

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL DI SMK NEGERI 1 NGAWI SAAT PANDEMI COVID-19**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Muzamil Dwi Nur Afandi
NIM 17601244092

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

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMK NEGERI 1 NGAWI SAAT PANDEMI COVID-19

Disusun Oleh:
Muzamil Dwi Nur Afandi
NIM 17601244092

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

Yogyakarta, Juli 2021

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



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



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

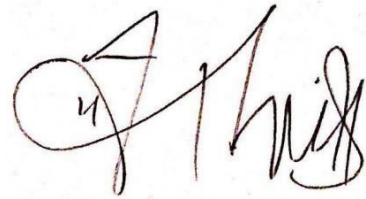
SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muzamil Dwi Nur Afandi
NIM : 17601244092
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekresasi
Judul TAS : Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler
Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat 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, Agustus 2021
Yang Menyatakan,



Muzamil Dwi Nur Afandi
NIM 17601244092

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMK NEGERI 1 NGAWI SAAT PANDEMI COVID-19

Disusun Oleh:

Muzamil Dwi Nur Afandi
NIM 17601244092

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program




Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 12 Agustus 2021

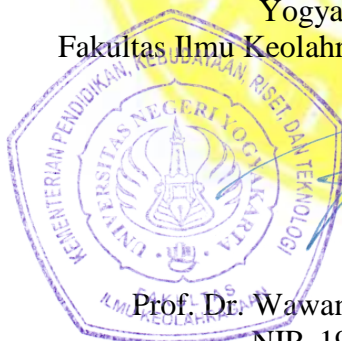
TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. Ketua Penguji		24 Agustus 2021
Indah Prasetyawati, T.P.S, M.Or. Sekretaris Penguji		23 Agustus 2021
Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes. Penguji Utama		20 Agustus 2021

Yogyakarta, Agustus 2021

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



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

MOTTO

1. Kesempatan bukanlah hal yang kebetulan. Kamu harus menciptakan
(Muzamil Dwi Nur Afandi)
2. Ubah pikiranmu dan kau dapat mengubah duniamu. (Norman Vincent Peale).

PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan YME yang telah memberikan limpahan rahmat karunia-Nya, karya ini saya persembahkan untuk:

1. Orang tuaku tercinta terkasih tersayang Bapak Sunardi dan Ibu Solikah terimakasih atas segala doa, kasih sayang, perhatian, semangat serta dukungannya selama ini. Kerja keras kalian yang membawaku sampai di titik ini, segala usaha dan upaya yang kalian berikan untuk kehidupanku selama ini semoga Allah selalu melindungi dan membalas segala kebaikan yang sudah diberikan.
2. Kakakku tercinta Afif Mukharomah dan Adikku M. Latif Amrullah terimakasih atas dukungan kalian sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir.

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMK NEGERI 1 NGAWI SAAT PANDEMI COVID-19

Oleh:

Muzamil Dwi Nur Afandi

NIM 17601244092

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19.

Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah survei. Populasi dalam penelitian ini yaitu peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi yang berjumlah 31 orang. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria: (1) aktif menjadi peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi, (2) usia 16-19 tahun, (3) Sanggup mengikuti seluruh rangkaian TKJI sesuai protokol kesehatan, dan (4) tidak dalam keadan sakit. Dari syarat-syarat yang telah dikemukakan, yang memenuhi syarat sebanyak 30 orang. Instrumen yang digunakan yaitu tes TKJI anak usia 16-19 tahun yang terdiri atas tes lari 60 meter, gantung angkat tubuh/gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000/1200 meter. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 3,33% (1 peserta), “kurang” sebesar 93,33% (28 peserta), “sedang” sebesar 3,33% (1 peserta), “baik” sebesar 0,00% (0 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta).

Kata kunci: kebugaran jasmani, ekstrakurikuler, futsal, Covid-19

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 “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat 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. Jaka Sunardi, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dan selaku Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Erwin Setyo Kristanto, M.Kes. selaku Penguji dan Ibu Indah Prasetyawati, T.P.S, M.Or., selaku Sekretaris yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
4. Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Ngawi, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Guru PJOK dan Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 1 Ngawi yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Untuk sahabat saya yang selalu memberi semangat kepada saya dan selalu menjadi pendengar yang baik dalam keadaan suka maupun duka.
7. 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,



Muzamil Dwi Nur Afandi
NIM 17601244092

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	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	8
a. Pengertian Kebugaran Jasmani	8
b. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani	13
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.	24
d. Manfaat Kebugaran Jasmani	28
e. Macam-macam Tes Kebugaran Jasmani.....	33
2. Hakikat Olahraga Futsal.....	39
a. Pengertian Futsal	39
b. Peraturan Olahraga Futsal	43
c. Teknik Dasar Olahraga Futsal.....	49
3. Hakikat Ekstrakurikuler	54
a. Pengertian Ekstrakurikuler.....	54
b. Tujuan Ekstrakurikuler.....	57
c. Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi.....	58
4. Karakteristik Peserta Didik SMA.....	59
B. Kajian Penelitian yang Relevan	62
C. Kerangka Berpikir	65

BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	67
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	67
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	67
D. Definisi Operasional Variabel.....	68
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	69
F. Validitas dan Reliabilitas.....	70
G. Teknik Analisis Data.....	71
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	74
1. Lari 60 Meter (Kecepatan).....	76
2. Gantung Angkat Tubuh (Kekuatan Otot Lengan).....	77
3. Baring Duduk (Kekuatan Otot Perut).....	79
4. Loncat Tegak (Power Tugkai).....	80
5. Lari 1200 Meter (Daya Tahan Aerobik).....	82
B. Pembahasan.....	83
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	92
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	94
B. Implikasi.....	94
C. Saran.....	94
DAFTAR PUSTAKA.....	96
LAMPIRAN.....	100

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagan Komponen-komponen Kebugaran Jasmani.....	14
Gambar 2. Bagan Kesegaran Organik dan Dinamik	16
Gambar 3. Lapangan Permainan Futsal.....	45
Gambar 4. Daerah Penalti.....	46
Gambar 5. Gawang Futsal	47
Gambar 6. Teknik Dasar <i>Passing</i>	51
Gambar 7. Teknik Dasar <i>Control</i>	52
Gambar 8. Teknik Dasar <i>Shooting</i>	53
Gambar 9. Bagan Kerangka Berpikir	66
Gambar 10. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat Pandemi Covid-19	75
Gambar 11. Diagram Batang Lari 60 Meter Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat Pandemi Covid-19.....	77
Gambar 12. Diagram Batang Gantung Angkat Tubuh Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat Pandemi Covid-19	78
Gambar 13. Diagram Batang Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat Pandemi Covid-19.....	80
Gambar 14. Diagram Batang Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat Pandemi Covid-19.....	81
Gambar 15. Diagram Batang Lari 1200 Meter Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat Pandemi Covid-19.....	83

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 16-19 Tahun Putra.....	72
Tabel 2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	73
Tabel 3. Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat Pandemi Covid-19.....	74
Tabel 4. Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat Pandemi Covid-19.....	75
Tabel 5. Deskriptif Statistik Lari 60 Meter Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat Pandemi Covid-19	76
Tabel 6. Norma Penilaian Lari 60 Meter Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat Pandemi Covid-19.....	76
Tabel 7. Deskriptif Statistik Gantung Angkat Tubuh Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat Pandemi Covid-19.....	77
Tabel 8. Norma Penilaian Gantung Angkat Tubuh Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat Pandemi Covid-19.....	78
Tabel 9. Deskriptif Statistik Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat Pandemi Covid-19	79
Tabel 10. Norma Penilaian Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat Pandemi Covid-19	79
Tabel 11. Deskriptif Statistik Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat Pandemi Covid-19	80
Tabel 12. Norma Penilaian Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat Pandemi Covid-19.....	81
Tabel 13. Deskriptif Statistik Lari 1200 Meter Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat Pandemi Covid-19	82

Tabel 14. Norma Penilaian Lari 1200 Meter Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat Pandemi Covid-19	82
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	105
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah	106
Lampiran 3. Kalibrasi <i>Stopwacth</i>	107
Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan Tes TKJI 16-19 Tahun.....	108
Lampiran 5. Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	124
Lampiran 6. Data Kebugaran Jasmani	125
Lampiran 7. Deskriptif Statistik.....	127
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	131

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dampak positif dan negatif dari perkembangan teknologi harus dapat diimbangi dengan menumbuhkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesegaran jasmani. Terutama masyarakat di negara-negara berkembang yang lebih cenderung sering mengandalkan teknologi karena baru merasakan perkembangan teknologi tersebut, salah satunya Indonesia. Masyarakat Indonesia tidak sedikit yang melupakan pentingnya kesegaran jasmani karena tergantung dan tenggelam dengan kesibukan ataupun kegiatan yang berbaur teknologi. Contohnya penggunaan internet, bermain *video game*, ketergantungan terhadap kendaraan bermotor dan lain sebagainya, sehingga cenderung tidak melakukan aktivitas jasmani.

Seperti kondisi saat ini dengan adanya pandemi Covid-19, aktivitas dibatasi dan pembelajaran dilakukan secara *online*. Akibat pembelajaran dilakukan secara *online*, peserta didik semakin banyak mempunyai waktu luang di rumah, namun waktu luang tersebut digunakan untuk bermain *game online* melalui *handphone*. Hal tersebut sangatlah menyita waktu dan mengakibatkan seseorang kurang aktif dalam bergerak. Hasil penelitian Kriswanto dkk. (2018) menunjukkan bahwa penggunaan ponsel yang berlebihan dapat mempengaruhi kualitas kesehatan dan sikap sosial masyarakat. 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).

Kebutuhan belajar peserta didik diharapkan terpenuhi melalui kegiatan ekstrakurikuler selain juga belajar dalam intrakurikuler. Bakat dan minat terhadap suatu kegiatan yang diprogramkan dalam kegiatan ekstrakurikuler diharapkan pula dapat tersalurkan, sehingga potensi peserta didik dapat berkembang secara maksimal. Selain itu kegiatan ekstrakurikuler yang terprogram dapat memberikan nilai-nilai positif bagi peserta didik dalam pemanfaatan waktu luang peserta didik, sehingga peserta didik selalu mengisi waktu luang dengan melakukan kegiatan yang bermanfaat bagi dirinya.

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu ekstrakurikuler futsal. Lhaksana (2011:7), menjelaskan bahwa futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antar pemain lewat passing yang akurat. Lhaksana (2011: 12) mengungkapkan bahwa futsal memerlukan teknik dan taktik khusus, sehingga termasuk ke dalam olahraga permainan yang kompleks, oleh karena itu permainan futsal memerlukan kondisi fisik yang baik untuk dapat menunjang permainan serta memperoleh prestasi. Kharisma & Mubarak (2020: 123) menjelaskan bahwa kondisi fisik merupakan aspek penting untuk meraih prestasi. Komponen kondisi fisik permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga

futsal adalah membutuhkan daya tahan, kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama.

Karakteristik sistem energi yang banyak digunakan dalam olahraga futsal adalah sistem energi anerobik karena pemain futsal dominan melakukan *sprint* terus menerus untuk melakukan serangan, menggiring bola, maupun merebut bola dengan kecepatan maksimal. Faktor utama yang dibutuhkan adalah tingkat kondisi fisik, sehingga mampu melakukan aktivitas permainan futsal tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan karena memiliki kebugaran yang baik. Suhartoyo dkk. (2019: 11) menjelaskan kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor utama untuk dapat melakukan berbagai aktivitas fisik dan olahraga. Faktor kondisi fisik dan kebugaran merupakan hal yang penting, sehingga perlu dimiliki oleh para pemain futsal. Kondisi fisik khusus yang harus dimiliki oleh pemain futsal yaitu terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan (Setiawan dkk. 2014: 2), lebih lanjut Kharisma & Mubarak (2020: 124) menjelaskan kondisi fisik dominan yang harus dimiliki oleh pemain futsal yaitu daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), dan kecepatan (*speed*). Dengan kondisi fisik yang baik maka pemain futsal dapat melakukan berbagai keterampilan dengan baik dan dapat meningkatkan prestasi, sehingga latihan kondisi fisik harus dilakukan secara terprogram.

Kegiatan ekstrakurikuler futsal merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang cukup diminati oleh siswa di Sekolah Menengah Kejuaran (SMK) Negeri 1 Ngawi. Berdasarkan hasil observasi Pada tanggal 9-15 Februari 2021 di SMK Negeri 1 Ngawi, menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler futsal

dilaksanakan di gedung olahraga yang dimiliki sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler futsal dilaksanakan satu kali dalam Seminggu, yaitu hari Selasa dijadwalkan pukul 15.30-17.30 WIB Pelatih futsal yaitu dari pelatih luar sekolah dan dibantu dari senior-senior yang pernah bersekolah di tempat tersebut.

Masalah lain ditemukan bahwa ketika kegiatan ekstrakurikuler berlangsung pelatih lebih terfokus memberikan latihan teknik dan taktik. Selain itu pelatih juga belum pernah melakukan tes kondisi fisik atau kebugaran jasmani kepada semua peserta ekstrakurikuler olahraga yang dapat dijadikan tolok ukur dalam taraf peningkatan fisik peserta ekstrakurikuler olahraga. Kendala saat latihan, yaitu terbatasnya jam yang diberikan sekolah kepada pelatih. Sarana dan prasarana yang kurang memadai mengakibatkan latihan kurang efektif, sehingga tujuan dari latihan tidak tercapai. Masalah lain yang terlihat yaitu sebagian besar peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Ngawi mengalami kelelahan setelah latihan.

Penelitian ini dilakukan saat adanya pandemi Covid-19, sehingga kegiatan ekstrakurikuler diberhentikan sementara. Hal tersebut dikarenakan mengikuti instruksi dari pemerintah terkait adanya Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Adanya PPKM tentunya peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Ngawi tidak melakukan latihan. Chen, et al (2020: 20) menyatakan bahwa pembatasan yang dilakukan dapat mengganggu kegiatan rutin sehari-hari puluhan juta orang. Ada kemungkinan bahwa tinggal di rumah yang lama dapat menyebabkan peningkatan perilaku duduk, berbaring, bermain game, menonton televisi, dan menggunakan perangkat seluler, sehingga membuat pengeluaran

energi yang kurang dan akibatnya adalah mengarah pada peningkatan resiko penyakit tidak menular.

Kegiatan ekstrakurikuler dapat dilaksanakan dengan baik, terarah, terencana, dan beresinambungan diharapkan dapat mendukung pembinaan dan peningkatan kesegaran jasmani siswa. Selain itu kegiatan ekstrakurikuler futsal juga diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dasar teknik futsal dengan bentuk khusus yang diberikan oleh pelatih ekstrakurikuler. Keberhasilan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler futsal tentu harus didukung oleh beberapa faktor antara lain tersedianya alat dan fasilitas yang memadai misalnya adanya matras yang memadai untuk tempat dilaksanakannya latihan, kecakapan atau keterampilan guru atau pelatih ekstrakurikuler futsal dalam memberikan materi maupun meningkatkan kemampuan siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal.

Mengingat pentingnya kebugaran jasmani dan manfaatnya dalam pemberian program latihan, maka sangat penting sekali untuk mengetahui kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal dengan melakukan tes kebugaran jasmani. Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19”

B. Identifikasi Masalah

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

1. Alokasi waktu kegiatan ekstrakurikuler olahraga khususnya futsal yang hanya 2 jam per minggu, sehingga kurang maksimal untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
2. Ada sebagian besar peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Ngawi mengalami kelelahan setelah latihan.
3. Pelatih lebih sering menerapkan latihan teknik saat kegiatan ekstrakuriler futsal, sehingga aspek latihan fisik masih kurang diberikan.
4. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat 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 tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19. Sampel dalam penelitian ini dibatasi pada usia 16-19 tahun.

D. Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu: “Seberapa baik tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Agar dapat dijadikan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya tentang tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19.
 - b. Bahan referensi kepada pihak sekolah dalam membahas tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19.
2. Manfaat Praktis
 - a. Dapat mengetahui kondisi kesegaran jasmaninya, sehingga peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19 diharap lebih terpacu untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya.
 - b. Memberikan gambaran tentang tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19, sehingga guru/pelatih akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswanya.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Diskripsi Teori

1. Hakikat Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia tidaklah sama. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Sridadi & Sudarna (2011: 101) bahwa kebugaran jasmani adalah "suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti".

Makna kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kebugaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang. Kebugaran jasmani (*physical fitness*) adalah satu aspek dari kebugaran menyeluruh (*total fitness*). Kebugaran jasmani penting bagi semua orang untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan dimilikinya kebugaran jasmani yang baik orang akan mampu melaksanakan aktivitas kesehariannya dengan waktu yang lebih lama dibanding dengan orang yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah (Suharjana, 2013: 3) Pada dasarnya kebugaran jasmani menyangkut kemampuan penyesuaian tubuh

seseorang terhadap perubahan faal tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu dan menggambarkan derajat sehat seseorang untuk berbagai tingkat kesehatan fisik.

Widiastuti (2015: 13) mendefinisikan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh kemampuan dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat. Kebugaran jasmani adalah serangkaian karakteristik fisik yang dimiliki atau dicapai seseorang yang berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Adapun seseorang yang bugar dalam kaitannya olahraga dan aktivitas fisik diartikan sebagai orang yang mampu menjalankan kehidupan sehari-hari tanpa melampaui batas daya tahan stress pada tubuh dan memiliki tubuh yang sehat serta tidak beresiko mengalami penyakit yang disebabkan rendahnya tingkat kebugaran atau kurangnya aktivitas fisik (Sukamti, dkk., 2016: 32).

Ananta (2017: 2) menyatakan bahwa kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan tubuh melakukan aktivitas sehari-hari dengan maksimal, setelah itu masih bisa melakukan kegiatan yang lain tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani melakukan kegiatan belajar mengajar dengan maksimal dan memiliki cadangan kekuatan untuk melakukan kegiatan lain setelahnya seperti mengerjakan tugas rumah, membantu orang tua, berolahraga atau melaksanakan tugas-tugas yang lain. Giriwijoyo (2017: 64) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus di atasi dengan cara yang

efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum dating tugas yang sama pada esok harinya. Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dari domain psikomotorik, yang bertumpu pada perkembangan kemampuan biologis organ tubuh.

Saputro (2018: 34) menyatakan kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam mencapai suatu produktivitas yang baik. Kebugaran jasmani yaitu kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien”. Kebugaran jasmani juga dapat berperan pada kesehatan seseorang. Keadaan tubuh yang dikatakan sehat merupakan salah satu indikator dari kebugaran jasmani. Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan menjadikan seorang siswa mampu bekerja secara efektif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar lebih bergairah dan bersemangat, serta dapat secara optimal dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat (Mutaqin, 2018: 3).

Bafirman & Wahyuni (2019: 215) menyatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan bagian dari kondisi fisik. Istilah kesegaran jasmani merupakan terjemahan dari *Physical Fitness*. *Physical* berarti jasmaniah dan *Fitness* berarti kecocokan atau kemampuan (*fit* = cocok, layak, patut atau mampu). Jadi *physical fitness* berarti kemampuan jasmaniah. Lebih lanjut dikatakan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk

menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*Physical Stress*) yang layak”.

Kebugaran jasmani ditinjau dari ilmu faal merupakan “kemampuan kerja otot tergantung pada efisiensi sistem sirkulasi, yaitu sistem efisiensi peredaran darah yang dipompakan jantung keseluruhan pembuluh darah dalam tubuh (Maulana & Kiram, 2019). Sari & Nurrochmah (2019: 132) mengungkapkan bahwa Kebugaran Jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani sebagai dasar untuk melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan.

Trisnata, dkk (2020: 47) berpendapat bahwa kebugaran jasmani tentu bertolak pada keadaan tubuh seseorang, karena kebugaran jasmani juga merupakan salah satu indikator tubuh dalam menilai derajat kesehatan. Kebugaran jasmani juga menjadi faktor utama dalam menjaga kesehatan tubuh. Selain itu kebugaran jasmani juga dibutuhkan oleh olahragawan untuk mencapai prestasi puncaknya. Kebugaran jasmani pada hakekatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya.

Sinuraya & Barus (2020: 11) berpendapat bahwa 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. Sehingga kebugaran jasmani baik akan memberikan dampak dalam menjalankan kegiatan menjadi lebih segar dan tidak cepat lelah. Utomo, dkk (2020: 57) menyatakan bahwa dengan adanya kebugaran jasmani yang baik, segala pekerjaan atau kegiatan sehari-hari dapat dilakukan dengan maksimal.

Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya, maka dengan semakin kerasnya manusia menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang bugar. Kebugaran jasmani adalah ukuran kesehatan untuk seseorang dalam mengukur sejauh mana tingkat aktivitas jasmani serta rohani seseorang, kebugaran jasmani mempunyai banyak komponen yang berhubungan dengan keterampilan dan kesehatan seseorang pada jenis tes kebugaran jasmani (Wiono, dkk. 2020: 4).

Pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan, daya tahan, dan konsentrasi tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, di mana orang yang kebugarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda, sehingga masing-masing akan mempunyai kebugaran jasmani yang berbeda pula.

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 Sukanti, dkk. (2016: 33) dari keempat komponen yang berhubungan dengan kesehatan, daya tahan adalah yang paling disetujui sebagai komponen kebugaran dan kriteria yang paling umum digunakan untuk pengukuran kebugaran baik pada orang dewasa maupun anak-anak karena merupakan dasar dari kebugaran menyeluruh (*total fitness*) dengan menggambarkan kualitas fisik seseorang. Ketahanan kardiorespirasi dapat dijadikan pedoman langsung dalam menilai tingkat kebugaran seseorang. Kemampuan ambilan oksigen saat melakukan aktivitas fisik mencerminkan kemampuan metabolisme yang dimiliki orang tersebut.

Menurut Sukanti, dkk (2016: 33) bahwa kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related physical fitness*), yang meliputi:

- 1) Komposisi lemak tubuh
Merupakan gambaran perbandingan masa jaringan tubuh aktif dengan tidak terlibat aktif terlibat dalam metabolisme energi.
- 2) Fleksibilitas
Fleksibilitas atau kelenturan merupakan ketersediaan ruang gerak sendi dalam memberikan toleransi terhadap upaya penggunaan maksimal sendi.
- 3) Kekuatan dan ketahanan otot
Kekuatan otot berbanding lurus dengan tingkat kebugaran seseorang. Orang dengan otot yang kuat dan dapat bertahan lama memiliki kebugaran yang baik.

- 4) Daya tahan jantung-paru (kardiorespirasi)
Kemampuan jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk menyuplai oksigen ke dalam sel-sel sehingga memenuhi kebutuhan untuk memperpanjang aktivitas fisik.

Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai aktivitas terkait kesehatan dan keterampilan yang dapat diukur termasuk kebugaran kardiorespirasi, kekuatan dan daya tahan otot, komposisi tubuh, fleksibilitas, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, waktu reaksi, dan kekuasaan (Santana, et al. 2017: 579). Menurut Mutaqin (2018: 4) komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok yaitu:

- 1) Kekuatan otot
Kekuatan otot adalah kemampuan tubuh untuk mengerahkan daya maksimal terhadap objek di luar tubuh. Dalam pengertian lain, kekuatan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan usaha maksimal.
- 2) Daya tahan otot
Daya tahan otot mirip dengan kekuatan otot, jika dilihat dari kegiatan yang dilakukan. Cuma berbeda dengan penekanannya. Daya tahan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan daya terhadap objek di luar tubuh selama beberapa kali.
- 3) Daya tahan aerobik
Daya tahan ini disebut juga daya tahan peredaran darahpernafasan, karena berkaitan langsung dengan kemampuan jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah. oleh karena itu, daya tahan aerobik dapat disebut juga sebagai kemampuan tugas fisik selama waktu yang cukup lama dalam jumlah ulangan tugas yang cukup banyak.
- 4) Fleksibilitas
Fleksibilitas merupakan gambaran dari luas sempitnya ruang gerak pada berbagai persendian yang ada dalam tubuh.

Senam kebugaran jasmani adalah suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani karena gerakan-gerakannya melibatkan secara aktif sejumlah besar otot secara berkesinambungan dengan beban latihan yang cukup untuk merangsang jantung, paru-paru dan pembuluh darah, dan besarnya latihan untuk masing-masing otot tidak terlalu tinggi, sehingga cukup

untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Irianto, 2018: 14). Komponen kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu kebugaran kesehatan dan keterampilan.

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

1) Kekuatan (*strength*)

Menurut Golokova, et al. (2019) kekuatan adalah kemampuan untuk membangkitkan tegangan (*force*) terhadap suatu tahanan. Bafirman & Wahyuni (2019: 74) berpendapat bahwa kekuatan adalah menggunakan atau mengerahkan daya dalam mengatasi suatu tahanan atau hambatan tertentu. Aktivitas seorang atlet tidak bisa lepas dari pengerahan daya untuk mengatasi hambatan atau tahanan tertentu, mulai mengatasi beban tubuh, alat yang digunakan, serta hambatan yang berasal dari lingkungan atau alam. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan beban. Secara mekanis kekuatan didefinisikan sebagai gaya yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu kontraksi secara maksimal (Widiastuti, 2015: 5).

2) Daya tahan kardiorespirasi

Lilić, et al. (2019: 23) menjelaskan daya tahan adalah kemampuan untuk melakukan suatu aktivitas atau latihan dalam waktu yang lama tanpa merasa lelah yang berlebihan setelah melakukan aktivitas tersebut. Menurut Irianto (2018: 27)

daya tahan paru jantung itu sendiri dapat diartikan sebagai kemampuan fungsional paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama. Seseorang yang memiliki daya tahan paru jantung yang baik, tidak akan cepat kelelahan setelah melakukan serangkaian kerja. Untuk itu kapasitas aerobik ditentukan oleh kemampuan organ dalam tubuh mengangkut oksigen untuk memenuhi seluruh jaringan. Budiwanto (2012:36) menjelaskan daya tahan adalah kemampuan otot berkontraksi dalam beberapa waktu tanpa mengalami kelelahan.

3) Daya tahan otot (*Muscular Power*)

Daya tahan otot merupakan kesanggupan otot dalam mengatasi beban atau suatu rintangan secara berulang-ulang contohnya otot-otot kaki ketika berjalan jauh. Bafirman & Wahyuni (2019: 82) menyatakan bahwa daya tahan otot lengan adalah sekelompok otot untuk melakukan kontraksi secara berturut-turut dan mampu mempertahankan kontraksi statis dalam jangka waktu yang lama. Daya tahan otot diartikan sebagai kemampuan otot untuk menerapkan gaya secara berulang-ulang dalam menopang kontraksi untuk jangka waktu tertentu (Azeem & Al Ameer, 2012: 155).

4) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dalam lari *sprint*, kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat (Paturohman, dkk., 2018: 31). Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan

atau waktu yang sesingkat mungkin. Menurut Widiastuti (2015: 38) kecepatan diartikan sebagai suatu kemampuan menggerakkan anggota badan, kaki atau lengan atau bagian statis pengumpul tubuh bahkan keseluruhan tubuh dengan kecepatan terbesar yang mampu dilakukan. Hartmann et al. (2015: 14) berpendapat kecepatan adalah kemampuan menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan pada dasarnya dibagi menjadi tiga, yaitu kecepatan *sprint*, kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak.

5) Daya lentur (*Flexibility*)

Halbatullah, dkk., (2019: 2) menyatakan bahwa fleksibilitas merupakan kemampuan dari sebuah sendi, otot dan ligamen di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Pendapat lain, Jamilah & Nugraheni (2017: 57) bahwa fleksibilitas dapat didefinisikan sebagai kemampuan otot dan persendian untuk bergerak secara leluasa dalam lingkup gerak maksimal. Fleksibilitas identik dengan ruang gerak sendi. Menurut Harsono (2015: 5), fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Orang yang memiliki fleksibilitas yang baik akan memiliki ruang gerak sendi yang luas, hal ini akan juga berdampak pada kualitas suatu keterampilan.

6) Kelincahan (*Agility*)

Sukadiyanto (2011: 111) menyatakan kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah-ubah arahnya. Harsono (2015: 172), berpendapat kelincahan merupakan kemampuan untuk

mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya

7) Koordinasi (*Coordination*)

Irianto (2018: 77) menyatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan dengan terampil. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Akbari, et al (2018: 58) menyatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk memadukan berbagai gerakan menjadi satu, harmonis dan gerakan yang efektif. Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan atau pekerjaan dengan sangat tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi dalam suatu gerakan (Safari, et al., 2017: 3).

8) Keseimbangan (*Balance*)

Kemampuan keseimbangan akan menurun dengan berjalanya usia sehingga orang yang berada pada usia lanjut akan rentan jatuh dan cedera. Kemampuan keseimbangan juga dipengaruhi oleh kekuatan otot yang memiliki peran penting untuk mempengaruhi keseimbangan, selain kekuatan otot kaki kekuatan otot perut, batang ekstremitas juga memiliki fungsi untuk menjaga keseimbangan (Kahle & Teveld, 2014: 68). Keseimbangan tubuh adalah salah satu faktor yang penting bagi aktivitas dan kesehatan manusia. Di mana setiap

aktivitas fisik yang dilakukan manusia membutuhkan tingkat keseimbangan yang baik. Keseimbangan juga bisa diartikan sebagai kemampuan relatif untuk mengontrol pusat massa tubuh (*center of mass*) atau pusat gravitasi (*center of gravity*) terhadap bidang tumpu (*base of support*). Keseimbangan melibatkan berbagai gerakan di setiap segmen tubuh dengan di dukung oleh sistem muskuloskeletal dan bidang tumpu. Kemampuan untuk menyeimbangkan massa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktivitas secara efektif dan efisien (Saifudin, dkk., 2016: 78).

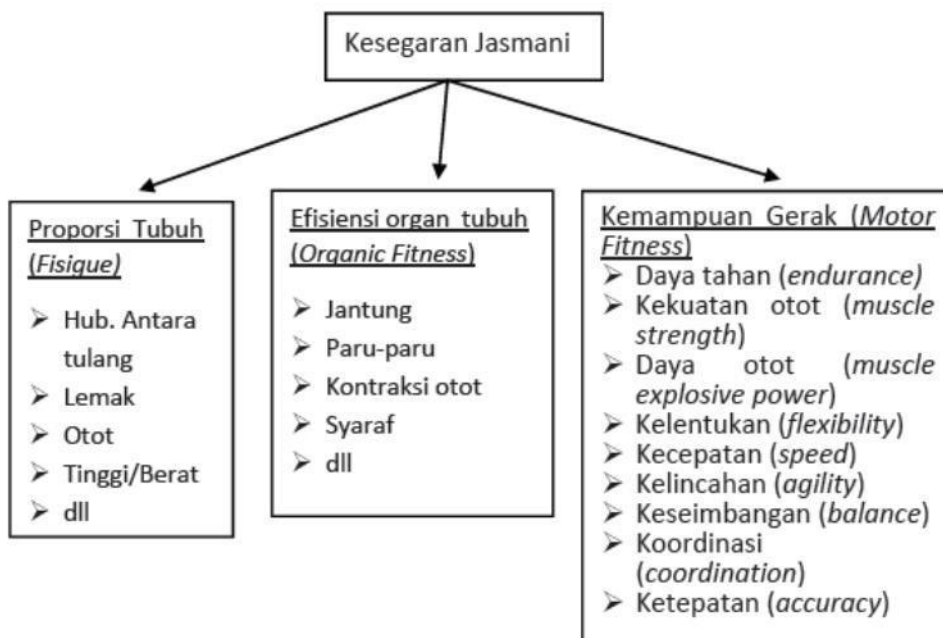
9) Ketepatan (*Accuracy*)

Milham (2014: 11) menyatakan ketepatan adalah: "Kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek yang mungkin langsung dikenal". Wahjoedi (Palmizal, 2011: 143) menyatakan bahwa akurasi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki.

10) Reaksi (*reaction*)

Pengertian kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dengan waktu yang cepat (Wilujeng & Hartoto, 2013: 41). Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, saraf atau *feeling* lainnya (Sukadiyanto, 2011: 99).

Bafirman & Wahyuni (2019: 217) menyatakan bahwa ruang lingkup kebugaran jasmani, meliputi: kebugaran struktur organ tubuh (*Anatomical Fitness*), kebugaran fungsi organ-organ tubuh (*Physiological Fitness*), dan kebugaran psikhis (*Psychological Fitness*). Seorang dikatakan mempunyai kebugaran anatomis (*anatomical fitness*) untuk melakukan usaha/kegiatan, apabila memenuhi persyaratan kelengkapan anggota-anggota tubuh yang diperlukan untuk melakukan sesuatu kegiatan (memiliki proporsi tubuh yang baik). Proporsi tubuh yang baik antara lain akan terlihat bila memiliki berat badan yang ideal, lemak yang tidak berlebihan (*over waight*) dan sebaliknya tidak kurus (*under weight*), posisi bahu kiri dengan bahu kanan dan pinggul kiri dengan pinggul kanan yang seimbang, dan sebagainya. Agar lebih jelas, maka unsur-unsur kebugaran jasmani dapat dilihat pada bagan sebagai berikut:



Gambar 1. Bagan Komponen-komponen Kebugaran Jasmani
(Sumber: Bafirman & Wahyuni, 2019: 218)

Berdasarkan bagan komponen-komponen kebugaran jasmani pada gambar 1 di atas, Bafirman & Wahyuni (2019: 219) menjelaskan sebagai berikut:

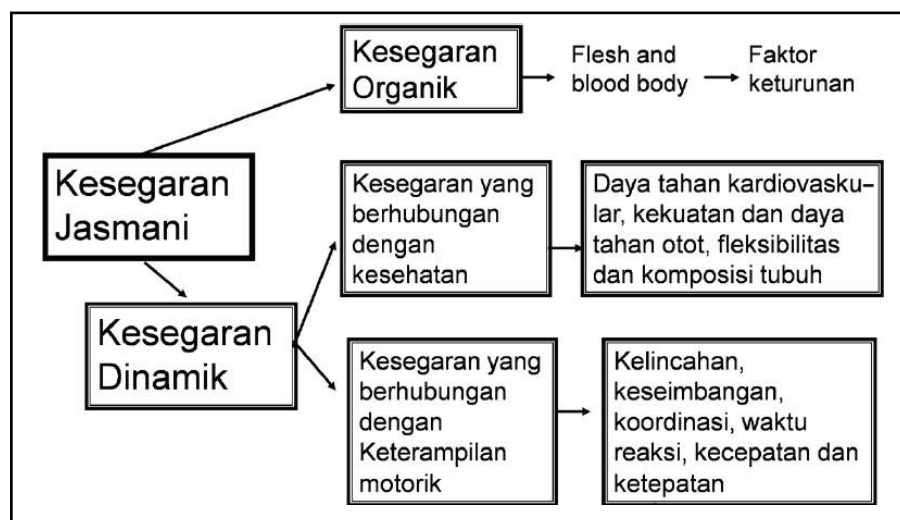
Kesegaran jasmani terkait dan dipengaruhi oleh keadaan proporsi tubuh, meliputi: keberadaan tulang, lemak, otot, keadaan tinggi dengan berat badan, dan lainnya. Keadaan proporsi tubuh yang ideal akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani seseorang, dan sebaliknya seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, akibat telah terbiasanya melakukan aktivitas latihan atau kegiatan olahraga, sehingga proporsi tubuh cenderung makin ideal. Pertumbuhan dan kekuatan tulang lebih baik, ketebalan lemak lebih seimbang, kekuatan otot lebih meningkat, keadaan tinggi dengan berat lebih ideal, dan lainnya (Bafirman & Wahyuni, 2019: 219)

Keadaan tingkat kesegaran jasmani lebih ditentukan oleh kemampuan sistem organ-organ tubuh yang mampu berfungsi lebih efisien dan efektif (*Organic Fitness*). Antara lain seperti: 1) Kemampuan sistem kardiovaskular lebih meningkat, jantung bekerja lebih efisien dan efektif memompakan darah keseluruh organ tubuh sesuai dengan kebutuhan organ-organ tubuh terutama kebutuhan terhadap sumber energi (oksigen dan glukosa). 2) Kemampuan sistem organ-organ pernapasan untuk memenuhi kebutuhan oksigen. 3) Peningkatan kemampuan kontraksi otot, otot berkontraksi lebih kuat dengan waktu yang lebih lama. 4) Peningkatan kemampuan sistem persyarafan, sehingga memiliki kecepatan reaksi dan kecepatan gerak dan sebagainya. Kemampuan organ-organ tubuh agar berfungsi lebih efisien dan efektif adalah akibat melakukan latihan

fisik atau kegiatan olahraga yang telah terjadi adaptasi secara fisiologis (adaptasi berkelanjutan) terhadap organ-organ tubuh (Bafirman & Wahyuni, 2019: 219).

Kemampuan gerak (*motor fitness*) merupakan komponen kebugaran jasmani yang saling terkait dengan kebugaran fungsi organ-organ tubuh, bila kemampuan fungsi organ-organ tubuh meningkat, sehingga lebih mampu berfungsi lebih efisien dan efektif, sehingga kemampuan gerak juga meningkat. Seperti: seseorang yang segar, memiliki kemampuan fungsi jantung lebih baik, orang tersebut akan mampu bekerja dengan waktu yang relatif lebih lama sehingga terundur atau terhindar dari kelelahan, dan apabila sudah lelah dengan waktu yang relatif singkat sudah segar kembali. Seseorang yang memiliki kemampuan sistem persyarafan yang lebih baik, memiliki kemampuan kecepatan reaksi dan kecepatan kontraksi otot, dan lain sebagainya (Bafirman & Wahyuni, 2019: 219).

Bafirman & Wahyuni (2019: 220) menjelaskan kebugaran jasmani juga dapat ditinjau secara kebugaran organik dan dinamik sesuai sebagai berikut:



Gambar 2. Bagan Kebugaran Organik dan Dinamik
(Sumber: Bafirman & Wahyuni, 2019: 220)

Berdasarkan bagan kesegaran organik dan dinamik pada gambar 1 di atas, Bafirman & Wahyuni (2019: 221-222) menjelaskan sebagai berikut:

Keadaan kesegaran jasmani dipengaruhi oleh kesegaran organik dan kesegaran dinamik. Kesegaran secara organik adalah kesegaran jasmani yang dipengaruhi oleh faktor bawaan atau keturunan, antara lain seperti: keadaan proporsi tubuh, bila orang tuanya gemuk, maka di antara anaknya juga gemuk. Keadaan tekanan darah, dan sebagainya (Bafirman & Wahyuni, 2019: 221).

Kesegaran jasmani secara dinamik berkaitan dengan kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan, dan kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan motorik. Maksud dari kesegaran secara dinamik, berarti sifat kesegaran jasmani tersebut adalah dinamis dan bukan statis. Kesegaran jasmani yang telah diperoleh bila tidak melakukan latihan fisik atau kegiatan olahraga lagi, maka kesegaran yang telah diperoleh akan akan berkurang, dan bila aktif melaksanakan latihan fisik atau kegiatan olahraga kembali maka kesegaran jasmaninya meningkat kembali. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terkait dengan daya tahan kardiovaskular, kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan motorik terkait dengan kelincahan, keseimbangan, koordinasi, waktu reaksi, kecepatan dan ketepatan. Berarti komponen-komponen kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, tujuan utama dari latihan fisik atau kegiatan olahraga yang dilakukan adalah olahraga kebugaran. Komponen-komponen kesegaran jasmani yang terkait dengan keterampilan motorik tujuan utama dari

latihan fisik atau kegiatan olahraga yang dilakukan adalah untuk meningkatkan prestasi pada cabang olahraga tertentu (Bafirman & Wahyuni, 2019: 222).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu kebugaran kesehatan dan keterampilan. 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 berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan, dan daya tahan diri, sehingga dapat mempertinggi daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Menurut Shomoro & Mondal (2014: 1) komponen kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya:

1) Umur

Penurunan dan kenaikan tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dipertahankan apabila rajin melakukan olahraga. Tingkat kebugaran jasmani akan mencapai maksimal pada usia 30 tahun.

2) Jenis Kelamin

Laki-laki setelah mengalami pubertas tingkat kebugaran jasmani akan jauh lebih baik dibandingkan dengan perempuan karena disebabkan adanya perbedaan dengan perkembangan otot dan kekuatan otot.

3) Merokok

Adanya nikotin dalam rokok akan memperbesar pengeluaran energi dalam tubuh dan kadar karbondioksida yang terhisap juga dapat mempengaruhi daya tahan tubuh seseorang.

4) Status Kesehatan

Adanya gangguan fungsi pada tubuh seseorang akan mempengaruhi kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas. Oleh sebab itu kesehatan seseorang juga akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

5) Aktivitas Fisik

Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani karena energi yang digunakan selama melakukan kegiatan sangat bermanfaat untuk tubuh. Intensitas, durasi dan frekuensi yang baik akan mempengaruhi perkembangan kebugaran jaasmani.

6) Obesitas

Penggunaan tenaga yang lebih banyak akan membuat kebutuhan oksigen jauh lebih besar yang akan memacu jantung untuk bekerja lebih keras. Hal tersebut dapat dialami pada seseorang yang mempunyai berat badan berlebih atau disebut juga dengan obesitas yang cenderung mempunyai tingkat kebugaran jasmani lebih rendah.

Kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh faktor umur, jenis kelamin, faktor turunan dari lahir (genetik), asupan makanan dan pembiasaan pola hidup sehat (Pratiwi et al., 2018: 38). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani adalah: (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4)

makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, dan (6) berolahraga (Irianto, 2018: 3). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

1) Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar, sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi (Irianto, 2018: 8). Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pengertian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air.

2) Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan, sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman (Irianto, 2018: 8).

3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

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

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

4) Faktor Lingkungan

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

5) Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kebugaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kebugaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial (Irianto, 2018: 9).

Roji (2016: 90) menyatakan ada beberapa faktor yang perlu diketahui. Faktor-faktor ini dianggap dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, yakni: (1) Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun. (2) Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai. (3) Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan permingu, intensitas latihan, dan *volume* latihan. (4) Masalah faktor keturunan, seperti anthropometri dan kelainan bawaan.

Pendapat beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani adalah: (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, dan (6) berolahraga.

d. Manfaat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai tingkat kebugaran yang baik tidak akan mudah lelah sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka akan semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Budiwanto (2012: 109) berpendapat “semakin keras dan giatnya pembentukan fisik umum maka akan lebih tinggi tingkat kemampuan yang harus dicapai”.

Manfaat lain memiliki kebugaran jasmani dengan potensi kerja yang semakin tinggi yaitu tubuh akan lebih mudah beradaptasi dengan bertambahnya tuntutan fisik dan psikis pada latihan selanjutnya. Selain itu memiliki kebugaran jasmani dapat mencegah penyakit serangan jantung, *stroke*, hipertensi, dan *osteoporosis* (Wiarso, 2015: 59). Menurut Muhajir (2016: 163) manfaat

melakukan latihan kebugaran jasmani secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup adalah sebagai berikut.

1) Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas

Selain karena zat-zat makanan atau energi berlebih yang tertimbun di dalam tubuh, kegemukan dan obesitas juga dapat terjadi karena tubuh kurang beraktivitas. Itu sebabnya, olahraga merupakan salah satu cara untuk menggerakkan tubuh dalam upaya menurunkan berat badan atau menjaga berat badan agar tidak gemuk.

2) Mencegah Penyakit Jantung

Latihan kebugaran jasmani juga untuk mencegah penyakit jantung. Ketika tubuh berolahraga, aliran darah dari jantung ke seluruh tubuh dan dari seluruh tubuh ke jantung menjadi lebih cepat daripada saat tubuh diam. Pada saat itu, otot-otot jantung berkontraksi dengan baik. Semakin sering otot jantung dilatih dengan berolahraga, semakin baik pula kinerjanya. Itu artinya jantung akan terhindar dari berbagai macam penyakit seperti stroke, serangan jantung, dan jantung coroner.

3) Mencegah Penyakit Diabetes

Latihan kebugaran jasmani juga dapat mencegah penyakit diabetes. Pada penyakit diabetes tipe 2, kelainan pada insulin sebagian besar terjadi akibat kegemukan dan obesitas. Jadi, agar tubuh terhindar dari penyakit diabetes tipe 2, hindarilah kegemukan dan obesitas.

4) Menurunkan Tekanan Darah Tinggi

Tekanan darah tinggi bisa terjadi akibat adanya gangguan kesehatan, termasuk penyakit jantung *coroner*, *stroke*, dan gagal jantung. Oleh karena itu,

untuk menghindarinya perlu dihindari juga penyakit-penyakit penyebabnya. Olahraga dapat menghindari dari berbagai penyakit jantung dan tekanan darah tinggi.

5) Menambah Kepintaran

Otak yang pintar adalah otak yang sirkulasi oksigennya lancar. Olahraga mampu melancarkan sirkulasi oksigen ke otak. Itu sebabnya, olahraga mampu menjauhkan seseorang dari berbagai penyakit yang melemahkan kinerja otak, seperti pikun dan *alzaimer*. Dengan kata lain, latihan kebugaran jasmani akan membuat setiap orang senantiasa pintar.

6) Memberi Banyak Energi

Jika seseorang rutin berolahraga makan akan dapat tidur nyenyak, berpikir jernih, terhindar dari stress, dan berbagai hal lain dapat menguras energi. Hal ini sama saja memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memproduksi banyak energi.

7) Menurunkan LDL dan Menaikan HDL

Suatu penelitian menyebutkan jalan kaki atau *jogging* selama 24 hingga 32 km per minggu mampu menurunkan “lemak jahat” (LDL = *low density lipoprotein*) dan menaikkan “lemak baik” (HDL = *high density lipoprotein*).

8) Menurunkan Gejala Depresi Ringan dan Kegelisahan

Saat berolahraga, tubuh seseorang akan merasa rileks. Inilah salah satu manfaat latihan kebugaran jasmani. Hal ini tentu saja memoengaruhi depresi. Sebuah sumber menyebutkan salah satu penanganan terhadap orang-orang yang mengalami depresi ringan adalah diberi latihan olahraga.

9) Menurunkan Resiko Kanker Tertentu

Latihan kebugaran jasmani juga dapat menurunkan risiko kanker. Suatu penelitian menyatakan olahraga dapat menurunkan tingkat risiko kanker tertentu sebesar 30%. Kanker tersebut, misalnya kanker kolo (usus besar), kanker payudara, kanker paru-paru, dan *multiple myeloma* (sumsum tulang).

10) Melindungi dari Osteoporosis

Anak-anak yang banyak bergerak aktif akan memiliki tulang yang kuat sehingga mereka terhindar dari risiko osteoporosis (pengeroposan tulang) ketika sudah dewasa nanti.

11) Meningkatkan Citra Diri dan Percaya Diri

Sekecil apapun olahraga yang dilakukan dapat meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri. Itulah manfaat latihan kebugaran jasmani yang tidak sadar dirasakan.

12) Meningkatkan Suasana Hati

Jika seseorang sedang bosan, olahraga adalah salah satu cara yang dapat menghilangkannya. Sebuah studi mengatakan olahraga dapat mengurangi ketegangan dan membuat semangat kembali.

13) Membuat Anak Selalu Aktif

Orang tua yang rajin olahraga dapat membuat anaknya selalu aktif dan ceria. Olahraga yang dilakukan sesuai takaran akan membuat anak bugar, sehingga ia bisa lebih aktif dan produktif. Olahraga membantu meningkatkan perkembangan fungsional semua panca indra.

Kebugaran jasmani akan mengantarkan anak didik menuju kesiapan jasmani, mental dan emosional, kematangan psikologis dan fisik, serta mengantarkan anak untuk semangat belajar dan berlatih, sehingga akan tercapai prestasi belajar yang diharapkan. Manfaat kebugaran jasmani sangat banyak, maka semua individu diharapkan untuk bisa menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya. Tingkat kebugaran jasmani yang baik sebagai akibat latihan yang teratur, dan dalam dosis rendah sampai sedang, akan berpengaruh terhadap fungsi-fungsi kognitif seperti kemampuan mengingat, memecahkan masalah angka-angka, dan kecermatan (Abdurrahim & Hariadi, 2018: 69).

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

e. Macam-Macam Tes Kebugaran Jasmani

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 (Depdiknas, 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 yang 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.

2) *Harvard Step Test*

Tes ini bertujuan untuk mengukur fungsi kardiovaskuler dengan naik bangku Harvard. Hampir sama dengan *Step Test* dan *Kasch Pulse Recovery Test*. Tetapi *Harvard Step Test* lebih berat karena itu peserta tes harus betul-betul dalam keadaan sehat yang dinyatakan oleh dokter. Prosedur pelaksanaan tes:

- a) Tes ini dilakukan dengan mempergunakan bangku Harvard dengan tinggi 19 inci untuk laki-laki dan 17 inci untuk perempuan dan harus ada *stopwatch*, metronom dan formulir serta alat tulis.
- b) Testi laki-laki dan perempuan umur 17-60 tahun.
- c) Harus berpakaian olahraga yang sesuai.
- d) Harus sudah makan, minimal 2-3 jam dan tidak boleh melakukan aktivitas fisik yang berat sebelum tesdimulai.
- e) Harus mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes.
- f) Harus melakukan pemanasan sebelum mulai tes.

- g) Tes berdiri menghadap bangku *harvard* dalam keadaan siap untuk melakukan tes.
- h) Setelah aba-aba “ya” testi mulai menaikkan kaki kanan pada bangku diikuti oleh kaki kiri dan diletakan di samping kaki kanan, kemudian turun mulai dari kaki kanan dan diikuti oleh kaki kiri, demikian seterusnya sesuai dengan irama metronom yang telah diatur 120x permenit.
- i) Testi harus naik turun bangku selama 5 menit, kecuali bila merasa lelah atau sesuatu yang tidak bisa terjadi, tes boleh dihentikan.
- j) Setelah selesai melakukan tes, testi disuruh duduk santai untuk melanjutkan diperiksa denyut nadinya.

3) *Multi Stage Fitness Test/Bleep Test*

Cara yang tepat untuk mengetahui komponen daya tahan dengan melalui tes. Salah satu bentuk tes lapangan yang digunakan untuk mengetahui VO₂ Max adalah *Multi Stage Fitness Test*. Dibanding dengan tes *Cooper* dan *Blake*, pelaksanaan tes ini relatif lebih mudah dan menggunakan areal yang tidak terlalu luas. Tes ini dapat dilakukan secara massal. Berikut petunjuk pelaksanaan *Multi Stage Test*:

- a) Perlengkapan:
 - (1) Lapangan yang tidak licin sepanjang 22 meter atau lebih
 - (2) *Sound system*
 - (3) Pita kaset
 - (4) Meteran untuk membuat lintasan
 - (5) *Stpwatch*

b) Persiapan Tes:

- (1) Panjang lapangan yang setandar/baku adalah 20 meter dengan lebar tiap lintasan antara 1 sampai dengan 1.5 meter.
- (2) Lakukan pemanasan dengan peregangan dan menggerakkan anggota tubuh; terutama tungkai.
- (3) Jangan makan 2 jam sebelum tes
- (4) Gunakan pakaian olahraga
- (5) Hindari merokok/alkohol sebelum melakukan tes
- (6) Jangan melakukan tes setelah latihan berat

c) Pelaksanaan Tes:

- (1) Cek bahwa bunyi dua “bleep” yang menjadi setandar untuk pengukuran lapangan adalah satu menit (enam puluh detik) apa bila kaset telah meregang/mulut atau menyusut maka pembuatan lapangan mengacu pada standar yang berlaku
- (2) Testi harus berlari dan menyentuh/menginjakan salah satu kaki pada garis akhir dan berputar untuk kembali berlari setelah bunyi *bleep* terdengar (tunggu bunyi *bleep* terdengar)
- (3) Lari bolak-balik terdiri dari beberapa tingkatan. Setiap tingkatan ditandai dengan bunyi “*bleep*” sebanyak tiga kali, sedangkan tiap balikan ditandai dengan bunyi *bleep*
- (4) Testi dianggap tidak mampu apabila dua kali berturut-turut tidak dapat menyentuh/menginjak kakinya pada garis
- (5) Untuk mempermudah memantau testi, gunakan format terlampir

(6) Lakukan penenangan (*colling down*) setelah selesai tes. Jangan langsung duduk (Mulyana, 2011: 30)

4) Lari 12 Menit

Melakukan lari 12 menit tidak boleh berhenti, akan tetapi jika lelah boleh diselingi dengan jalan. Jarak yang ditempuh selama 12 menit tadi diukur berapa kilometer yang ditempuh. Untuk mengetahui seseorang dalam kategori baik atau sedang dapat dilihat dalam daftar/tabel. Tabel tersebut dibagi menjadi kelompok umur, wanita atau pria dan kategori kebugaran jasmaninya dikategorikan menjadi lima kategori yaitu: sangat kurang, kurang, sedang, baik dan baik sekali. (Mulyana, 2011: 30).

5) Tes A.C.S.P.F.T

Tes ini diperuntukkan bagi putra dan putri yang berumur 6-32 tahun.

Adapun rangkaian tes tersebut adalah:

- a) Lari cepat 50 meter (*dash sprint*)
- b) Lompat jauh tanpa awalan (*standing brost jump*)
- c) Lari jauh (*distance run*). Jaraknya adalah: a) 600 m (untuk putra dan putri yang berumur kurang dari 12 dari tahun), b) 800 m (untuk putri yang berumur dari 12 tahun ke atas), c) 1000 m (untuk putra yang berumur 12 tahun ke atas).
- d) Bergantung angkat badan (*pull-up* untuk putra berumur 12 tahun ke atas), Bergantung siku tekuk (*flexed arm hang*, untuk putri dan untuk putra yang berumur kurang dari 12 tahun).
- e) Kekuatan peras (*grip strength*)
- f) Lari hilir-mudik (*shuttle run*) 4 x 10 meter.

- g) Baring duduk (*sit-up*) selama 30 detik.
- h) Lantuk togok ke muka (*Forward flexion of trunk*).

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 populerdi Indonesia. Futsal dikatakan semacam olahraga sepakbola dalam versi *indoor*, yang dalam satu dekade terakhir berhasil memperoleh popularitas yang tinggi hampir di seluruh dunia (Abate, 2012: 180). Menurut Maryati (2012: 3), futsal adalah

permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuan dari permainan futsal adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Futsal termasuk olahraga dalam kategori aktivitas fisik yang memiliki intensitas tinggi. Futsal termasuk olahraga dalam intensitas tinggi dengan melakukan *sprint* pendek yang dilakukan dengan intensitas maksimal (Berdejo-del Fresno, 2012: 49).

Berikut merupakan kondisi fisik yang harus dimiliki oleh pemain futsal, antara lain: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur, kelincihan, koordinasi, keseimbangan, dan akurasi (Amiq, 2014: 36). Futsal dimainkan dengan intensitas tinggi (sepak bola versi dalam ruangan dimainkan oleh 5 orang per tim). Dengan regulasi dari dimensi lapangan bermain (40 x 20 m), dan perubahan pemain tak terbatas, serta tugas pertahanan dan serangan konstan, pemain futsal melakukan kegiatan dengan intensitas tinggi seperti *sprint*, akselerasi, deaktivasi, dan perubahan ke arah permainan, membuat terpisah membebani metabolisme aerobik dan anerobik (Caetano dkk., 2015: 423)

Sutanto (2016: 132) menjelaskan, “Permainan futsal dipopulerkan oleh Juan Carlos Ceriani di Montevideo, Uruguay, tahun 1930”. Saat itu permainan baru tersebut diberi nama “*futebol de salao*” (bahasa Portugis) atau fubol sala (bahasa Spanyol) dengan makna yang sama, yaitu sepakbola ruangan. Dari kedua bahasa tersebut munculah istilah baru, yaitu futsal. Dalam usaha meraih prestasi dalam bidang olahraga futsal ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi keberhasilan yaitu, teknik, taktik dan mental serta prestasi juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis pemain (Agras, et al., 2016: 653).

Futsal adalah olahraga tim yang terus meningkat popularitas yang dimainkan di seluruh dunia oleh pria dan wanita, amatir atau profesional. Olahraga ini olahraga dengan intensitas tinggi, dengan perubahan yang cepat arah, mulai bergerak, berhenti, melompat dan menendang, melibatkan kekuatan tinggi yang melibatkan tulang dan peningkatan pembentukan tulang (Hart et al., 2016: 1380). Intinya, permainan futsal dipengaruhi dengan perkembangan sepakbola. Futsal adalah kombinasi dari sepak bola, bola basket, bola tangan, dan polo air yang dapat memfasilitasi interaksi sosial antara pemain dalam satu tim, antara pemain dan tim lain, dan antara dua tim yang saling berhadapan. Sepak bola, futsal, dan sepak bola pantai adalah modalitas yang diklasifikasikan sebagai olahraga tim. Dalam kategori ini, modalitas ini masih diklasifikasikan sebagai *game invasi* (Leite, 2016: 1).

Naser, et al (2017: 77) menyatakan bahwa “*Futsal is a 2 × 20-min game of high-intensity and intermittent actions requiring high physical, tactical, and technical efforts from the players. The court measures approximately 40 × 20 m with 3 x 2-m goals*”. Saudini & Sulistyorini (2017: 2) menjelaskan bahwa “futsal adalah suatu permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu dengan lima pemain di setiap regunya dengan menggunakan lapangan yang relatif lebih kecil serta mempunyai aturan yang ketat dan tegas tentang kontak fisik”. Olahraga futsal sendiri memiliki tingkat resiko cedera yang sangat tinggi di karenakan olahraga futsal sendiri tidak jauh dari olahraga lainnya yaitu adanya *body contact* dan lain-lain. Pola permainan dalam futsal banyak didominasi permainan kaki ke kaki, saat bertahan maupun menyerang lebih banyak dilakukan dengan umpan-

umpan pendek, mengingat ukuran lapangannya lebih kecil dengan lapangan sepak bola (Cardoso, 2017: 258).

Pendapat lain, menurut Perdana & Musran (2018: 172) bahwa Futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Moore, et al (2018: 108) menyatakan bahwa Futsal adalah olahraga yang dimainkan di seluruh dunia dari tingkat amatir, semi-profesional dan profesional. Olahraga ini memiliki sejarah yang panjang, sejak 1930-an di Amerika Selatan, dan dikenal sebagai '*futebol de salao*' (diterjemahkan dari bahasa Portugis sebagai 'hall sepak bola'). FIFA membakukan olahraga tersebut dan menandainya sebagai versi resmi 5 lawan 5 untuk membuat struktur yang memungkinkan futsal berkembang di seluruh dunia.

Olahraga futsal mayoritas banyak digemari kalangan usia muda. Tidak hanya digemari kaum pria, bahkan diminati oleh kaum wanita (Ashari & Adi 2019: 111). Olahraga futsal yaitu salah satu olahraga yang berbentuk permainan menggunakan bola yang idealnya dilakukan pada suatu ruangan atau indoor. Permainan futsal tidak jauh dengan sepakbola hanya yang membedakan adalah ukuran lapangan, ukuran bola yang digunakan, ukuran gawang, waktu permainan dan jumlah pemain inti berjumlah lima orang dengan beberapa pemain cadangan serta peraturan permainan. Dalam futsal terdapat komponen yang harus diperhatikan dalam latihan maupun bertanding, yaitu teknik, fisik, taktik dan

mental. Komponen-komponen tersebut sangat berpengaruh pada peningkatan prestasi atlet futsal.

Kharisma & Mubarak (2020: 121) menjelaskan bahwa kompetisi futsal di tingkat regional, nasional, maupun internasional telah banyak diselenggarakan sebagai cara meningkatkan prestasi. Futsal merupakan salah satu olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh 5 orang dengan durasi waktu permainan 2x20 menit. Futsal merupakan suatu olahraga yang dilakukan dengan berbagai macam intensitas yaitu rendah, sedang, dan tinggi dalam kali ini olahraga futsal sangat digemari di kalangan anak-anak sampai kalangan orang tua olahraga futsal ini disebut-sebut olahraga yang memiliki persamaan dengan olahraga sepakbola (Sudarsono, dkk., 2020: 59).

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. Peraturan Olahraga Futsal

Peraturan permainan futsal berdasarkan pendapat Achwani (2014: 5) yaitu sebagai berikut:

1) Lapangan

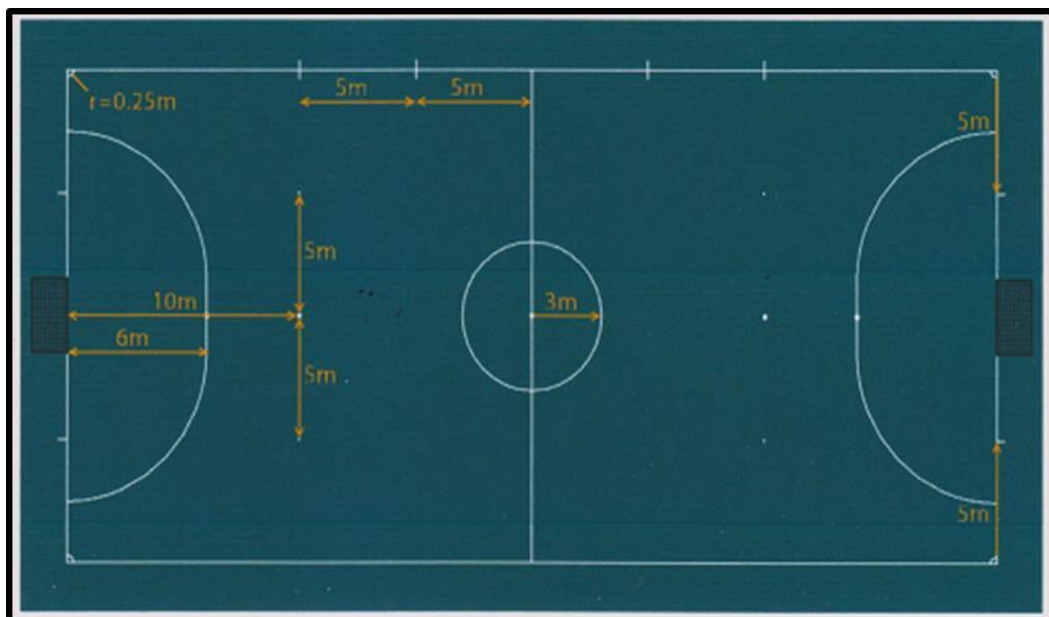
Pertandingan haruslah dimainkan di lapangan yang rata, mulus, dan tidak kasar atau tidak bergelombang. Sebaiknya terbuat dari kayu atau bahan buatan, menurut peraturan kompetisi beton atau aspal tidak diperbolehkan. Lapangan rumput sintetis yang diijinkan dalam kasus luar biasa dan hanya untuk kompetisi domestik. Lapangan permainan harus persegi empat ditandai dengan Garis-Garis dan garis-garis tersebut berfungsi sebagai pembatas lapangan dengan warna jelas yang dapat dibedakan dengan warna lapangan permainan. Dua garis terluar yang lebih panjang di sebut sebagai garis samping. Dua garis yang lebih pendek di sebut garis gawang. Lapangan dibagi menjadi dua, yang dibelah oleh Garis tengah lapangan, di mana memiliki titik tengah yang menghubungkan ke dua garis samping. Tanda pusat ditandai dengan sebuah titik di tengah-tengah garis tengah lapangan, yang dikelilingi sebuah lingkaran tengah yang berukuran 3 meter. Sebuah tanda harus dibuat di luar lapangan permainan, 5 meter dari lingkaran sudut dan tegak lurus ke garis gawang untuk menjamin pemain bertahan mundur sejauh itu bila dilakukan tendangan sudut. Lebar garis 8 cm. Dua tambahan tanda di setiap jarak 5 meter di sebelah kiri dan kanan sejajar dengan tanda titik penalti ke dua, harus dibuat di lapangan permainan sebagai tanda jarak minimum untuk mundur bila dilakukan tendangan dari tanda titik penalti ke dua. Lebar tanda garis adalah 8 cm.

- a) Panjang Garis Samping harus lebih panjang dari Garis Gawang.
- b) Semua Garis Lapangan harus selebar 8 cm.
- c) Untuk Pertandingan Bukan Internasional, ukuran seperti sebagai berikut :

Panjang : Minimum 25 m
Maksimum 42 m
Lebar : Minimum 16 m
Maksimum 25 m

d) Untuk Pertandingan Internasional, ukuran seperti sebagai berikut:

Panjang : Minimum 38 m
Maksimum 42 m
Lebar : Minimum 20 m
Maksimum 25 m

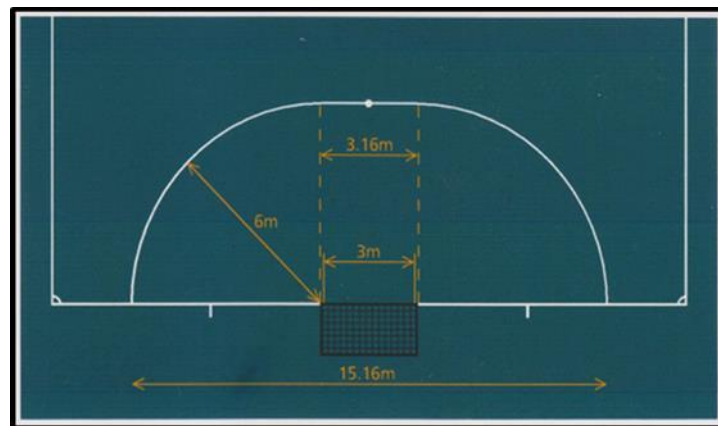


**Gambar 3. Lapangan Permainan Futsal
(Sumber: Achwani, 2014: 6)**

2) Daerah Penalti

Dua garis lingkaran 6 meter panjangnya ditarik dari bagian luar masing-masing tiang gawang dan sudut lurus ke garis samping, membentuk sebuah seperempat lingkaran ditarik langsung sampai garis samping, setiap radius 6 meter dari bagian luar tiang gawang. Bagian atas setiap seperempat lingkaran dihubungkan dengan garis sepanjang 3.16 meter sejajar dengan garis gawang di antara tiang gawang. Berbatas garis penalti dan garis gawang adalah daerah

penalti. Di setiap daerah penalti, dibuat tanda titik penalti berjarak 6 meter dari titik tengah di antara ke dua tiang gawang yang sama jaraknya. Titik pinalti ke dua berjarak 10 meter dari titik tengah di antara ke dua tiang gawang dan jarak yang sama di antara ke dua tiang tersebut. Busur tendangan sudut seperempat lingkaran dengan radius 25 cm di setiap sudut lapangan permainan.

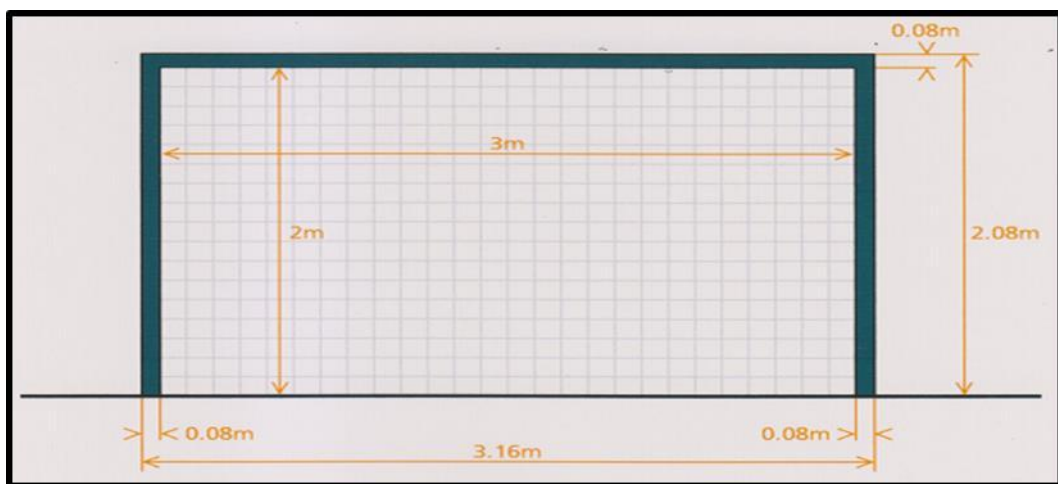


Gambar 4. Daerah Penalti
(Sumber: Achwani, 2014: 6)

3) Gawang

Gawang harus di tempatkan pada bagian tengah masing-masing garis gawang. Gawang terdiri dari dua buah tiang gawang dengan jarak yang sama dari setiap sudut lapangan dan pada sisi atasnya dihubungkan dengan mistar gawang. Tiang gawang dan mistar gawang harus terbuat dari kayu, logam atau bahan lain yang disetujui. Ditempatkan di lapangan, harus berbentuk segi empat, bulat atau bulat panjang dan tidak boleh membahayakan pemain. Jarak (diukur dari bagian dalam) di antara ke dua tiang gawang adalah 3 meter dan jarak dari sisi bawah mistar gawang ke dasar permukaan lapangan adalah 2 meter. Kedua tiang gawang maupun mistar gawang memiliki lebar dan kedalaman sama, 8 cm. Jaring terbuat dari tali rami atau nilon, dikaitkan pada ke dua tiang gawang dan mistar gawang

dengan cara memadai dan mendukung pada sisi belakang gawang. Dipasang pendukung sebagaimana mestinya dan tidak boleh mengganggu penjaga gawang. Tiang gawang dan mistar gawang harus berbeda warna dari lapangan permainan. gawang harus stabil, untuk mencegah gawang bergeser atau terbalik, gawang dibuat portabel yang bisa dipindahkan atau tidak boleh permanen, hanya boleh dipergunakan bila memenuhi persyaratan keselamatan.



Gambar 5. Gawang Futsal
(Sumber: Achwani, 2014: 6)

4) Daerah Pergantian Pemain

Daerah pergantian pemain terletak persis di depan bangku cadangan di mana pemain cadangan dan ofisial tim berada.

- a) Daerah pergantian pemain berada di depan daerah teknik dan memiliki panjang 5 meter. Daerah ini ditandai pada setiap sisinya dengan sebuah garis yang memotong garis samping panjang 80 cm, di mana 40 cm berada di dalam lapangan permainan dan 40 cm di luar lapangan permainan. dan lebar garis 8 cm;

- b) Daerah di depan meja pencatat waktu 5 meter di ke dua sisi garis tengah lapangan harus bersih dari gangguan pandangan;
- c) Daerah pergantian pemain setiap tim berada di setengah bagian lapangan permainan di daerah pertahanan masing-masing dan pergantian pemain di lakukan pada dua paruh waktu pertandingan dan bila ada perpanjangan waktu, jika dilakukan;

5) Bola

a) Kualitas dan ukuran :

- (1) Berbentuk bundar;
- (2) Terbuat dari kulit atau bahan lainnya yang disetujui;
- (3) Lingkaran Bola tidak lebih dari 64 cm dan tidak kurang dari 62 cm;
- (4) Berat Bola tidak lebih 440 gram dan tidak kurang dari 400 gram saat Pertandingan dimulai;
- (5) Memiliki tekanan sama dengan 0,6-0,9 atmosfer ($600-900/cm^2$) pada permukaan laut pada saat pertandingan;
- (6) Bola tidak boleh memantul kurang dari 50 cm dan tidak boleh lebih dari 65 cm ketika pantulan pertama dijatuhkan dari ketinggian 2 meter;

b) Penggantian bola rusak

Jika bola pecah atau menjadi rusak selama dalam sebuah pertandingan, maka pertandingan dihentikan sementara:

- (1) Pertandingan dimulai kembali dengan menjatuhkan bola (*drop bola*) pengganti di tempat di mana bola semula rusak, jika permainan dihentikan di dalam daerah penalti, dalam hal ini salah satu wasit melakukan menjatuhkan bola

pengganti di garis daerah penalti di tempat terdekat di mana bola semula saat permainan dihentikan;

(2) Pertandingan dimulai kembali dengan melaksanakan tendangan ulang bila bola pecah atau menjadi rusak saat tendangan bebas tanpa dihalangi, tendangan dari titik penalti ke dua atau tendangan penalti saat dilakukan dan tidak menyentuh tiang gawang, mistar gawang atau pemain dan tidak melakukan pelanggaran;

Jika bola pecah atau rusak, ketika tidak dalam permainan (pada saat permainan dimulai, pembersihan gawang, tendangan sudut, tendangan pinalti atau tendangan ke dalam): memulai kembali pertandingan sesuai dengan peraturan permainan futsal; bola tidak dapat diganti selama pertandingan tanpa izin wasit.

6) Pemain

Suatu pertandingan dimainkan oleh dua tim, setiap tim masing-masing tidak lebih dari lima pemain, salah satu di antaranya adalah penjaga gawang. Suatu pertandingan tidak boleh dimulai apabila pemain dari salah satu tim kurang dari tiga pemain.

c. Teknik Dasar Olahraga Futsal

Dilihat dari kebutuhan teknik serta taktik, olahraga futsal hampir sama dengan sepakbola. Seperti halnya dalam sepakbola pada olahraga futsal ada beberapa teknik yang digunakan dalam permainan. mencapai tujuan bermain futsal, maka pemain diharuskan menguasai teknik dasar futsal yang baik. Untuk dapat bermain futsal dengan baik dan benar pemain harus memiliki *skill* atau teknik dasar yang mumpuni agar mendukung permainan dalam bermain futsal.

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. Menurut Lhaksana (2011: 20) dalam melakukan *passing*: kaki tumpu berada di samping bola, bukan kaki untuk mengumpan. Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan *passing*. Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat. Kaki dalam dari atas diarahkan ke tengah bola (jantung) dan ditekan ke bawah agar bola tidak melambung. Selanjutnya, diteruskan dengan gerakan lanjutan, dimana setelah melakukan *passing* ayunan kaki jangan dihentikan.

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. Aspek-aspek keterampilan teknik dasar *passing* pada permainan futsal sangat dibutuhkan bila ingin menjadi pemain

futsal yang baik, aspek tersebut meliputi sikap awal, sikap perkenaan, sikap akhir (Jiménez-Reyes et al., 2019: 2). Teknik dasar *passing* futsal dapat dilihat pada Gambar 4 sebagai berikut.

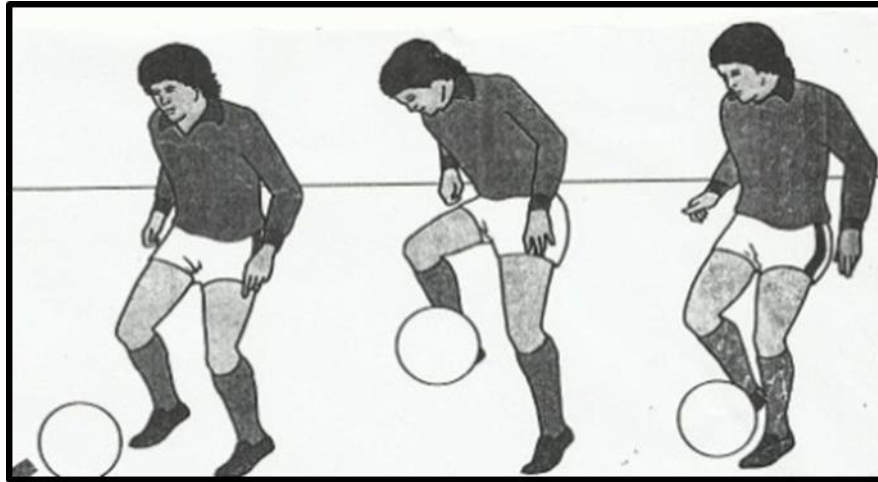


Gambar 6. Teknik Dasar *Passing*
(Sumber: Tenang, 2014: 69)

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”. Teknik dasar *controlling* futsal dapat dilihat pada Gambar 5 sebagai berikut:



Gambar 7. Teknik Dasar *Control*
(Sumber: Tenang, 2014: 69)

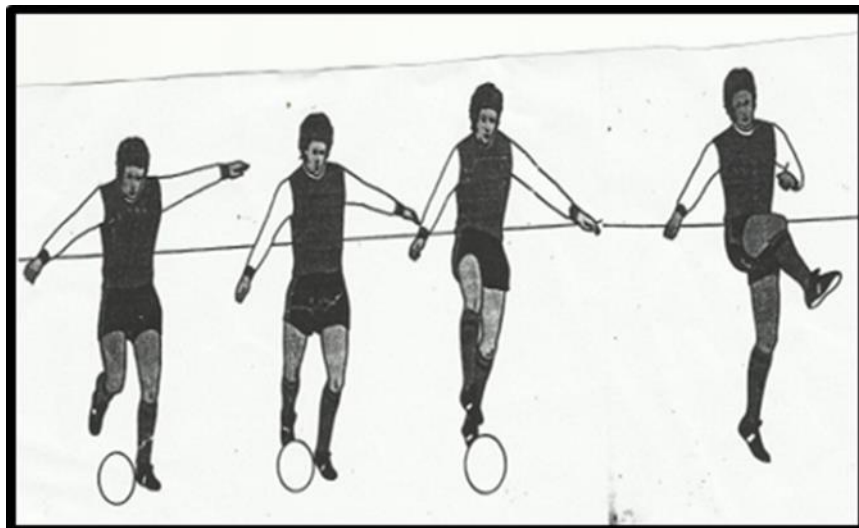
3) Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*)

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. 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. 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. Teknik dasar *shooting* futsal dapat dilihat pada Gambar 6 sebagai berikut.



Gambar 8. Teknik Dasar *Shooting*
(Sumber: Tenang, 2014: 69)

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. Teknik-teknik dasar yang harus dikuasai dengan

keahlian khusus oleh setiap pemain futsal, antara lain: mengontrol bola (*controlling*), mengumpan bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), dan menendang bola (*shooting*) (Amiq, 2014:11).

Teknik futsal ada beberapa komponen dasar yang harus dikuasai, antara lain: (1) Teknik dasar *controlling*, (2) Teknik dasar *Passing*, (3) Teknik dasar *dribbling*, (4) Teknik dasar *shooting* (Yanci, et al, 2017: 1). Perdana & Musran (2019: 177) “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

Sebuah pendidikan kegiatan sekolah terdiri dari intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari sekolah yang dijadikan tempat untuk peserta didik mengembangkan bakat dan minatnya. 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.

Ekstrakurikuler digunakan untuk memperluas pengetahuan peserta didik. Peserta didik membutuhkan keterlibatan langsung dalam cara, kondisi, dan peristiwa pendidikan di luar jam tatap muka di kelas. Pengalaman ini yang akan membantu proses pendidikan nilai-nilai sosial melalui kegiatan yang sering disebut ekstrakurikuler (Mulyana, 2011: 214). Ekstrakurikuler adalah program kurikuler yang alokasinya tidak dicantumkan dikurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler menjembatani kebutuhan perkembangan peserta didik yang berbeda; seperti perbedaan sense akan nilai moral dan sikap, kemampuan, dan kreativitas. Melalui partisipasi peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat belajar dan mengembangkan kemampuan berkomunikasi, bekerja sama dengan orang lain, serta menemukan dan mengembangkan potensi dalam diri setiap individu. Kegiatan ekstrakurikuler juga memberikan manfaat sosial yang besar (Depdikbud, 2013: 10).

Usman (2013: 22) menyatakan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi. Hernawan (2013: 4) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler

adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk manusia yang seutuhnya sesuai dengan pendidikan nasional.

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).

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 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 menggemblirakan 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.

Penjelasan para ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat belajarnya peserta didik di luar jam belajar sekolah dengan minat dan bakat yang dimiliki masing-masing. Selain itu, juga alat untuk menambah nilai dalam rapor dan nilai yang akan menjadi bekal dalam kehidupan di masyarakat nanti. Selain itu, ekstrakurikuler dapat dijadikan tempat untuk

bersosialisasi dan berinteraksi secara langsung dan rutin karena ada beberapa ekstrakurikuler yang terprogram.

b. Tujuan Esktrakurikuler

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. Suatu kegiatan yang dilakukan tanpa jelas tujuannya, kegiatan tersebut akan sia-sia. Begitu pula dengan kegiatan ekstrakurikuler pasti memiliki tujuan tertentu.

Pendapat Suryosubroto (2009: 34) bahwa ekstrakurikuler atau kegiatan fisik manusia yang berpengaruh terhadap kepribadian dari pelakunya. Selanjutnya Suryosubroto menyatakan bahwa ekstrakurikuler dapat membentuk pribadi seseorang yang mampu bersikap *sportif*, bertanggung jawab, mandiri, dan mau melaksanakan tugas sehari-hari. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (2013: 7), menyatakan bahwa tujuan ekstrakurikuler adalah (1) meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, (2) mengembangkan bakat, (3) mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat.

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). 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).

Nurchahyo & 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.

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 SMK Negeri 1 Ngawi

Salah satu sekolah menengah atas di Ngawi yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler futsal adalah SMK Negeri 1 Ngawi. Kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Ngawi dilaksanakan satu kali dalam seminggu, yaitu hari Selasa dijadwalkan pukul 15.30-17.30 WIB. Jumlah peserta yang antusias dan berminat mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Ngawi cukup banyak, bisa dilihat dari siswa yang mengikuti latihan yaitu sekitar kurang lebih 31 orang peserta.

4. Karakteristik Peserta Didik SMA

Peserta didik SMA tergolong dalam usia remaja akhir. Masa remaja merupakan peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa. Dewi (2012: 4) menyatakan bahwa “fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-19 tahun untuk putra dan 10-19 tahun untuk putri”. Pembagian usia untuk putra 12-14 tahun termasuk masa remaja awal, 14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk masa remaja akhir. Pembagian untuk putri 10-13 tahun termasuk remaja awal, 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan 16-19 tahun termasuk remaja akhir. Dewi (2012: 5) menambahkan “periode remaja awal (12-18) memiliki ciri-ciri: (1) anak tidak suka diperlakukan seperti anak kecil lagi; dan (2) anak mulai bersikap kritis”.

Yusuf (2012: 16), mengemukakan bahwa fase-fase masa remaja dibagi menjadi 3 fase yaitu: (1) Umur 12-15 tahun masa remaja awal, (2) Umur 15-18 tahun masa remaja tengah, (3) Umur 18-21 tahun umur remaja akhir. Selanjutnya Yusuf (2012: 16) mengemukakan ciri remaja secara umum, remaja merupakan

peralihan dari masa anak ke masa dewasa. Remaja sering kali menunjukkan sifat-sifat karakteristik seperti: kegelisahan, kebimbangan karena terjadi pertentangan keinginan untuk mencoba mengkhayal dan aktivitas berkelompok, sedangkan ciri-ciri secara khusus antara lain:

- a. Ciri remaja putra
 - 1) Cenderung lebih kuat
 - 2) Lebih aktif
 - 3) Suaranya besar
 - 4) Badan bagian dada membesar
 - 5) Memproduksi lemak sedikit sehingga lebih kasar
 - 6) Tumbuh rambut dibagian tertentu
- b. Ciri remaja putri
 - 1) Pinggulnya melebar
 - 2) Memproduksi lemak banyak sehingga cenderung halus
 - 3) Suaranya melengking
 - 4) Payudaranya membesar
 - 5) Lebih emosional (perasa)

Desmita (2014: 190) menyatakan bahwa “fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir”. Dengan demikian atlet remaja dalam penelitian ini digolongkan sebagai fase remaja awal, karena memiliki rentang usia tersebut. Remaja merupakan fase antara fase anak-anak dengan fase dewasa, dengan demikian perkembangan-perkembangan terjadi pada fase ini. Seperti yang diungkapkan oleh Desmita (2014: 190-192) “secara garis besar perubahan/perkembangan yang dialami oleh remaja meliputi perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan psikososial”.

Masa remaja perkembangan sangat pesat dialami seseorang. Seperti yang diungkapkan Desmita (2014: 36) beberapa karakteristik peserta didik SMA antara lain:

- 1) terjadi ketidak seimbangan antara proporsi tinggi dan berat badan;
- 2) mulai timbul ciri-ciri seks sekunder;
- 3) kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua;
- 4) senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa;
- 5) mulai mempertanyakan secara *skeptic* mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan;
- 6) reaksi dan ekspresi emosi masih labil;
- 7) mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial; dan
- 8) kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas.

Ridwan (2015: 124-128) menyatakan bahwa masa awal remaja berlangsung kira-kira umur 13 sampai dengan umur 16/17 tahun. Masa remaja di sebut juga sebagai masa *adolescence*, yang mempunyai arti lebih kuat mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Selanjutnya Ridwan (2015: 56) mengemukakan ciri-ciri remaja sebagai berikut:

- a. Masa remaja periode penting.
Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental, terutama pada awal masa remaja.
- b. Masa remaja sebagai masa peralihan.
Apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan masa yang akan datang. Namun bekas yang ditinggalkan akan mempengaruhi pola perilaku dan sikap yang baru.
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan.
Perubahan tubuh, minat dan peran pada diri remaja sering menimbulkan masalah baru, sehingga mereka menginginkan dan menuntut kebebasan tapi mereka takut bertanggung jawab.
- d. Masa remaja sebagai usia bermasalah.
Masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit di atasi baik oleh laki-laki maupun perempuan. Karena mereka cenderung

- mengembangkan kebiasaan yang makin mempersulit keadaan sementara mereka tidak percaya akan bantuan orang lain.
- e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas.
Remaja berusaha mencari identitas diri untuk menjelaskan siapa dirinya dan peranannya di masyarakat.
 - f. Masa remaja sebagai usia menimbulkan ketakutan.
Remaja cenderung berperilaku merusak sehingga diharapkan bimbingan dan pengawasan dari orang tua agar tidak menimbulkan ketakutan pada diri remaja tersebut.
 - g. Masa remaja sebagai masa yang realistik.
Remaja melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan apa adanya terlebih dalam hal harapan dan cita-cita.
 - h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa.
Remaja mulai menempatkan diri pada perilaku yang berhubungan dengan status dewasa.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa perkembangan yang mencolok yang dialami oleh remaja adalah dari segi perkembangan fisik dan psikologis. Berdasarkan perkembangan-perkembangan yang dialami oleh remaja, diketahui ada beberapa perbedaan perkembangan yang dialami antara remaja putra dan putri memiliki perkembangan yang berdeda.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Lutfillah & Wibowo (2021) berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Futsal Putri: *Literatur Review*”. Kebugaran jasmani merupakan bentuk kegiatan atau kemampuan tubuh dalam melakukan adaptasi terhadap aktivitas fisik sehari-hari tanpa menimbulkan rasa lelah yang berlebih. Aktivitas untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat berupa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal. Ekstrakurikuler futsal tidak hanya diikuti oleh siswa putra saja melainkan siswa putri banyak yang berminat

dengan ekstrakurikuler futsal ini. Penelitian ini merupakan studi literature review, bertujuan untuk mengungkap dan menggambarkan bagaimana tingkat kebugaran jasmani pemain futsal putri. Adapun teknik pengumpulan data digunakan pada *literature review* yaitu dengan cara mengumpulkan berbagai referensi dan rujukan yang relevan dengan topik permasalahan yang diteliti, menggunakan database *Google Scholar* dengan memasukkan kata kunci “kebugaran jasmani pemain futsal putri”. Dari hasil pencarian sumber di database didapatkan 10 artikel yang diterbitkan dalam tahun 2010 sampai tahun 2020 yang sesuai dengan kriteria yaitu 5 jurnal internasional, 4 jurnal nasional yang terakreditasi sinta dan 1 jurnal nasional tidak terakreditasi, selanjutnya akan di *review*. Hasil penelitian ini menemukan bahwa mayoritas tingkat kebugaran jasmani pemain futsal putri dalam kategori yang sangat kurang, dan hanya sebagian besar memiliki tingkat kebugaran yang baik bahwa rata-rata tingkat kebugaran VO2Max siswa yaitu kurang dari < 35 ml/kg/menit. Aktivitas fisik yang optimal dapat membuat pemain futsal akan lebih produktif, serta dapat mengurangi resiko gangguan kardiovaskular.

2. 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.

3. Penelitian yang dilakukan Kurniawan (2015) berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket dan Ekstrakurikuler Sepakbola”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola dan bola basket. Metode yang digunakan untuk penelitian kebugaran jasmani ini adalah. Instrumen yang digunakan adalah MFT. Berdasarkan hasil tes tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan tes MFT (*Multistage Fitness Test*) maka di dapat hasil tentang kebugaran jasmani ekstrakurikuler sepakbola yaitu siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola yang masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 8 siswa (53 %), siswa yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 1 siswa (7 %), siswa yang masuk dalam kategori cukup sebanyak 5 orang (33 %), siswa yang masuk kategori baik 1 orang (7 %) dan kategori baik sekali tidak ada. Sedangkan hasil dari penghitungan kebugaran jasmani ekstrakurikuler bola basket yaitu

siswa peserta ekstrakurikuler bola basket yang masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 7 siswa (46 %), siswa yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 3 siswa (20 %), siswa yang termasuk kategori cukup adalah sebanyak 4 siswa (27 %), siswa yang masuk kategori baik 1 orang (7%) dan kategori baik sekali tidak ada.

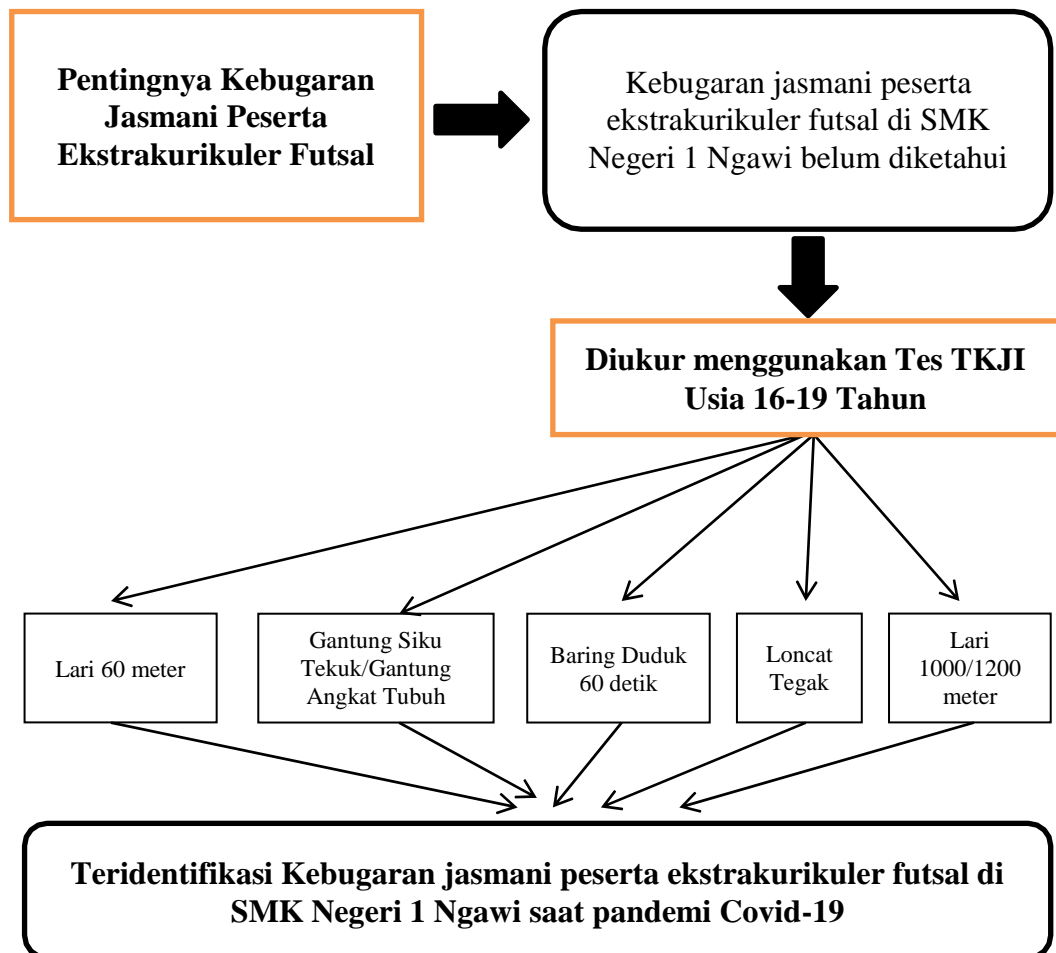
C. Kerangka Berpikir

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Untuk meningkatkan prestasi olahraga khususnya dalam cabang olahraga futsal diperlukan latihan yang dapat meningkatkan seluruh tubuh komponen kondisi fisik, karena kondisi fisik yang prima sangat menentukan tinggi rendahnya prestasi. Kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat di dalam usaha meningkatkan prestasi seseorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Kebugaran jasmani merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif, tanpa mengakibatkan kelelahan dan masih sanggup untuk melakukan aktivitas fisik yang lain. Masalah yang ditemukan pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Ngawi bahwa ketika kegiatan ekstrakurikuler berlangsung pelatih lebih terfokus memberikan latihan teknik dan taktik. Selain itu pelatih juga belum pernah melakukan tes kondisi fisik atau kebugaran jasmani kepada semua peserta ekstrakurikuler olahraga yang dapat dijadikan tolak ukur dalam taraf peningkatan fisik peserta ekstrakurikuler

olahraga. Kendala saat latihan, yaitu terbatasnya jam yang diberikan sekolah kepada pelatih. Sarana dan prasarana yang kurang memadai mengakibatkan latihan kurang efektif, sehingga tujuan dari latihan tidak tercapai

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat 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.



Gambar 9. Bagan Kerangka Berpikir

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Budiwanto (2017: 147) menyatakan bahwa penelitian deskriptif bertujuan mendeskripsikan, memaparkan kejadian yang terjadi saat ini, menuturkan pemecahan masalah yang ada sekarang secara sistematis, akurat, dan faktual berdasarkan data-data tentang sifat-sifat atau faktor-faktor tertentu yang diteliti. Tujuan penelitian deskriptif adalah untuk pemecahan masalah secara sistematis dan faktual mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler Futsal putra di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini dilaksanakan yaitu di SMK Negeri 1 Ngawi yang beralamat di Jl. Teuku Umar No.10, Kluncing, Ketanggi, Kec. Ngawi, Kabupaten Ngawi, Jawa Timur 63211. Waktu penelitian yaitu pada bulan April 2021.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi dapat dimaknai sebagai seluruh kelompok orang (manusia), kejadian, atau hal-hal yang menarik perhatian peneliti di mana peneliti tersebut ingin melakukan investigasi terhadapnya dan menarik kesimpulan terhadapnya (Sekaran & Bougie, 2016: 54). Populasi menurut Sugiyono (2017:80) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi objek yang mempunyai kualitas dan

karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah peserta ekstrakurikuler futsal putra di SMK Negeri 1 Ngawi yang berjumlah 31 orang.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2017:81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel merupakan bagian dari suatu populasi di mana dari sampel tersebut peneliti akan mengambil kesimpulan dan mengeneralisasikannya ke populasi (Sekaran & Bougie, 2016: 59). Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sugiyono (2017: 85) menyatakan *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria sebagai berikut: (1) aktif menjadi peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi, (2) usia 16-19 tahun, (3) Sanggup mengikuti seluruh rangkaian TKJI sesuai protokol kesehatan, dan (4) tidak dalam keadaan sakit. Dari syarat-syarat yang telah dikemukakan, yang memenuhi syarat sebanyak 30 orang.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini, yaitu tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19. Definisi operasionalnya adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya

secara tiba-tiba atau mendadak. Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi diukur menggunakan tes TKJI untuk anak usia 16-19 tahun.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Arikunto (2016: 175), menjelaskan bahwa metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang dibutuhkan. Dalam menggunakan metode tersebut, peneliti memerlukan instrumen, yaitu “alat bantu” agar pekerjaan mengumpulkan data menjadi lebih mudah. 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.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data (Purwanto, 2017: 9). Cara ini digunakan untuk memperoleh data yang objektif yang diperlukan untuk menghasilkan kesimpulan penelitian yang objektif pula. 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.

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas mengindikasikan sejauh mana pengamatan secara akurat mencatat perilaku yang diminati oleh peneliti (Sekaran & Bougie, 2016: 67). 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 kesegaran 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 kesegaran 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. Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan konsistensi pengamatan yaitu apakah dua (atau lebih) pengamat, atau pengamat yang sama pada kesempatan yang berbeda, mengamati suatu peristiwa yang sama dan pada akhirnya mencapai hasil yang sama pula (Sekaran & Bougie, 2016: 71). Rangkaian tes untuk anak umur 16-19 tahun mempunyai nilai reliabilitas untuk putra reliabilitasnya sebesar 0.911 dan untuk putri reliabilitasnya sebesar 0.942.

G. Teknik Analisis Data

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 (Sugiyono, 2017: 112). Rumus sebagai berikut (Sudijono, 2015: 40):

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 13-15 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)

Prestasi setiap butir yang dicapai oleh anak umur 16-19 tahun yang telah mengikuti tes merupakan data kasar, tingkat kesegaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu:

- a. Ukuran tes lari 60 m, lari 1000/1200 m dan gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
- b. Untuk butir tes baring duduk mempergunakan satuan jumlah ulangan gerak (berapa kali).
- c. Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukuran tinggi (centimeter).

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 2. 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)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19 diukur menggunakan tes TKJI anak usia 16-30 tahun yang terdiri atas tes lari 60 meter, gantung angkat tubuh/gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000/1200 meter. Hasil analisis tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19 , yaitu:

Deskriptif statistik data hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19 hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat Pandemi Covid-19

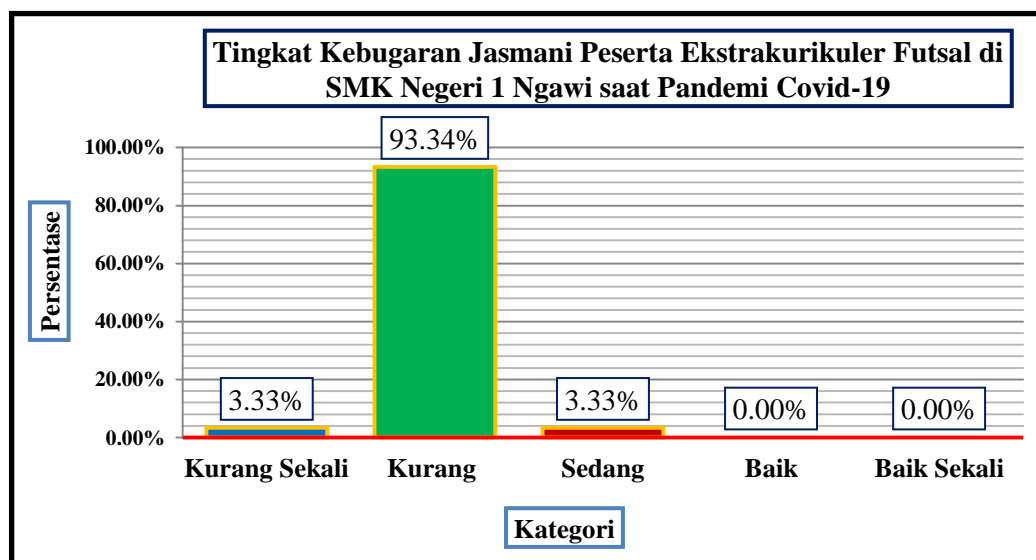
Statistik	
<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	11,33
<i>Median</i>	11,50
<i>Mode</i>	12,00
<i>Std, Deviation</i>	1,18
<i>Minimum</i>	9,00
<i>Maximum</i>	14,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19 disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat Pandemi Covid-19

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 - 25	Baik Sekali	0	0,00%
2	18 - 21	Baik	0	0,00%
3	14 - 17	Sedang	1	3,33%
4	10 - 13	Kurang	28	93,34%
5	5 - 9	Kurang Sekali	1	3,33%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 4 tersebut di atas, tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19 disajikan pada gambar 10 sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat Pandemi Covid-19

Berdasarkan tabel 4 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 3,33% (1 peserta), “kurang” sebesar 93,34% (28 peserta), “sedang” sebesar 3,33% (1 peserta), “baik” sebesar 0,00% (0 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta).

1. Lari 60 Meter (Kecepatan)

Deskriptif statistik data hasil penelitian lari 60 meter peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19 hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Deskriptif Statistik Lari 60 Meter Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat Pandemi Covid-19

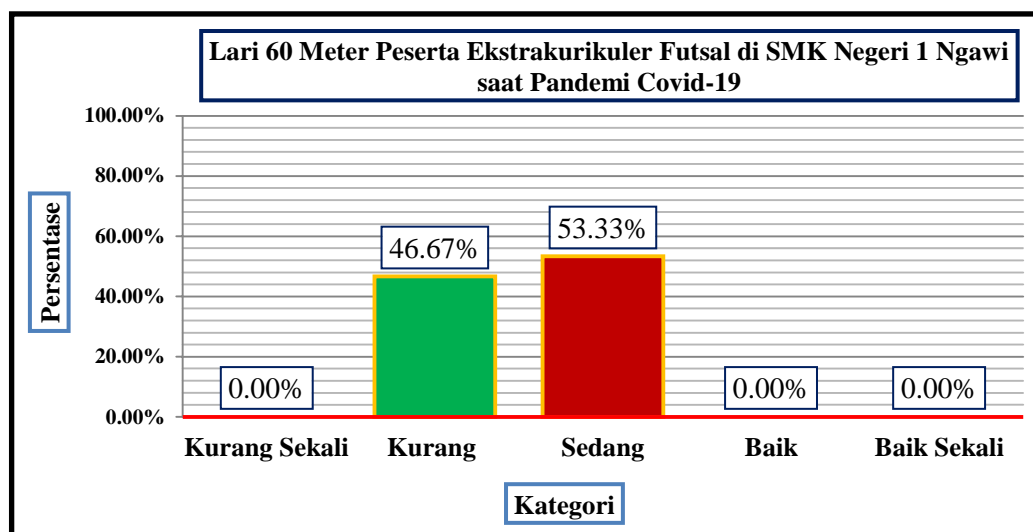
Statistik	
<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	9,71
<i>Median</i>	9,67
<i>Mode</i>	10,11
<i>Std, Deviation</i>	0,45
<i>Minimum</i>	8,59
<i>Maximum</i>	10,43

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, lari 60 meter peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19 disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Norma Penilaian Lari 60 Meter Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat Pandemi Covid-19

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	s.d – 7.2 “	Baik Sekali	0	0,00%
2	7.3 “ – 8.3 “	Baik	0	0,00%
3	8.4” – 9.6 “	Sedang	16	53,33%
4	9.7” – 11.0”	Kurang	14	46,67%
5	11.1” - dst	Kurang Sekali	0	0,00%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 6 tersebut di atas, lari 60 meter peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19 dapat disajikan pada gambar 11 sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram Batang Lari 60 Meter Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat Pandemi Covid-19

Berdasarkan tabel 6 dan gambar 11 di atas menunjukkan bahwa lari 60 meter peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0,00% (0 peserta), “kurang” sebesar 46,67% (14 peserta), “sedang” sebesar 53,33% (16 peserta), “baik” sebesar 0,00% (0 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta).

2. Gantung Angkat Tubuh (Kekuatan Otot Lengan)

Deskriptif statistik data hasil penelitian gantung angkat tubuh peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19 hasilnya pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Deskriptif Statistik Gantung Angkat Tubuh Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat Pandemi Covid-19

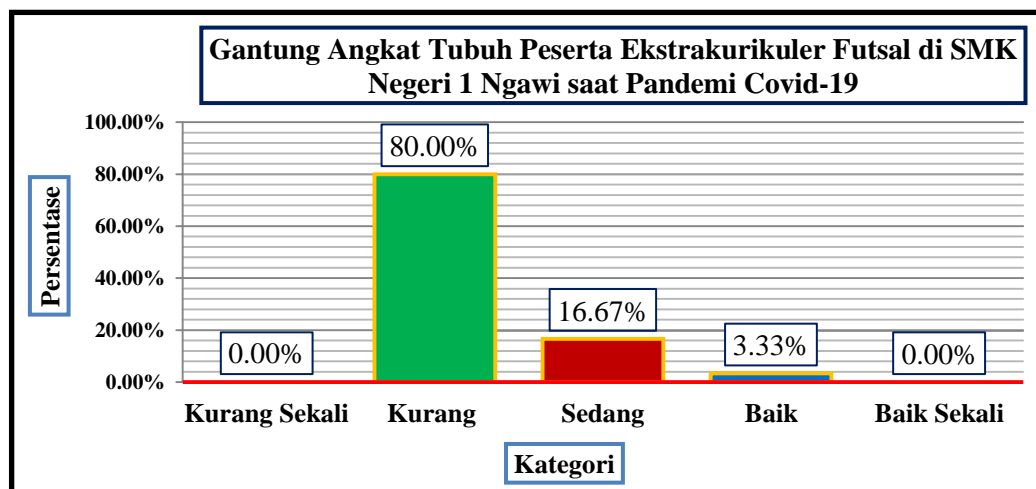
Statistik	
<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	7,90
<i>Median</i>	8,00
<i>Mode</i>	8,00
<i>Std. Deviation</i>	2,48
<i>Minimum</i>	5,00
<i>Maximum</i>	16,00

Norma Penilaian gantung angkat tubuh peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19 pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Norma Penilaian Gantung Angkat Tubuh Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat Pandemi Covid-19

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	19 ke atas	Baik Sekali	0	0,00%
2	14 – 18	Baik	1	3,33%
3	9 – 13	Sedang	5	16,67%
4	5 – 8	Kurang	24	80,00%
5	0 - 4	Kurang Sekali	0	0,00%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 8 tersebut di atas, gantung angkat tubuh peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19 dapat disajikan pada gambar 12 sebagai berikut:



Gambar 12. Diagram Batang Gantung Angkat Tubuh Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat Pandemi Covid-19

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 12 di atas menunjukkan bahwa gantung angkat tubuh peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0,00% (0 peserta), “kurang” sebesar 80,00% (24 peserta), “sedang” sebesar 16,67% (5 peserta), “baik” sebesar 3,33% (1 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta).

3. Baring Duduk (Kekuatan Otot Perut)

Deskriptif statistik data hasil penelitian baring duduk peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19 hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Deskriptif Statistik Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat Pandemi Covid-19

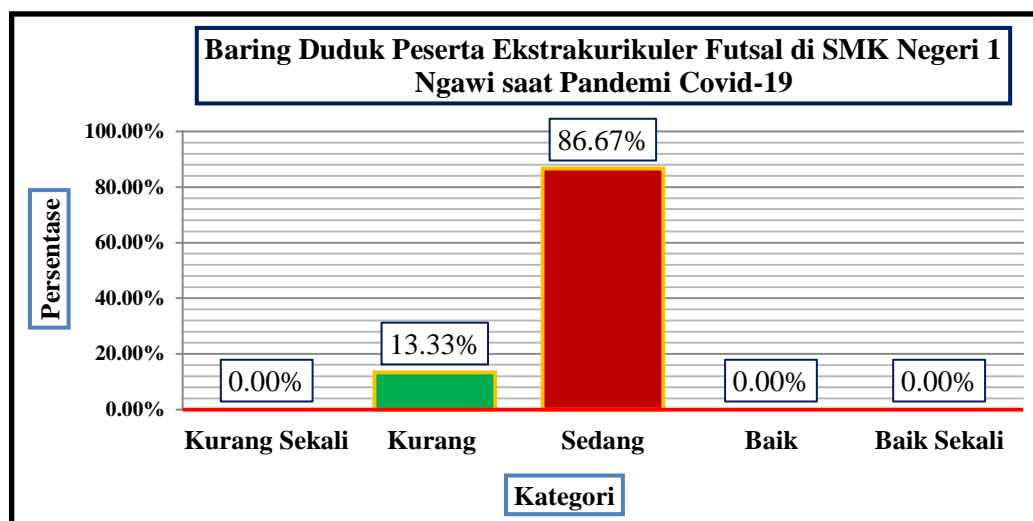
Statistik	
<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	16,67
<i>Median</i>	17,00
<i>Mode</i>	18,00
<i>Std, Deviation</i>	3,08
<i>Minimum</i>	10,00
<i>Maximum</i>	22,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, baring duduk peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19 disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Norma Penilaian Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat Pandemi Covid-19

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	41 ke atas	Baik Sekali	0	0,00%
2	30 – 40	Baik	0	0,00%
3	21 – 29	Sedang	26	86,67%
4	10 – 20	Kurang	4	13,33%
5	0 - 9	Kurang Sekali	0	0,00%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 10 tersebut di atas, baring duduk peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19 dapat disajikan pada gambar 13 sebagai berikut:



Gambar 13. Diagram Batang Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat Pandemi Covid-19

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 13 di atas menunjukkan bahwa baring duduk peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0,00% (0 peserta), “kurang” sebesar 13,33% (4 peserta), “sedang” sebesar 86,67% (26 peserta), “baik” sebesar 0,00% (0 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta).

4. Loncat Tegak (Power Tungkal)

Deskriptif statistik data hasil penelitian loncat tegak peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19 hasilnya pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Deskriptif Statistik Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat Pandemi Covid-19

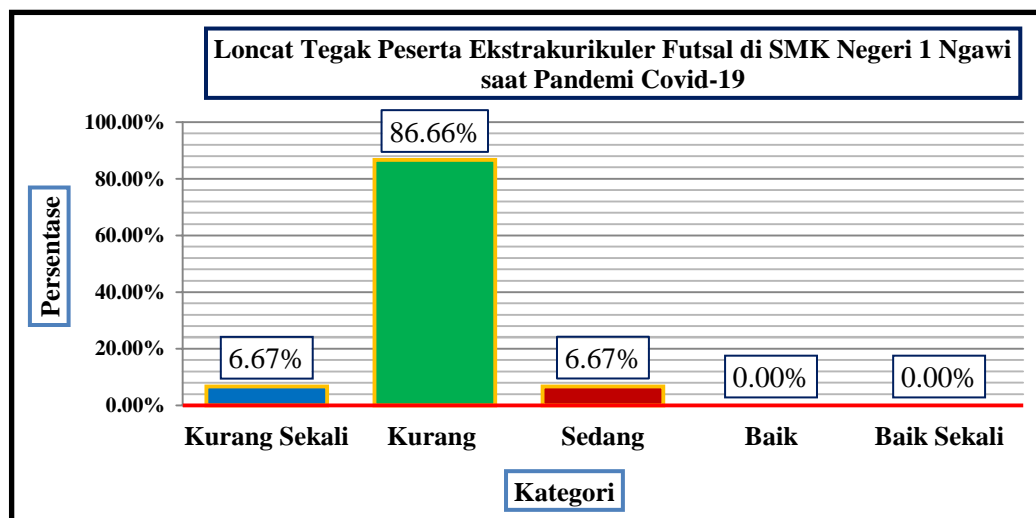
Statistik	
<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	42,17
<i>Median</i>	41,00
<i>Mode</i>	41,00
<i>Std. Deviation</i>	3,48
<i>Minimum</i>	37,00
<i>Maximum</i>	52,00

Ditampilkan melalui Norma Penilaian, loncat tegak peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19 pada tabel 12 berikut:

Tabel 12. Norma Penilaian Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat Pandemi Covid-19

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	73 ke atas	Baik Sekali	0	0,00%
2	60 – 72	Baik	0	0,00%
3	50 – 59	Sedang	2	6,67%
4	39 – 49	Kurang	26	86,66%
5	≤ 38	Kurang Sekali	2	6,67%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 12 tersebut di atas, loncat tegak peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19 dapat disajikan pada gambar 14 sebagai berikut:



Gambar 14. Diagram Batang Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat Pandemi Covid-19

Berdasarkan tabel 12 dan gambar 14 di atas menunjukkan bahwa loncat tegak peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 6,67% (2 peserta), “kurang” sebesar 86,66% (26 peserta), “sedang” sebesar 6,67% (2 peserta), “baik” sebesar 0,00% (0 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta).

5. Lari 1200 Meter (Daya Tahan Aerobik)

Deskriptif statistik data hasil penelitian lari 1200 meter peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19 hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Deskriptif Statistik Lari 1200 Meter Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat Pandemi Covid-19

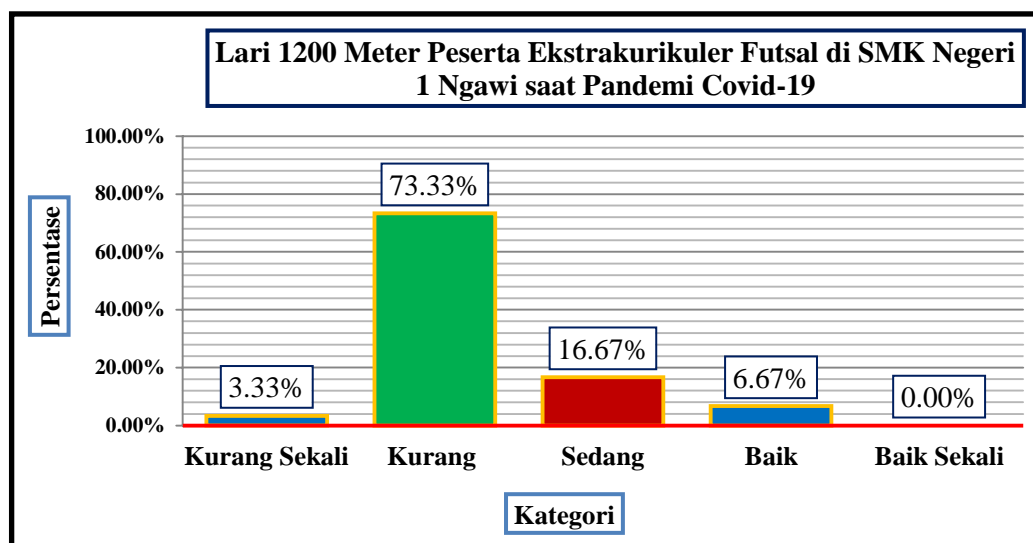
Statistik	
<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	5,48
<i>Median</i>	5,53
<i>Mode</i>	6,14
<i>Std, Deviation</i>	0,73
<i>Minimum</i>	4,11
<i>Maximum</i>	6,42

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, lari 1200 meter peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19 disajikan pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Norma Penilaian Lari 1200 Meter Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat Pandemi Covid-19

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	s.d – 3.14”	Baik Sekali	0	0,00%
2	3.15” – 4.25”	Baik	2	6,67%
3	4.26” – 5.12”	Sedang	5	16,67%
4	5.13” – 6.33”	Kurang	22	73,33%
5	6.34” - dst	Kurang Sekali	1	3,33%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 14 tersebut di atas, lari 1200 meter peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19 dapat disajikan pada gambar 15 sebagai berikut:



Gambar 15. Diagram Batang Lari 1200 Meter Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat Pandemi Covid-19

Berdasarkan tabel 14 dan gambar 15 di atas menunjukkan bahwa lari 1200 meter peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 3,33% (1 peserta), “kurang” sebesar 73,33% (22 peserta), “sedang” sebesar 16,67% (5 peserta), “baik” sebesar 6,67% (0 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta).

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19 secara keseluruhan berada pada kategori kurang. Selanjutnya berdasarkan hasil analisis tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19 berada pada kategori kurang. Secara rinci ada 28 peserta ekstrakurikuler futsal mempunyai kebugaran jasmani kurang dan 1 peserta ekstrakurikuler futsal mempunyai kebugaran jasmani kategori kurang sekali. Rendahnya kebugaran jasmani peserta

ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19 dikarenakan pada masa pandemi Covid-19 anak cenderung beraktivitas pasif, misalnya bermain *game* secara berlebihan. Latihan ekstralurikuler futsal juga sempat diberhentikan sementara terkait kondisi Covid-19 yang semakin meningkat.

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 disisi lain masih ada orang yang enggan meakukan 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).

Hasil penelitian Syahyudin (2019) menunjukkan dampak negatif dari penggunaan *gadget* yang dialami oleh siswa berupa malas beraktifitas, kelelahan fisik, kecanduan yang mengakibatkan pengeluaran uang untuk membeli pulsa, konsentrasi belajar berkurang dan bentuk kenakalan lainnya. Dampak negatif yang paling tinggi adalah malasnya siswa beraktifitas sosial sebesar 81.81% dan

berkurangnya daya konsentrasi siswa yang bahkan mencapai 100% dari total siswa pengguna *gadget* yang diberikan kuesioner tersebut. Senada dengan pendapat tersebut, Ariston & Frahasini (2019) menjelaskan bahwa dampak negatifnya antara lain, anak menjadi ketergantungan terhadap *gadget*, sehingga dalam menjalankan segala aktivitas hidupnya anak menjadi sulit berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Penggunaan *gadget* secara berlebihan dapat mengganggu kesehatan mata, anak menjadi malas bergerak dan beraktivitas serta lebih suka bermain dengan *gadget* daripada bermain dengan temannya.

Kebugaran jasmani adalah sebuah faktor paling utama ketika melakukan suatu aktivitas gerak fisik dengan mempunyai kualitas tubuh yang bugar dan prima maka akan dipastikan sanggup menyelesaikan tugas dengan tanpa terlalu merasa lelah pada tubuhnya atau tidak terlalu berarti, tingkat produktifitas yang baik dapat ditentukan oleh tingkat kebugaraan jasmaninya (Saputro, 2018: 94). Kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal menjadi sangat penting bagi penampilannya baik dalam latihan maupun pada saat pertandingan dan menjadi sangat penting dalam menjaga prestasi yang sudah diraih, dalam penelitian ini yang menjadi hal penting adalah kondisi kebugaran siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal yang masih dianggap jauh dari harapan standar kebugaran jasmani pada pemain futsal sesuai pada jenjangnya (Hartanto, dkk. 2020: 135).

Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti siswa merupakan aktivitas yang positif, pengaruhnya langsung pada siswa dan diharapkan bisa meningkatkan hasil belajar serta prestasi siswa baik akademik maupun non akademik (Yani &

Subekti, 2020: 12). Begitu pula dalam hal kemampuan kondisi fisik. Permainan futsal memiliki perbedaan yang sangat khas dengan cabang olahraga lainnya. Salah satu karakteristik olahraga futsal yaitu membutuhkan daya tahan kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelentukan dalam kurun waktu yang cukup lama (Gugun, 2018: 43). Futsal adalah olahraga tim dalam ruangan yang mengandalkan aktivitas intensitas tinggi dengan tuntutan yang meningkat untuk kapasitas aerobik, kemampuan berlari, dan kekuatan otot tungkai (Nikolaidis, et al. 2019). Pola aktivitas futsal menunjukkan bahwa penggunaan sistem energi aerobik dan anaerobik sangat diperlukan, termasuk kemahiran dalam kemampuan berlari, keterampilan menembak dan mengoper, kekuatan dan koordinasi (Naser, et al. 2017).

Hasil tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19 berdasarkan tes lari 60 meter, gantung angkat tubuh/gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000/1200 meter dijelaskan sebagai berikut:

1. Lari 60 meter (Kecepatan)

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa lari 60 meter peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19 berada pada kategori sedang dan lari 60 meter peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Ngawi berada pada kategori kurang. Kecepatan adalah keturunan dan bakat bawaan, waktu reaksi kemampuan mengatasi tahanan luar, teknik, koordinasi, dan semangat, serta elastisitas otot. Unsur kecepatan sangat berpengaruh pada permainan futsal, sesuai karakteristik permainan futsal, seorang

pemain diharuskan dapat melakukan pergerakan transisi yang cepat untuk berpindah posisi dan menggiring bola, sehingga unsur kecepatan dan kelincahan memiliki keterkaitan pada kemampuan seseorang dalam menggiring bola (Litardiansyah & Hariyanto, 2020: 334).

Olahraga futsal membutuhkan beberapa gerakan yang harus dilakukan di waktu singkat seperti melompat, *sprint*, dan berlari ke arah yang berbeda, dan mengubah arah selama pertandingan. Pemain futsal pada umumnya melakukan gerakan maksimal atau submaksimal seperti lari pendek selama 1-7 detik (Kartal, 2016: 48). Ünveren, (2015: 362) menyatakan bahwa kecepatan adalah salah satu faktor terpenting yang dibutuhkan dalam sebuah olahraga dan hal itu dinyatakan dalam istilah mekanis dengan perbandingan antara jarak dan waktu. Kecepatan sangat erat kaitannya dengan percepatan. Akselerasi adalah rasio pertukaran dalam kecepatan, yang memberikan pemain kemampuan untuk mencapai kecepatan maksimum dalam waktu minimum. Agar atlet berhasil, penting untuk mencapai kecepatan dan akselerasi lari maksimum secara efektif.

Kecepatan dalam permainan futsal sangat dibutuhkan baik itu kecepatan reaksi, kecepatan bergerak dan kecepatan *sprint*, karena dalam permainan futsal sering dihadapkan pada kondisi dimana pemain harus bertindak cepat. Pada saat penyerangan seorang pemain harus cepat bertindak, kecepatan dalam menggiring bola, menerobos lawan, kecepatan dalam mempassing, kecepatan dalam berlari *sprint* membawa bola. Situasi-situasi tersebut menuntut seorang pemain atau suatu tim mempunyai kecepatan yang baik untuk memenangkan suatu pertandingan.

Nascimento, et al. (2015: 92) mengatakan bahwa kemampuan *sprint* berulang (RSA) telah dianggap sebagai salah satu dari aspek terpenting bagi performa pemain futsal. Selama pertandingan, pemain futsal profesional menghabiskan setidaknya 20% dari waktu permainan dalam gerakan berintensitas tinggi (mis., lari cepat dan intensitas tinggi berjalan) Tuntutan fisiologis RSA (*Repeated-Sprints Ability*) dan beberapa tindakan selama pertandingan futsal memiliki respons metabolik yang serupa. Latihan *sprint* dapat mempengaruhi kapasitas anaerobik, dengan karakteristik anaerobik alaktik (3-5 set, 4-5 repetisi 40 m, waktu pemulihan antara *sprint* 90 detik dan 10 menit antara set) selama 10 minggu (sekali seminggu)

2. Gantung Angkat Tubuh/Gantung Siku Tekuk (Kekuatan Otot Lengan)

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa gantung angkat tubuh peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19 berada pada kategori sedang dan gantung siku tekuk peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Ngawi berada pada kategori kurang. Harsono (2015: 177) menyatakan bahwa kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Lengan sebagai bagian anggota tubuh atas, berfungsi untuk melakukan gerakan menarik, memegang atau menolakkan suatu benda. Lengan adalah salah satu anggota tubuh bagian atas yang disusun berdasarkan kerangka tulang dan sekelompok otot yang membungkusnya.

Kekuatan otot lengan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik terutama pada saat melakukan lemparan, karena

dengan kekuatan otot lengan yang dimiliki, maka hasil yang didapatpun akan mendapatkan hasil yang baik (Qohhar dkk. 2019: 92). Pada permainan futsal, kekuatan otot lengan dibutuhkan saat melakukan lemparan yang kuat, terutama oleh kiper. Lemparan yang kuat dan tepat dapat dijadikan sebagai serangan balik pada permainan futsal.

3. Baring Duduk (Kekuatan Otot Perut)

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa baring duduk peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19 berada pada kategori sedang dan baring duduk peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Ngawi berada pada kategori sedang. Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan (Hartmann et al., 2015: 1374). Kekuatan menendang bola yang bagus tanpa akurasi yang tepat, serta keseimbangan dan koordinasi yang kurang baik akan mempermudah seorang penjaga gawang menjangkau bola tersebut. Bagian tubuh yang sering terlupakan dan kurang dilatih adalah poros tubuh dan perut. Disebut sebagai pusat tenaga, bagian tubuh ini merupakan asal dari semua gerakan atau penghubung yang menstabilkan semua gerakan yang melaluinya (Ardiansyah, 2020: 163).

Hasil penelitian Ardiansyah (2020) menunjukkan bahwa nilai kekuatan otot perut terhadap akurasi *shooting* sebesar 0,850 dengan persentase 85%. Power otot tungkai dan kekuatan otot perut yang ada pada pemain harus menjadi pertimbangan sebagai suatu faktor yang menentukan dalam ketepatan menembak bola ke gawang futsal yang sesuai dengan karakter dari masing-masing pemain

sehingga bisa mencapai hasil latihan yang optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki (Adityatama, 2017).

4. Loncat Tegak (Power Tungkai)

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa loncat tegak peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19 berada pada kategori sedang dan loncat tegak peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Ngawi berada pada kategori kurang. Bafirman & Wahyuni (2030: 134) menjelaskan bahwa *power* otot adalah kombinasi dari kekuatan dan kecepatan, yaitu kemampuan untuk menerapkan tenaga (*force*) dalam waktu yang singkat. Otot harus menerapkan tenaga dengan kuat dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan momentum yang paling baik dalam tubuh atau objek untuk membawa ke jarak yang diinginkan. *Power* adalah hasil dari kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum.

Power otot merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang memiliki peranan penting dalam kegiatan olahraga khususnya olahraga futsal, baik sebagai unsur pendukung dalam suatu gerak tertentu maupun unsur utama dalam upaya pencapaian teknik gerak yang sempurna. Otot yang kuat ternyata berpengaruh terhadap kecepatan gerak. Otot yang lebih kuat bergerak atau bereaksi lebih cepat dari pada otot yang lemah. *Shooting* yang tepat dan cepat membutuhkan latihan power otot tungkai yang terprogram dan dengan bimbingan pelatih untuk mengarahkan bagaimana dapat menghasilkan *shooting* yang terarah dengan teknik yang benar dan cepat.

Selain keterampilan *shooting*, otot dalam aktivitas olahraga dapat disebutkan sebagai motor penggerak dalam setiap aktivitas gerak yang dilakukan guna untuk mendapatkan hasil yang ingin dicapai dan proses pencapaian prestasi semaksimal mungkin. Maka dari itu olahraga futsal sangat membutuhkan power otot baik pada waktu melakukan *shooting*. Power dalam melakukan melakukan *shooting* memiliki faktor yang sangat dominan pada saat bermain futsal (Saleh & Martiani, 2018: 13). Menurut Mulyono (2017: 42) dalam melakukan *shooting* yang pertama kali dilakukan adalah kemana arah bola yang akan ditendang. *Shooting* umumnya dilakukan untuk menciptakan gol. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding, maupun melayang di udara yang tujuannya memasukkan bola ke dalam gawang lawan. Kunci kekuatan *shooting* ada pada kekuatan tungkai kaki dan sudut pengambilan tendangan yang optimal

5. Lari 1000/1200 meter (Daya Tahan Aerobik)

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa lari 1200 meter peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19 berada pada kategori sedang dan lari 1000 meter peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Ngawi berada pada kategori kurang. Kondisi ini terjadi karena rendahnya kemampuan pelatih dalam membuat program pelatihan masih diabaikan, sehingga pelatihan untuk meningkatkan daya tahan belum dilakukan dengan baik, sehingga berdampak pada VO₂ Max pemain futsal. Perencanaan program latihan harus dilakukan dengan terorganisir dengan baik, metodis, dan ilmiah sehingga Pembina dapat membantu para atlet khususnya yang bertalenta

mencapai prestasi setinggi-tingginya (Nohrizal, et al. 2020: 136) *Endurance* atau daya tahan adalah kemampuan seseorang melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya dalam waktu yang cukup lama dan dengan tempo sedang sampai cepat tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat (Morici et al., 2016: 142).

Pemain futsal menghabiskan lebih dari 50% waktu bermain pada intensitas latihan 80 - 90% denyut jantung maksimal, dan kadar asam laktat setelah pertandingan mencapai rata-rata 5,3 mmol/L. Ratarata denyut jantung yang mendekati maksimal dicapai pada 10 menit babak pertama, dan kadar asam laktat setelah pertandingan mencapai rata-rata 4,98 mmol/L. Intensitas yang dihasilkan pertandingan futsal rata-rata 86% denyut jantung maksimal, dengan energi *expenditure* yang dihasilkan sebesar 18 kcal/menit (Arslanoğlu, et al. 2016: 72).

Komponen kondisi fisik yang dominan permainan futsal ialah dari ketahanan aerobik. Ketika dalam pertandingan pemain futsal harus bermain dengan waktu yang lama dan dengan intensitas yang tinggi, maka pemain tersebut harus mampu menjaga ketahanan aerobik hingga akhir pertandingan, sehingga atlet futsal harus memiliki ketahanan aerobik yang baik. Ada banyak metode dan bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan ketahanan aerobik pemain futsal salah satunya latihan interval training (Nohrizal, et al. 2020: 136)

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. Tidak tertutup kemungkinan responden kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes kebugaran jasmani.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.
3. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
4. 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 tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi saat pandemi Covid-19 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 3,33% (1 peserta), “kurang” sebesar 93,34% (28 peserta), “sedang” sebesar 3,33% (1 peserta), “baik” sebesar 0,00% (0 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta).

B. Implikasi

Dari kesimpulan di atas memberikan implikasi bahwa kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Ngawi pada kategori kurang, sehingga diharapkan siswa meningkatkan aktivitas fisik terlebih saat situasi sedang pandemi Covid-19, asupan makanan yang bergizi, mengurangi jam tidur terlalu malam. Hasil penelitian juga dapat dijadikan parameter bagi pelatih, sehingga pelatih lebih memperbaiki program-program latihan ekstrakurikuler futsal.

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 siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam meningkatkan kebugaran jasmani dengan tetap mengutamakan protokol kesehatan, terutama yang dominan dalam olahraga futsal.
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

- Abate, M. (2012). High prevalence of patellar and Achilles tendinopathies in futsal athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 11(1), 180–181.
- Abdurrahim, & Hariadi, I. (2018). Tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Tulungrejo 03 daerah dataran tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu tahun pelajaran 2018/2019. *Indonesia Performance Journal*, 2 (1).
- Achwani, M. (2014). *Peraturan permainan futsal 2014/2015*. Jakarta: Manajemen Sport Utama.
- Adityatama, F. (2017). Hubungan power otot tungkai, koordinasi mata kaki dan kekuatan otot perut dengan ketepatan menembak bola. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 2(2), 82-92.
- Agras, H., Ferragut, C., & Abraldes, J. A. (2016) Match analysis in futsal: A systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 16(2), 652–686.
- Akbari, M., Dlis, F., & Widiastuti. (2018). The effect at muscle power arm, hand-eye coordination, flexibility and self confidence upon badminton smash skill. *Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 4(1), 57-64.
- Amiq, F. (2014). *Futsal, sejarah, teknik dasar, persiapan fisik, strategi, dan peraturan permainan*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Ardiansyah, M. (2020). Hubungan kekuatan otot tungkai dan otot perut terhadap akurasi shooting pada ekstrakurikuler futsal. *Jendela Olahraga*, 5(2), 160-167.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Ariston, Y., & Frahasini, F. (2018). Dampak penggunaan gadget bagi perkembangan sosial anak sekolah dasar. *Journal of Educational Review and Research*, 1(2), 86-91.
- Arslanoğlu, E., Alvrdu, S., Çakiroğlu, T., & Şenel, Ö. (2014). Heart rate and lactate changes in elite futsal players during a game. *International Journal of Sports Science*, 4(6A), 71-74.
- Ashari, R. F., & Adi, S. (2019). Pengembangan model latihan menyerang futsal menggunakan formasi 3-1. *Sport Science and Health* 1(2), 110–15.

- Awali, M. (2019). Tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket MAN 1 Pagaram. *Jurnal Penjaskesrek STKIP Mega Rezky Makassar*, 5(2), 8-17.
- Azeem. K., & Al Ameer, A. (2013). Effect of weight training programme on body composition, muscular endurance, and muscular strength of males. *Annals of Biological Research*, 4 (2), 154-156.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Berdejo-del-Fresno, D. (2012). Fitness seasonal changes in a first division english futsal team. *African Journal of Basic & Applied Sciences*, 4(2), 49–54.
- Biliandri, A., Fikri, S., & Ikhwan, A. (2018). Studi tentang tingkat kesegaran jasmani mahasiswa penjaskes STKIP-PGRI Lubuklinggau. *Jurnal Gelanggang Olahraga*, 1(2).
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- _____. (2017). *Metode statistika untuk mengolah data keolahragaan*. Malang: UM Pres.
- Caetano, F. G., de Oliveira, M. J., Marche, A. L., Nakamura, F. Y., Cunha, S. A., & Moura, F. A. (2015). Characterization of the sprint and repeated-sprint sequences performed by professional futsal players, according to playing position, during official matches. *J Appl Biomech*, 31, 423–9.
- Cardoso, M. F. da S., Cicero Moraes, J., Cunha, G. dos S., Eloi Gomes Voser, P., & Morais, M. L. (2017). Revista brasileira de futsal e futebol. *RBFF - Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 9(34), 258-264.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (2013). *Permendikbud no 81 A tentang implementasi kurikulum*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). *Tes kesegaran jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Desmita. (2014). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, H. E. (2012). *Memahami perkembangan fisik remaja*. Yogyakarta: Kanisius.

- Fajri, S. A., & Prasetyo, Y. (2015). Pengembangan busur dari paralon untuk pembelajaran ekstrakurikuler panahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(2).
- Gugun, G. (2018). Keterampilan menggiring bola. *Jurnal Speed*, 1(1), 30–39
- Halbatullah, K., Astra, B., & Suwiwa, I.G. (2019). Pengembangan model latihan fleksibilitas tingkat lanjut dalam pembelajaran pencak silat. *Jurnal IKA*, 17(2).
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hart, N. H., Nimphius, S., Weber, J., Spiteri, T., Rantalainen, T., Dobbin, M., & Newton, R. U. (2016). Musculoskeletal asymmetry in football athletes: a product of limb function over time. *Med Sci Sports Exerc*, 48, 1379-1387.
- 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.
- Hartmann, H., Wirth, K., Keiner, M., Mickel, C., Sander, A., & Szilvas, E. (2015). Short-term periodization models: effects on strength and speed-strength performance. *Sports Medicine*, 45 (10): 1373-86.
- Hastuti, T. A. (2011). Pemahaman mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY angkatan 2010 terhadap peraturan permainan bolabasket. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10, (2).
- Hernawan, A. H. (2013). *Pengembangan kurikulum dan pembelajaran*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Irianto, D. P. (2018). *Bugar dan sehat dengan berolahraga*. Yogyakarta. C.V. Andi Offset.
- Jamilah, G., & Nugraheni, W. (2017). Hubungan antara fleksibilitas otot perut dengan keterampilan gerak dasar kayang dalam senam artistik. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(2).
- Jiménez-Reyes, P., García-Ramos, A., Cuadrado-Peñafiel, V., Párraga-Montilla, J. A., Morcillo-Losa, J. A., Samozino, P., & Morin, J. B. (2019). Differences in sprint mechanical force–velocity profile between trained soccer and futsal players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(4).

- Kahle, N., & Tevald, M. A. (2014). Core muscle strengthenings improvment of balance performance in community-dwellling older adults: a pilot study. *Journal Of Aging And Physical Activity*, 22(1), 65-73.
- Kartal, R. (2016). Comparison of speed, agility, anaerobic strength and anthropometric characteristics in male football and futsal players. *Journal of Education and Training Studies*, 4(7), 47-53.
- Kharisma, Y., & Mubarok, M. Z. (2020). Analisis tingkat daya tahan aerobik pada atlet futsal putri AFKAB Indramayu. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 125-132.
- 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.
- Kurniawan, P. D. (2015). Survey tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket dan ekstrakurikuler sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(1).
- Leite, W. S. S. (2016). Physiological demands in football, futsal and beach soccer: a brief review. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(6).
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & strategi futsal modern*. Jakarta: Penebar Swadaya Group.
- Lilić, A., Petković, E., Hadžović, M., & Prvulović, N. (2019). Nutritional level and cardiorespiratory fitness in the student population - a systematic review. *Facta Universitatis: Series Physical Education & Sport*, 17(2), 339-351.
- Litardiansyah, B. A., & Hariyanto, E. (2020). Survei kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri sekolah menengah atas. *Sport Science and Health*, 2(6), 331-339.
- Lutfillah, M. A. N., & Wibowo, S. (2021). Tingkat kebugaran jasmani tim futsal putri: literatur review. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume*, 09(01), 151 – 159.
- Maryati. (2012). *Mengenal olahraga futsal*. Jakarta: PT Balai Pustaka (Persero) Mountain Press.
- Maulana, A., & Kiram, Y. (2019). Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 2 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 2(1), 24–28.

- Milham. (2014). Hubungan konsentrasi kekuatan otot lengan dan keseimbangan tangan dengan ketepatan. *Jurnal Sport Pedagogy*, 4(2).
- Moore, R., Bullough, S., Goldsmith, L., & Edmonson. (2018). A systematic review of futsal literature. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2(3), 108-116.
- Morici, G., Gruttad'Auria, C. I., Baiamonte, P., Mazzuca, E., Castrogiovanni, A., & Bonsignore, M. R. (2016). Endurance training: is it bad for you? *ERS*, 12(2), 140–147.
- Muhajir. (2016). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Mulyana, R. (2011). *Mengartikulasikan pendidikan nilai*. Bandung: Alfabeta.
- Murhananto. (2016). *Dasar-dasar permainan futsal*. Bandung: PT. Kawan Pustaka.Press.
- Mulyono, M. A. (2017). *Buku pintar panduan futsal*. Jakarta Timur: Anugrah.
- Nascimento, P. C. D., Lucas, R. D. D., Pupo, J. D., Arins, F. B., Castagna, C., & Guglielmo, L. G. A. (2015). Effects of four weeks of repeated sprint training on physiological indices in futsal players. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 17(1), 91-103.
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal Of Exercise Science And Fitness*, 15(2), 76-80.
- Nikolaidis, P. T., Chtourou, H., Torres-Luque, G., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2019). The Relationship of age and bmi with physical fitness in futsal players. *Zurich Open Repository and Archive - Sports*, 7(4), 1-10.
- Nohrizal, A., Kahri, M., & Shadiqin. (2020). The effect of interval run training on increasing VO2 Max on futsal player. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 407, 136-137.
- Nurcahyo, 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, A. (2011). Pengaruh metode latihan global terhadap akurasi *ground stroke forehand* dalam permainan tenis. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(2), 112-117.

- Paturohman, Mudian, & Haris. (2018). Hubungan antara kecepatan lari dan power otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas v sd negeri ciwiru kecamatan dawuan. *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 4(1).
- Perdana, R. A., & Musran. (2018). Tingkat pemahaman mahasiswa terhadap permainan futsal. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 3(2), 171-183.
- Pratiwi, F. Z., Setijono, H., & Fuad, Y. (2018). Effect of plyometric front cone hops training and counter movement jump training to power and strenght of leg muscles. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 105–119.
- Qohhar, W., Setiawan, B., & Sandi. (2019). Pengaruh kekuatan otot lengan dengan kelincahan terhadap ketepatan smash bola voli pada club aneka. *Jurnal Maempo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 9(1).
- Ridwan. (2015). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Remaja Rosdakarya.
- Roji. (2016). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Safari, I., Suherman, A., & Ali, M. (2017). The effect of exercise method and hand-eye coordination towards the accuracy of forehand topspin in table tennis. *IOP Conf. Ser.: Mater. Sci. Eng*, 180.
- Saifudin, M, Murti, B, & Probandari, A. (2016). Hubungan panjang puntung (stump) indeks massa tubuh (imt) dengan keseimbangan berjalan dan kepercayaan diri pada pasien post amputasi anggota gerak bawah. *Jurnal Keterapian Fisik*, 1(2), 75-152.
- Saleh, A., & Martiani, M. (2020). Hubungan power otot tungkai terhadap keterampilan shooting futsal di SMP Negeri 15 Kota Bengkulu. *Journal Of Dehasen Educational Review*, 1(1), 11-19.
- Santana, C. C. A., Azevedo, L. B., Cattuzzo, M. T., Hill, J. O., Andrade, L. P., & Prado, W. L. (2017). Physical Fitness and Academic Performance in Youth: A Systematic Review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(6), 579-603.
- 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).





- Saputro, Y. D. (2018). Survei tingkat kebugaran jasmani pada siswa putri kelas VIII MTS Surya Buana Malang tahun pelajaran 2017/2018. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 1(2), 92–101.
- Saudini & Sulistyorini. (2017). Pengaruh latihan squat terhadap peningkatan power otot tungkai. *Indonesia Performance Journal*, 1 (2).
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2017), *metode penelitian: pendekatan pengembangan-keahlian, edisi 6, buku 2*. Jakarta Selatan: Salemba Empat.
- Setiawan, H., Soetardji, & Nugroho, P. (2014). Kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar pemain futsal tim Porprov Kota Semarang Tahun 2013. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(1).
- Shomoro, D., & Mondal, S. (2014). Comparative relationships of selected. physical fitness variables among different. college. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 3(1), 07-14.
- 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.
- Sridadi & Sudarna. (2011). Pengaruh circuit training terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Caturtunggal 3. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(2).
- Subekti, T. (2011). Minat siswa SMA Negeri di Kabupaten Kulonprogo terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(1).
- Sudarsono, H., Saichudin, & Andiana, O. (2020). Hubungan dynamic stretching dengan kelincahan penghobi futsal member di Champions Singosari. *Sport Science and Health*, 2(1).
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar statistika pendidikan*. Jakarta: CV Rajawali.
- Sugiyono. (2017). *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).
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.

- Suhartoyo, T., Budi, D., Kusuma, M., Syafei, M., Listiandi, A., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi kebugaran jasmani siswa SMP di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 8–17.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- 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.
- Suryosubroto, S. (2009). *Psikologi pendidikan*. Bandung: PT. Rajagrafindo Persada.
- Sutanto, T. (2016). *Buku pintar olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Syahyudin, D. (2019). Pengaruh gadget terhadap pola interaksi sosial dan komunikasi siswa. *Gunahumas*, 2(1), 272-282.
- Ünveren, A. (2015). Investigating women futsal and soccer players' acceleration, speed and agility features. *The Anthropologist*, 21(1-2), 361-365.
- Usman, M. U. (2013). *Upaya optimalisasi kegiatan belajar mengajar*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Wiarto, G. (2013). *Fisiologi dan olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Wilujeng, A. W., & Hartoto, S. (2013). Hubungan kecepatan terhadap kecepatan tendangan sabit di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(3), 584- 587.
- Wiono, A., Nurudin, A. A., & Maulana, F. (2020). Survei kondisi kebugaran wasit futsal Sukabumi Tahun 2019. *Jurnal Syntax Transformation*, 1(6), 234-240.
- Yanci, J., Castillo, D., Iturricastillo, A., Ayarra, R., & Nakamura, F. Y. (2017). Effects of two different volumeequated weekly distributed short-term plyometric training programs on futsal players' physical performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 3(1).
- Yani, A., & Subekti, R. G. (2020). Pengaruh latihan plyometric terhadap hasil tinggi lompatan dalam ekstrakurikuler bola voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 83–92









Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN 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
Nomor : 579/UN34.16/PT.01.04/2021	26 April 2021
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
Yth. Kepala SMK NEGERI 1 NGAWI	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama	: Muzamil Dwi Nur Afandi
NIM	: 17601244092
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMK NEGERI 1 NGAWI SAAT PANDEMI COVID-19
Waktu Penelitian	: 28 April - 28 Mei 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,  
Tembusan :	Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes. NIP. 19820815 200501 1 002
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni; 2. Mahasiswa yang bersangkutan.	
 Dipindai dengan CamScanner	

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah

	PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR DINAS PENDIDIKAN SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 NGAWI Jl. Teuku Umar No. 10 Telp. 0351-749517 Fax 0351-749517 Email smkn1ngwi@yahoo.co.id NGAWI Kode Pos 63211												
<hr/>													
Nomor	: 420/191 /101.6.18.11/2021												
Lamp.	: - lbr												
Hal	: Balasan Ijin Penelitian												
Kepada	: Yth. Wakil Dekan Bidang Akademik Universitas Negeri Yogyakarta Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta												
<p>Mendasar surat dari Universitas Negeri Yogyakarta, nomor: 579/UN34.16/PT.01.04/2021 tertanggal 26 April 2021 perihal : Permohonan Ijin Penelitian, dengan data,</p> <table border="0"><tr><td>Nama</td><td>: MUZAMIL DWI NUR AFANDI</td></tr><tr><td>NIM</td><td>: 17601244092</td></tr><tr><td>Program Studi</td><td>: S1 – Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi</td></tr><tr><td>Fakultas</td><td>: Ilmu Keolahragaan</td></tr><tr><td>Universitas</td><td>: Universitas Negeri Yogyakarta</td></tr></table> <p>Dengan ini kami sampaikan bahwa pada dasarnya kami tidak keberatan untuk dijadikan tempat penelitian. Demikian surat ini dibuat, atas perhatian ya kami sampaikan terima kasih.</p> <p style="text-align: right;">21 Mei 2021 Kepala SMK Negeri 1 Ngawi</p> <table border="0"><tr><td style="text-align: center;"></td><td style="text-align: right;"> Drs. WIDY HARSONO NIP. 19660321 199003 1 009</td></tr></table> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> CERTIFICATE NO. 27651</div> <p style="text-align: center; font-size: small;">CS Dipindai dengan CamScanner</p>		Nama	: MUZAMIL DWI NUR AFANDI	NIM	: 17601244092	Program Studi	: S1 – Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi	Fakultas	: Ilmu Keolahragaan	Universitas	: Universitas Negeri Yogyakarta		 Drs. WIDY HARSONO NIP. 19660321 199003 1 009
Nama	: MUZAMIL DWI NUR AFANDI												
NIM	: 17601244092												
Program Studi	: S1 – Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi												
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan												
Universitas	: Universitas Negeri Yogyakarta												
	 Drs. WIDY HARSONO NIP. 19660321 199003 1 009												

Lampiran 3. Kalibrasi *Stopwacth*



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH
BALAI METROLOGI
Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI
CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 3504 / SW - 67 / VIII / 2021
Number

No. Order	: 008220
Diterima tgl	: 29 Juli 2021

ALAT
Equipment

Nama : Stopwatch
Kapasitas : 9 jam
Daya Baca : 1 detik
Accuracy

Tipe/Model : -
Nomor Seri : -
Merek/Buatan : Q&Q
Trade Mark/Manufaktur

PEMILIK
Owner

Nama : Ahmad Chabib
Alamat : Kebumen

METODE, STANDAR, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Standar : Casio HS-80TW.IDF
Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN

TANGGAL DIKALIBRASI
Date of Calibrated

: 30 Juli 2021

LOKASI KALIBRASI
Location of calibration

: Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI
Environment condition of calibration

: Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%

HASIL
Result

: Lihat sebaliknya



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

Lampiran 4. 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

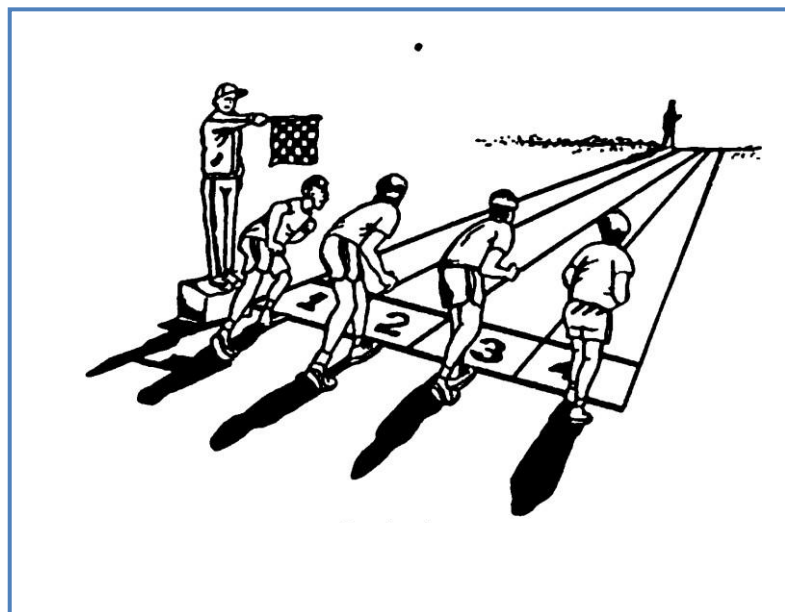
- f. Mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau per butir tes

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.

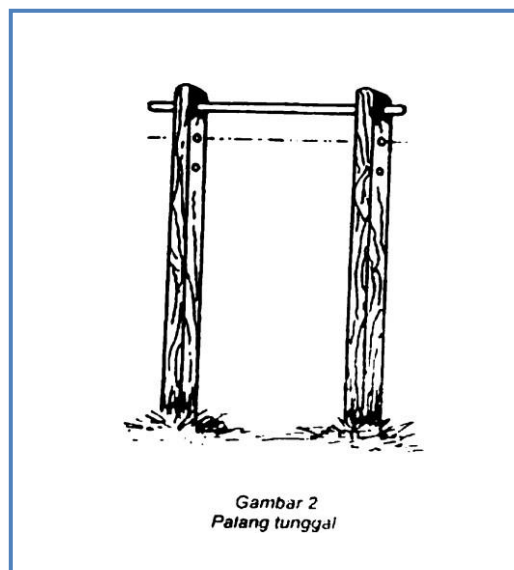


Gambar 1. Start Lari 60 Meter

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

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

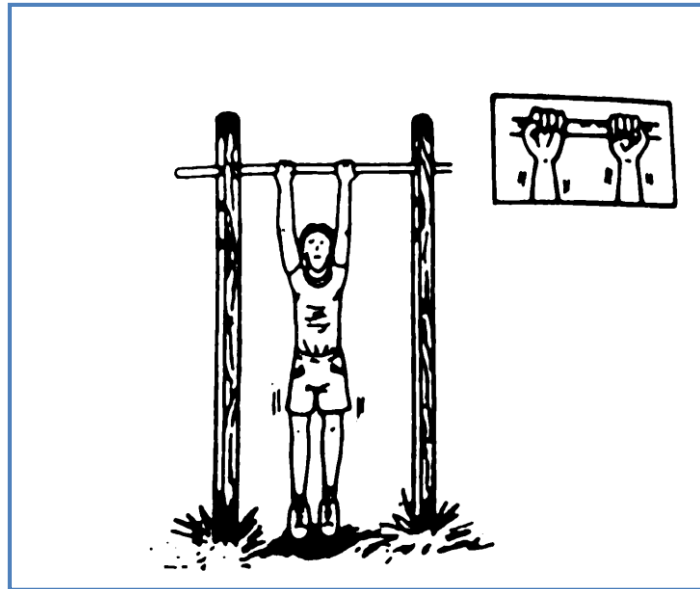
- 1) Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- 2) Alat dan fasilitas
 - a) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan (lihat gambar 2).
 - b) *Stopwatch*
 - c) Formulir tes dan alat tulis.
 - d) Nomor dada
 - e) Serbuk kapur atau magnesium karbonat



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 ke belakang. (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.



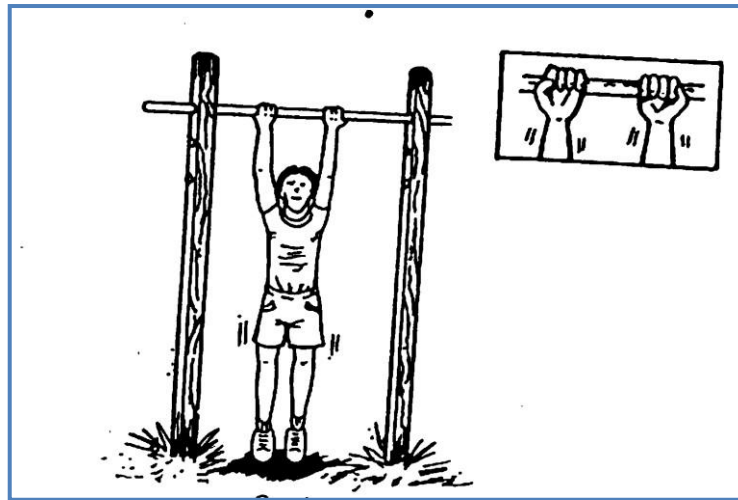
Gambar 4. Sikap gantung angkat tubuh

- 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)

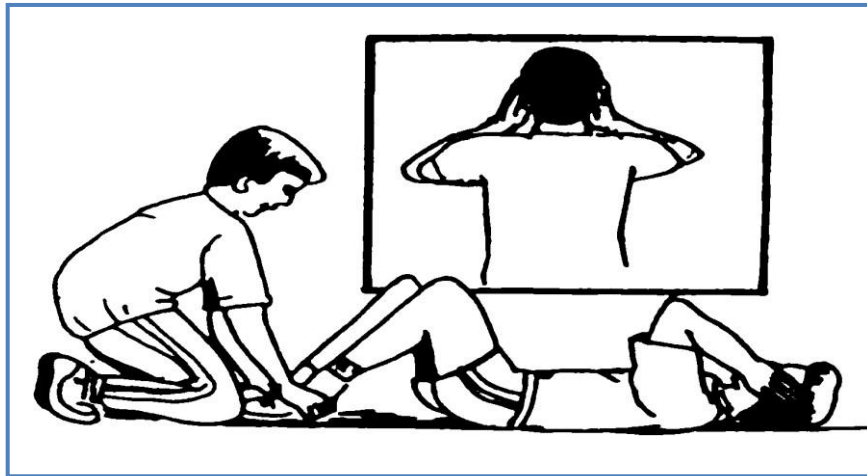


Gambar 6. Sikap gantung siku tekuk

- 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.

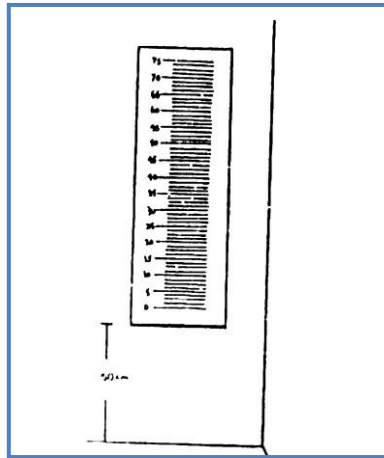


Gambar 8. Gerakan baring duduk

- 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).

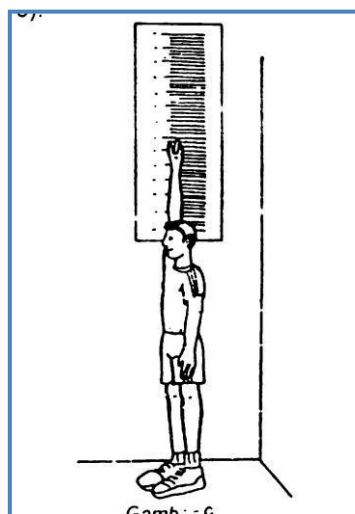
4. Loncat Tegak

- 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

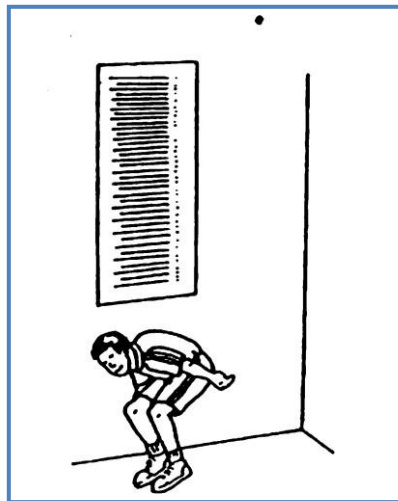
- c. Petugas tes: Pengamat dan pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan
 - a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles serbuk kapur.
 - b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan berskala disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus 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

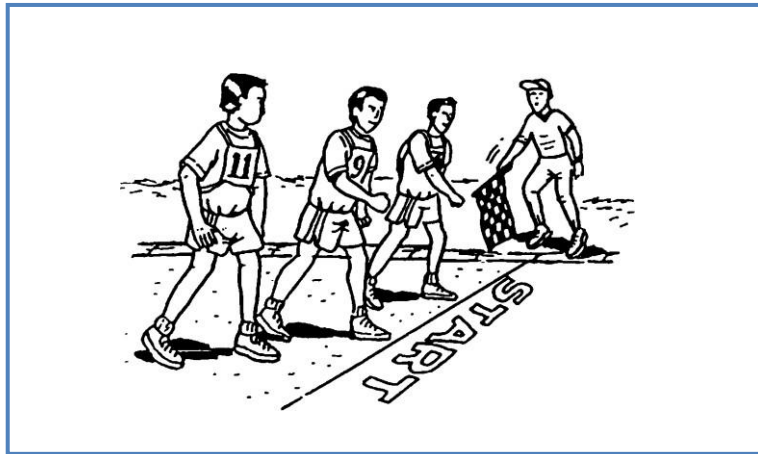
c. Petugas tes

- 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

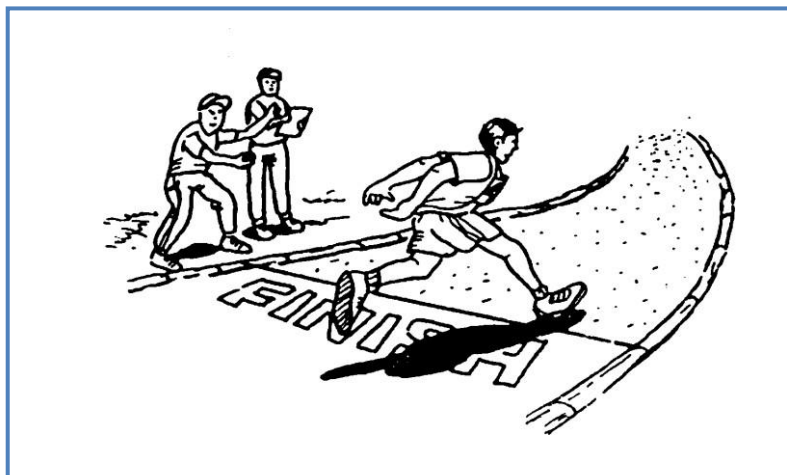
- b) Pada aba-aba “ YA “ peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 1200 dan 1000 m.

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*

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 5. 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 tekukdetik		
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 6. Data Kebugaran Jasmani

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMK NEGERI 1 NGAWI
SAAT PANDEMI COVID-19**

No Subjek	Usia	Lari 60 meter		Gantung Angkat Tubuh		Baring Duduk 60 dtk		Loncat Tegak		Lari 1200 meter		Jumlah
		S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	
1	16 Tahun 3 bulan	9.67	3	9	3	10	2	38	2	6.01	2	12
2	16 Tahun 7 bulan	9.23	3	7	2	14	2	41	2	5.35	2	11
3	18 Tahun 5 bulan	9.30	3	5	2	12	2	42	2	6.42	1	10
4	16 Tahun 2 bulan	10.43	2	16	4	16	2	42	2	6.21	2	12
5	17 Tahun 7 bulan	10.13	2	6	2	19	2	40	2	5.14	2	10
6	16 Tahun 3 bulan	10.21	2	6	2	19	2	37	1	5.13	2	9
7	18 Tahun 1 bulan	9.76	2	5	2	18	2	48	2	5.22	2	10
8	18 Tahun 3 bulan	10.11	2	5	2	21	3	43	2	6.02	2	11
9	18 Tahun 4 bulan	9.19	3	5	2	14	2	44	2	5.50	2	11
10	17 Tahun 5 bulan	8.59	3	8	2	13	2	45	2	6.17	2	11
11	17 Tahun 5 bulan	9.51	3	5	2	17	2	39	2	6.14	2	11
12	16 Tahun 7 bulan	10.12	2	6	2	17	2	41	2	6.32	2	10
13	17 Tahun 9 bulan	9.48	3	12	3	21	3	42	2	5.56	2	13
14	16 Tahun 7 bulan	9.66	3	9	3	18	2	39	2	5.23	2	12
15	17 Tahun 4 bulan	9.37	3	11	3	14	2	41	2	6.14	2	12
16	16 Tahun 4 bulan	10.14	2	10	3	17	2	52	3	6.29	2	12
17	18 Tahun 6 bulan	10.31	2	10	3	18	2	45	2	5.56	2	11
18	16 Tahun 6 bulan	10.09	2	8	2	18	2	41	2	6.11	2	10
19	17 Tahun 9 bulan	9.78	2	7	2	22	3	39	2	5.02	3	12
20	16 Tahun 10 bulan	10.11	2	9	3	21	3	41	2	6.14	2	12
21	18 Tahun 9 bulan	9.07	3	6	2	17	2	42	2	4.11	4	13
22	16 Tahun 11 bulan	9.16	3	8	2	20	2	40	2	4.46	3	12
23	18 Tahun 7 bulan	9.42	3	11	3	17	2	42	2	5.16	2	12

24	18 Tahun 4 bulan	9.65	3	7	2	15	2	41	2	4.50	3	12
25	17 Tahun 11 bulan	10.01	2	6	2	14	2	39	2	6.17	2	10
26	17 Tahun 10 bulan	9.41	3	7	2	10	2	39	2	4.28	3	12
27	17 Tahun 9 bulan	10.19	2	8	2	18	2	41	2	5.37	2	10
28	18 Tahun 5 bulan	9.46	3	8	2	16	2	50	3	4.21	4	14
29	18 Tahun 8 bulan	10.15	2	8	2	16	2	47	2	6.18	2	10
30	16 Tahun 9 bulan	9.49	3	9	3	18	2	44	2	4.28	3	13

Lampiran 7. Deskriptif Statistik

Statistics

tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler Futsal

N	Valid	30
	Missing	0
Mean		11,33
Median		11,50
Mode		12,00
Std. Deviation		1,18
Minimum		9,00
Maximum		14,00
Sum		340,00

tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler Futsal

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 9	1	3.3	3.3	3.3
10	8	26.7	26.7	30.0
11	6	20.0	20.0	50.0
12	11	36.7	36.7	86.7
13	3	10.0	10.0	96.7
14	1	3.3	3.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Deskriptif Statistik Komponen Tingkat Kebugaran Jasmani

Statistics

	Lari 60 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Lpncat Tegak	Lari 1200 Meter
N	Valid 30	30	30	30	30
	Missing 0	0	0	0	0
Mean	9,71	7,90	16,67	42,17	5,48
Median	9,67	8,00	17,00	41,00	5,53
Mode	10,11	8,00	18,00	41,00	6,14
Std. Deviation	0,45	2,48	3,08	3,48	0,73
Minimum	8,59	5,00	10,00	37,00	4,11
Maximum	10,43	16,00	22,00	52,00	6,42
Sum	291,20	237,00	500,00	1265,00	164,40

Lari 60 Meter

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8.59	1	3.3	3.3	3.3
	9.07	1	3.3	3.3	6.7
	9.16	1	3.3	3.3	10.0
	9.19	1	3.3	3.3	13.3
	9.23	1	3.3	3.3	16.7
	9.3	1	3.3	3.3	20.0
	9.37	1	3.3	3.3	23.3
	9.41	1	3.3	3.3	26.7
	9.42	1	3.3	3.3	30.0
	9.46	1	3.3	3.3	33.3
	9.48	1	3.3	3.3	36.7
	9.49	1	3.3	3.3	40.0
	9.51	1	3.3	3.3	43.3
	9.65	1	3.3	3.3	46.7
	9.66	1	3.3	3.3	50.0
	9.67	1	3.3	3.3	53.3
	9.76	1	3.3	3.3	56.7
	9.78	1	3.3	3.3	60.0
	10.01	1	3.3	3.3	63.3
	10.09	1	3.3	3.3	66.7
	10.11	2	6.7	6.7	73.3
	10.12	1	3.3	3.3	76.7
	10.13	1	3.3	3.3	80.0
	10.14	1	3.3	3.3	83.3
	10.15	1	3.3	3.3	86.7
	10.19	1	3.3	3.3	90.0
	10.21	1	3.3	3.3	93.3
	10.31	1	3.3	3.3	96.7
	10.43	1	3.3	3.3	100.0
Total		30	100.0	100.0	

Gantung Angkat Tubuh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	5	16.7	16.7	16.7
	6	5	16.7	16.7	33.3
	7	4	13.3	13.3	46.7
	8	6	20.0	20.0	66.7
	9	4	13.3	13.3	80.0
	10	2	6.7	6.7	86.7
	11	2	6.7	6.7	93.3
	12	1	3.3	3.3	96.7
	16	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Baring Duduk

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	2	6.7	6.7	6.7
	12	1	3.3	3.3	10.0
	13	1	3.3	3.3	13.3
	14	4	13.3	13.3	26.7
	15	1	3.3	3.3	30.0
	16	3	10.0	10.0	40.0
	17	5	16.7	16.7	56.7
	18	6	20.0	20.0	76.7
	19	2	6.7	6.7	83.3
	20	1	3.3	3.3	86.7
	21	3	10.0	10.0	96.7
	22	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Lpncat Tegak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	37	1	3.3	3.3	3.3
	38	1	3.3	3.3	6.7
	39	5	16.7	16.7	23.3
	40	2	6.7	6.7	30.0
	41	7	23.3	23.3	53.3
	42	5	16.7	16.7	70.0

43	1	3.3	3.3	73.3
44	2	6.7	6.7	80.0
45	2	6.7	6.7	86.7
47	1	3.3	3.3	90.0
48	1	3.3	3.3	93.3
50	1	3.3	3.3	96.7
52	1	3.3	3.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Lari 1200 Meter

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 4.11	1	3.3	3.3	3.3
4.21	1	3.3	3.3	6.7
4.28	2	6.7	6.7	13.3
4.46	1	3.3	3.3	16.7
4.5	1	3.3	3.3	20.0
5.02	1	3.3	3.3	23.3
5.13	1	3.3	3.3	26.7
5.14	1	3.3	3.3	30.0
5.16	1	3.3	3.3	33.3
5.22	1	3.3	3.3	36.7
5.23	1	3.3	3.3	40.0
5.35	1	3.3	3.3	43.3
5.37	1	3.3	3.3	46.7
5.5	1	3.3	3.3	50.0
5.56	2	6.7	6.7	56.7
6.01	1	3.3	3.3	60.0
6.02	1	3.3	3.3	63.3
6.11	1	3.3	3.3	66.7
6.14	3	10.0	10.0	76.7
6.17	2	6.7	6.7	83.3
6.18	1	3.3	3.3	86.7
6.21	1	3.3	3.3	90.0
6.29	1	3.3	3.3	93.3
6.32	1	3.3	3.3	96.7
6.42	1	3.3	3.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian



Gambar Tes Lari 60 Meter



Gambar Tes Gantung Angkat Tubuh



Gambar Tes Baring Duduk



Gambar Tes Loncat Tegak



Gambar Tes Lari 1200 Meter