri
<i>N</i>	16	16
<i>Mean</i>	15,81	16,75
<i>Median</i>	16,00	17,00
<i>Mode</i>	15,00	18,00
<i>Std. Deviation</i>	2,64	1,73
<i>Minimum</i>	9,00	12,00
<i>Maximum</i>	19,00	19,00
<i>Sum</i>	253,00	268,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19 disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19

No	Interval	Kategori	Putra		Putri	
			F	%	F	%
1	22 - 25	Baik Sekali	0	0,00%	0	0,00%
2	18 - 21	Baik	5	31,25%	7	43,75%
3	14 - 17	Sedang	9	56,25%	8	50,00%
4	10 - 13	Kurang	1	6,25%	1	6,25%
5	5 - 9	Kurang Sekali	1	6,25%	0	0,00%
Jumlah			16	100%	16	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 11 tersebut di atas, perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19 disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 6,25% (1 peserta), “kurang” sebesar 6,25% (1 peserta), “sedang” sebesar 56,25% (9 peserta), “baik” sebesar 31,25% (5 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta), sedangkan peserta ekstrakurikuler futsal putri berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0,00% (0 peserta), “kurang” sebesar 6,25% (1 peserta), “sedang” sebesar 50,00% (8 peserta), “baik” sebesar 43,75% (7 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta).

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode *Kolmogorov-Smirnof*. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok analisis dilakukan dengan program *software SPSS version 20.0 for windows* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Rangkuman disajikan pada Tabel 6 sebagai berikut.

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Signifikansi	Keterangan
Putra	0,600	Normal
Putri	0,530	Normal

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnof* pada Tabel 6 di atas, menunjukkan bahwa data kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri didapat dari hasil uji normalitas data nilai signifikansi $p > 0,05$, yang berarti data berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan menguji kesamaan varian antara *pretest* dan *posttest*. Uji homogenitas pada penelitian ini adalah uji *Levene Test*. Hasil uji homogenitas disajikan pada Tabel 7 sebagai berikut.

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	Sig	Keterangan
Kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri	0,206	Homogen

Berdasarkan analisis statistik uji homogenitas pada Tabel 7 di atas, menunjukkan hasil perhitungan didapat nilai signifikansi $0,525 \geq 0,05$. Hal berarti dalam kelompok data memiliki varian yang homogen. Dengan demikian populasi memiliki kesamaan varian atau *homogeny*.

3. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu “ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19”. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0,05 ($Sig < 0,05$). Hasil analisis disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Uji t (*Independent Sample Test*) Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19

Kebugaran Jasmani	Mean	t hitung	Sig	t tabel (30)	Selisih
Putra	15,81	1,188	0,244	2,042	-0,94
Putri	16,75				

Berdasarkan hasil uji-t pada Tabel 8 di atas, diperoleh nilai $t_{hitung} 1,188 < t_{tabel} (df 30) 2,042$ dan nilai signifikansi $0,244 > 0,05$, maka hasil ini menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan, sehingga H_a ditolak. Artinya bahwa tidak

ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19. Selisih kebugaran jasmani antara peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo sebesar -0,94 yang artinya bahwa kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal putri sedikit lebih baik daripada peserta ekstrakurikuler futsal putra.

Perbedaan masing-masing komponen kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19 disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Perbedaan Masing-Masing Komponen Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri

Komponen	Kelompok	Mean	t hitung	Sig	t tabel (30)
Kecepatan	Putra	8,70	4,956	0,000	2,042
	Putri	10,73			
Kekuatan Otot Lengan	Putra	15,19	2,866	0,008	2,042
	Putri	19,81			
Kekuatan Otot Perut	Putra	37,38	8,903	0,000	2,042
	Putri	20,69			
Loncat Tegak	Putra	35,69	-0,361	0,721	2,042
	Putri	36,94			
Daya Tahan	Putra	4,73	0,456	0,652	2,042
	Putri	4,60			

Berdasarkan hasil analisis uji t di atas pada perbedaan masing-masing komponen kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri , dapat disimpulkan bahwa:

- a. Ada perbedaan yang signifikan kecepatan siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19, karena nilai $t_{hitung} 4,956 > t_{tabel (df 30)} 2,042$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.

Kecepatan siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra lebih baik daripada putri dengan selisih 2,03 detik.

- b. Ada perbedaan yang signifikan kekuatan otot lengan siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19, karena nilai $t_{hitung} 2,866 > t_{tabel (df 30)} 2,042$ dan nilai signifikansi $0,008 < 0,05$. Kekuatan otot lengan siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri lebih baik daripada putra dengan selisih 4,63.
- c. Ada perbedaan yang signifikan kekuatan otot perut siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19, karena nilai $t_{hitung} 8,903 > t_{tabel (df 30)} 2,042$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Kekuatan otot perut siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra lebih baik daripada putri dengan selisih 16,69.
- d. Tidak ada perbedaan yang signifikan loncat tegak/power siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19, karena nilai $t_{hitung} -0,361 < t_{tabel (df 30)} 2,042$ dan nilai signifikansi $0,721 > 0,05$.
- e. Tidak ada perbedaan yang signifikan daya tahan siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19, karena nilai $t_{hitung} 0,456 < t_{tabel (df 30)} 2,042$ dan nilai signifikansi $0,652 > 0,05$.

B. Pembahasan

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19 dalam kategori sedang. Hasil tersebut dikarenakan sebagian

besar siswa putra dan putri MAN 2 kulo Progo pada masa pandemi covid 19 terlihat kurang dalam melakukan aktivitas fisik atau berolahraga. Selama masa pandemi Covid-19 ini lebih banyak siswa di rumah saja bermain *game online* dan bermalas-malasan dalam melakukan kegiatan olahraga. Terbukti dalam kegiatan ekstrakurikuler ada pembatasan kegiatan. Kegiatan ekstra yang biasa dilakukan 2-3 kali pertemuan selama pandemi Covid-19 ini hanya dilakukan dalam 1 kali pertemuan dan hanya melaksanakan 2 jam setiap pertemuannya.

Dampak negatif bermain *game* secara berlebihan dijelaskan dalam penelitian Kriswanto dkk. (2018) menunjukkan bahwa penggunaan ponsel yang berlebihan dapat mempengaruhi kualitas kesehatan dan sikap sosial masyarakat. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara penggunaan *smartphone* dengan sosial sikap dan perilaku hidup sehat. Penggunaan *smartphone* adalah terkait sikap sosial ($r = 0.385$, $p = 0.000$) dan hidup sehat perilaku ($r = 0.384$, $p = 0.000$). Kesimpulannya, hasil menunjukkan bahwa penggunaan ponsel cerdas memengaruhi sikap sosial dan tingkah laku hidup sehat. Namun di sisi lain masih ada orang yang enggan melakukan olahraga, bahkan menghabiskan waktunya dengan bermain *smartphone* atau kegiatan lain yang kurang membutuhkan aktivitas fisik. Fenomena *smartphone* kini telah menjadi sebuah gaya hidup, yang tanpa disadari dapat mempengaruhi sikap sosial dan perilaku hidup sehat (Sunardi & Kriswanto, 2020: 157).

Di masa pandemi Covid-19 peserta ekstrakurikuler futsal di MAN 2 Kulon Progo hanya berkegiatan di rumah saja untuk belajar *online* dan kecanduan menggunakan *smartphone*, sehingga mengakibatkan berkurangnya minat

melakukan aktivitas fisik atau berolahraga serta tidak menjaga pola hidup sehat, menjadikan lemahnya tingkat kebugaran jasmani siswa MAN 2 Kulon Progo pada masa pandemi Covid-19. Olahraga memiliki banyak manfaat antara lain dapat meningkatkan kebugaran jasmani, menghilangkan stres, dan membuat percaya diri. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19. Hasil ini dikarenakan peserta ekstrakurikuler putra berusia 16-19 tahun dan pada masa remaja yang sudah mulai mempunyai tingkah laku negatif. Seperti yang diungkapkan Umami (2019: 30) bahwa perkembangan remaja ditandai dengan adanya beberapa tingkah laku, baik tingkah laku positif maupun tingkah laku yang negatif. Hal ini dikarenakan pada masa ini remaja sedang mengalami masa pancaroba dari masa anak-anak ke masa remaja. Perilaku suka melawan, gelisah, periode labil, seringkali melanda remaja pada masa ini. Namun demikian, berkembangnya perilaku ini, pada dasarnya sangat dipengerahui oleh adanya perlakuan-perlakuan yang berasal dari lingkungan. Hal ini seringkali terjadi karena kurangnya pemahaman orang-orang di sekeliling individu tentang proses dan makna perkembangan remaja. Kondisi ini sebagaimana digambarkan Dusek Bezonsky (dalam Umami, 2019: 31), bahwa tingkah laku negatif pada diri remaja, disebabkan adanya perlakuan lingkungan yang kurang sesuai dengan tuntutan atau kebutuhan perkembangan remaja. Pada tahap perkembangan ini, harus

didukung oleh pemahaman orang tua terhadap kondisi remaja yang sedang mencari jati dirinya.

Faktor lain yang mempengaruhi hasil penelitian ini yaitu kualitas tidur siswa putra yang tidak teratur karena sering begadang sampai larut malam. Kualitas tidur menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Seperti hasil penelitian Safaringga & Herpandika (2018) menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani, meskipun koefisien korelasi menunjukkan pada kategori rendah. Menjaga kualitas tidur sama halnya menjaga kebugaran jasmani. Tingkat kebugaran jasmani tidak hanya disebabkan oleh faktor kualitas tidur. Olahraga ataupun aktivitas fisik dapat menunjang tingkat kebugaran jasmani. Pada kondisi tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kerendahan. Beberapa kelemahan dan kerendahan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisirkan, karena hanya sebatas pada peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo.
2. Tidak tertutup kemungkinan responden kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes kebugaran jasmani.

3. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.
4. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
5. Situasi pandemi Covid-19 cukup mengganggu jalannya penelitian, karena harus menerapkan protokol kesehatan secara ketat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19, dengan nilai t_{hitung} $1,188 < t_{tabel} (df 30) 2,042$ dan nilai signifikansi $0,244 > 0,05$.

B. Implikasi

Penelitian perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19 memberikan implikasi bahwa:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi MAN 2 Kulon Progo mengenai data tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri yang mengikuti ekstrakurikuler futsal semenjak pandemi Covid-19.
2. Hasil perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dapat dijadikan sebagai referensi bagi guru untuk dapat menentukan metode latihan yang baik untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak didiknya.

C. Saran

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

1. Bagi Guru/Pelatih, hendaknya memperhatikan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal.
2. Bagi peserta yang masih mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang, agar lebih meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin di rumah.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.
4. Bagi peneliti lain jika ingin melakukan penelitian sejenis agar memperhatikan protokol kesehatan dengan ketat, agar mengurangi terjangkitnya Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, M. F., & Prihanto, J. B. (2016). Perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Taman Sidoarjo dengan SMA Khadijah Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(3).
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Anwar, K., & Saman, A. (2018). Pengembangan inventori perkembangan siswa (IPS). *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 69-76.
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5), 218-234.
- Arikunto, S. (2015). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Awali, M. (2019). Tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket MAN 1 Pagaram. *Jurnal Penjaskesrek STKIP Mega Rezky Makassar*, 5(2), 8-17.
- Barus, J. B. N. (2020). Tingkat daya tahan aerobik (vo2max) siswa ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Barusjahe Kabupaten Karo. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 108-116.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Budiwanto. (2017). *Metode statistika untuk mengolah data keolahragaan*. Malang: UM Pres.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). *Tes kesegaran jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116-133.
- Fadli, M., & Sutysna, H. (2017). Gambaran nilai kapasitas vital paru dan tingkat kebugaran pada mahasiswa perokok dan bukan perokok. *Buletin Farmatera*, 2(3), 153-158.

- Fajri, S. A., & Prasetyo, Y. (2015). Pengembangan busur dari paralon untuk pembelajaran ekstrakurikuler panahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(2).
- Fikri, A. (2018). Studi tentang tingkat kesegaran jasmani mahasiswa penjaskes STKIP PGRI Lubuklinggau. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 74-83.
- Hadi, I. A. (2017). Pentingnya pengenalan tentang perbedaan individu anak dalam efektifitas pendidikan. *INSPIRASI: Jurnal Kajian dan Penelitian Pendidikan Islam*, 1(1), 71-92.
- Hambali, R. M., Kusmaedi, N., & Jajat, J. (2019). Tingkat kebugaran jasmani lansia dikaji berdasarkan tingkat partisipasi dan gender. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 1-11.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiwaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Wonosari: CV. Pustaka Ilmu.
- Hartanto, T., Gani, R. A., & Resita, C. (2020). Tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di sekolah menengah atas Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 9(2), 133-143.
- Hastuti, T. A. (2008). Kontribusi ekstrakurikuler bolabasket terhadap pembibitan atlet dan peningkatan kesegaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1, 63.
- Henjilito, R. (2019). Hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas II di SMA N 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. *Jurnal Penjakora*, 6(1), 42-49.
- Hutomo, A. S., Kristiyanto, A., & Purnama, S. K. (2019, October). Peningkatan keterampilan teknik dasar futsal melalui penggunaan media video pada mahasiswa putra penghobi futsal. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)* (Vol. 2, No. 1).
- Kriswanto, E. S., Meikahani, R., Sari, I. P. T. P., & Suharjana, F. (2018). Smartphone: social attitude and healthy lifestyle. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 278.
- Kurdi, K. (2020). Hubungan kecepatan reaksi tangan dan koordinasi mata tangan pada servis tenis lapangan mahasiswa Universitas Cenderawasih. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 5(1), 22-27.


- Lestari, R. Y. (2016). Peran kegiatan ekstrakurikuler dalam mengembangkan watak kewarganegaraan peserta didik. *Untirta Civic Education Journal*, 1(2).
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & strategi futsal modern*. Jakarta: Penebar Swadaya Group.
- Mekayanti, A., & Indrayani, K. D. (2015). Optimalisasi kelenturan (flexibility), keseimbangan (balance), dan kekuatan (strength) tubuh manusia secara instan dengan menggunakan "secret method". *Jurnal Virgin*, 1,(1).
- Nosa, V. T. A., Sulaiman, I., Nurdin, F., & Praniata, A. R. (2019). Model pembelajaran shooting futsal untuk siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 8(1), 27-34.
- Nurchahyo, F., & Hermawan, H. A. (2016). Pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD/MI/ sederajat di wilayah kerja Kabupaten Kulonprogo Yogyakarta tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2).
- Palmizal, P. (2020). Pengaruh variasi tendangan terhadap peningkatan akurasi tendangan lingkaran dalam atlet tarung derajat Kurata II Satuan Latihan Koni Kota Jambi. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 3(1), 40-50.
- Perdana, R. A., & Musran, M. (2019). Tingkat pemahaman mahasiswa terhadap permainan futsal. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 3(2), 172-184.
- Pratiwi, E., & Prayoga, H. D. (2019). Analisis kecepatan reaksi pada atlet bolavoli UNISKA. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(1), 1-8.
- Rahmadiani, T., Sugihartono, T., & Sutisyana, A. (2019). Analisis perkembangan ekstrakurikuler futsal ditingkat SMP Negeri Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 223-229.
- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan antara kebugaran jasmani dengan kualitas tidur. *Sportif*, 4(2), 235-247.
- Santoso, N., & Pambudi, A. F. (2016). Survei manajemen program ekstrakurikuler olahraga di SMA sebagai faktor pendukung olahraga prestasi di Kabupaten Klaten. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2).
- Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan olahraga tahun akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 23-32.

- Subekti, T. (2015). Minat siswa SMA Negeri di Kabupaten Kulonprogo terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(1).
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhardi & Nurcahyo, F. (2014). Persepsi siswa SMK Negeri 2 Kabupaten Wonosobo terhadap nilai-nilai sosial dalam kegiatan ekstrakurikuler permainan sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2).
- Sunardi, J., & Kriswanto, E. S. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Negeri Yogyakarta saat pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16 (2), 156-167.
- Suparyo, S. (2018). Pengaruh pembinaan ekstrakurikuler dan ketersediaan sarana prasarana terhadap pengembangan olahraga: studi pada SMA Negeri se-Kabupaten Majalengka. *Indonesian Journal of Education Management & Administration Review*, 1(1), 41-54.
- Syafaruddin, S. (2018). Tinjauan olahraga futsal. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(2).
- Syakir, S., & Hasmin, H. (2017). Analisis kegiatan pendidikan ekstrakurikuler untuk pembentukan karakter disiplin siswa di SMA Negeri 1 Sinjai Borong. *Jurnal Mirai Management*, 2(1), 108-125.
- Umami, I. (2019). *Psikologi remaja*. Yogyakarta: Penerbit IDEA Press Yogyakarta.
- Wantona, D., Ifwandi, I., & Amir, N. (2016). Evaluasi tingkat kebugaran jasmani petani kopi di Kecamatan Bandar Kabupaten Bener Meriah Tahun 2015. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 2(4).
- Warni, H., Arifin, R., & Bastian, R. A. (2017). Pengaruh latihan daya tahan (endurance) terhadap peningkatan vo2max pemain sepakbola. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16 (2), 121–126.
- Wiarto. (2015). *Panduan berolahraga untuk kesehatan dan kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: Raja grafindo Persada.
- Wirawan, M. S. (2016). Motivasi masyarakat terhadap olahraga futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(3).

Yanti, N., Adawiah, R., & Matnuh, H. (2016). Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dalam rangka pengembangan nilai-nilai karakter siswa untuk menjadi warga negara yang baik di SMA Korpri Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 6(11).

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Pembimbing TAS

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Nomor: 66/POR/TV/2021	19 April 2021
Lamp. : 1 bendel	
Hal : Pembimbing Proposal TAS	

Yth. Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.
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 : DEWI SETYA MAHARANI
NIM : 17601241093
Judul Skripsi : TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI DI SMA NEGERI 1 SEYEGAN

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,









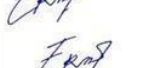
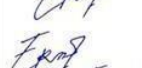
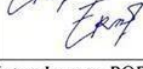

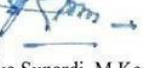
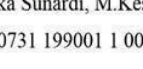

Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.
NIP. 19610731 199001 1 001



Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Dewi Setya Maharani
 NIM : 17601241093
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Pembimbing : Dr. Erwin Setyo Kriswanto.,S.Pd., M.Kes.

No	Tanggal	Pembahasan	Tanda Tangan
1	24 April 2021	Pengubahan Tema TAS	
2	29 April 2021	Bimbingan pengubahan tema TAS	
3	9 Mei 2021	Revisi tata cara penulisan kutipan dan sumber referensi Bab 1 dan 2	
4	11 Mei 2021	Revisi penulisan Bab 1,2,3 dan bimbingan jenis penelitian	
5	15 Mei 2021	Revisi tata tulis Bab 1,2 dan 3	
6	21 Mei 2021	Revisi penulisan referensi	
7	30 Mei 2021	Revisi tata cara penulisan dan merapihkan Bab 2	
8	8 Juni 2021	Melengkapi kekurangan Bab 1,2 dan penulisan pada Bab 3	
9	19 Juni 2021	Revisi penulisan Bab 1,2 dan 3	
10	11 Juli 2021	Revisi Bab 1,2,3,4,5, membenahi, melengkapi dari awal hingga akhir	
11	17 Juli 2021	Membenahi pembahasan Bab 4	
12	21 Juli 2021	Merapihkan dan melengkapi dari awal hingga akhir	
13	26 Juli 2021	Membenahi bagian bab 4	
14	28 Juli 2021	ACC Ujian	



Ketua Jurusan POR,





Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.

NIP. 19610731 199001 1 001

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN <small>Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id</small>
<hr/>	
Nomor : 665/UN34.16/PT.01.04/2021	5 Juli 2021
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
Yth .	Kepala MAN 2 Kulon Progo Jl. Khudori, Dipan, Wonosidi Kidul, Wates, Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta 55651
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama	: Dewi Setya Maharani
NIM	: 17601241093
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri di MAN 2 Kulon Progo
Waktu Penelitian	: Jumat, 2 Juli 2021
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.	
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.	
	 Wakil Dekan Bidang Akademik, Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes. NIP 19820815 200501 1 002
Tembusan :	
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;	
2. Mahasiswa yang bersangkutan.	

Lampiran 4. Surat Balasan dari Sekolah

 KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN KULON PROGO MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 KULON PROGO <small>Jalan Khudori, Wonorejo, Wates, Kulon Progo 55611 Telepon (0274) 773331 e-mail : mar2watesprogo@yahoo.co.id</small>			
LEMBAR DISPOSISI			LEMBAR 1
PERHATIAN DILARANG MEMISAHKAN SEHELAI SURATPUN YANG DIGABUNG DALAM BERKAS INI			
Nomor Surat : 665/UN34.16/PT.01.04/2021	Status : <input checked="" type="checkbox"/> 1 Asli	<input checked="" type="checkbox"/> v Tembusan	
Tanggal Surat : 5-Jul-2021	Sifat : <input checked="" type="checkbox"/> 0 Sangat Rahasia	<input checked="" type="checkbox"/> 0 Kilat	
	<input checked="" type="checkbox"/> 0 Rahasia	<input checked="" type="checkbox"/> 0 Penting	
Lampiran : 0	Diterima Tanggal : 14-Jul-2021	No. Agenda :	
Dari : UNY Fak Ilmu Keolahragaan (Dewi Setya Maharani 0895358123818)			
Perihal : Izin Penelitian			
SANGAT SEGERA <input type="checkbox"/> 0		SEGERA <input type="checkbox"/> 0	BIASA <input checked="" type="checkbox"/> v
DISPOSISI KAMAD KEPADA: <input type="checkbox"/> Ka. TU <input checked="" type="checkbox"/> WK. Kurikulum <input type="checkbox"/> WK. Kesiswaan <input type="checkbox"/> WK. Sarpras <input type="checkbox"/> WK. Humas <input type="checkbox"/> Koornit BK <input type="checkbox"/> Kanit Perpustakaan <input type="checkbox"/> Kanit Laboratorium <input type="checkbox"/> Kanit Keagamaan <input type="checkbox"/> Kanit Asrama/Boarding <input type="checkbox"/>		PETUNJUK : <input checked="" type="checkbox"/> Setuju <input type="checkbox"/> Tolak <input type="checkbox"/> Teliti & Pendapat <input type="checkbox"/> Untuk Diketahui <input type="checkbox"/> Selesaikan <input type="checkbox"/> Sesuai Catatan <input type="checkbox"/> Untuk Diperhatikan <input type="checkbox"/> Edarkan <input type="checkbox"/> Sosialisasikan <input type="checkbox"/> Jawab <input type="checkbox"/> Perbaiki <input type="checkbox"/> Bicarakan Dengan Saya <input type="checkbox"/> Bicarakan Bersama <input type="checkbox"/> Ingatkan <input type="checkbox"/> Simpan <input type="checkbox"/> Disiapkan <input type="checkbox"/> Harap Dihadiri / Diwakili <input type="checkbox"/> Pertimbangkan	
CATATAN KEPALA MADRASAH			
<div style="text-align: right;">  Hartiningsih, S.Pd., M.Pd </div>			

Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes TKJI 16-19 Tahun

PETUNJUK PELAKSANAAN TES TKJI 16-19 TAHUN

A. Alat dan Fasilitas

1. Lintasan lari / lapangan yang datar dan tidak licin
2. *Stopwatch*
3. Bendera *start*
4. Tiang pancang
5. Nomor dada
6. Palang tunggal untuk gantung siku
7. Papan berskala untuk papan loncat
8. Serbuk kapur
9. Penghapus
10. Formulir tes
11. Peluit
12. Alat tulis dll

B. Ketentuan Tes

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus-menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik, dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut:

Pertama : Lari 60 meter

Kedua : Gantung angkat tubuh untuk putra (*pull up*)

Ketiga : Baring duduk (*sit up*)

Keempat : Loncat tegak (*vertical jump*)

Kelima : 800/1200 meter

C. Petunjuk Umum

1. Peserta

- a. Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes
- b. Diharapkan sudah makan maksimal 2 jam sebelum tes
- c. Memakai sepatu dan pakaian olahraga
- d. Melakukan pemanasan (*warming up*)
- e. Memahami tata cara pelaksanaan tes
- f. Jika tidak dapat melaksanakan salah satu / lebih dari tes, maka tidak mendapatkan nilai / gagal.

2. Petugas

- a. Mengarahkan peserta untuk melakukan pemanasan (*warming up*)
- b. Memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat petugas
- c. Memberikan pengarahan kepada peserta tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengizinkan mereka untuk mencoba gerakan-gerakan tersebut.
- d. Memperhatikan kecepatan perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya dengan tempo sesingkat mungkin dan tidak menunda waktu
- e. Tidak memberikan nilai pada peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih

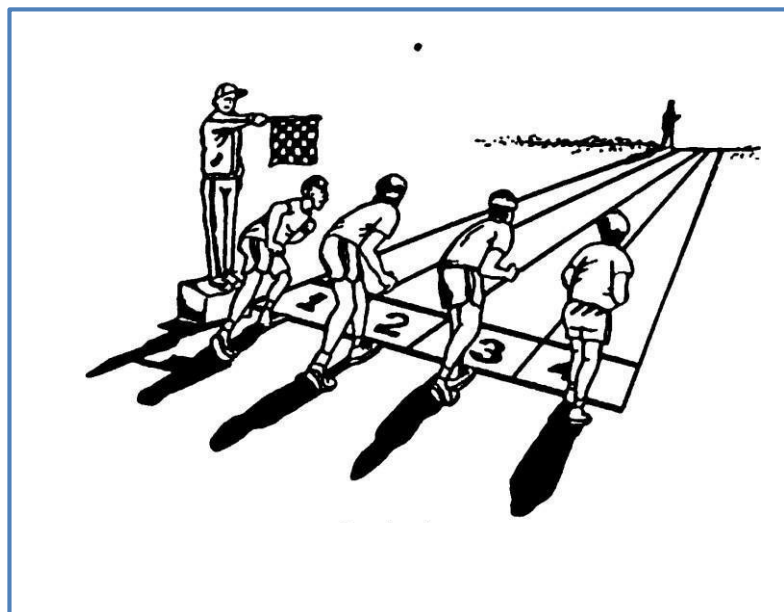
- f. Mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau per butir tes

D. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Lari 60 meter

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan
- b. Alat dan fasilitas
 - 1) Lintasan lari lurus, mendatar, rata tidak licin, berjarak 60 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan;
 - 2) Bendera *start*;
 - 3) Peluit;
 - 4) Tiang pancang;
 - 5) *Stopwatch*;
 - 6) Serbuk kapur;
 - 7) Alat tulis
- c. Petugas tes
 - 1) Petugas keberangkatan;
 - 2) Petugas waktu merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan: Peserta berdiri di belakang garis start.
 - 2) Gerakan
 - a) Pada aba-aba “ siap”, peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari (lihat pada gambar 1)

- b) Pada aba-aba “ ya” peserta berlari secepat mungkin menuju garis finis,, menempuh jarak 60 meter.
- 3) Lari masih bisa diulang apabila:
 - a) Pelari mencuri start.
 - b) Pelari tidak melewati garis *finish*
 - c) Pelari terganggu dengan pelari yang lain.
- 4) Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari start bendera diangkat sampai melewati garis *finish*.
- e. Pencatat hasil
 - 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan waktu detik.
 - 2) Waktu dicatat satu angka di belakang koma.

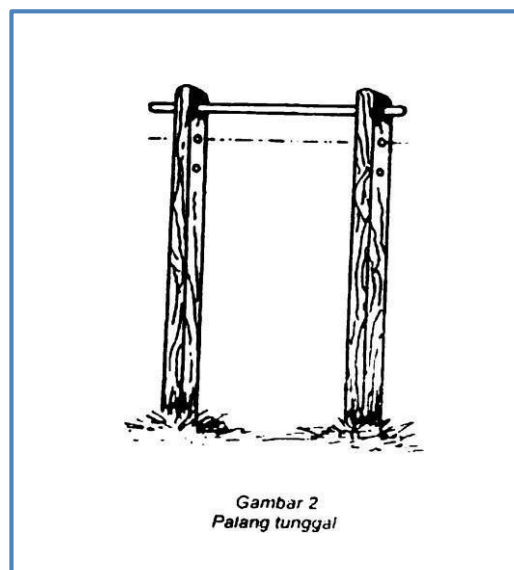


Gambar 1. Start Lari 60 Meter

2. Tes Gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri

a. Tes gantung angkat tubuh 60 detik, untuk putra:

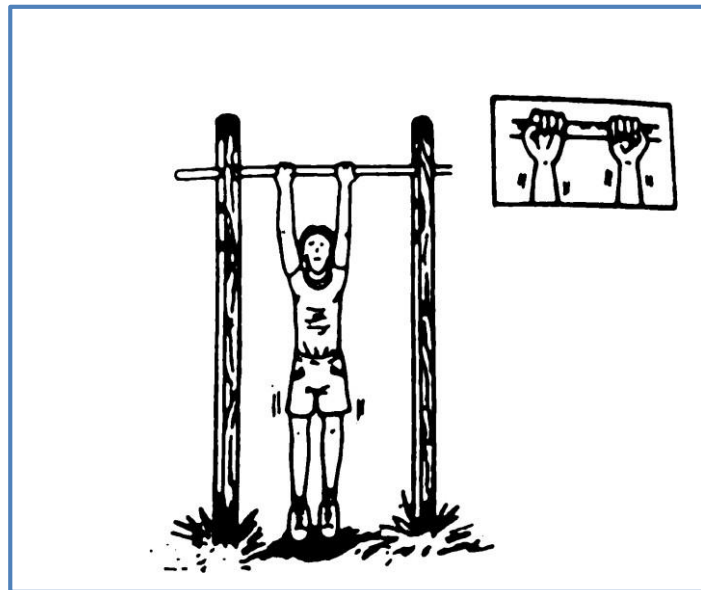
- 1) Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- 2) Alat dan fasilitas
 - a) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan (lihat gambar 2).
 - b) *Stopwatch*
 - c) Formulir tes dan alat tulis.
 - d) Nomor dada
 - e) Serbuk kapur atau magnesium karbonat



Gambar 2. Palang Tunggal

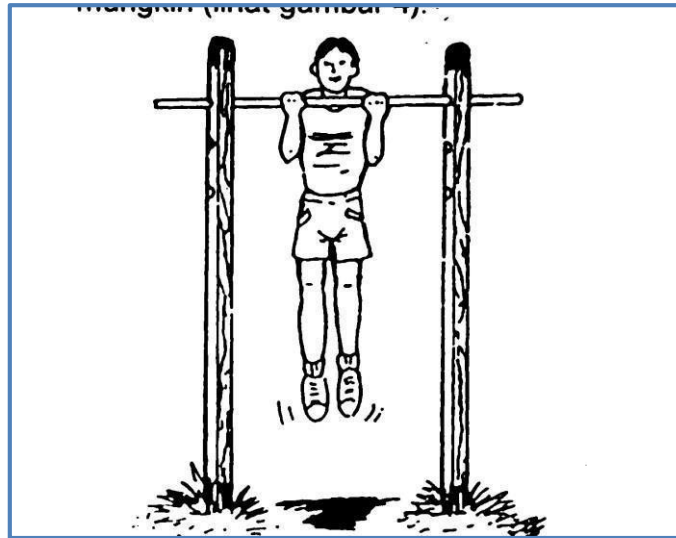
- 3) Petugas tes: Pengukur waktu merangkap pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan: Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

- a) Sikap permulaan: Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kebelakang. (Lihat gambar 3).



Gambar 3. Sikap permulaan gantung angkat tubuh

- b) Gerakan: Siswa mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal (lihat gambar 4) kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali. Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin selama 60 detik. Angkatan dianggap gagal apabila:
- (1) Pada waktu mengangkat badan peserta melakukan gerakan mengayun
 - (2) Pada waktu mengangkat badan posisi dagu lebih rendah dari palang tunggal
 - (3) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.



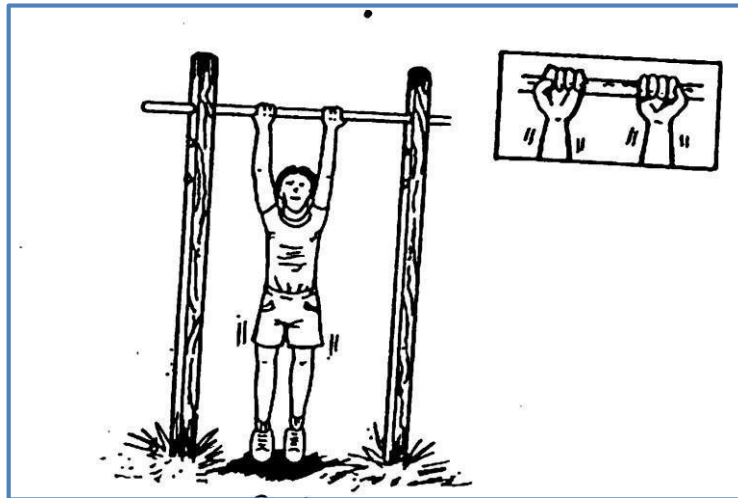
Gambar 4. Sikap gantung angkat tubuh

- c) Pencatatan waktu.
 - (1) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
 - (2) Yang dicatat adalah jumlah angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
 - (3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes mendapat nilai 0 (nol).

b. Tes gantung siku tekuk, untuk putri:

- 1) Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- 2) Alat dan fasilitas:
 - a) Lantai yang rata dan bersih
 - b) Palang tunggal
 - c) *Stopwatch*
 - d) Serbuk kapur
 - e) Alat tulis
- 3) Petugas tes: Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

- 4) Pelaksanaan: Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.
- a) Sikap permulaan: Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala (lihat gambar 5)



Gambar 5. Sikap permulaan gantung siku tekuk

- b) Gerakan: Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta meloncat ke atas sampai dengan mencapai sikap tergantung siku tekuk dagu berada di atas palang tunggal (lihat gambar 6)

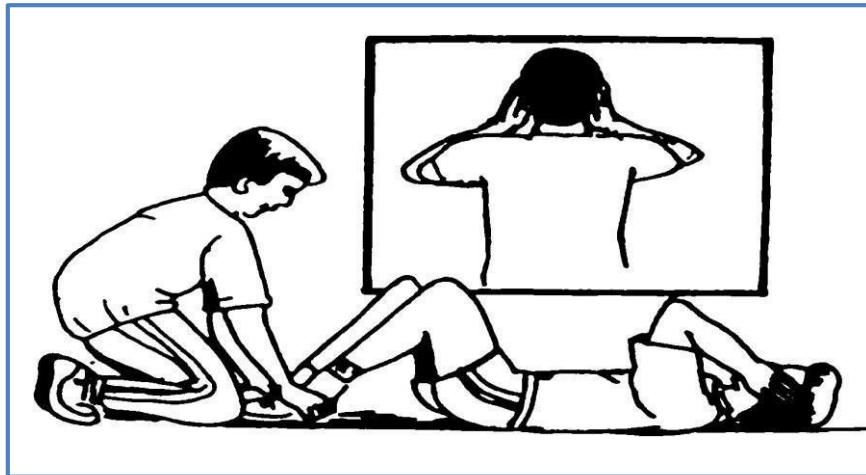


Gambar 6. Sikap gantung siku tekuk

- 5) Hasil yang dicatat adalah waktu yang diperoleh oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satu satuan detik. Catatan: Peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas tersebut dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka (0) nol.

3. Baring duduk 60 detik untuk putra dan 30 detik untuk putri

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- b. Alat dan fasilitas
 - 1) Lantai/ lapangan rumput yang rata dan bersih
 - 2) *Stopwatch*;
 - 3) Alat tulis;
 - 4) Alat/tikar/matras
- c. Petugas tes
 - 1) Pengamat waktu
 - 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan
 - a) baring terlentang di lantai atau rumput, kedua kaki ditekuk dengan sudut kurang lebih 90 derajat. Kedua tangan diletakkan disamping telinga (lihat gambar 7)



Gambar 7. Sikap permulaan baring duduk

- b) Petugas/Peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
- 2) Gerakan
 - a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk (lihat gambar 8), sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali kesikap permulaan.
 - b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang secara cepat tanpa istirahat selama 60 detik untuk putra dan 30 detik untuk putri.

Catatan:

- (1) Gerakan tidak dihitung apabila tangan tidak berada disamping telinga
- (2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
- (3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

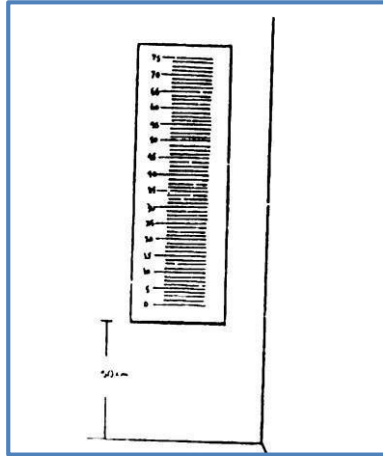


Gambar 8. Gerakan baring duduk

- 3) Pencatat hasil
 - a) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilaksanakan sempurna selama 60 detik dan 30 detik.
 - b) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini hasilnya ditulis dengan angka nol (0).

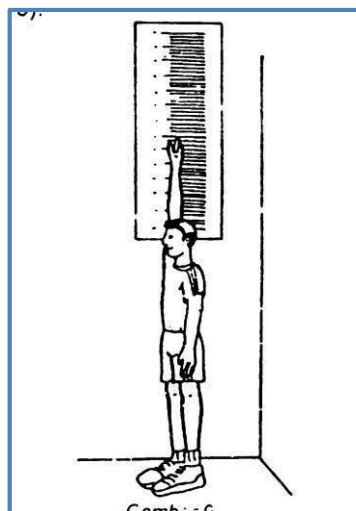
4. Loncat Tegak

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
- b. Alat dan fasilitas.
 - 1) Papan berskala sentimeter, warna gelap berukuran 30x150cm, dipasang pada dinding atau tiang (lihat gambar 9). Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada skala yaitu 150 cm.
 - 2) Serbuk kapur
 - 3) Alat penghapus
 - 4) Nomor dada.



Gambar 9. Papan loncat tegak

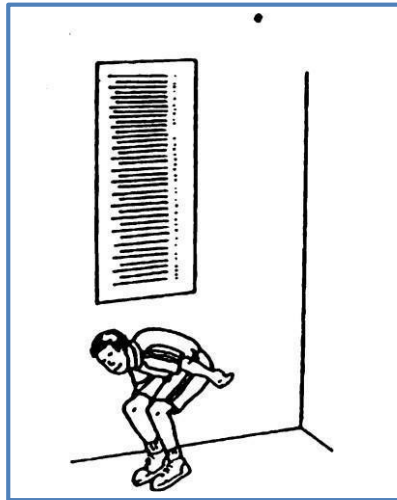
- c. Petugas tes: Pengamat dan pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan
 - a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles serbuk kapur.
 - b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan berskala disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. (lihat gambar 10).



Gambar 10. Sikap menentukan raihan tegak

2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun ke belakang (lihat gambar 11)



Gambar 11. Sikap awalan loncat tegak

- b) Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat, sehingga menimbulkan bekas. (lihat gambar 12)



Gambar 12. Meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan

- c) Ulangi lompatan ini sampai 3 kali berturut-turut.

e. Pencatatan hasil

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

5. Lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri

a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot jantung, peredaran darah dan pernafasan.

b. Alat dan fasilitas

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

c. Petugas tes

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

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan: Peserta berdiri di belakang garis start
- 2) Gerakan
 - a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari 1200/1000 meter (lihat gambar 13)



Gambar 13. Posisi start lari 1000 dan 800 meter

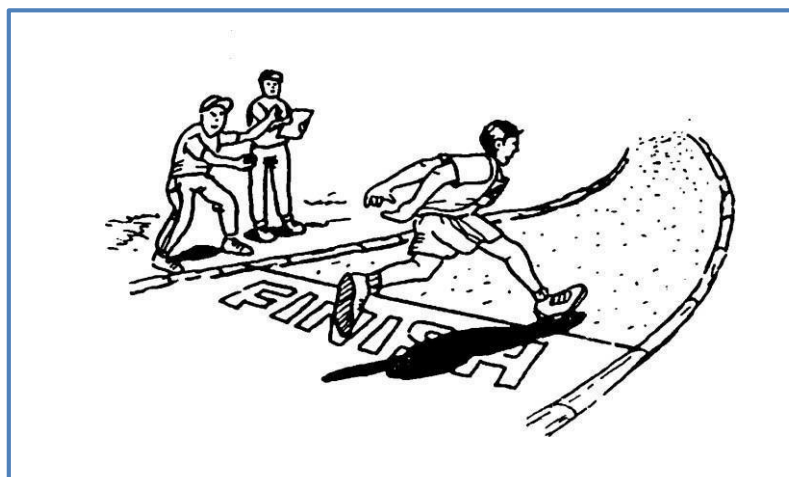
- b) Pada aba-aba “ YA “ peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 1200 dan 1000 m.

Catatan :

- (1) Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri *strat*.
- (2) Lari diulang bilamana ada pelari tidak melewati garis *finish*.

e. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan pada saat bendera diangkat sampai pelari tepat melewati garis *finish* (lihat gambar 14).



Gambar 14. *Stopwatch* dimatikan saat pelari melintasi garis *finish*

- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 dan 1000 meter. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dan detik. Contoh penulisan : Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3'12".

Lampiran 6. Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

FORMULIR TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA USIA 16-19 TAHUN			
Nama :		Tanggal Tes :	
Jenis Kelamin :	L/P	Sekolah :	
TTL :			

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 60 meterdetik		
2	Gantung siku tekuk/angkat tubuhdetik		
3	Baring Dudukkali		
4	Loncat Tegak Tinggi Raihan : ... cm Loncatan I : cm Loncatan II : cm Loncatan III : ... cmcm		
5	Lari 1200 meterMenit.... detik		
6	Jumlah nilai			
7	Klasifikasi			

Petugas Tes

Lampiran 7. Data Penelitian

Nama	Jenis Kelamin	Usia	Berat Badan	Tinggi badan	Lari 50/60 M	Nilai Lari 50/60 M	Siku tekuk/ Angkat tubuh	Nilai Siku tekuk/ Angkat tubuh	Baring duduk	Nilai baring duduk	Loncat tegak	Nilai loncat tegak	Lari 1000/1200m	Nilai Lari 1000/1200m	Jumlah nilai TKJI	Kategori
MR	L	16	48kg	175cm	8.5	3	13	3	37	4	34	1	4.12	4	15	Sedang
BP	L	16	52kg	177cm	7.9	4	16	4	41	5	21	1	4.49	3	17	Sedang
BD	L	17	85kg	173cm	11.7	1	11	2	30	4	23	1	8.13	1	9	Kurang Sekali
FH	L	16	51kg	173cm	9	3	15	4	42	5	30	1	4.48	3	16	Sedang
RB	L	17	58kg	178cm	7.6	4	12	3	41	5	37	1	4.21	4	17	Sedang
RH	L	17	67kg	180cm	8.4	3	16	4	38	4	28	1	5.12	3	15	Sedang
HR	L	16	67kg	179cm	9.8	2	18	4	47	5	27	1	5.09	3	15	Sedang
MK	L	17	64kg	182cm	8.7	3	11	3	32	4	32	1	4.59	3	14	Sedang
BR	L	17	55kg	177cm	7.7	4	15	4	44	5	38	1	4.11	4	18	Baik
AS	L	16	60kg	173cm	7.1	5	18	4	44	5	32	1	4.15	4	19	Baik
AA	L	17	72kg	181cm	10.4	2	20	5	28	3	77	5	4.28	4	19	Baik
AT	L	17	62kg	176cm	7.2	5	17	4	39	4	33	1	3.59	4	18	Baik
RP	L	16	72kg	179cm	9.3	3	26	5	44	5	49	2	4.21	3	18	Baik
FD	L	17	68kg	174cm	8.6	3	11	3	33	4	41	2	5.02	3	15	Sedang
AP	L	16	74kg	171cm	8.8	3	10	3	25	3	31	1	5.55	2	12	Kurang
MG	L	17	67kg	172cm	8.5	3	14	4	33	4	38	2	4.59	3	16	Sedang
SA	P	16	44kg	158cm	11.7	2	10	3	17	3	40	4	4.5	4	16	Sedang
AU	P	16	43kg	155cm	9.9	3	21	3	22	4	37	3	4.59	3	16	Sedang
DA	P	16	54kg	160cm	11.2	3	20	3	18	3	40	4	4.15	4	17	Sedang
PJ	P	17	56kg	157cm	10.7	3	20	3	19	3	35	3	4.57	3	15	Sedang
DS	P	17	55kg	158cm	10.9	3	22	4	19	3	45	4	4.58	3	17	Sedang
SN	P	17	55kg	158cm	9.6	4	8	2	17	3	33	3	5.56	3	15	Sedang
DA	P	17	68kg	155cm	14.1	1	13	3	15	3	34	3	5.6	2	12	Kurang
SR	P	16	43kg	158cm	10.2	3	22	4	24	4	33	3	4.55	4	18	Baik
ME	P	16	46kg	159cm	11.5	2	25	4	20	4	47	4	4.55	4	18	Baik

RR	P	17	52kg	162cm	10.2	3	23	4	25	4	43	4	5.3	3	18	Baik
AD	P	17	42kg	159cm	10.6	3	23	4	21	4	31	3	4.4	4	18	Baik
WT	P	16	56kg	160cm	9.6	4	23	4	21	4	35	3	4.52	4	19	Baik
RK	P	17	58kg	161cm	10.8	3	23	4	27	4	32	3	4.51	4	18	Baik
IP	P	16	46kg	158cm	10.9	3	22	4	20	4	38	3	4.05	4	18	Baik
SP	P	17	56kg	168cm	10.1	3	21	3	18	3	32	3	3.6	4	16	Sedang
GM	P	16	43kg	156cm	9.6	4	21	3	28	4	36	3	4.6	3	17	Sedang

Lampiran 8. Deskriptif Statistik

		Statistics	
		Kebugaran Jasmani Putra	Kebugaran Jasmani Putri
N	Valid	16	1
	Missing	0	0
Mean		15,81	16,75
Median		16,00	17,00
Mode		15,00	18,00
Std. Deviation		2,64	1,73
Minimum		9,00	12,00
Maximum		19,00	19,00
Sum		253,00	268,00

		Kebugaran Jasmani Putra			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9	1	6.2	6.2	6.2
	12	1	6.2	6.2	12.5
	14	1	6.2	6.2	18.8
	15	4	25.0	25.0	43.8
	16	2	12.5	12.5	56.2
	17	2	12.5	12.5	68.8
	18	3	18.8	18.8	87.5
	19	2	12.5	12.5	100.0
Total		16	100.0	100.0	

		Kebugaran Jasmani Putri			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	1	6.2	6.2	6.2
	15	2	12.5	12.5	18.8
	16	3	18.8	18.8	37.5
	17	3	18.8	18.8	56.2
	18	6	37.5	37.5	93.8
	19	1	6.2	6.2	100.0
Total		16	100.0	100.0	

Lampiran 9. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Kebugaran Jasmani Putra	Kebugaran Jasmani Putri
N		16	16
Normal Parameters ^a	Mean	15.8125	16.7500
	Std. Deviation	2.63865	1.73205
Most Extreme Differences	Absolute	.192	.202
	Positive	.114	.173
	Negative	-.192	-.202
Kolmogorov-Smirnov Z		.766	.809
Asymp. Sig. (2-tailed)		.600	.530
a. Test distribution is Normal.			

Lampiran 10. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Kebugaran Jasmani

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.672	1	30	.206

ANOVA

Kebugaran Jasmani

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	7.031	1	7.031	1.412	.244
Within Groups	149.438	30	4.981		
Total	156.469	31			

Lampiran 11. Uji t *Independent Sample Test*

Group Statistics					
Kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kebugaran Jasmani	Putra	16	15.8125	2.63865	.65966
	Putri	16	16.7500	1.73205	.43301

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Kebugaran Jasmani	variances assumed Equal	1.672	.206	1.188	30	.244	-.93750	.78909	2.54903	.67403
	variances not assumed			1.188	25.902	.246	-.93750	.78909	2.55979	.68479

KOMPONEN KEBUGARAN JASMANI

Group Statistics					
Kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kecepatan	Putra	16	8,7000	1.19443	.29861
	Putri	16	10,7250	1.11565	.27891
Kekuatan Otot Lengan	Putra	16	15,1875	4.13471	1.03368
	Putri	16	19,8125	4.95606	1.23901
Kekuatan Otot Perut	Putra	16	37,3750	6.52048	1.63012
	Putri	16	20,6875	3.70079	.92520
Loncat Tegak	Putra	16	35,6875	12.98059	3.24515
	Putri	16	36,9375	4.86441	1.21610
Daya Tahan	Putra	16	4,7331	1.02934	.25734
	Putri	16	4,6019	.51559	.12890

Independent Samples Test

		Levene's								
		Test for								
		Equality of		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Kecepatan	Equal variances assumed	.116	.736	4.956	30	.000	-2.02500	.40861	-2.85948	-1.19052
	Equal variances not assumed			4.956	29.861	.000	-2.02500	.40861	-2.85965	-1.19035
Kekuatan Otot Lengan	Equal variances assumed	.195	.662	2.866	30	.008	-4.62500	1.61358	-7.92037	-1.32963
	Equal variances not assumed			2.866	29.066	.008	-4.62500	1.61358	-7.92482	-1.32518
Kekuatan Otot Perut	Equal variances assumed	6.723	.015	8.903	30	.000	16.68750	1.87437	12.85952	20.51548
	Equal variances not assumed			8.903	23.755	.000	16.68750	1.87437	12.81687	20.55813
Loncat Tegak	Equal variances assumed	2.868	.101	-3.61	30	.721	-1.25000	3.46553	-8.32756	5.82756
	Equal variances not assumed			-3.61	19.132	.722	-1.25000	3.46553	-8.50006	6.00006
Daya Tahan	Equal variances assumed	2.237	.145	.456	30	.652	.13125	.28781	-.45654	.71904
	Equal variances not assumed			.456	22.081	.653	.13125	.28781	-.46551	.72801

Lampiran 12. Tabel t

Titik Persentase Distribusi t (df = 1 – 40)

df	Pr	0.25 0.50	0.10 0.20	0.05 0.10	0.025 0.050	0.01 0.02	0.005 0.010	0.001 0.002
1		1.00000	3.07768	6.31375	12.70620	31.82052	63.65674	318.30884
2		0.81650	1.88562	2.91999	4.30265	6.96456	9.92484	22.32712
3		0.76489	1.63774	2.35336	3.18245	4.54070	5.84091	10.21453
4		0.74070	1.53321	2.13185	2.77645	3.74695	4.60409	7.17318
5		0.72669	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.89343
6		0.71756	1.43976	1.94318	2.44691	3.14267	3.70743	5.20763
7		0.71114	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	4.78529
8		0.70639	1.39682	1.85955	2.30600	2.89646	3.35539	4.50079
9		0.70272	1.38303	1.83311	2.26216	2.82144	3.24984	4.29681
10		0.69981	1.37218	1.81246	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370
11		0.69745	1.36343	1.79588	2.20099	2.71808	3.10581	4.02470
12		0.69548	1.35622	1.78229	2.17881	2.68100	3.05454	3.92963
13		0.69383	1.35017	1.77093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198
14		0.69242	1.34503	1.76131	2.14479	2.62449	2.97684	3.78739
15		0.69120	1.34061	1.75305	2.13145	2.60248	2.94671	3.73283
16		0.69013	1.33676	1.74588	2.11991	2.58349	2.92078	3.68615
17		0.68920	1.33338	1.73961	2.10982	2.56693	2.89823	3.64577
18		0.68836	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.87844	3.61048
19		0.68762	1.32773	1.72913	2.09302	2.53948	2.86093	3.57940
20		0.68695	1.32534	1.72472	2.08596	2.52798	2.84534	3.55181
21		0.68635	1.32319	1.72074	2.07961	2.51765	2.83136	3.52715
22		0.68581	1.32124	1.71714	2.07387	2.50832	2.81876	3.50499
23		0.68531	1.31946	1.71387	2.06866	2.49987	2.80734	3.48496
24		0.68485	1.31784	1.71088	2.06390	2.49216	2.79694	3.46678
25		0.68443	1.31635	1.70814	2.05954	2.48511	2.78744	3.45019
26		0.68404	1.31497	1.70562	2.05553	2.47863	2.77871	3.43500
27		0.68368	1.31370	1.70329	2.05183	2.47266	2.77068	3.42103
28		0.68335	1.31253	1.70113	2.04841	2.46714	2.76326	3.40816
29		0.68304	1.31143	1.69913	2.04523	2.46202	2.75639	3.39624
30		0.68276	1.31042	1.69726	2.04227	2.45726	2.75000	3.38518
31		0.68249	1.30946	1.69552	2.03951	2.45282	2.74404	3.37490
32		0.68223	1.30857	1.69389	2.03693	2.44868	2.73848	3.36531
33		0.68200	1.30774	1.69236	2.03452	2.44479	2.73328	3.35634
34		0.68177	1.30695	1.69092	2.03224	2.44115	2.72839	3.34793
35		0.68156	1.30621	1.68957	2.03011	2.43772	2.72381	3.34005
36		0.68137	1.30551	1.68830	2.02809	2.43449	2.71948	3.33262
37		0.68118	1.30485	1.68709	2.02619	2.43145	2.71541	3.32563
38		0.68100	1.30423	1.68595	2.02439	2.42857	2.71156	3.31903
39		0.68083	1.30364	1.68488	2.02269	2.42584	2.70791	3.31279
40		0.68067	1.30308	1.68385	2.02108	2.42326	2.70446	3.30688

Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian



Tes Lari 60 Meter Putra



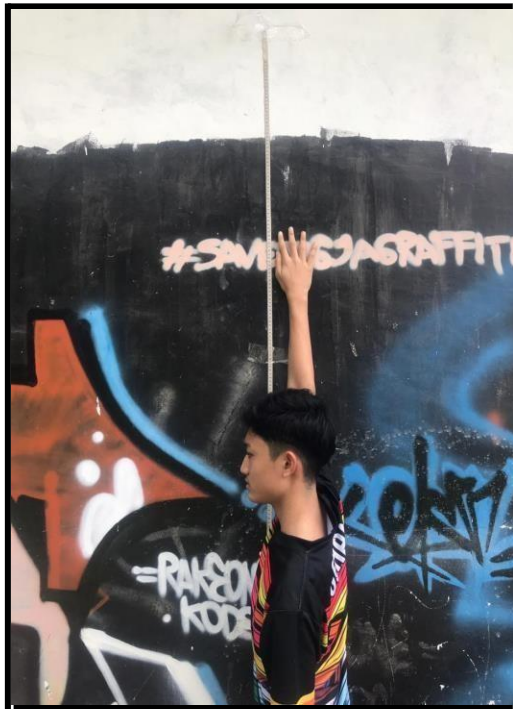
Tes Lari 60 Meter Putri



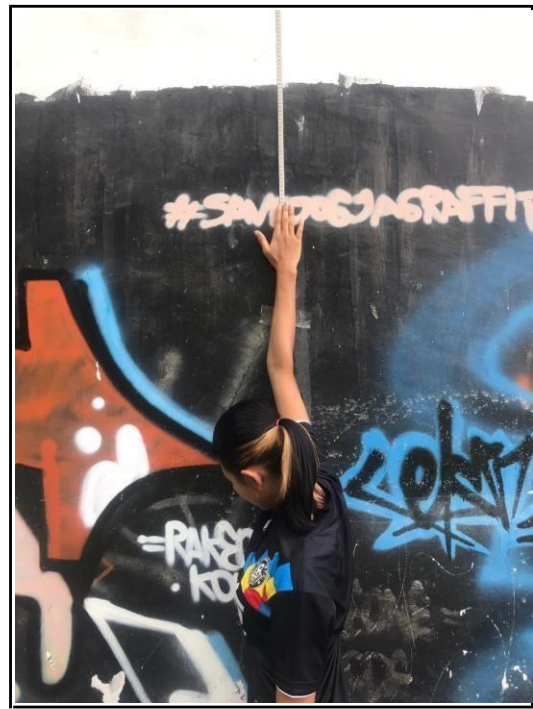
Tes Baring Duduk Putra



Tes Baring Duduk Putri



Tes Loncak Tegak Putra



Tes Loncak Tegak Putri



Tes Gantung Angkat Tubuh Putra



Tes Gantung Siku Tekuk Putri



Tes Lari 1200 meter Putra



Tes Lari 1000 meter Putri