

**PERBANDINGAN KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER
SMA N 3 SUKOHARJO DAN SMK MUHAMMADIYAH 1 SUKOHARJO
CABOR FUTSAL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Oleh:

Fahmi Zul Fadli

NIM: 20602244046

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

**PERBANDINGAN KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER
SMA N 3 SUKOHARJO DAN SMK MUHAMMADIYAH 1 SUKOHARJO
CABOR FUTSAL**

Tugas Akhir Skripsi

FAHMI ZUL FADLI

NIM 20602244046

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

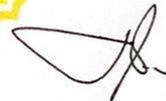
Tanggal: 27 Maret 2024

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing



Dr. Fauzi, M.Si.
NIP 196312281990021002



Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.
NIP 196210101988121001

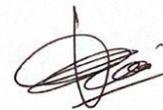
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fahmi Zul Fadli
NIM : 20602244046
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul Skripsi : PERBANDINGAN KONDISI FISIK SISWA
EKSTRAKURIKULER SMA N 3 SUKOHARJO DAN
SMK MUHAMMADIYAH 1 SUKOHARJO CABOR
FUTSAL

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat-pendapat orang yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 27 Maret 2024



Fahmi Zul Fadli
NIM 20602244046

LEMBAR PENGESAHAN

PERBANDINGAN KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER
SMA N 3 SUKOHARJO DAN SMK MUHAMMADIYAH 1 SUKOHARJO
CABOR FUTSAL

Tugas Akhir Skripsi

FAHMI ZUL FADLI

NIM 20602244046

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 22/04/2024

TIM PENGUJI

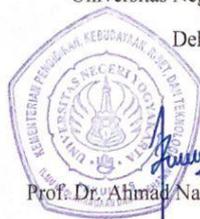
Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs.Subagyo Irianto, M.Pd (Ketua Tim Penguji)		22/04/2024
Dr.Heru Prasetyo, M.Pd (Sekretaris Tim Penguji)		22/04/2024
Dr.Danang Wicaksono, S.Pd. Kor., M.Or (Penguji Utama)		22/04/2024

Yogyakarta, 22 April 2024

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.

NIP. 198306262008121002

MOTTO

“Just trust Allah, you’ll be fine”

“Suro Diro Joyoningrat Lebur Dening Pangastuti”

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT, karya yang sederhana ini saya persembahkan kepada ibu saya, ibu Neksi Indrati dan bapak saya, bapak Harwandi, sebagai rasa terimakasih karena kasih sayang, motivasi, dan pengorbanan yang telah diberikan kepada saya. Kepada kakak saya Arri Alfitri dan keluarga saya yang selalu memberi semangat dan motivasi kepada saya untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya, dan kepada sahabat yang selalu menemani dalam keluh kesah selama ini. Sehingga karya ini dapat terselesaikan.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas berkat karunia dan rahmat-Nya, telah memberikan kesehatan dan kekuatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini tanpa hambatan yang berarti. Shalawat serta salam selalu diucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang mengantarkan umatnya kepada panji-panji kebaikan.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan, skripsi ini berjudul “Perbandingan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler SMA N 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo Cabor Futsal”. terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes., AIFO. selaku Rektor UNY yang telah memberikan kesempatan menuntut ilmu kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan studinya di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh S.Or., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah berkenan memberikan sarana dan prasarana sehingga studi dapat berjalan dengan baik.
3. Bapak Dr. Fauzi, M.Si Kepala Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNY yang telah memberikan bantuan selama penyusunan pra proposal.

4. Bapak Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah membimbing dan memberi semangat serta dorongan untuk terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNY yang telah memberikan bekal ilmu bimbingan, motivasi dan pengalaman selama penulis berkuliah di Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Pembina, pelatih, dan siswa ekstrakurikuler SMA N 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo yang telah memberikan ijin dan membantu proses penelitian.
7. Orang tua dan keluarga yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan kepada penulis.
8. Teman-teman PKO A FIKK 2020 yang selalu menjadi teman dalam mencari ilmu dan berkeluh kesah selama kuliah.
9. Orang terkasih saya yang selalu memberikan semangat motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
10. Seluruh pihak yang sudah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung hingga Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan.

Yogyakarta, 27 Maret 2024

Penulis



Fahmi Zul Fadli

PERBANDINGAN KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER SMA N 3 SUKOHARJO DAN SMK MUHAMMADIYAH 1 SUKOHARJO CABOR FUTSAL

Fahmi Zul Fadli
20602244046

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo, (2) mengetahui kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo, (3) mengetahui perbandingan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode survey. Populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan sampel masing-masing berjumlah 15 siswa. Instrumen yang digunakan yaitu *vertical jump*, *sit and reach*, lari 30 meter, *illinois agility run*, *sit up*, *multistage fitness test*. Teknik analisis data menggunakan uji t.

Hasil penelitian menunjukkan futsal SMA N 3 Sukoharjo pada tes *vertical jump* memiliki rata-rata 61 cm masuk kategori baik, *sit and reach* memiliki rata-rata 20 cm kategori kurang, lari 30 meter memiliki rata-rata 4.73 detik kategori kurang, *illinois agility run* memiliki rata-rata 18.22 detik kategori kurang, *sit up* memiliki rata-rata 41 kategori cukup, MFT memiliki rata-rata 38.8 kategori cukup. Sedangkan futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo pada tes *vertical jump* memiliki rata-rata 60 cm masuk kategori baik, *sit and reach* memiliki rata-rata 18 cm kategori kurang, lari 30 meter memiliki rata-rata 4.91 detik kategori kurang, *illinois agility run* memiliki rata-rata 18.76 detik kategori kurang, *sit up* memiliki rata-rata 38 kategori cukup, MFT memiliki rata-rata 36.0 kategori kurang. Berdasarkan hasil uji t menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo disetiap instrumen tes kondisi fisik.

Kata kunci: Kondisi Fisik, SMA N 3 Sukoharjo, SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo

**COMPARISON OF THE PHYSICAL CONDITION OF
EXTRACURRICULAR STUDENTS SMA N 3 SUKOHARJO AND
VOCATIONAL SCHOOL MUHAMMADIYAH 1 SUKOHARJO FUTSAL
SPORTS**

Fahmi Zul Fadli
20602244046

ABSTRACT

This research aims to: (1) determine the physical condition of extracurricular futsal students at SMA N 3 Sukoharjo, (2) determine the physical condition of futsal extracurricular students at SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo, (3) determine the comparison of the physical condition of futsal extracurricular students at SMA N 3 Sukoharjo and SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo.

This research is descriptive research with a survey method. The population of this study were futsal extracurricular students at SMA N 3 Sukoharjo and SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo. The sampling technique used purposive sampling with each sample amounting to 15 students. The instruments used are vertical jump, sit and reach, 30 meter run, Illinois agility run, sit ups, multistage fitness test. The data analysis technique uses the t test.

The research results show that futsal at SMA N 3 Sukoharjo in the vertical jump test has an average of 61 cm in the good category, sit and reach has an average of 20 cm in the poor category, the 30 meter run has an average of 4.73 seconds in the poor category, the Illinois agility run has an average of 18.22 seconds in the insufficient category, sit ups have an average of 41 in the sufficient category, MFT has an average of 38.8 in the sufficient category. Meanwhile, futsal at SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo in the vertical jump test had an average of 60 cm in the good category, sit and reach had an average of 18 cm in the poor category, the 30 meter run had an average of 4.91 seconds in the poor category, the Illinois agility run had an average of an average of 18.76 seconds in the insufficient category, sit ups have an average of 38 in the sufficient category, MFT has an average of 36.0 in the insufficient category. Based on the results of the t test, it shows that there is no significant difference between the extracurricular futsal at SMA N 3 Sukoharjo and SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo in each physical condition test instrument.

Keywords: *physical condition, SMA N 3 Sukoharjo, SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
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	8
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Hakikat Kondisi Fisik	8
2. Komponen Kondisi Fisik Futsal	11
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik.....	14
4. Manfaat kondisi fisik.....	17
5. Hakikat Futsal	18
6. Karakteristik Permainan Futsal	20
7. Teknik Dasar Bermain Futsal.....	22

8. Ekstrakurikuler Futsal SMAN 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo	26
B. Penelitian yang relevan	29
C. Kerangka Berpikir	35
D. Pertanyaan Penelitian	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	39
A. Jenis Penelitian.....	39
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	39
C. Populasi Dan Sampel	40
1. Populasi Penelitian	40
2. Sampel Penelitian.....	40
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	41
E. Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data	41
F. Teknik Analisis Data.....	51
1. Uji Prasyarat Analisis.....	52
2. Uji Perbandingan.....	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
A. Hasil Penelitian	54
B. Hasil Analisis Data.....	74
1. Hasil Uji Prasyarat	74
2. Hasil Uji Perbandingan Kondisi Fisik	75
C. Pembahasan.....	79
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	85
A. Kesimpulan	85
B. Keterbatasan Penelitian.....	86
C. Saran.....	86
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN.....	91

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Norma Lari 30 Meter	43
Tabel 2. Norma <i>Sit Up</i>	44
Tabel 3. Norma <i>Vertical Jump</i>	46
Tabel 4. Norma <i>Illinois Agility Run Test</i>	47
Tabel 5. Norma <i>Multistage Fitness Test</i>	49
Tabel 6. Norma <i>Sit and Reach</i>	50
Tabel 7. Data Statistik Tes <i>Vertical Jump</i> Ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo	55
Tabel 8. Hasil Penelitian Kemampuan <i>Vertical Jump</i> Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo	55
Tabel 9. Data Statistik Tes <i>Sit and Reach</i> Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo	56
Tabel 10. Hasil Penelitian Kemampuan <i>Sit and Reach</i> Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo.....	57
Tabel 11. Data Statistik Tes Lari 30 Meter Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo	58
Tabel 12. Hasil Penelitian Kemampuan Lari 30 Meter Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo.....	58
Tabel 13. Data Statistik Tes <i>Illinois Agility Run</i> Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo	59
Tabel 14. Hasil Penelitian Kemampuan <i>Illinois Agility Run</i> Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo.....	60
Tabel 15. Data Statistik Tes <i>Sit Up</i> Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo .	61
Tabel 16. Hasil Penelitian Kemampuan <i>Sit Up</i> Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo	61
Tabel 17. Data Statistik <i>Multistage Fitness Test</i> Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo	62

Tabel 18. Hasil Penelitian Kemampuan <i>Multistage Fitness Test</i> Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo	63
Tabel 19. Data Statistik Tes <i>Vertical Jump</i> Ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo	64
Tabel 20. Hasil Penelitian Kemampuan <i>Vertical Jump</i> Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo	64
Tabel 21. Data Statistik <i>Sit and Reach</i> Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo	66
Tabel 22. Hasil Penelitian Kemampuan <i>Sit and Reach</i> Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo	66
Tabel 23. Data Statistik Tes Lari 30 Meter Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo	67
Tabel 24. Hasil Penelitian Kemampuan Lari 30 Meter Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo	68
Tabel 25. Data Statistik Tes <i>Illinois Agility Run</i> Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo	69
Tabel 26. Hasil Penelitian Kemampuan <i>Illinois Agility Run</i> Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo	69
Tabel 27. Data Statistik Tes <i>Sit Up</i> Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo	71
Tabel 28. Hasil Penelitian Kemampuan <i>Sit Up</i> Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo	71
Tabel 29. Data Statistik <i>Multistage Fitness Test</i> Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo	72
Tabel 30. Hasil Penelitian Kemampuan <i>Multistage Fitness Test</i> Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo.....	73
Tabel 31. Hasil Analisis Data Uji Normalitas.....	74
Tabel 32. Hasil Analisis Data Uji Homogenitas	75
Tabel 33. Hasil Analisis Data Uji Perbandingan Kondisi Fisik.....	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir.....	37
Gambar 2. Lari 30 Meter.....	42
Gambar 3. <i>Sit Up</i>	43
Gambar 4. <i>Vertical Jump</i>	45
Gambar 5. <i>Illinois Agility Run Test</i>	46
Gambar 6. <i>Multistage Fitness Test</i>	48
Gambar 7. <i>Sit and Reach</i>	49
Gambar 8. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan <i>Vertical Jump</i> Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo	56
Gambar 9. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan <i>Sit and Reach</i> Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo	57
Gambar 10. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Lari 30 Meter Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo	59
Gambar 11. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan <i>Illinois Agility Run</i> Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo	60
Gambar 12. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan <i>Sit Up</i> Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo.....	62
Gambar 13. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan <i>Multistage Fitness Test</i> Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo	63
Gambar 14. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan <i>Vertical Jump</i> Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo.....	65
Gambar 15. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan <i>Sit and Reach</i> Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo.....	67
Gambar 16. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Lari 30 Meter Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo.....	68
Gambar 17. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan <i>Illinois Agility Run</i> Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo.....	70

Gambar 18. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan <i>Sit Up</i> Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo	72
Gambar 19. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan <i>Multistage Fitness Test</i> Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo.....	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pembimbing Tugas Akhir Skripsi	92
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	93
Lampiran 3. Surat Bimbingan Tugas Akhir Skripsi	94
Lampiran 4. Surat Bimbingan Tugas Akhir Skripsi	95
Lampiran 5. Surat Keterangan dari SMA N 3 Sukoharjo	96
Lampiran 6. Surat Keterangan Dari SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo	97
Lampiran 7. Data Kasar Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo.....	98
Lampiran 8. Data Kasar Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo	99
Lampiran 9. Data Terbaik Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo	100
Lampiran 10. Data Terbaik Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo	101
Lampiran 11. Deskriptif Statistik Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo ..	102
Lampiran 12. Deskriptif Statistik Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo	107
Lampiran 13. Uji Normalitas	112
Lampiran 14. Uji Homogenitas.....	113
Lampiran 15. Uji Perbandingan	114
Lampiran 16. Tabel Uji T.....	115
Lampiran 17. Dokumentasi	116

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan olahraga beregu yang memerlukan kolaborasi di antara anggota tim. Selain itu, permainan ini tidak hanya mengandalkan kerja sama tim, melainkan juga memerlukan individu yang kuat. Dalam futsal melibatkan berbagai aspek seperti teknik, taktik, kebugaran fisik, dan kestabilan mental. Menurut Jaya (2008) futsal adalah sebuah olahraga yang memiliki aturan fisik yang ketat, termasuk *sliding tackle*, *body charge*, dan tindakan kekerasan lainnya yang sering terjadi dalam pertandingan. Lhaksana (2011, p. 12) mengatakan bahwa futsal memerlukan teknik dan taktik khusus, sehingga futsal termasuk ke dalam olahraga permainan yang kompleks, oleh karena itu futsal membutuhkan kondisi fisik yang baik agar dapat menunjang permainan dan mencapai prestasi.

Futsal merupakan sarana untuk meningkatkan *skill* dasar olahraga futsal, seperti *dribbling*, *shooting*, dan *heading*. Pada anak-anak atau remaja, dengan bermain futsal dapat mengembangkan keterampilan dan naluri bermain sepakbola. Permainan futsal telah berkembang di seluruh penjuru Indonesia karena olahraga ini amat menarik dan menghibur. Berdirinya klub-klub futsal menunjukkan bahwa futsal memiliki popularitas yang luas di kalangan semua lapisan masyarakat. Hal ini dibuktikan bahwa saat ini telah banyak kompetisi futsal yang diadakan mulai dari tingkat

daerah hingga nasional, baik turnamen umum, SMP, SMA, dan mahasiswa.

Kondisi fisik adalah kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang pelaksanaannya dilakukan secara pribadi atau individu. Kemampuan awal kondisi fisik adalah pedoman guna membuat perencanaan latihan. Kondisi fisik yang dibutuhkan semua cabang olahraga adalah sama, yaitu semua membutuhkan kondisi fisik tertentu untuk mencapai tujuan maksimal, begitu pula dalam futsal. Hanief *et al.* (2016, p. 18) menyatakan bahwa kondisi fisik merupakan satu persyaratan kebutuhan dasar yang tidak bisa ditunda dan dinegosiasi lagi. Kondisi fisik sangat penting untuk dimiliki guna meraih prestasi dalam olahraga futsal. Kondisi fisik yang baik sangat mendukung kemampuan seorang atlet dalam bermain futsal. Peran kondisi fisik dalam program latihan seseorang atlet sangatlah vital, oleh karena itu perencanaan program latihan kondisi fisik harus tertstruktur dengan baik dan bertujuan untuk meningkatkan kinerja fisik, sehingga memungkinkan atlet mencapai performa yang lebih baik. Sedangkan kinerja fisik yang kurang optimal akan dapat berdampak negatif pada performa bermain futsal.

Menurut Syafruddin (2014, p. 16) komponen kondisi fisik yang dominan dari semua cabang olahraga terdiri dari : Kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), daya ledak (*explosive power*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Justinus

Lhaksana (2011, pp. 17-18) mengatakan bahwa tidak semua komponen fisik tidak harus dimiliki secara baik, namun komponen yang harus dominan dimiliki atlet futsal yaitu daya tahan, kekuatan, dan kecepatan tanpa meninggalkan komponen yang lain. Dengan stabilitas komponen utama dalam permainan futsal, pemain akan mampu bertahan lebih lama dengan baik selama dua babak waktu berdurasi 20 menit.

Kondisi fisik akan lebih cepat mengalami penurunan daripada peningkatannya apabila tidak diberikan latihan sama sekali. Seorang pemain perlu memiliki peningkatan fisik, keterampilan teknik, kekuatan mental, dan kematangan kompetisi untuk mencapai pencapaian terbaik dalam futsal. Dalam mencapai prestasi optimal olahraga, semua aspek pendukung harus diperhatikan dengan baik dan disesuaikan dengan spesifikasi cabang olahraga yang dijalankannya. Kesadaran akan pentingnya kondisi fisik atlet seharusnya dimiliki oleh pelatih dan juga atlet itu sendiri. Pelatih harus secara teratur memantau kondisi fisik atletnya untuk mendeteksi gangguan sejak dini yang dapat mempengaruhi kinerja dan penampilan mereka dalam pertandingan.

Kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMAN 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo merupakan kegiatan yang cukup diminati oleh siswa. Untuk latihan Ekstrakurikuler SMAN 3 Sukoharjo adalah dua kali seminggu tepatnya hari senin dan rabu yang dilaksanakan di lapangan futsal SMAN 3 Sukoharjo dan lapangan futsal Rafli Gentan. Untuk latihan futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo juga dilakukan dua kali

seminggu tepatnya setiap hari Selasa dan Jumat. Tempat latihan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo biasanya dilaksanakan di lapangan futsal Rafli Gentan.

Ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo merupakan sekolah yang bersejarah dengan prestasinya di setiap turnamen khususnya di kabupaten Sukoharjo hingga Karesidan Solo Raya. Kedua sekolah tersebut juga mempunyai jadwal latihan yang rutin dan sudah memiliki fasilitas yang cukup baik diantara sekolah se kabupaten Sukoharjo. Futsal SMA N 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo juga sudah memiliki pelatih yang berlisensi AFC. Dari hasil studi pendahuluan ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo juga memiliki jumlah siswa yang stabil di setiap latihannya. Hal itu membuat peneliti ingin melakukan penelitian pada SMA N 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo.

Berdasarkan hasil observasi pada siswa ekstrakurikuler futsal di lapangan futsal SMAN 3 Sukoharjo dan lapangan futsal Rafli Gentan, masalah yang ditemukan adalah mengenai kondisi fisik siswa. Peneliti melihat banyak siswa yang mudah lelah pada saat latihan atau setelah latihan. Disamping itu faktor kurangnya jam istirahat dan banyaknya pembelajaran di kelas juga membuat siswa mudah kelelahan saat melakukan latihan. Selain itu, masalah yang dapat dilihat adalah pelatih lebih terlalu fokus terhadap latihan taktik dan teknik. Kegiatan

ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo juga belum pernah dilakukan pengujian kondisi fisik yang bisa dijadikan sebagai standar untuk menilai peningkatan fisik siswa. Kondisi fisik memiliki peran krusial dalam segala cabang olahraga yang menjadi kunci peningkatan kualitas fisik yang harus diimbangi dengan istirahat yang cukup dan makanan yang bergizi.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dan diketahui bahwa belum dilakukannya pemantauan kondisi fisik terhadap siswa ekstrakurikuler SMAN 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo. Dengan kondisi tersebut maka penulis ingin melaksanakan penelitian berjudul “Perbandingan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler SMA N 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo Cabang Futsal”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo.
2. Belum diketahui kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo.
3. Latihan cenderung mengarah ke taktik dan teknik, latihan fisik masih kurang.

C. Batasan masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini, mengingat luasnya masalah yang dihadapi dan juga karena keterbatasan waktu, tenaga, serta biaya. Maka peneliti hanya akan fokus membahas mengenai Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler SMAN 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo Cabor Futsal.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang sudah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo.
2. Bagaimana kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo.
3. Bagaimana perbandingan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo ?

E. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini tujuan yang ingin dicapai yaitu:

1. Untuk mengetahui kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo.
2. Untuk mengetahui kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo.
3. Untuk mengetahui perbandingan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat dijadikan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya tentang tingkat kondisi fisik pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo.
- b. Dapat dijadikan sebagai masukan pelatih untuk meningkatkan kondisi fisik pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo.

2. Manfaat Praktis

- a. Dapat mengetahui kondisi fisiknya, sehingga siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo diharap lebih terpacu dalam meningkatkan kondisi fisiknya.
- b. Dapat dijadikan pengetahuan bahwa penting untuk mengetahui teori tentang olahraga permainan terutama futsal khususnya dalam hal kondisi fisik serta termotivasi untuk meningkatkan kemampuannya.
- c. Penelitian ini dapat dijadikan acuan oleh pelatih khususnya dalam penyusunan program latihan dan peningkatan prestasi siswa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan syarat yang sangat penting dalam upaya meningkatkan prestasi atlet, bahkan bisa dikatakan sebagai kebutuhan yang tidak bisa diabaikan atau dinegosiasikan. Hal itu bisa disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah faktor yang paling fundamental dalam usaha memperkuat berbagai aspek (Sajoto dalam Sidik 2007, p. 51). Kondisi fisik merujuk pada kondisi tubuh, yang mencakup sebelum, selama, dan setelah latihan. Pelatih memiliki tanggung jawab dalam merancang program latihan fisik, oleh karena itu pelatih harus memahami konsep atau faktor – faktor untuk meningkatkan kualitas fisik atlet.

Kondisi fisik menjadi elemen kunci dan pondasi utama dalam peningkatan teknik, taktik, dan strategi dalam bermain futsal. Apabila kondisi fisik seorang atlet berada dalam keadaan optimal, penerapan taktik dan teknik dalam permainan akan menjadi lebih mudah dikuasai, dan gerakan yang dilakukan akan lebih efektif serta efisien. Kondisi fisik dapat mencapai mencapai maksimal melalui latihan yang dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara konsisten serta teratur, dengan memperhatikan prinsip-prinsip dasar latihan. Menurut Setiawan, D. (2013) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya.

Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan.

Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh setiap atlet guna meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Rudiyanto, 2012, p. 27). Futsal dimainkan dalam durasi 2x20 menit secara keseluruhan. Atlet diharapkan untuk tetap aktif dalam permainan, melakukan berbagai gerakan fisik seperti berlari saat menggiring bola, berlari kemudian berhenti secara tiba-tiba, berlari sambil melakukan belokan 90 atau bahkan 180 derajat, melompat, dan beradu badan dengan lawan (*body charge*). Seorang atlet futsal dituntut untuk memiliki kualitas fisik agar dapat bermain dengan baik.

Kondisi fisik merupakan hal krusial bagi atlet. Jika tidak didukung dengan keadaan fisik yang optimal, maka akan menghadapi banyak kendala untuk mencapai performa terbaik dan tidak mungkin akan mencapai prestasi maksimal. Macam-macam kondisi fisik menurut ahli dibagi menjadi dua yaitu, kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Berikut penjelasannya:

a. Kondisi Fisik Umum

Menurut Wanto (2022) kondisi fisik umum mengacu pada kemampuan dasar untuk meningkatkan kinerja tubuh yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan. Latihan kondisi fisik

umum berarti mengacu pada berbagai latihan untuk meningkatkan kinerja fisik dan menjadi fondasi untuk peningkatan keterampilan kondisi fisik khusus yang mencakup kekuatan umum, kecepatan umum, daya tahan umum dan kelentukan umum. Latihan fisik umum terdiri dari beragam latihan dasar yang dirancang untuk melibatkan seluruh tubuh dengan tujuan meningkatkan fungsi kardiopulmoner (jantung, peredaran darah), kekuatan otot, dan mobilitas sendi. Ini merupakan dasar penting untuk hampir semua cabang olahraga, serta bertujuan untuk mencapai koordinasi gerakan yang harmonis.

b. Kondisi Fisik Khusus

Wanto (2022) mengatakan kondisi fisik khusus adalah kemampuan yang secara langsung terkait dengan persyaratan spesifik dari cabang olahraga tertentu. Rothing & Grossing dalam Syarifuddin (2017, p. 36) artinya bahwa “Kondisi fisik khusus merupakan latihan yang optimal untuk meningkatkan kemampuan fisik yang menjadi penentu prestasi dalam suatu cabang olahraga”. Dari pendapat tersebut menjelaskan bahwa kondisi fisik khusus menunjukkan spesifikasinya dalam setiap cabang olahraga, karena kebutuhan akan kemampuan ini memiliki perbedaan antara cabang olahraga yang satu dengan yang lainnya. Dengan kata lain, setiap cabang olahraga memiliki kebutuhan akan kemampuan fisik khusus yang berbeda. Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat banyak faktor yang memengaruhi pencapaian prestasi dalam olahraga.

Berdasarkan pandangan beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah keadaan fisik yang harus dimiliki oleh atlet sebelum dan setelah melalui latihan untuk meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal. Hal ini berkaitan dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan khusus dari setiap cabang olahraga. Jika kondisi fisik optimal namun tidak didukung dengan penguasaan teknik bermain, strategi yang baik, dan kekuatan mental yang memadai, maka pencapaian prestasi tidak akan optimal. Sebaliknya, jika kondisi fisik kurang optimal namun didukung dengan penguasaan teknik, strategi, dan kekuatan mental yang baik, maka juga akan menghambat pencapaian prestasi yang maksimal.

2. Komponen Kondisi Fisik Futsal

Justinus Lhaksana (2011, pp. 17-18) mendefinisikan dari sepuluh macam komponen fisik tidak seluruhnya harus dimiliki secara baik. Ada yang menjadi pelengkap dari komponen lain. Melihat karakteristik dari cabang olahraga futsal, maka dapat disimpulkan atlet futsal harus memiliki komponen fisik diantaranya daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), dan tentunya tidak meninggalkan komponen fisik yang lain. Justinus Lhaksana (2011, p. 18) mengatakan bahwa ada tiga komponen pelatihan yang utama dan biasa disebut “*A Golden Triangle*”. Komponen-komponen kondisi fisik yang harus dimiliki pemain futsal menurut Timmo Scheunemann (2012) yaitu: 1) *Speed*, 2) *Strength*, 3) *Endurance*. 4) *flexibility*, 5) *Accuration*, 6) *Power*, 7) *Coordination*, 8)

Reaction, 9) *Balance*, 10) *Agility*. Sedangkan pada penelitian ini ada 6 unsur atau komponen yang ingin diteliti, yaitu:

a. Daya tahan (*endurance*)

Daya tahan adalah kapasitas tubuh untuk menjalankan aktivitas tanpa menimbulkan kelelahan berlebih. Semakin panjang durasi pertandingan futsal, maka daya tahan atlet juga harus semakin besar. Semakin tinggi kapasitas daya tahan atlet, semakin cepat proses pemulihannya. Semakin besar kapasitas aerobik seorang atlet maka semakin cepat metabolisme makanan menjadi energi, yang berarti proses pemulihan setelah setiap aktivitas akan semakin. (Justinus Lhaksana, 2011, p. 11).

b. Kekuatan (*strength*)

Kekuatan merupakan kemampuan otot untuk berkontraksi guna menghasilkan tegangan terhadap suatu tegangan. (Iwan Setiawan *et al.*, 2005, p. 71). Kekuatan mutlak dimiliki oleh setiap atlet futsal. Secara fisiologis, kekuatan otot merujuk pada kemampuan atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi penuh saat menghadapi beban. Semakin kuat otot seorang atlet, semakin positif dampaknya pada kinerjanya. Hal ini juga mengurangi risiko cedera pada atlet.

c. Kecepatan (*speed*)

Widiastuti (2015, p. 38) mendefinisikan kecepatan merupakan suatu kemampuan menggerakkan anggota badan, kaki atau lengan atau bagian statis pengumpul tubuh bahkan keseluruhan tubuh dengan

kecepatan terbesar yang mampu dilakukan. Dalam futsal sangat membutuhkan kecepatan. Penampilan seorang atlet akan terbantu saat bermain futsal jika memiliki kecepatan yang baik. Hal itu mengapa kecepatan sangat dibutuhkan dalam futsal.

d. Kelincahan (*agility*)

Sukadiyanto (2011, p. 111) menyatakan kelincahan (*agility*) ialah Kemampuan seseorang untuk berlari dengan cepat sambil mengubah arahnya secara dinamis. Kecepatan adalah aspek fisik yang diperlukan untuk melakukan gerakan secara berurutan atau menggeser tubuh dari satu posisi ke posisi lain dalam waktu sesingkat-singkatnya.

e. Daya Ledak (*power*)

Daya ledak adalah elemen penting dari aspek biomotorik dalam olahraga. Hal ini karena daya ledak akan menentukan seberapa kuat seseorang bisa memukul, sejauh mana orang bisa melempar, seberapa tinggi orang bisa melompat, seberapa cepat orang bisa berlari, dan sebagainya. Daya ledak merupakan perpaduan antara unsur kekuatan dan kecepatan. (Ridwan & Sumanto, 2018) “daya ledak yaitu kemampuan atlet untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi”. Kontraksi yang tinggi diartikan sebagai kemampuan otot untuk berkontraksi dengan kekuatan dan kecepatan yang tinggi.

f. Kelentukan (*flexibility*)

Menurut Harsono (2015, p. 5) *fleksibilitas* atau kelenturan ialah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Jika

orang mempunyai kelenturan optimal, maka akan meningkatkan *fleksibilitas* sendi yang juga akan berdampak pada kualitas keterampilan tertentu.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik

Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik harus diperhatikan dalam usaha meningkatkan kondisi fisik. Menurut Kusriyani (2004, p. 13) mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik diantaranya:

a. Faktor Latihan

Latihan merupakan faktor yang sangat penting bagi kondisi fisik, Latihan harus dijalani secara teratur atau berulang kali. guna menjaga atau meningkatkan kondisi fisik. latihan juga ditekankan terhadap komponen-komponen fisik yang penting untuk pengempangan fisik seorang olahragawan.

b. Faktor kebiasaan hidup sehat

Penting untuk selalu menjaga gaya hidup sehat, khususnya dalam kegiatan olahraga. Gaya hidup sehat bisa diimplementasikan melalui: (1) menjaga kebersihan diri, (2) menjaga lingkungan sekitar, (3) memakan makanan yang mengandung gizi maupun higienis.

c. Faktor lingkungan

Lingkungan dapat meliputi lingkungan fisik, sosial dan ekonomi. Keadaan lingkungan pergaulan, pekerjaan, daerah tempat tinggal, rutinitas harian, dan lainnya akan mempengaruhi jasmani seseorang.

d. Faktor gizi dan makanan

Pengaturan gizi atau makanan perlu diperhatikan agar tidak kekurangan atau kelebihan yang berguna untuk keseimbangan Energi yang diperlukan oleh tubuh untuk proses metabolisme, fungsi tubuh, dan penyediaan energi selama istirahat, latihan, dan kompetisi.

Perry dalam Astrianto (2011, pp. 22-23), faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kondisi fisik antara lain faktor umur, faktor jenis kelamin, faktor bentuk tubuh, faktor keadaan kesehatan, faktor asupan gizi, faktor berat badan, faktor tidur dan istirahat, dan faktor aktivitas fisik.

a. Faktor umur

Kebugaran fisik dapat dicapai pada semua rentang usia. Namun, penting untuk menyadari bahwa setiap rentang usia memiliki standar kondisi fisik yang berbeda. Semakin matang usia seseorang maka kondisi fisiknya pun akan semakin baik kondisinya.

b. Faktor jenis kelamin

Pada kondisi fisik seseorang setiap jenis kelamin mempunyai keuntungan yang tidak sama. Dalam keadaan normal, laki laki mempunyai keuntungan dalam hal mengeksplorasi tenaga, sedangkan perempuan mempunyai kelebihan dalam menangani fluktuasi suhu yang mendadak.

c. Faktor bentuk tubuh

Proporsi tubuh berkaitan erat dengan bentuk tubuh. Semakin baik struktur tubuh, akan semakin mudah dalam mendapatkan kondisi

fisiknya. Bentuk tubuh yang baik adalah kondisi tubuh yang tidak memiliki cacat fisik yang dapat memengaruhi aktivitas fisiknya.

d. Faktor keadaan kesehatan

Jika seseorang dalam kondisi tidak sehat maka kondisi fisiknya juga tidak akan tercapai, begitu pula sebaliknya. Seseorang akan mudah dalam menggapai kualitas kondisi fisiknya jika seseorang berada dalam kondisi sehat.

e. Faktor asupan gizi

Komponen vital dalam mendapat kondisi fisiknya adalah makanan yang dikonsumsi seseorang. Makanan yang baik adalah makanan yang memenuhi kebutuhan gizi dengan mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air dalam proporsi yang sesuai.

f. Faktor berat badan

Berat badan terkait erat dengan jumlah lemak yang terdapat dalam tubuh. Untuk mencapai kondisi fisik terbaik maka berat badan ideal sangat diperlukan dalam hal ini. Berat badan ideal seseorang ialah berat badan yang selaras dengan tinggi badan.

g. Faktor tidur dan istirahat

Banyaknya aktivitas tentu istirahat sangat dibutuhkan oleh tubuh guna memperbaiki jaringan otot tubuh serta memproduksi energi yang telah dipakai. Seseorang tidak akan mendapat kondisi fisik yang diinginkan jika tidak diimbangi dengan tidur atau istirahat yang cukup.

h. Faktor kegiatan fisik

Aktivitas fisik sangat penting dalam menentukan kondisi fisik seseorang. Aktivitas fisik yang tepat, diimbangi dengan istirahat yang memadai, akan memberikan dampak positif pada kondisi fisik seseorang.

4. Manfaat kondisi fisik

Keadaan fisik yang optimal memiliki sejumlah manfaat, yaitu dapat merasa lebih mudah saat belajar keterampilan yang agak sulit, tidak mudah kelelahan saat berlatih ataupun mengikuti kompetisi, program latihan dapat terselesaikan tanpa menemui banyak masalah serta dapat menyelesaikan latihan berintensitas tinggi. Dalam semua cabang olahraga kondisi fisik adalah salah satu bagian terpenting yang berguna untuk mendukung aspek lain seperti teknik, taktik, dan mental. Kondisi fisik atlet memiliki dampak besar dalam menentukan kinerjanya. Kondisi fisik juga bermanfaat untuk meningkatkan produktivitas seseorang yang memilikinya sehingga mereka dapat menjalankan tugas mereka secara efisien untuk mencapai hasil yang lebih baik.

Harsono (2018, p. 153) menyatakan bahwa keadaan fisik yang optimal dapat memengaruhi kinerja dan struktur tubuh secara keseluruhan, diantaranya:

- a. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- b. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan

komponen kondisi fisik lainnya.

- c. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu lainnya.
- d. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon diperlukan.

Jika keempat tersebut tidak tercapai setelah melakukan latihan fisik tertentu, maka dapat disimpulkan bahwa perencanaan, organisasi, pendekatan, dan pelaksanaannya mungkin tidak sesuai.

5. Hakikat Futsal

Futsal adalah salah satu jenis olahraga tim yang dimainkan oleh lima pemain dalam setiap tim, dengan durasi pertandingan selama dua babak dan berdurasi 20 menit setiap babak. Futsal mewajibkan para pemainnya untuk memiliki tingkat kebugaran fisik yang optimal, karena aktivitas gerak yang sangat intensif selama pertandingan (Aguss & Yuliandra, 2020). Futsal adalah sebuah permainan tim yang cepat dan dinamis, di mana *passing* yang tepat menjadi kunci utama dalam menciptakan banyak gol. Futsal sangat identik dengan sepakbola. Asal muasal futsal adalah saat Piala Dunia dilaksanakan di Uruguay pada 1930 oleh Juan Carlos Ceriani. Pada awalnya, Ceriani hanya memutuskan untuk mengalihkan latihan sepakbola ke dalam ruangan karena lapangan menjadi licin setelah hujan, Namun, ternyata latihan ini memberikan hasil yang efektif. dan disukai oleh masyarakat di Amerika Selatan (John Tenang, 2018, p. 15).

Futsal adalah jenis olahraga permainan bola yang biasanya dimainkan di dalam ruangan atau dalam gedung. Futsal memiliki banyak kesamaan dengan sepakbola, dengan perbedaan seperti ukuran lapangan, ukuran bola, ukuran gawang, durasi permainan, dan jumlah pemain inti yang terdiri dari lima orang. Menurut Murhananto (2006, p. 1) Futsal menyerupai sepakbola, namun dimainkan oleh dua tim yang terdiri dari lima pemain masing-masing, di lapangan yang lebih kecil, dengan gawang yang lebih kecil, serta menggunakan bola yang relatif lebih kecil dan berat. Andika Dwiyanto (2011, p. 24) mengatakan bahwa futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Lebih lanjut Andika Dwiyanto (2011, p. 24) memaparkan futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing regu beranggotakan lima orang. Tujuan futsal adalah mencetak gol dengan ke gawang lawan. Berbeda dengan variasi olahraga sepakbola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi oleh garis, bukan net atau papan.

(Sudarsono *et al.*, 2020, p. 59) mengatakan futsal merupakan olahraga yang melibatkan berbagai tingkat intensitas yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Olahraga futsal sangat populer di berbagai kalangan dari anak-anak hingga dewasa. Futsal sering dibandingkan dengan sepakbola karena kemiripannya. Moore *et al.* (2018, p. 108) menyatakan bahwa futsal adalah olahraga yang dimainkan di seluruh dunia dari tingkat amatir, semi-profesional dan profesional. Kharisma & Mubarak (2020, p. 121)

memaparkan bahwa turnamen futsal, baik di tingkat regional, nasional, maupun internasional, telah diadakan secara luas sebagai upaya untuk meningkatkan prestasi. Dalam upaya meraih prestasi dalam futsal, terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi keberhasilan, seperti keterampilan teknik, strategi permainan, kekuatan mental, dan kondisi psikologis pemain juga memiliki dampak signifikan terhadap prestasi. (Agras *et al.*, 2016, p. 653).

Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa futsal merupakan suatu permainan olahraga beregu yang dimainkan lima melawan lima dengan kontak fisik antar pemain yang luar biasa. Futsal dimainkan di lapangan, gawang, dan dengan bola yang ukurannya lebih kecil daripada dalam sepakbola. Futsal memerlukan kondisi fisik yang optimal dan kemampuan teknik yang berkualitas, sebab dalam permainan futsal tim-tim tersebut bergantian dalam melakukan serangan. Waktu lebih singkat dan dengan ukuran lapangan lebih kecil daripada sepakbola. menjadikan alasan futsal harus selalu aktif bergerak, sehingga kondisi fisik dan keterampilan yang mumpuni sangat mempengaruhi hal tersebut.

6. Karakteristik Permainan Futsal

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki karakteristik yang menarik, selain stamina, kecepatan, kelincahan dan komponen fisik lainnya. Futsal juga membutuhkan mental dan strategi terutama dalam menggiring bola, mengumpan, menjaga pertahanan, menyerang ke daerah lawan secara cepat, dan akurat. Banyak cara

dilakukan dalam bermain futsal, menyerang dengan reaksi yang cepat melalui *dribble*, *long passing* dan umpan pendek dengan satu atau dua sentuhan. Dalam permainan ini diperlukan kerjasama yang baik dan juga harus didukung dengan teknik, fisik, taktik dan mental yang bagus agar dapat bermain dengan baik. Selain itu, kondisi fisik akan mempengaruhi pula terhadap aspek-aspek kejiwaan yang berupa peningkatan motivasi kerja, rasa percaya diri, dan lain sebagainya. Terlebih lagi untuk kondisi fisik permainan futsal yang karakteristiknya sangat cepat dan dinamis, walaupun waktu permainan futsal lebih sedikit (2 x 20 menit) dibandingkan dengan sepakbola (2 x 45 menit) akan tetapi dalam jangka waktu tersebut, permainan futsal membutuhkan kondisi fisik yang bagus.

Karakteristik permainan futsal ini lebih cepat dibandingkan dengan karakteristik permainan sepakbola, sehingga tidak ada ruang untuk pemain tidak bergerak cepat (De Oliveira Bueno *et al.*, 2014). Karakteristik tersebut tercipta dikarenakan ukuran lapangan futsal yang relatif lebih kecil dari pada ukuran lapangan sepakbola (Sarmiento, Bradley, & Travassos, 2015). Seorang pemain futsal akan lebih dominan bergerak dengan lebih cepat agar mengantisipasi kemasukan gol. Permainan futsal terdapat momen yang dinamakan rotasi posisi yang di mana rotasi ini yang sudah dijelaskan di atas bahwa pemain bertahan bisa bertukar posisi dengan pemain penyerang.

Menurut Justinus Lhaksana (2011. p. 7) futsal merupakan permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dilihat dari segi lapangan yang

relatif kecil dan tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Menurut Saryono (2006, p. 49) futsal adalah aktivitas permainan invasi invasion games beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang dan bola yang relatif lebih kecil dari permainan sepakbola yang mensyaratkan kecepatan bergerak, menyenangkan dan aman dimainkan serta kemenangan regu ditentukan oleh jumlah terbanyak mencetak gol ke gawang lawannya. Permainan futsal cenderung lebih dinamis dengan waktu yang relatif pendek, serta memiliki ruang gerak yang sempit. Kegesitan dan kelincihan mutlak dibutuhkan seorang pemain, karena gerakannya yang cepat berbeda dengan sepakbola sehingga gol yang tercipta biasanya akan lebih banyak. Di samping itu, permainan futsal dituntut untuk bermain lebih akurat dalam teknik dasar bermain, misalnya teknik *passing*, *control*, *dribbling*, dan *shooting*. Dari teknik-teknik dasar berkualitas permainan futsal dapat dibentuk.

7. Teknik Dasar Bermain Futsal

Teknik dasar adalah bagian bagian terpenting dari olahraga futsal yang dibutuhkan. Teknik dasar futsal yaitu permainan dalam menguasai bola atau memperebutkan bola dengan tujuan untuk menyuplai teman setim dan melewati lawannya. Dalam olahraga futsal pemain harus mempunyai teknik dasar atau *skill* mumpuni untuk mendukung dalam permainan futsal. Dalam futsal untuk mencapai hasil terbaik seperti mencetak gol dan selain memiliki tim yang berkualitas, pemain juga harus

memiliki kemampuan dasar yang baik, seperti keterampilan dalam *passing, control, dribbling, shooting, dan heading*.

Lhaksana dalam Hawindri, B. S (2016) mengatakan bahwa dalam futsal para pemain belajar teknik dasar agar lebih tepat dalam bermain seperti teknik *passing, control, chipping, dribbling, dan shooting*. Menurut Perdana & Musran (2018, p. 176) mengatakan bahwa teknik dasar futsal yaitu mengumpan (*passing*), mengumpan lambung (*chipping*), menahan bola (*controlling*), menggiring bola (*dribbling*), menembak (*shooting*), dan menyundul bola (*heading*).

a. Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

Selama pertandingan futsal pemain sering menggunakan teknik *passing*. Menurut Justinus Lhaksana (2012, p. 30) *passing* adalah salah satu teknik dasar olahraga futsal yang dibutuhkan setiap pemain. Di lapangan yang rata dan dimensi lapangan yang kecil maka *passing* yang keras dan akurat dibutuhkan agar dapat meluncur sejajar dengan tumit pemain (Perdana dan Musran, 2019, p. 167). Lhaksana (2011, p. 20) dalam melakukan *passing*: posisi kaki tumpu ditempatkan di samping bola, bukan kaki yang mengumpan. Pada saat *passing* gunakanlah kaki bagian dalam. Kunci tumit supaya saat melakukan *passing* bola akan lebih kuat. Keras, akurat, dan mendatar merupakan keberhasilan kualitas *passing*.

b. Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Chipping merupakan teknik di mana ujung kaki digunakan untuk melakukan operan atlet futsal untuk mengatasi lawan menggunakan umpan udara yang menghalangi operan di jalur bola bawah. Teknik ini mirip dengan *passing*, namun berbedanya *chipping* melibatkan penggunaan bagian ujung sepatu dengan kontak langsung di bawah bola. Menurut Justinus Lhaksana (2012, p. 32) keterampilan *chipping* ini sering digunakan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola di belakang musuh atau dalam situasi bertahan satu lawan satu. Menurut Mulyono (2017, p. 11) ketinggian bola saat ditendang dapat diperkirakan dan perlu memperhatikan posisi rekan, apakah mereka berada jauh atau dekat dan apakah mereka dapat menerima bola..

c. Teknik Dasar Menahan Bola (*Controlling*)

Menurut Agus Susworo Dwi Marhendro *et al.* (2009, p. 150) menahan bola ialah keterampilan pemain saat mendapatkan bola, selanjutnya pemain terus menguasai bola sampai pemain tersebut akan melakukan gerakan selanjutnya terhadap bola. Teknik *controlling* menggunakan variasi teknik yang melibatkan penekanan pada telapak kaki, bagian dalam dan luar kaki, paha, dada, serta kepala. Segala hal bergantung pada situasi serta keadaan bola yang mengarah kepada kita. Menurut Justinus Lhaksana (2012, p. 31) Teknik dasar dalam keterampilan kontrol (menahan bola) haruslah menggunakan telapakkaki (*sole*). Dengan kondisi lapangan yang rata, bola akan

bergulir cepat sehingga para pemain harus bisa mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki, maka lawan akan mudah merebut bola.

d. Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Dribbling ialah upaya untuk menggeser bola dari satu tempat ke tempat yang lain atau berkelok-kelok guna menghindari musuh. Menurut Justinus Lhaksana (2012, p. 33) *dribbling* adalah keterampilan mutlak dan penting yang harus dikuasai oleh seorang atlet futsal. *Dribbling* adalah keterampilan seseorang dalam mengendalikan bola sebelum dia memutuskannya untuk diberikan kepada rekan satu tim guna membuat peluang secara kreatif sampai berhasil mencetak gol. Lhaksana (2011, p. 21) mengatakan bahwa teknik dalam melakukan *dribbling* harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan. Fokus terhadap pandangan setiap kali sentuhan dengan bola. Bola digulirkan ke depan tubuh, lalu jaga keseimbangan pada saat menggiring bola dan mengatur jarak bola sedekat mungkin.

e. Teknik Dasar Menembak Bola (*Shooting*)

Teknik *shooting* dapat dibagi menjadi dua, yaitu menggunakan punggung kaki dan ujung kaki. *Shooting* merupakan salah satu cara guna menciptakan gol dalam futsal. Perdana & Musran (2019, p. 176) mendefinisikan bahwa *shooting* adalah upaya untuk mencetak gol. Menurut Tenang, John D (2008). *shooting* adalah menghantam bola dengan kekuatan ke arah gawang lawan untuk mencetak gol. Teknik ini

ialah yang paling sulit karena memerlukan tingkat kecerdasan dan kematangan pemain untuk mengatur tendangan bola dengan tepat supaya tidak terjangkau oleh kiper. Menurut Lhaksana (2011, p. 23) Teknik *shooting*: posisikan kaki tumpu di samping bola dan jari-jari kaki lurus menghadap kearah gawang, bukan kaki yang untuk menendang. Pada saat *shooting* gunakanlah punggung kaki. Fokuskan pandangan kearah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki melakukan sentuhan dengan bola. Kunci tumit supaya saat melakukan *shooting* bola lebih kuat.

f. Teknik Dasar Menyundul Bola (*Heading*)

Heading adalah teknik dasar yang dapat diterapkan di semua posisi, di mana pemain menggunakan kepala untuk menyundul bola. Teknik dasar *heading* bertujuan untuk mengoper, membuat gol, serta menghancurkan momentum dari musuh pada saat bola itu terbang tinggi di udara.. Menurut Justinus Lhaksana (2012, p. 30) Pentingnya *heading* dalam permainan futsal tidak seperti dalam olahraga sepakbola konvensional, namun ada situasi ketika anda perlu memerlukan teknik menyundul bola dari serangan lawan dan dalam menciptakan gol.

8. Ekstrakurikuler Futsal SMAN 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo

Hastuti (2008, p. 63) mendefinisikan bahwa ekstrakurikuler ialah suatu kegiatan yang dibuat guna memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur tersendiri sesuai

dengan kebutuhan. Ekstrakurikuler yaitu aktivitas di luar jam pelajaran kurikulum standar yang dijalankan oleh siswa sekolah maupun universitas. Tujuan adanya ekstrakurikuler yaitu supaya siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, serta kemampuannya di luar bidang akademik ataupun berbagai bidang lainnya. Kegiatan ini diadakan secara swadaya oleh pihak sekolah maupun siswa-siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan di luar jam pelajaran sekolah (Wikipedia, 2010, p. 1).

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga ialah kegiatan olahraga yang bersifat pilihan dan dilakukan di luar jam pelajaran. (Subekti, 2015, p. 111) mengatakan bahwa dalam kegiatan opsional dijelaskan bahwa ekstrakurikuler ditujukan bagi peserta didik untuk mengeksplorasi bakat dan minat mereka dalam bidang olahraga serta mempromosikan gaya hidup sehat. Selain dijadikan tolak ukur prestasi, kegiatan ekstrakurikuler olahraga juga dapat Meningkatkan pemahaman dan pengetahuan siswa serta berkontribusi pada pembentukan karakter melalui upaya pembinaan, konsolidasi, dan pembentukan nilai-nilai seperti kerjasama, menghargai orang lain, semangat sportif, serta kepercayaan diri.

Program ekstrakurikuler khususnya futsal sekarang sudah banyak mulai menyebar di Kabupaten Sukoharjo, hampir di setiap SMA ataupun SMK di seluruh kabupaten Sukoharjo memiliki tim futsal yang terus bersaing untuk mencapai prestasi. SMAN 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo merupakan sekolah yang sangat memperhatikan bakat dan minat siswa. bakat dan minat siswa di didik

melalui program ekstrakurikuler di luar waktu belajar di sekolah. Satu contohnya ialah ekstrakurikuler futsal. Kegiatan ekstrakurikuler futsal ini selalu mendapat respon positif dan selalu menjadi banyak peminat dari para siswa di setiap tahun ajaran baru.

a. Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo

Kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMAN 3 Sukoharjo yang dilaksanakan di luar jam sekolah sudah diprogramkan oleh pihak sekolah. Program ekstrakurikuler dibidang olahraga di sekolah ini yaitu basket, futsal, dan bola voli. Kegiatan ekstrakurikuler disusun untuk semua siswa SMAN 3 Sukoharjo, baik dari kelas X, XI, hingga kelas XII. Untuk pelatih kepala SMAN 3 Sukoharjo adalah Taufik Nanda Aditya yang juga merupakan alumni dari SMAN 3 Sukoharjo dan sudah berlisensi AFC.

Latihan ekstrakurikuler futsal ini terjadwal setiap hari senin dan rabu di lapangan futsal SMAN 3 Sukoharjo dan lapangan futsal Rafli Gentan. Untuk jam latihan sendiri biasanya menyesuaikan dengan kondisi lapangan, fasilitas dan perlengkapan yang tersedia untuk kegiatan ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Sukoharjo meliputi: bola, gawang, rompi, dan marker. Jumlah bola yakni sebanyak 12 bola futsal, 2 gawang, 20 rompi (2 warna), *tactical board*, dan marker sebanyak 35 buah. Untuk jumlah peserta yang antusias mengikuti latihan ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Sukoharjo pada tahun 2023 yaitu kurang lebih 22 orang siswa.

b. Ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo

Ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo merupakan ekstrakurikuler yang bisa dikatakan sangat cukup diminati oleh siswa. Dari tahun ke tahun untuk siswa ekstrakurikuler futsal di sekolah ini selalu dominan selain ekstrakurikuler pencak silatnya. Kegiatan futsal ini diprogramkan untuk seluruh siswa SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo kelas X, XI, dan XII.

Latihan ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo dilaksanakan di lapangan futsal Rafli Gentan setiap dua kali dalam seminggu, yaitu setiap hari Selasa dan Jumat. Sarana dan prasarana yang dimiliki oleh SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo yaitu: *tactical board*, 8 bola futsal, 20 rompi (2 warna), dan marker sebanyak 25 buah. Untuk antusias kedatangan dari siswa ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo pada tahun 2023 yaitu sekitar 14 hingga 18 orang.

B. Penelitian yang relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Wijayanto (2015) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 7 Purworejo Tahun Pelajaran 2014/2015”. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang di gunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 7 Purworejo yang berjumlah 23 orang.

Instrument yang digunakan, yaitu: tes daya tahan dengan tes lari 2,4 km, tes kekuatan otot tungkai dengan *Leg Dynamometer Test*, tes kecepatan dengan tes lari cepat 6 detik, tes kelentukan dengan *Sit and Reach Box*, tes kelincahan dengan tes lari bolak balik 4x5 meter. Data yang diperoleh dikonversikan ke dalam *T-score* dan berjumlahkan. Analisis data menggunakan deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada umumnya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 7 Purworejo: memiliki kondisi fisik dalam kategori sedang (10 orang atau 43,48%), Kemampuan siswa lari 2,4 km dalam kategori kurang (13) orang atau 56,52%), kekuatan otot tungkai dalam kategori sedang (13) orang atau 56,52%), kemampuan siswa lari cepat 6 detik dalam kategori sedang (13) orang atau 56,52%, kemampuan siswa dalam tes sit and reach dalam kategori cukup (18 orang atau 78,26%), kemampuan siswa dalam tes lari 4x5 meter dalam kategori sedang (11 orang atau 47,83%).

2. Penelitian yang dilakukan Cahyo (2015) yang berjudul “Kondisi Fisik Atlet PORDA Cabang Bulutangkis di Kabupaten Bantul Tahun 2015”. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survey dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet PORDA cabang bulutangkis di kabupaten Bantul tahun 2015 yang berjumlah 15 atlet. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah purposive sampling, dengan kriteria: 1) Atlet yang lolos

seleksi PORDA cabang bulutangkis di kabupaten Bantul tahun 2015, 2) Aktif mengikuti latihan PORDA cabang bulutangkis di kabupaten Bantul tahun 2015, 3) Hadir pada saat pengambilan data. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 11 atlet dengan rincian putra 4 orang dan putri 7 orang. Instrumen dalam penelitian ini terdiri atas tinggi badan, berat badan, kelentukan (*sit and reach*), *sit up* (kekuatan otot perut), power tungkai (*vertical jump*), *push up* (kekuatan otot lengan), *leg and back dynamometer* (kekuatan otot tungkai), sprint 50 meter (kecepatan), *agility (side step)*, VO2 Maks (MFT). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian maka bulutangkis di kabupaten Bantul tahun 2015 kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), kategori “baik” sebesar 50% (2 atlet), kategori “cukup” sebesar 25% (1 atlet), kategori “kurang” sebesar 25% (1 atlet), “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata – rata, yaitu 400, kondisi fisik atlet putra PORDA cabang bulutangkis di kabupaten Bantul tahun 2015 masuk kategori “cukup”. (2) Kondisi fisik atlet putri PORDA cabang bulutangkis di kabupaten Bantul tahun 2015 kategori “sangat baik” sebesar 42,86% (3 atlet), kategori “kurang” sebesar 42,86% (3 atlet), “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata – rata, yaitu 399,99, kondisi fisik putri PORDA cabang bulutangkis di kabupaten Bantul tahun 2015 masuk kategori “cukup”.

3. Penelitian relevan yang berjudul “Survei Kondisi Fisik Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal di MAN 4 Kediri” yang dilaksanakan oleh Muhammad Adam Safa pada tahun 2021. Permasalahan penelitian ini adalah tujuan untuk mengetahui kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal di MAN 4 Kediri. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan teknik penelitian survey. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MAN 4 Kediri adalah sebanyak 16 siswa putra. Sampel untuk ekstrakurikuler futsal sebanyak 16 putra, dengan pengambilan sampel sampling jenuh. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah: Hasil tes kekuatan otot tungkai (*leg and back dynamometer*) bahwa seluruhnya siswa perolehan nilai berada kategori kurang sekali. Pada hasil tes kecepatan (lari 30 meter) bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori kurang sekali. Pada hasil tes kelincahan (*Illinois Agility Run Test*), bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori kurang. Pada hasil tes power (*vertical jump*), bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori kurang dan pada kategori kurang sekali. Pada hasil tes kelentukan (*flexibility*), bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori baik sekali. Berdasarkan hasil penelitian bahwa mayoritas kondisi fisik pada kategori kurang sekali. Berdasarkan simpulan hasil

penelitian ini, direkomendasikan: Bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dalam mengikuti latihan kondisi fisik karena diperlukan untuk menunjang olahraga yang diikutinya, selain itu kondisi fisik diperlukan untuk meningkatkan kondisi fisik yang dimiliki menjadi lebih baik.

4. Penelitian yang dilakukan Anung Baskoro Budi Nugroho (2010) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Ekstrakurikuler SMP N 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010”. Penelitian ini dilakukan dengan teknik yang disesuaikan dengan cabang sepak bola yaitu macam pengukurannya meliputi: (1) Tes lari 50 meter, (2) Tes shuttle run 6x10 meter, (3) Tes duduk dan meraih (*sit and reach test*), (4) Tes sit up 60 detik, (5) Tes loncat tegak (*vertical jump*), (6) Tes kekuatan otot tungkai, (7) Tes lari multi tahap (*multistage fitness test*). Sari hasil penelitian, maka diperoleh Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Ekstrakurikuler SMP N 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010 secara umum disimpulkan kedalam kategori sedang. Dari penelitian sampel penelitian sebanyak 32 orang terdapat 17 orang atau 53,125% memiliki kemampuan fisik dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil perhitungan data maka dapat diambil kesimpulan bahwa kondisi fisik dalam kategori sedang. Untuk komponen fisik yang paling menonjol adalah kelentukan (*flexibility*), dan daya tahan otot lokal (*local endurance*), sedangkan komponen kondisi fisik yang lemah adalah kecepatan (*speed*), daya ledak otot tungkai (*power*), kekuatan otot tungkai (*strenght*), dan daya

tahan umum (*general endurance*). Adapun penjabarannya sebagai berikut: kategori baik sekali 0 orang atau 0.0%, kategori baik 13 orang atau 40.624%, katgori sedang 17 orang atau 53.125%, kategori kurang 2 orang atau 6.25% dan kategori kurang sekali 0 orang atau 0.0%

5. Penelitian yang dilakukan Ari Muntiardiyanto Umar (2013) yang berjudul "Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul Yogyakarta". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Piyungan. Komponen yang diukur adalah komponen kondisi fisik, yaitu kekuatan otot tungkai, kecepatan lari 50 meter, kelincahan, power tungkai dan daya tahan aerobik. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang di gunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi yaitu siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Piyungan yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan incidental sampling yaitu berjumlah 16 siswa. Instrumen yang digunakan, yaitu; (1) kekuatan otot tungkai diukur menggunakan leg and back dynamometer dengan satuan kilogram, (2) kecepatan diukur menggunakan tes lari 50 meter dengan satuan detik, (3) kelincahan diukur menggunakan *illinois agility run test* dengan satuan detik, (4) power tungkai diukur dengan *vertical jump* dengan satuan cm, dan (5) daya tahan aerobik diukur menggunakan tes multi tahap (*multi stage test*) dengan satuan ml/kg/min, kemudian seluruh data dikonversikan ke

dalam *T-score* dan dijumlahkan. Analisis data menggunakan deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 anak), kategori “kurang” sebesar 12,5% (2 anak), kategori “sedang” sebesar 62,5% (10 anak), kategori “baik” sebesar 25% (4 anak), dan kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 anak).

C. Kerangka Berpikir

Kondisi fisik adalah hal yang sangat penting di dunia olahraga futsal. Untuk meningkatkan kualitas fisik seorang atlet futsal maka diperlukan latihan secara teratur dan tersusun. Tingkat kondisi fisik tinggi akan membuat seorang atlet futsal tidak mengalami kelelahan yang berarti. Kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat dalam usaha untuk meningkatkan prestasi seorang atlet, bahkan bisa dikatakan suatu landasan awalan untuk menggapai prestasi atlet.

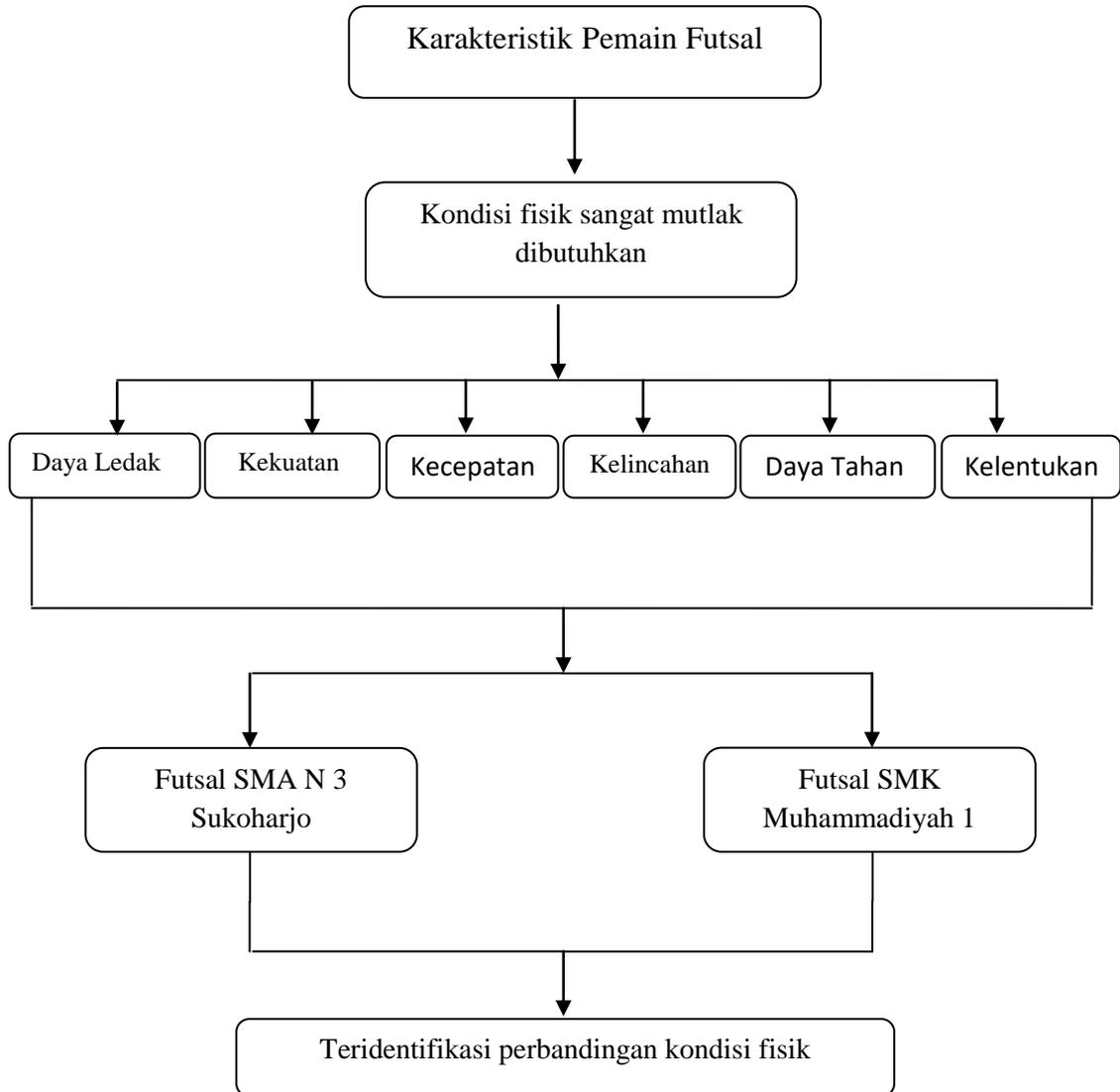
Setiap pemain futsal harus mempunyai kondisi fisik yang prima agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima, tentu harus melalui proses latihan yang tepat dan terprogram. Selain itu, seorang pemain futsal juga harus bisa menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya agar jangan sampai mengalami penurunan. Karena dengan kondisi fisik yang bagus akan memudahkan pemain dalam mempelajari keterampilan yang relatif sulit, mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa

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

Masalah yang ditemukan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo adalah saat proses latihan maupun kompetisi berlangsung para pemain sangat mudah kelelahan. Pada saat latihan, pelatih juga lebih berkonsentrasi pada penyampaian latihan taktik dan teknik kepada para peserta latihan. Selain hal itu, pelatih juga belum pernah mengadakan tes dan pengukuran kondisi fisik kepada anak didiknya yang dapat dijadikan tolak ukur untuk peningkatan kualitas fisik. Latihan dengan waktu yang sangat terbatas juga merupakan kendala bagi pelatih, sehingga menyebabkan materi latihan kurang terstruktur.

Tingkat kondisi fisik yang baik sangat diharap oleh atlet pada saat melakukan latihan maupun kompetisi selalu dalam kondisi yang bugar maksimal. Untuk mengetahui kondisi fisik maka akan diukur menggunakan beberapa rangkaian item tes yaitu: tes lari 30 meter (kecepatan), *vertical jump* (daya ledak otot), *sit up* (kekuatan otot perut), MFT (daya tahan), *sit and reach* (kelentukan), dan *illinois agility run* (kelincahan) di ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo. Setelah mengetahui kondisi fisik ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo dapat dijadikan acuan untuk menopang prestasi menjadi lebih baik.

Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir



D. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan penelitian merupakan penjabaran dari rumusan masalah, maka pertanyaan penelitian dapat di rumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo ?

2. Bagaimana kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo ?
3. Bagaimana perbandingan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo ?

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Sukmadinata (2015, p. 54) mendefinisikan bahwa penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang ditujukan untuk menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, yang berlangsung saat ini atau saat yang lampau. Tujuan dari penelitian deskriptif adalah untuk mengungkap masalah secara terstruktur dan objektif mengenai data dan karakteristik populasi. Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan survei dengan teknik tes dan pengukuran. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo.

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di lapangan futsal Rafli, Gentan, Bendosari, Sukoharjo, Jawa Tengah

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan kurang lebih selama 3 bulan, yaitu untuk pengambilan data, pengolahan data, serta penyajian dalam bentuk skripsi.

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Sugiyono (2018, p. 130) menyatakan populasi sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang memiliki mutu serta ciri tertentu yang diresmikan oleh seorang peneliti guna dipergunakan untuk dipelajari sehingga kemudian akan ditarik kesimpulan untuk hasil akhirnya. (Sekaran & Bougie, 2016) mengatakan bahwa populasi dapat diartikan sebagai keseluruhan individu, peristiwa, atau fenomena yang menarik perhatian peneliti dan menjadi subjek investigasi serta analisis untuk mencapai kesimpulan. Total populasi siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Sukoharjo berjumlah 30 orang dan siswa SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo berjumlah 23 orang.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2018, p. 131) sampel yaitu bagian dari total dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi tersebut, dengan kata lain sampel merupakan metode dalam suatu penelitian yang dilakukan dengan cara mengambil sebagian atas setiap populasi yang hendak akan diteliti. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sugiyono (2018, p. 136) memaparkan *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Syarat-syarat sebagai berikut: (1) siswa aktif ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Sukoharjo, (2) siswa aktif ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo. (3) mampu mengikuti seluruh serangkaian tes. (4) dalam keadaan tidak sedang

sakit. Pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah 15 siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Sukoharjo dan 15 siswa ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu berupa apa saja yang ditunjuk dan dipilih oleh seorang peneliti untuk dapat dipelajari sehingga nantinya diperoleh beberapa informasi terkait bersangkutan dengan beberapa hal yang sudah ditetapkan dalam penelitian yang bertujuan untuk mengetahui masalah apa yang timbul sehingga pada akhirnya dapat ditarik beberapa kesimpulan terkait dengan beberapa variabel tersebut (Sugiyono, 2018, p. 95). Variabel dalam penelitian ini adalah kondisi fisik siswa ekstrakurikuler SMAN 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo cabang futsal. Adapun definisi operasional variabel oleh penulis tersebut sebagai derajat tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler SMAN 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo cabang futsal yang diukur menggunakan beberapa instrument yaitu: lari 30 meter (kecepatan), *sit up* (kekuatan), *vertical jump* (daya ledak), MFT (daya tahan), *sit and reach* (kelentukan), dan *illinois agility run test* (kelincahan).

E. Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah

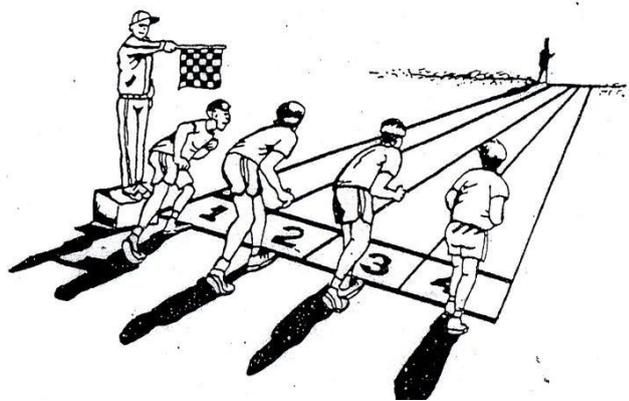
diolah (Arikunto, 2010, p. 203). Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas 6 rangkaian rangkaian tes, yaitu:

a. Lari 30 Meter (kecepatan)

Tes kecepatan lari 30 meter mempunyai validitas sebesar 0,950 dan reliabilitas sebesar 0,960 (Depdiknas, 2012, p. 24).

Gambar 2. Lari 30 Meter

Sumber : (Depdiknas, 1997, p. 7)



1) Tujuan

Untuk mengukur kecepatan.

2) Peralatan

(a) *cone*, (b) peluit, (c) *stopwatch*

3) Pelaksanaan

a) Peserta berdiri dibelakang garis *start*

b) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari.

c) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis *finish*, menempuh jarak 30 meter.

- d) Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelarimelintasi garis *finish*.
- e) Dilakukan 2x pengulangan.

Tabel 1. Norma Lari 30 Meter
 Sumber : (Moslem, 2003)

No	Norma (detik)	Klasifikasi
1.	3,81 – 3,91	Baik Sekali
2.	3,92 – 4,34	Baik
3.	4,35 – 4,72	Sedang
4.	4,73 – 5,11	Kurang
5.	5,12 – 5,50	Kurang Sekali

b. Baring duduk/*sit up* (kekuatan)

Baring duduk atau *sit up* mempunyai nilai validitas 0.884 dan reabilitas 0.911 (Depdiknas, 2010, p. 24)

Gambar 3. *Sit Up*
 (Depdiknas, 1999, p. 15)



1) Tujuan

Untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

2) Peralatan

(a) *stopwatch*, (b) peluit

3) Pelaksanaan

- a) Testi berbaring di lantai. Kedua lutut ditekuk hingga kurang lebih 90° jari-jari kedua tangan saling berselang-seling diletakkan di belakang kepala.
- b) Testi lain membantu menekan atau memegang kedua pergelangan kaki, supaya kaki tidak terangkat.
- c) Testi bergerak mengambil sikap duduk pada saat aba-aba “YA”, kedua siku harus sampai menyentuh kedua paha, setelah itu kembali ke sikap permulaan.
- d) Selama 60 detik gerakan ini dilakukan secara berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat untuk mendapatkan hasil sebanyak mungkin.

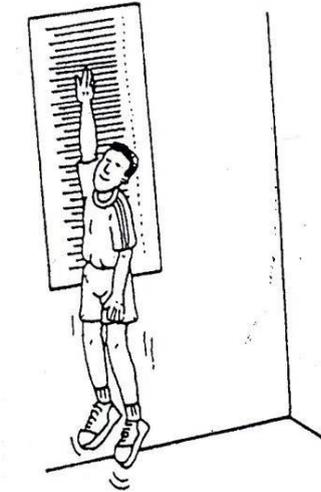
Tabel 2. Norma *Sit Up*
Sumber : (Wood, 2008)

No	Interval	Klasifikasi
1.	>49	Baik Sekali
2.	40 – 49	Baik
3.	31 – 39	Sedang
4.	25 – 30	Kurang
5.	<25	Kurang Sekali

c. *Vertical Jump* (daya ledak)

Tes *vertical jump* mempunyai validitas sebesar 0,950 dan reliabilitas sebesar 0,960 (Depdiknas, 2012, p. 24)

Gambar 4. *Vertical Jump*
Sumber : (Depdiknas, 1999, p. 18)



1) Tujuan

Untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif

2) Peralatan

(a) papan berskala centimeter, (b) serbuk kapur, (c) penghapus

3) Pelaksanaan

- a) Ujung jari tangan testi diberi tanda menggunakan bubuk kapur atau sejenisnya terlebih dahulu.
- b) Testi berdiri tegak dengan kaki rapat di samping kanan atau kiri papan skala. Kemudian tangan diangkat tegak lurus ke atas dengan telapak tangan yang sudah diberi tanda diletakkan di atas papan skala sehingga meninggalkan bekas raihan jari.
- c) Pada saat mengambil awalan testi melipat kedua lutut dan menggerakkan kedua tangan ke belakang.

- d) Kemudian testi melompat setinggi-tingginya sambil menepuk papan dengan tangan yang sudah diolesi atau diberi tanda sehingga menimbulkan bekas.
- e) Dilakukan dengan 2x pengulangan tanpa diselingi peserta lain.

Tabel 3. Norma *Vertical Jump*

Sumber : (Mac, 2004)

No	Interval	Klasifikasi
1.	>70	Baik Sekali
2.	56 - 70	Baik
3.	41 - 55	Sedang
4.	31 – 40	Kurang
5.	<30	Kurang Sekali

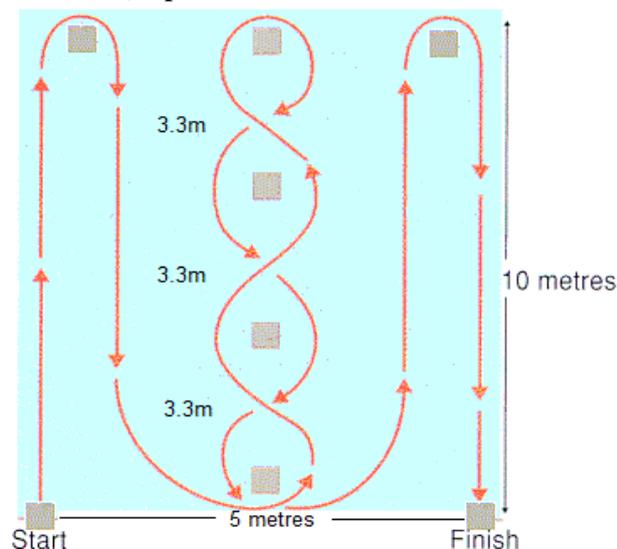
d. *Illinois Agility Run Test* (kelincahan)

Validitas tes *Illinois agility run test* menggunakan *logical validity*

dan mempunyai reliabilitas sebesar 0,920 (dalam skripsi Renyta, 2012)

Gambar 5. *Illinois Agility Run Test*

Sumber : (<http://www.brianmac.co.uk/illinois.html>)



1) Tujuan

Untuk mengukur kelincahan.

2) Peralatan

(a) *cone*, (b) peluit, (c) *stopwatch*

3) Pelaksanaan

- a) Peserta memulai dengan berdiri di garis start, setelah itu asisten memberikan instruksi tentang rute lari yang harus diikuti hingga mencapai garis *finish*.
- b) Ketika asisten memberikan aba-aba "ya", peserta diharuskan untuk berlari secepat mungkin melewati jalur lari hingga mencapai garis finish, sementara itu asisten akan menghitung waktu dengan menggunakan stopwatch.
- c) Peserta dilarang menyentuh *cone* pada saat berlari.
- d) Hasil waktu yang diperoleh dicatat dalam satuan detik dan dibandingkan dengan tabel normatif. (catatan waktu sampai dua angka di belakang koma).
- e) Dilakukan 2x pengulangan.

Tabel 4. Norma *Illinois Agility Run Test*
Sumber : (*Physical Education and Study of Sport: 2000*)

No	Interval	Klasifikasi
1.	<15,2"	Baik Sekali
2.	15,2"-16,1"	Baik
3.	16,2"-18,1"	Sedang
4.	18,2"-19,3"	Kurang
5.	>19,3"	Kurang Sekali

e. MFT/*Multistage Fitness Test* (daya tahan)

Validitas tes ini menggunakan *logical validity* dan mempunyai reliabilitas sebesar 0,860 (Sukadiyanto, 2009, p. 49).

Gambar 6. *Multistage Fitness Test*

Sumber : (Ismaryati, 2018, p. 80)



1) Tujuan

Untuk mengukur daya tahan

2) Peralatan

(a) *cone*, (b) *speaker*, (c) alat pencatat

3) Pelaksanaan

- a) Peserta berlari bolak-balik di sepanjang jalur yang telah ditentukan sambil mendengarkan serangkaian isyarat "TUT" yang direkam dalam kaset atau sejenisnya.
- b) Di awalnya bunyi tanda "TUT" dimulai dengan kecepatan yang sangat lambat, lalu secara perlahan meningkat menjadi lebih cepat, sehingga semakin sulit untuk menyesuaikan kecepatannya tanda atau bunyi tersebut dengan kecepatan langkahnya.

- c) Jika tidak mampu mempertahankan langkahnya maka peserta harus berhenti, pada fase ini, terlihat tingkat maksimum penggunaan oksigen oleh peserta.
- d) Hasil didapat dari kemampuan peserta mampu melakukan tes ini dengan maksimal pada setiap tingkatan dan sebaliknya yang kemudian dikonversikan dalam tabel normatif.

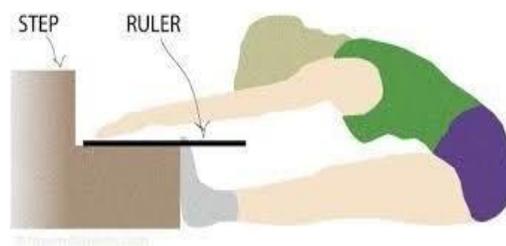
Tabel 5. Norma *Multistage Fitness Test*
 Sumber : (Ismaryati, 2018, p. 87)

Usia	SangatKurang	Kurang	Cukup	Baik	SangatBaik	Istimewa
13-19	<35.0	35.0-38.3	38.4-45.1	45.2-50.9	51.0-55.9	>55.9
20-29	<33.0	33.0-36.4	36.5-42.4	42.5-46.4	46.5-52.4	>52.4
30-39	<31.5	31.5-35.4	35.5-40.9	41.0-44.9	45.0-49.4	>49.4
40-49	<30.2	30.2-33.5	33.6-38.9	39.0-43.7	43.8-48.0	>48.0

f. *Sit and Reach* (kelentukan)

Tes *sit and reach* mempunyai nilai validitas *face validity* dan reabilitas sebesar 0,94 (Darma *et al.*, 2003, p. 1)

Gambar 7. *Sit and Reach*
 Sumber : (Ismaryati, 2018, p. 101)



1) Tujuan

Untuk mengukur kelentukan

2) Peralatan

(a) permukaan datar, (b) meteran batang

3) Pelaksanaan

a) Testi duduk dengan kaki diregangkan atau lutut lurus tanpa mengenakan alas kaki, sementara telapak kakinya bersandar pada sisi kotak.

b) Kedua tangan terentang ke depan dan ditempatkan di atas ujung kotak, dengan telapak tangan menempel pada bagian atas permukaan kotak.

c) Dorong tangan bersamaan secara maksimal, kemudian tahan satu detik dan catat hasilnya.

d) Dilakukan 2x repetisi pada tes ini.

Tabel 6. Norma *Sit and Reach*

Sumber : (Brianmarc, 2021)

No	Interval	Klasifikasi
1.	>45	Baik Sekali
2.	31 – 45	Baik
3.	21 - 30	Sedang
4.	11 – 20	Kurang
5.	<10	Kurang Sekali

2. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah teknik yang dipakai untuk mendapatkan informasi yang diperlukan. Langkah utama dalam penelitian adalah teknik pengumpulan data karena tujuannya adalah memperoleh data. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang diterapkan

adalah metode survei dengan menggunakan alat tes dan pengukuran. Tes yang digunakan dalam penelitian ini ada beberapa rangkaian tes yaitu: kecepatan (lari 30 meter), *sit up* (kekuatan), *vertical jump* (daya ledak), MFT (daya tahan), *sit and reach* (kelentukan), *illinois agility run test* (kelincahan). Sebelum tes dimulai peneliti memastikan kesehatan para peserta terlebih dahulu, kemudian setelah memastikan kesehatan para peserta di arahkan untuk melakukan pemanasan untuk menghindari cedera yang terjadi. Kemudian, penjelasan tentang instruksi pelaksanaan tes diberikan dan para peserta menjalankan tes berurutan.

F. Teknik Analisis Data

Sujarweni (2014, p. 46) menyatakan bahwa analisa deskriptif merupakan statistic deskriptif yang berusaha untuk menggambarkan berbagai karakteristik data yang berasal dari suatu sampel. Statistik deskriptif seperti mean, median, modus, presentil, desil, quartile, dalam bentuk analisis angka maupun gambar/diagram. Dalam analisis deskriptif diolah pervariabel. Sehingga untuk mengetahui kondisi fisik siswa ekstrakurikuler SMAN 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo cabor futsal ini dilaksanakan dengan metode menganalisa data dari beberapa item tes yang dilakukan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (2003, pp. 245-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Sebelum dilakukan uji perbandingan menggunakan uji t, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test dengan bantuan SPSS 29.

Menurut metode Kolmogorov Smirnov, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- 1) Jika signifikansi dibawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal

2) Jika signifikansi diatas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal.

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data hasil tes pengukuran dengan menggunakan bantuan program SPSS 29.

2. Uji Perbandingan

Pengujian perbandingan kondisi fisik menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 29. Ananda & Fadhli (2018, p. 281) menyatakan *test t* atau *t-test* adalah teknik analisa statistik yang dapat dipergunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua mean sampel atau tidak. Membandingkan dua mean sampel dapat dibedakan menjadi dua yaitu:

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

Dalam penelitian ini, uji t digunakan untuk membandingkan *mean* setiap item kondisi fisik antara ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo. Apabila nilai t hitung < dari t tabel maka H_0 ditolak, jika t hitung > besar dibanding t tabel maka H_0 diterima.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan futsal Rafli, Gentan, Bendosari, Sukoharjo, Jawa Tengah. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 26 Februari sampai dengan 6 Maret 2024. Subjek pada penelitian ini yaitu siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo yang berjumlah masing-masing 15 pemain. Data kondisi fisik dalam penelitian ini berasal dari serangkaian tes yang dilakukan, yaitu tes daya ledak dengan tes *vertical jump* dengan satuan *centimeter*, tes kelentukan dengan tes *sit and reach* dengan satuan *centimeter*, tes kecepatan dengan tes lari 30 meter dengan satuan detik, tes kelincahan dengan tes *illinois agility run* dengan satuan detik, tes kekuatan dengan tes *sit up* dengan satuan jumlah melakukan, tes daya tahan dengan *multistage fitness test* dengan satuan jumlah balikan/level. Hasil dari penelitian tes dan pengukuran kondisi fisik dapat diuraikan sebagai berikut.

1. Hasil Penelitian Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo.

a. Kemampuan *Vertical Jump*

Dalam tes penelitian ini diikuti oleh 15 siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo, hasil data tes dimasukkan ke dalam pengkategorian data normatif *vertical jump* kemudian dianalisis

sehingga didapat statistik penelitian kemampuan *vertical Jump* sebagai berikut:

Tabel 7. Data Statistik Tes *Vertical Jump* Ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo

Statistik	Skor
Skor <i>minimum</i>	50
Skor <i>maksimum</i>	70
<i>Mean</i>	61
<i>Standar Deviaton</i>	6.186

Berdasarkan tabel 7 diatas hasil dari tes *vertical jump* 15 siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo dapat diperoleh nilai *minimum* = 50; nilai *maksimum* = 70; *mean* (rata-rata) = 61; *standart deviasi* = 6.186

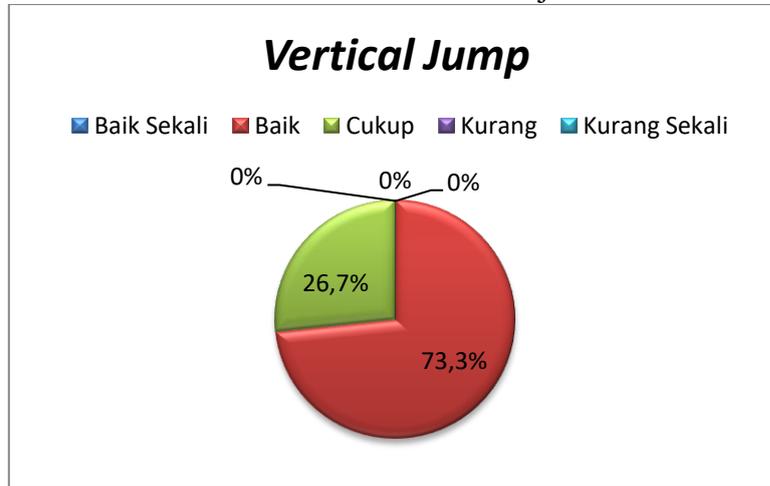
Tabel 8. Hasil Penelitian Kemampuan *Vertical Jump* Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	>70	Baik Sekali	0	0
2.	56 – 70	Baik	11	73,3 %
3.	41 – 55	Cukup	4	26,7 %
4.	31 – 40	Kurang	0	0
5.	<30	Kurang Sekali	0	0

Berdasarkan tabel 8 diatas hasil dari tes pengukuran *vertical jump* yang diperoleh ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo adalah 0% kategori baik sekali, 73,3% kategori baik, 26,7% kategori cukup, 0% kategori kurang, dan 0% kategori kurang sekali.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 8. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Vertical Jump* Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo



b. Kemampuan *Sit and Reach*

Dalam tes penelitian ini diikuti oleh 15 siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo, hasil data tes dimasukkan ke dalam pengkategorian data normatif *sit and reach* kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian kemampuan *sit and reach* sebagai berikut:

Tabel 9. Data Statistik *Tes Sit and Reach* Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo

Statistik	Skor
Skor <i>minimum</i>	13
Skor <i>maksimum</i>	28
<i>Mean</i>	20
<i>Standar Deviaton</i>	4.596

Berdasarkan tabel 9 diatas hasil dari tes *sit amd reach* 15 siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo dapat diperoleh nilai *minimum* = 13; nilai *maksimum* = 28; *mean* (rata-rata) = 20; *standart deviasi* = 4.596

Tabel 10. Hasil Penelitian Kemampuan *Sit and Reach* Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	>45	Baik Sekali	0	0
2.	31 – 45	Baik	0	0
3.	21 – 30	Cukup	8	53,3 %
4.	11 – 20	Kurang	7	46,7 %
5.	<10	Kurang Sekali	0	0

Berdasarkan tabel 10 diatas hasil dari tes pengukuran *sit and reach* yang diperoleh ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 53,3% kategori cukup, 46,7% kategori kurang, dan 0% kategori kurang sekali.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 9. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Sit and Reach* Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo



c. Kemampuan Lari 30 Meter

Dalam tes penelitian ini diikuti oleh 15 siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo, hasil data tes dimasukkan ke dalam

pengkategorian data normatif lari 30 meter kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian kemampuan lari 30 meter sebagai berikut:

Tabel 11. Data Statistik Tes Lari 30 Meter Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo

Statistik	Skor
Skor <i>minimum</i>	4.34
Skor <i>maksimum</i>	5.18
<i>Mean</i>	4.73
<i>Standar Deviaton</i>	25.942

Berdasarkan tabel 11 diatas hasil dari tes lari 30 meter 15 siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo dapat diperoleh nilai *minimum* = 4.34; nilai *maksimum* = 5.18; *mean* (rata-rata) = 4.37; *standart deviasi* = 25.942

Tabel 12. Hasil Penelitian Kemampuan Lari 30 Meter Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo

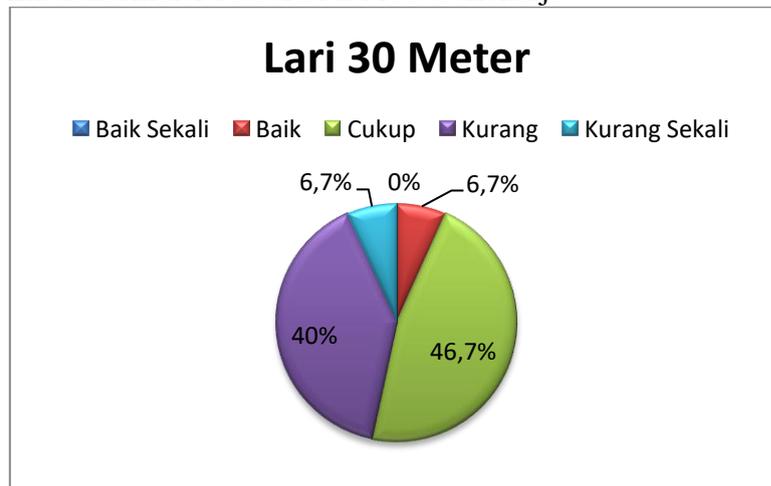
No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	3,81 – 3,91	Baik Sekali	0	0
2.	3,92 – 4,34	Baik	1	6,7 %
3.	4,35 – 4,72	Cukup	7	46,7 %
4.	4,73 – 5,11	Kurang	6	40 %
5.	5,12 – 5,50	Kurang Sekali	1	6,7 %

Berdasarkan tabel 12 diatas hasil dari tes pengukuran lari 30 meter yang diperoleh ekstrakurikuler futsal SMA 3 Sukoharjo adalah 0% kategori baik sekali, 6,7% kategori baik, 46,7% kategori cukup, 40% kategori kurang, dan 6,7% kategori kurang sekali.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai

berikut:

Gambar 10. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Lari 30 Meter Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo



d. Kemampuan *Illinois Agility Run*

Dalam tes penelitian ini diikuti oleh 15 siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo, hasil data tes dimasukkan ke dalam pengkategorian data normatif *illinois agility run* kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian kemampuan *Illinois agility run* sebagai berikut:

Tabel 13. Data Statistik Tes *Illinois Agility Run* Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo

Statistik	Skor
Skor <i>minimum</i>	16.43
Skor <i>maksimum</i>	19.19
<i>Mean</i>	18.22
<i>Standar Deviaton</i>	90.713

Berdasarkan tabel 13 diatas hasil dari tes *illinois agility run* 15 siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo dapat diperoleh

nilai minimum = 16.43; nilai maksimum = 19.19; *mean* (rata-rata) = 18.22; standart deviasi = 90.713

Tabel 14. Hasil Penelitian Kemampuan *Illinois Agility Run* Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	<15,2"	Baik Sekali	0	0
2.	15,2" – 16,1"	Baik	0	0
3.	16,2" – 18,1"	Cukup	6	40 %
4.	18,2" – 19,3"	Kurang	9	60 %
5.	>19,3"	Kurang Sekali	0	0

Berdasarkan tabel 14 diatas hasil dari tes pengukuran *illinois agility run* yang diperoleh ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 40% kategori cukup, 60% kategori kurang, dan 0% kategori kurang sekali.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 11. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Illinois Agility Run* Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo



e. Kemampuan *Sit Up*

Dalam tes penelitian ini diikuti oleh 15 siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo, hasil data tes dimasukkan ke dalam pengkategorian data normatif *sit up* kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian kemampuan *sit up* sebagai berikut:

Tabel 15. Data Statistik Tes *Sit Up* Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo

Statistik	Skor
Skor <i>minimum</i>	30
Skor <i>maksimum</i>	52
<i>Mean</i>	41
<i>Standar Deviaton</i>	6.858

Berdasarkan tabel 15 diatas hasil dari tes *sit up* 15 siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo dapat diperoleh nilai *minimum* = 30; nilai *maksimum* = 52; *mean* (rata-rata) = 41; *standart deviasi* = 6.858

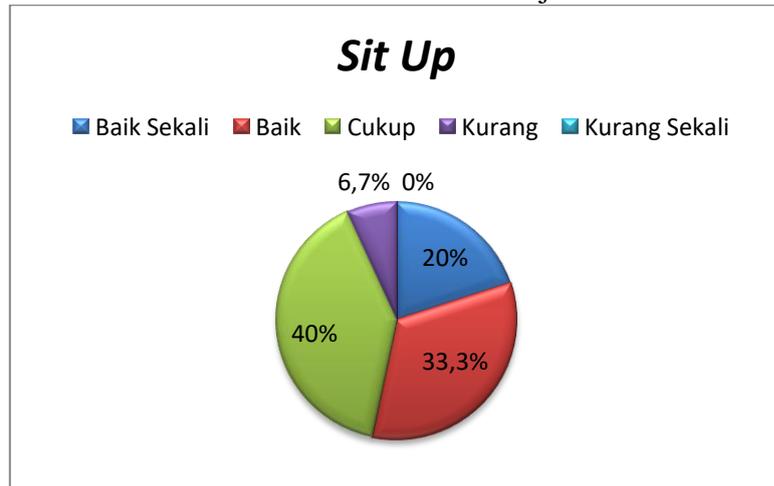
Tabel 16. Hasil Penelitian Kemampuan *Sit Up* Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	>49	Baik Sekali	3	20 %
2.	40 - 49	Baik	5	33,3 %
3.	31 - 39	Cukup	6	40 %
4.	25 - 30	Kurang	1	6,7 %
5.	<25	Kurang Sekali	0	0

Berdasarkan tabel 16 diatas hasil dari tes pengukuran *sit up* yang diperoleh ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo adalah 20% kategori baik sekali, 33,3% kategori baik, 40% kategori cukup, 6,7% kategori kurang, dan 0% kategori kurang sekali.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 12. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Sit Up* Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo



f. Kemampuan *Multistage Fitness Test*

Dalam tes penelitian ini diikuti oleh 15 siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo, hasil data tes dimasukkan ke dalam pengkategorian data normatif *multistage fitness test* kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian kemampuan *multistage fitness test* sebagai berikut:

Tabel 17. Data Statistik *Multistage Fitness Test* Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo

Statistik	Skor
Skor <i>minimum</i>	32.6
Skor <i>maksimum</i>	43.9
<i>Mean</i>	38.8
<i>Standar Deviaton</i>	31.749

Berdasarkan tabel 17 diatas hasil dari *multistage fitness test* 15 siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo dapat diperoleh

nilai *minimum* = 32.6; nilai *maksimum* = 43.9; *mean* (rata-rata) = 38.8; *standart deviasi* = 31.749

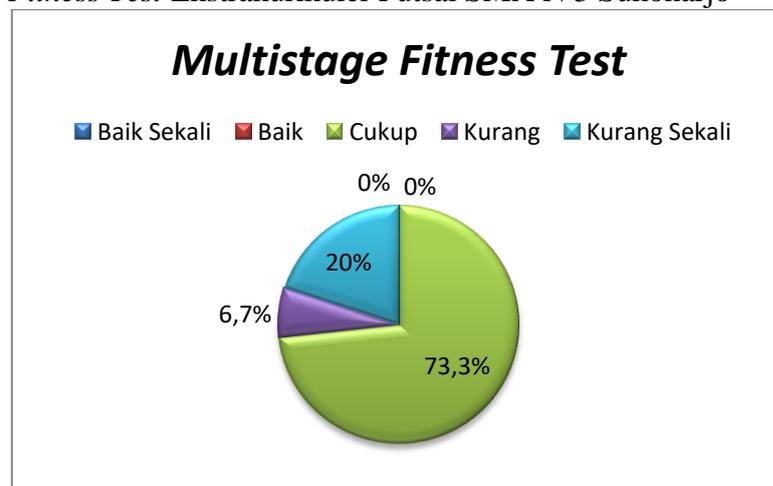
Tabel 18. Hasil Penelitian Kemampuan *Multistage Fitness Test* Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	>51,0	Baik Sekali	0	0
2.	45,2 – 50,9	Baik	0	0
3.	38,4 – 45,1	Cukup	11	73,3 %
4.	35,0 – 38,3	Kurang	1	6,7 %
5.	<35	Kurang Sekali	3	20 %

Berdasarkan tabel 18 diatas hasil dari tes pengukuran *multistage fitness test* yang diperoleh ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 73,3% kategori cukup, 6,7% kategori kurang, dan 20% kategori kurang sekali.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 13. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Multistage Fitness Test* Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo



2. Hasil Penelitian Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1

Sukoharjo

a. Kemampuan *Vertical Jump*

Dalam tes penelitian ini diikuti 15 siswa ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo, hasil data tes dimasukkan ke dalam pengkategorian data normatif *vertical jump* kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian kemampuan *Vertical Jump* sebagai berikut:

Tabel 19. Data Statistik Tes *Vertical Jump* Ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo

Statistik	Skor
Skor <i>minimum</i>	51
Skor <i>maksimum</i>	67
<i>Mean</i>	60
<i>Standar Deviaton</i>	4.642

Berdasarkan tabel 19 diatas hasil dari tes *vertical jump* 15 siswa ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo dapat diperoleh nilai *minimum* = 51; nilai *maksimum* = 67; *mean* (rata-rata) = 60; *standart deviasi* = 4.642

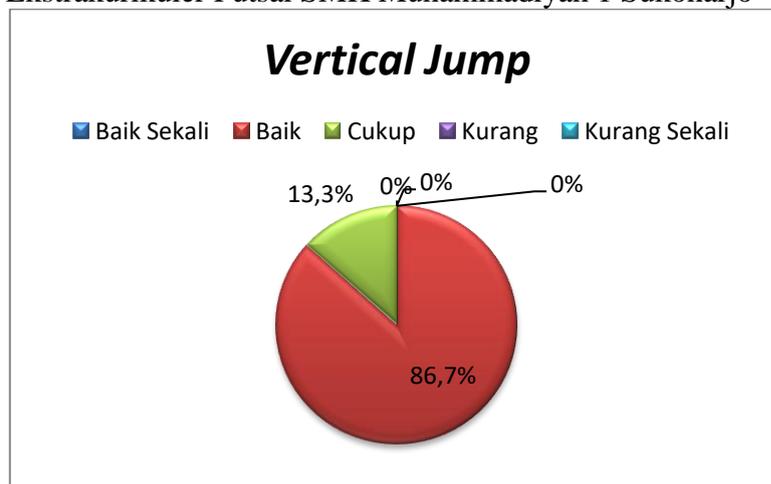
Tabel 20. Hasil Penelitian Kemampuan *Vertical Jump* Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	>70	Baik Sekali	0	0
2.	56 – 70	Baik	13	86,7 %
3.	41 – 55	Cukup	2	13,3 %
4.	31 – 40	Kurang	0	0
5.	<30	Kurang Sekali	0	0

Berdasarkan tabel 20 diatas hasil dari tes pengukuran *vertical jump* yang diperoleh ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo adalah 0% kategori baik sekali, 86,7% kategori baik, 13,3% kategori cukup, 0% kategori kurang, dan 0% kategori kurang sekali.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 14. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Vertical Jump* Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo



b. Kemampuan *Sit and Reach*

Dalam tes penelitian ini diikuti oleh 15 siswa ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo, hasil data tes dimasukkan ke dalam pengkategorian data normatif *sit and reach* kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian kemampuan *sit and reach* sebagai berikut:

Tabel 21. Data Statistik *Sit and Reach* Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo

Statistik	Skor
Skor <i>minimum</i>	13
Skor <i>maksimum</i>	26
<i>Mean</i>	18
<i>Standar Deviaton</i>	3.482

Berdasarkan tabel 21 diatas hasil dari tes *sit and reach* 15 siswa ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo dapat diperoleh nilai *minimum* = 13; nilai *maksimum* = 26; *mean* (rata-rata) = 18; *standart deviasi* = 3.482

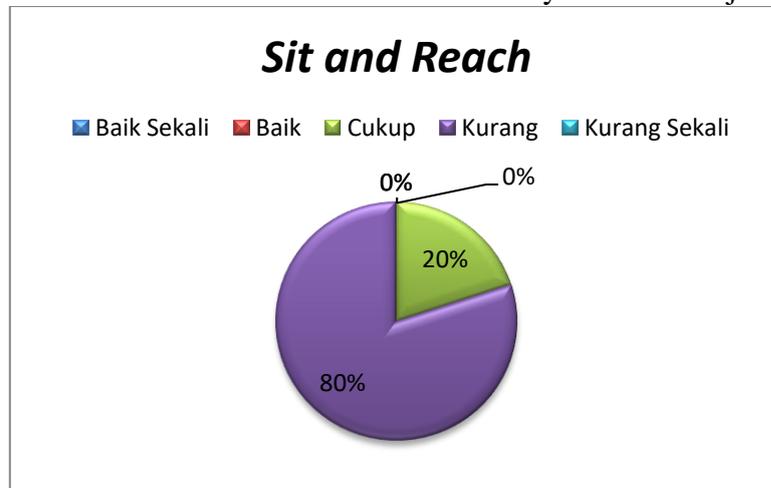
Tabel 22. Hasil Penelitian Kemampuan *Sit and Reach* Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	>45	Baik Sekali	0	0
2.	31 – 45	Baik	0	0
3.	21 – 30	Cukup	3	20 %
4.	11 – 20	Kurang	12	80 %
5.	<10	Kurang Sekali	0	0

Berdasarkan tabel 22 diatas hasil dari tes pengukuran *sit and reach* yang diperoleh ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 20% kategori cukup, 80% kategori kurang, dan 0% kategori kurang sekali.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 15. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Sit and Reach* Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo



c. Kemampuan Lari 30 Meter

Dalam tes penelitian ini diikuti oleh 15 siswa ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo, hasil data tes dimasukkan ke dalam pengkategorian data normatif lari 30 meter kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian kemampuan lari 30 meter sebagai berikut:

Tabel 23. Data Statistik Tes Lari 30 Meter Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo

Statistik	Skor
Skor <i>minimum</i>	4.50
Skor <i>maksimum</i>	5.24
<i>Mean</i>	4.91
<i>Standar Deviaton</i>	21.508

Berdasarkan tabel 23 diatas hasil dari tes lari 30 meter 15 siswa ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo dapat diperoleh nilai *minimum* = 4.50; nilai *maksimum* = 5.24; *mean* (rata-rata) = 4.91; *standart deviasi* = 21.508

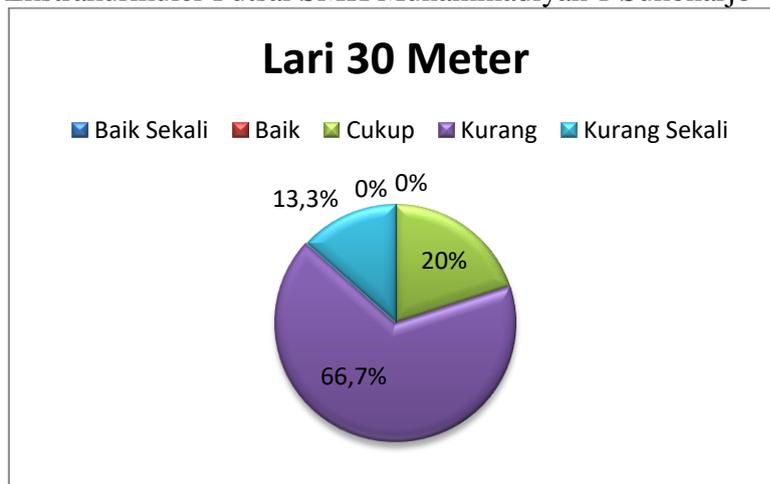
Tabel 24. Hasil Penelitian Kemampuan Lari 30 Meter Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	3,81 – 3,91	Baik Sekali	0	0
2.	3,92 – 4,34	Baik	0	0
3.	4,35 – 4,72	Cukup	3	20 %
4.	4,73 – 5,11	Kurang	10	66,7 %
5.	5,12 – 5,50	Kurang Sekali	2	13,3 %

Berdasarkan tabel 24 diatas hasil dari tes pengukuran lari 30 meter yang diperoleh ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 20% kategori cukup, 66,7% kategori kurang, dan 13,3% kategori kurang sekali.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 16. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Lari 30 Meter Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo



d. Kemampuan *Illinois Agility Run*

Dalam tes penelitian ini diikuti oleh 15 siswa ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo, hasil data tes dimasukkan ke dalam pengkategorian data normatif *illinois agility run* kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian kemampuan *Illinois agility run* sebagai berikut:

Tabel 25. Data Statistik Tes *Illinois Agility Run* Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo

Statistik	Skor
Skor <i>minimum</i>	17.70
Skor <i>maksimum</i>	20.27
<i>Mean</i>	18.76
<i>Standar Deviaton</i>	74.077

Berdasarkan tabel 25 diatas hasil dari tes *illinois agility run* 15 siswa ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo dapat diperoleh nilai *minimum* = 17.70; nilai *maksimum* = 20.27; *mean* (rata-rata) = 18.76; *standart deviasi* = 74.077

Tabel 26. Hasil Penelitian Kemampuan *Illinois Agility Run* Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo

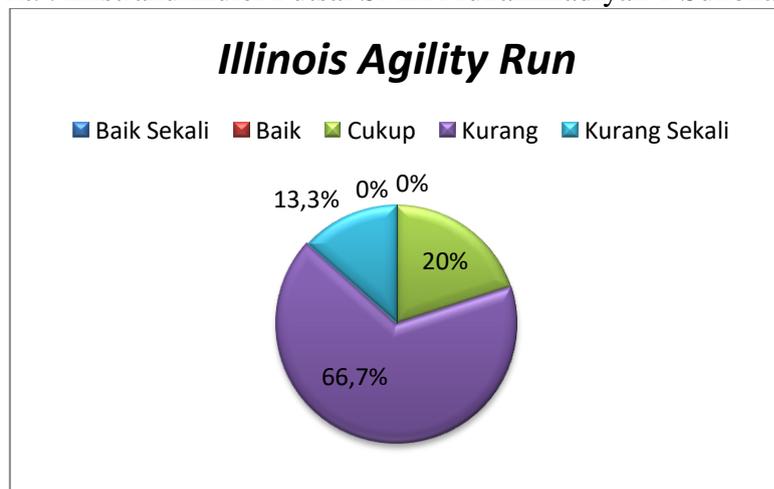
No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	<15,2"	Baik Sekali	0	0
2.	15,2" – 16,1"	Baik	0	0
3.	16,2" – 18,1"	Cukup	3	20 %
4.	18,2" – 19,3"	Kurang	10	66,7 %
5.	>19,3"	Kurang Sekali	2	13,3 %

Berdasarkan tabel 26 diatas hasil dari tes pengukuran *illinois agility run* yang diperoleh ekstrakurikuler futsal SMK

Muhammadiyah 1 Sukoharjo adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 20% kategori cukup, 66,7% kategori kurang, dan 13,3% kategori kurang sekali.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 17. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Illinois Agility Run* Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo



e. Kemampuan *Sit Up*

Dalam tes penelitian ini diikuti oleh 15 siswa ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo, hasil data tes dimasukkan ke dalam pengkategorian data normatif *sit up* kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian kemampuan *sit up* sebagai berikut:

Tabel 27. Data Statistik Tes *Sit Up* Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo

Statistik	Skor
Skor <i>minimum</i>	30
Skor <i>maksimum</i>	48
<i>Mean</i>	38
<i>Standar Deviaton</i>	5.680

Berdasarkan tabel 27 diatas hasil dari tes *sit up* 15 siswa ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo dapat diperoleh nilai *minimum* = 30; nilai *maksimum* = 48; *mean* (rata-rata) = 38; *standart deviasi* = 5.680

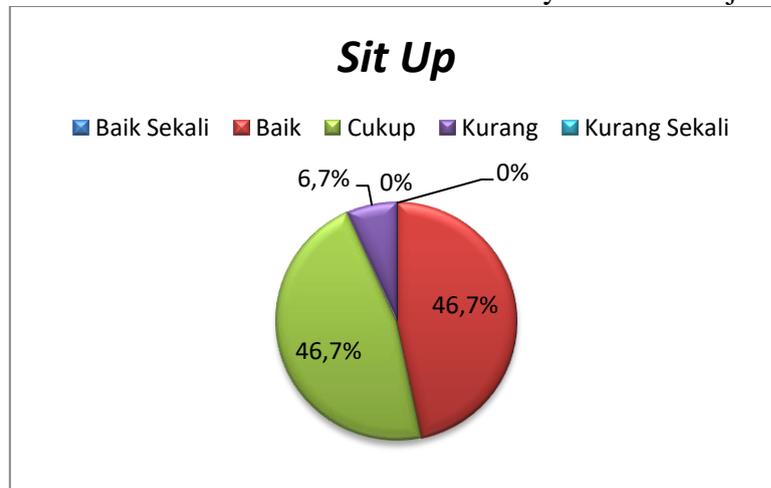
Tabel 28. Hasil Penelitian Kemampuan *Sit Up* Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	<49	Baik Sekali	0	0
2.	40 - 49	Baik	7	46,7 %
3.	31 - 39	Cukup	7	46,7 %
4.	25 - 30	Kurang	1	6,7 %
5.	<25	Kurang Sekali	0	0

Berdasarkan tabel 28 diatas hasil dari tes pengukuran *sit up* yang diperoleh ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo adalah 0% kategori baik sekali, 46,7% kategori baik, 46,7% kategori cukup, 6,7% kategori kurang, dan 0% kategori kurang sekali.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 18. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Sit Up* Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo



f. Kemampuan *Multistage Fitness Test*

Dalam tes penelitian ini diikuti oleh 15 siswa ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo, hasil data tes dimasukkan ke dalam pengkategorian data normatif *multistage fitness test* kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian kemampuan *multistage fitness test* sebagai berikut:

Tabel 29. Data Statistik *Multistage Fitness Test* Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo

Statistik	Skor
Skor <i>minimum</i>	28.0
Skor <i>maksimum</i>	43.9
<i>Mean</i>	36.0
<i>Standar Deviaton</i>	52.211

Berdasarkan tabel 29 diatas hasil dari *multistage fitness test* 15 siswa ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo dapat diperoleh nilai *minimum* = 28.0; nilai *maksimum* = 43.9; *mean* (rata-rata) = 38.8; *standart deviasi* = 52.211

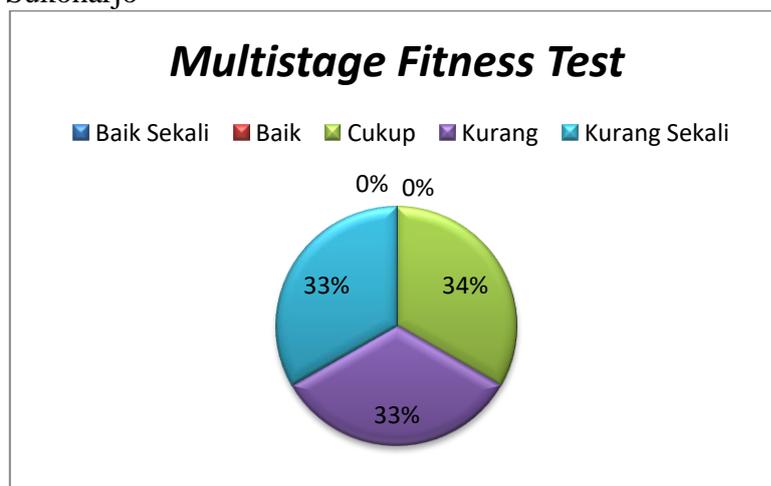
Tabel 30. Hasil Penelitian Kemampuan *Multistage Fitness Test* Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	>51,0	Baik Sekali	0	0
2.	45,2 – 50,9	Baik	0	0
3.	38,4 – 45,1	Cukup	5	33,3 %
4.	35,0 – 38,3	Kurang	5	33,3 %
5.	<35	Kurang Sekali	5	33,3 %

Berdasarkan tabel 30 diatas hasil dari tes pengukuran *multistage fitness test* yang diperoleh ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 33,3% kategori cukup, 33,3% kategori kurang, dan 33,3% kategori kurang sekali.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 19. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Multistage Fitness Test* Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo



B. Hasil Analisis Data

1. Hasil Uji Prasyarat

Analisis data untuk menguji hipotesis memerlukan beberapa uji prasyarat yang harus dipenuhi agar hasilnya dapat dipertanggungjawabkan. Uji prasyarat analisis meliputi:

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 31. Hasil Analisis Data Uji Normalitas

Item Tes	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
<i>Vertical Jump</i>	0.111	0.05	Normal
<i>Sit and Reach</i>	0.130	0.05	Normal
Lari 30 Meter	0.095	0.05	Normal
<i>Illinois Agility Run</i>	0.191	0.05	Normal
<i>Sit Up</i>	0.126	0.05	Normal
<i>Multistage Fitness Test</i>	0.161	0.05	Normal

Dari tabel tersebut, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*p*) semua variabel di atas lebih besar dari 0,05, jadi data berdistribusi normal. Karena seluruh data berdistribusi normal maka dapat dilanjutkan dengan analisis statistik parametrik.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berfungsi untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah

homogenitas jika $p > 0,05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 32. Hasil Analisis Data Uji Homogenitas

Item Tes	<i>Levene statistic</i>	Df1	Df2	Sig	Keterangan
<i>Vertical Jump</i>	2.722	1	28	0.110	Homogen
<i>Sit and Reach</i>	3.004	1	28	0.094	Homogen
Lari 30 Meter	0.894	1	28	0.352	Homogen
<i>Illinois Agility Run</i>	1.938	1	28	0.175	Homogen
<i>Sit Up</i>	0.317	1	28	0.578	Homogen
<i>Multistage Fitness Test</i>	4.216	1	28	0.049	Homogen

Dari hasil tersebut dapat dilihat dari tabel *Test of Homogeneity of Variances* dari semua variabel memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

2. Hasil Uji Perbandingan Kondisi Fisik

Kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo dianalisis setiap masing-masing item tes menggunakan uji t dengan bantuan komputer SPSS 29. Rangkuman hasil uji t pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 33. Hasil Analisis Data Uji Perbandingan Kondisi Fisik

Item Tes	Rata-rata	t-test for Equality of means			
		t ht	t tb	Sig.	Selisih
<i>Vertical Jump</i>	61.13	0.634	2.048	0.531	1.267
	59.87				
<i>Sit and Reach</i>	20.13	1.343	2.048	0.190	2.000
	18.13				
Lari 30 Meter	4.73	2.030	2.048	0.052	0.17667
	4.91				
<i>Illinois Agility Run</i>	18.22	1.781	2.048	0.086	0.53867
	18.76				
<i>Sit Up</i>	40.80	1.160	2.048	0.256	2.667
	38.13				
<i>Multistage Fitness Test</i>	38.8	1.732	2.048	0.094	2.7333
	36.0				

Berdasarkan tabel 33 diatas, dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Tidak ada perbedaan yang signifikan kemampuan *vertical jump* siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo, karena $t_{hitung} 0.634 < t_{tabel} 2.048$, dan nilai signifikansi $0.531 > 0.05$. Selisih *vertical jump* siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo sebesar 1.267. Artinya bahwa kemampuan *vertical jump* siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo lebih baik daripada siswa ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo.
2. Tidak ada perbedaan yang signifikan kemampuan *sit and reach*

siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo, karena t hitung $1.343 < t$ tabel 2.048 , dan nilai signifikansi $0.190 > 0.05$. Selisih *sit and reach* siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo sebesar 2.000 . Artinya bahwa kemampuan *sit and reach* siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo lebih baik daripada siswa ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo.

3. Tidak ada perbedaan yang signifikan kemampuan lari 30 meter siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo, karena t hitung $2.030 < t$ tabel 2.048 , dan nilai signifikansi $0.052 > 0.05$. Selisih lari 30 meter siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo sebesar 0.17667 . Artinya bahwa kemampuan lari 30 meter siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo lebih baik daripada siswa ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo.
4. Tidak ada perbedaan yang signifikan kemampuan *Illinois agility run* siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo, karena t hitung $1.781 < t$ tabel 2.048 , dan nilai signifikansi $0.086 > 0.05$. Selisih *Illinois agility run* siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo sebesar 0.53867 . Artinya bahwa

kemampuan *Illinois agility run* siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo lebih baik daripada siswa ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo.

5. Tidak ada perbedaan yang signifikan kemampuan *sit up* siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo, karena t hitung $1.160 < t$ tabel 2.048 , dan nilai signifikansi $0.256 > 0.05$. Selisih *sit up* siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo sebesar 2.667 . Artinya bahwa kemampuan *sit up* siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo lebih baik daripada siswa ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo.
6. Tidak ada perbedaan yang signifikan kemampuan *multistage fitness test* siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo, karena t hitung $1.732 < t$ tabel 2.048 , dan nilai signifikansi $0.094 > 0.05$. Selisih *multistage fitness test* siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo sebesar 2.7333 . Artinya bahwa kemampuan *multistage fitness test* siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo lebih baik daripada siswa ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo.

C. Pembahasan

Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet guna meningkatkan prestasi sesuai kebutuhan dan karakteristik cabang olahraga. Kondisi fisik merupakan salah satu hal yang dapat mempengaruhi dan mendukung penampilan seorang atlet didalam lapangan. Apabila latihan fisik dapat terprogram dengan baik, maka dari hasil latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seorang atlet yang dapat berdampak positif penampilan tim untuk mencapai tujuan atau prestasi. Kondisi fisik mempunyai peranan krusial atau menjadi dasar bagi perkembangan teknik, taktik, serta mental.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo, serta bagaimana perbandingan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo. Berdasarkan data penelitian tes yang telah dilakukan maka dapat dijabarkan sebagai berikut:

Kemampuan *vertical jump* siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo memiliki rata-rata 61 cm masuk dalam kategori baik dan siswa ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo memiliki rata-rata 60 cm masuk dalam kategori baik. Kemampuan *vertical jump* kedua ekstrakurikuler futsal tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, dengan t hitung $0.634 < t$ tabel 2.048 , dan nilai signifikansi $0.531 > 0.05$. *Vertical jump* merupakan instrumen tes untuk mengukur daya ledak. Daya

ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Daya ledak dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara explosive atau cepat (Ramadi, 2016). Daya ledak sangat berguna dalam futsal karena pemain membutuhkan tolakan ketika melakukan lompatan saat menyundul bola atau menendang bola. Saat seseorang pemain bola mempunyai daya ledak otot power tungkai bagus maka lompatan akan semakin tinggi dan tendangan akan semakin keras.

Kemampuan *sit and reach* siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo memiliki rata-rata 20 cm masuk dalam kategori kurang dan siswa ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo memiliki rata-rata 18 cm masuk dalam kategori kurang. Kemampuan *sit and reach* kedua ekstrakurikuler futsal tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, dengan t hitung $1.343 < t$ tabel 2.048 , dan nilai signifikansi $0.190 > 0.05$. *Sit and Reach* adalah instrumen tes untuk mengukur kelentukan. Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak seluas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot. Semakin baik kelentukan yang dimiliki seorang atlet futsal, maka pemain bisa melakukan gerakan tipuan dengan baik. Selain itu kiper futsal juga membutuhkan kelentukan yang baik karena kondisi gawang yang kecil dan lapangan yang rata mengharuskan kiper untuk banyak melakukan *split*.

Kemampuan lari 30 meter siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo memiliki rata-rata 4.73 detik masuk dalam kategori kurang dan siswa ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo memiliki rata-rata 4.91 detik masuk dalam kategori kurang. Kemampuan lari 30 meter kedua ekstrakurikuler futsal tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, dengan t hitung $1.781 < t$ tabel 2.048 , dan nilai signifikansi $0.086 > 0.05$. Lari 30 meter adalah instrumen tes untuk mengukur kecepatan. Kecepatan adalah kemampuan organisme atlet dalam melakukan gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya (Johan, 2013). Kemampuan berlari cepat dalam futsal sangatlah berguna baik untuk sistem penyerangan maupun sistem bertahan, baik untuk adegan secepat-cepatnya secara efektif. Kecepatan dalam futsal sangat berpengaruh, hal tersebut dapat dilihat ketika melewati lawan baik saat memegang bola ataupun tanpa bola.

Kemampuan *illinois agility run* siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo memiliki rata-rata 18.22 detik masuk dalam kategori kurang dan siswa ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo memiliki rata-rata 18.76 detik masuk dalam kategori kurang. Kemampuan *illinois agility run* kedua ekstrakurikuler futsal tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, dengan t hitung $1.781 < t$ tabel 2.048 , dan nilai signifikansi $0.086 > 0.05$. *Illinois agility run* adalah instrumen untuk mengukur kelincahan. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah

arah atau posisi tubuh dengan waktu yang cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Kelincahan dalam bermain futsal berfungsi untuk mengubah arah secara cepat-cepatnya, seperti *dribbling* dengan cepat, melewati musuh dengan cepat, menipu musuh dengan cepat, dan lain-lain.

Kemampuan *sit up* siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo memiliki rata-rata 41 masuk dalam kategori baik dan siswa ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo memiliki rata-rata 38 masuk dalam kategori cukup. Kemampuan *sit up* kedua ekstrakurikuler futsal tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, dengan t hitung $1.160 < t$ tabel 2.048 , dan nilai signifikansi $0.256 > 0.05$. *Sit up* adalah instrumen tes untuk mengukur kekuatan otot perut. Kekuatan otot perut adalah kemampuan menggunakan kekuatan otot perut serta mampu mengubahnya dalam bentuk gerakan yang sangat cepat terhadap suatu objek. Kekuatan otot perut akan membantu pemain futsal dalam menghasilkan tenaga yang cukup untuk melakukan passing yang jauh, akurat, dan dengan kecepatan tinggi.

Kemampuan *multistage fitness test* siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo memiliki rata-rata 38.8 masuk dalam kategori cukup dan siswa ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo memiliki rata-rata 36.0 masuk dalam kategori kurang. Kemampuan *multistage fitness test* kedua ekstrakurikuler futsal tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, dengan karena t hitung $1.732 < t$ tabel 2.048 ,

dan nilai signifikansi $0.094 > 0.05$. *Multistage fitness test* adalah instrumen tes untuk mengukur daya tahan. Menurut (Dawud & Hariyanto, 2020) Daya tahan merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus. Tujuan dari latihan daya tahan adalah untuk meningkatkan kemampuan pemain agar tidak mudah mengalami kelelahan selama aktivitas kerja berlangsung. Futsal adalah permainan tim yang membutuhkan kerja sama dalam waktu 2 x 20 bersih, dalam waktu tersebut para pemain dituntut bermain cepat, kreatif, dan efektif. Maka dari itu dibutuhkan kemampuan daya tahan yang mumpuni, sebab intensitas dalam futsal sangat tinggi.

Merujuk pada hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hasil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo memiliki rata-rata lebih baik daripada siswa ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo di setiap instrumen tes nya, tetapi dalam hitungan uji t tidak ada perbedaan yang signifikan di setiap instrumen tes nya. Hal yang membuat kondisi fisik ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo sedikit memiliki rata – rata lebih baik dipengaruhi beberapa faktor yaitu ada sebagian siswanya yang mengikuti tim atau akademi futsal diluar sekolah, siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo kadang menambah jam latihan diluar jadwal rutusnya, sarana dan prasarana SMA N 3 Sukoharjo sedikit lebih memadai, serta individu atau latar belakang (asupan gizi, lingkungan, jam istirahat) pemain yang tidak selalu sama. Selain hal itu faktor tidak

ada nya perbedaan yang signifikan yaitu dari kedua sekolah tersebut memiliki pelatih yang sudah berlisensi sehingga memungkinkan porsi atau program latihan kurang lebih juga hampir sama.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo menunjukkan kemampuan *vertical jump* memiliki rata-rata 61 cm masuk kategori baik, *sit and reach* memiliki rata-rata 20 cm masuk kategori kurang, lari 30 meter memiliki rata-rata 4.73 detik masuk kategori kurang, *illinois agility run* memiliki rata-rata 18.22 detik masuk kategori kurang, *sit up* memiliki rata-rata 41 masuk kategori cukup, *multistage fitness test* memiliki rata-rata 38.8 masuk kategori cukup.

Hasil penelitian siswa ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo menunjukkan kemampuan *vertical jump* memiliki rata-rata 60 cm masuk kategori baik, *sit and reach* memiliki rata-rata 18 masuk kategori kurang, lari 30 meter memiliki rata-rata 4,91 detik masuk kategori kurang, *illinois agility run* memiliki rata-rata 18.76 detik masuk kategori kurang, *sit up* memiliki rata-rata 38 masuk kategori cukup, *multistage fitness test* memiliki rata-rata 36.0 masuk kategori kurang

Berdasarkan hasil penelitian siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo diatas membuktikan bahwa kemampuan *vertical jump* tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, kemampuan *sit and reach* tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, kemampuan lari 30 meter tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, kemampuan *illinois agility run* tidak menunjukkan perbedaan

yang signifikan, kemampuan *sit up* tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, dan kemampuan *multistage fitness test* tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Artinya bahwa disetiap instrumen tes kondisi fisik antara siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan.

B. Keterbatasan Penelitian

Peneliti berusaha semampu mungkin untuk memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun masih terdapat beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

- A. Peneliti tidak mengontrol kesungguhan pemain saat menjalankan tes apakah sudah maksimal atau belum.
- B. Peneliti tidak mengontrol latar belakang dan aktivitas pemain yang dilakukan setiap harinya yang dapat berpengaruh terhadap kondisi fisik pemain.
- C. Peneliti tidak mengontrol makanan dan waktu istirahat pemain baik sebelum maupun sesudah menjalankan tes kondisi fisik.

C. Saran

Berdasarkan penelitian ini dapat diberikan beberapa saran diantaranya:

1. Bagi pemain agar selalu untuk termotivasi, lebih semangat dalam latihan, dan menjaga asupan makanan agar dapat menjaga kondisi fisiknya.

2. Bagi pelatih hendaknya selalu mengontrol kondisi fisik para pemainnya dan selalu memperhatikan faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik, serta membuat program latihan yang lebih tersusun khususnya tentang fisik supaya bisa lebih ditingkatkan.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan populasi yang lebih luas lagi dan aturan yang lebih ketat supaya hasil penelitian mengenai kondisi fisik ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Sukoharjo dan ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo bisa teridentifikasi lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Sukmadinata, N.S. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Remaja Rosda Karya
- Khalissyarif, M. N., & Himawan, I. (2021). Analisis Latihan Fisik Pemain Futsal Sma Negeri 7 Surabaya Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Irianto, K. (2018). *Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung: Alfabeta.
- Wanto, S. (2022). Pengukuran dan evaluasi teknik dan kondisi fisik atlet sepak takraw binaan koni musi banyuasin. 5(2), 267–274.
- Perdana, R. A., & Musran. (2018). Tingkat pemahaman mahasiswa terhadap permainan futsal. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 3(2), 171-183.
- Saudini & Sulistyorini. (2017). Pengaruh latihan squat terhadap peningkatan power otot tungkai. *Indonesia Performance Journal*, 1(2).
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: CV. Lubuk Agung.
- Sarmiento, H., Bradley, P., & Travassos, B. (2015). The transition from match analysis to intervention: Optimising the coaching process in elite futsal. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(2), 471–488.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2018). Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 69–81.
- Depdiknas. (2010). *Panduan Pelaksanaan Program Kelas Olahraga*.
- Andika Dwiyanto. (2011). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Futsal Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 3 Klaten. Skripsi: FIK UNY.

- Raibowo, S., Ilahi, B. R., Prabowo, A., Nopiyanto, Y. E., & Defliyanto. (2021). Penguasaan Keterampilan Dasar Futsal UKM FORKIP Universitas Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 333–341.
- Sridadi & Sudarna. (2011). Pengaruh circuit training terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Caturtunggal 3. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(2).
- Wiono, A., Nurudin, A. A., & Maulana, F. (2020). Survei kondisi kebugaran wasit futsal Sukabumi Tahun 2019. *Jurnal Syntax Transformation*, 1(6), 234- 240.
- Arikunto, S. (2010). *Managemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Justinus Lhaksana. (2012). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Murhananto. (2006). *Dasar - dasar Permainan Futsal*. Jakarta: PT. Kawan Pustaka.
- FIFA. (2014). *Law of the game 2014/2015*. Diakses dari http://www.fifa.com/mm/document/footballdevelopment/refereeing/51/44/50/lawsofthegamefutsal2014_15_enu_neutral.pdf. pada tanggal 18 Januari 2023.
- De Oliveira Bueno, M. J., Caetano, F. G., Pereira, T. J. C., De Souza, N. M., Moreira, G. D., Nakamura, F. Y., ... Moura, F. A. (2014). Analysis of the distance covered by Brazilian professional futsal players during official matches. *Sports Biomechanics / International Society of Biomechanics in Sports*, 13(3), 230–240.
- Asmar Jaya. (2008). *Futsal: Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga*. (teori dan metodologi). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- 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.
- Arikunto. Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian satuan Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi VI). Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Mulyono, M. A. (2017). *Buku pintar panduan futsal*. Jakarta Timur: Anugrah.
- 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).

- Kharisma, Y., & Mubarak, M. Z. (2020). Analisis tingkat daya tahan aerobik pada atlet futsal putri AFKAB Indramayu. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 125-13
- Rajagukguk, B. P., & Putra, A. J. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pada Atlet Karate Putra Remaja Kota Jambi. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2), 154-165.
- Wiyono, D. T., & Faruk, M. (2022). Analisis Kondisi Fisik dan Indeks Massa Tubuh Atlet Sepakbola Porprov ke VII Kabupaten Trenggalek. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(7), 75-84.
- Kresnapati, P., Kusumawardhana, B., & Herlambang, T. (2021, December). Pengembangan aplikasi tes kondisi fisik olahraga futsal berbasis android. In *Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 2, pp. 516-531).
- Setiawan, D. (2013). Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Asyabab Di Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1(1).
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 92-100.
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2020). Persepsi Atlet Futsal Putra Universitas Teknokrat Indonesia Terhadap Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Konsentrasi Saat Bertanding. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 274–288
- Asriady Mulyono, M. (2017). *Buku Pintar Futsal*, Jakarta : Anugrah

LAMPIRAN

Lampiran 1. Pembimbing Tugas Akhir Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,
Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id. email: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 027/PKO/11/2024
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Bapak : Subagyo Irianto, M.Pd

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :

Nama : Fahmi Zul Fadli
NIM : 20602244046

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

PERBANDINGAN KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER SMA 3 SUKOHARJO
DAN SMK MUHAMADIYAH 1 SUKOHARJO CABOR FUTSAL

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 6 Februari 2024
Ketua Departemen PKO

**) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali*

Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

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 : B/952/UN34.16/PT.01.04/2024

20 Februari 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. SMA N 3 Sukoharjo, Jalan jenderal Sudirman No. 197, Gayam, Gabusan, Jombor,
Bendosari, Sukoharjo
dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo, Jalan Anggrek No. 2, Denokan, Jetis, Sukoharjo,
Sukoharjo

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Fahmi Zul Fadli
NIM : 20602244046
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Perbandingan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler SMA N 3 Sukoharjo dan
SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo Cabor Futsal
Waktu Penelitian : 26 Februari - 6 Maret 2024

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.



Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP. 19830626 200812 1 002

Lampiran 3. Surat Bimbingan Tugas Akhir Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,
Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id. email: humas_fik@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Fahmi Zul Fadli
NIM : 20602244046
Pembimbing : Subagyo Irianto, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	Kamis. 8-2-2024	Di-luar kelas oleh L. Gwi pej kelas. Mengajar. oleh perbandingan antara SMT dan SMK.	
2	Selasa 13-2-2024	Tata tulis oleh penyusunan L. Gwi pedoman T&S. yg terbaru.	
3	Kamis. 15-2-2024	Permasalah masalah bin L. kurat 3. portangan/pemua. 1. Bgwn. Bndi hnt aw SMK -- SMK -- 2. -- -- -- 3. Mandel yg lbt Gant ---	
4	Kamis. 22-2-2024	Di Kajian teori perlu menyebutkan semua + yg kndi. pnt dl dr fctal ---	

Ketua Departemen PKO

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

Lampiran 4. Surat Bimbingan Tugas Akhir Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,
Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id, email: humas_fik@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Fahmi Zul Fadli
NIM : 20602244046
Pembimbing : Subagyo Irianto, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
5.	Senin 27-4-2024	Tata letak: Margin Kaki atas/bawah.	
6.	Kamis 29-4-2024	Penulisan istilah ang dan. penulisan kutipan. layout lebih dari 5 baris.	
7.	Senin 5-5-2024	Penulisan Daftar Pustaka.	
8.	Senin 12-5-2024	Pembahasan perlu diperbagus terutama. unsur Ptd yg memuat lib. perbedaan yg signifikan.	
9.	Senin 19-5-2024	Bagian utk Beban Kephis Grenatik & alur pndt. Kendala	
10.	Kamis 21-5-2024	Cek lagi angka. kutipan-kutipan & daftar pustaka.	

Ketua Departemen PKO

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

Lampiran 5. Surat Keterangan dari SMA N 3 Sukoharjo



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
**SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3
SUKOHARJO**

Jalan Jendral Sudirman No. 197 Bendosari, Sukoharjo Kode Pos 57521
Telepon 0271-593064, Faksimile 0271-593746, Surat Elektronik sma3sukoharjo@yahoo.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 421.7/144

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : **Drs. NARMAN, M.M**
NIP : 19641030 199501 1 001
Pangkat/Gol. : Pembina TK 1. IV/b
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMA Negeri 3 Sukoharjo

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : **FAHMI ZUL FADLI**
NIM : 20602244046
Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Perguruan Tinggi : UNY Yogyakarta

Yang bersangkutan telah melaksanakan Tugas Penelitian yaitu Penyebaran di SMA Negeri 3 Sukoharjo untuk kelengkapan dalam mengerjakan tugas Skripsi , pada bulan Februari sampai Maret 2024. Dengan Judul "**PERBANDINGAN KONDISI FISIK SISWA EKTRAKURIKULERSMA N 3 SUKOHARJO DAN SMK MUH 1 SUKOHARJO CABOR FUTSAL**"

Demikian surat keterangan ini di buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sukoharjo, 18 Maret 2024
Kepala Sekolah



Lampiran 6. Surat Keterangan Dari SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo



SURAT KETERANGAN
Nomor : 617/KET/III.4.AU/D/III/2024

Yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : Drs. Bambang Sahana, M. Pd
NIP : ----
Selaku Kepala SMK : SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo
Kabupaten / Kota : Sukoharjo
Alamat : Jl. Angrek No. 2 Sukoharjo
NPSN : 20310439
Menerangkan bahwa :
Nama : **FAHMI ZUL FADLI**
Tempat tgl lahir : Klaten, 23 April 2002
No. Induk Mahasiswa : 20602244046
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Bahwa nama tersebut di atas benar benar telah melaksanakan **Penelitian** di SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo pada tanggal 26 Februari – 6 Maret 2024, telah menyelesaikan penelitian tentang **"PERBANDINGAN KONDISI FISIK SISWA EKSTRA KURIKULER SMA N 3 SUKOHARJO DAN SMK MUHAMMADIYAH 1 SUKOHARJO CABOR FUTSAL"**

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar benarnya dan dapat dipergunakan sebagaimana semestinya.

Sukoharjo, 18 Maret 2024 M
7 Ramadhann 1445 H

Kepala Sekolah,

Drs. Bambang Sahana, M. Pd

Form : 03/01/08
Revisi : 01/10/08/18

Lampiran 7. Data Kasar Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo

NO.	NAMA	USIA	INSTRUMENT TEST											
			Vertical Jump		Sit and Reach		Sprint 30 M		Illinois Agility Run		Sit Up	Multistage Fitness Test		
			1	2	1	2	1	2	1	2	1	T	B	Hasil
1.	Alif Angga Raditya	16	59	63	21	18	4,63	4,67	17,85	17,98	42	7	9	39,6
2.	Antonius Johan Valentino	17	62	64	19	17	4,85	4,86	19,00	18,58	44	8	2	40,5
3.	Cikal Genre Socialista	16	55	49	14	15	4,57	4,40	17,88	17,94	30	8	4	41,1
4.	Dimas Alfian Cannavaro	16	63	68	20	24	4,64	4,71	18,61	18,50	40	6	4	34,3
5.	Moh Abdus Shalihin	16	57	63	28	27	4,90	4,87	18,79	18,71	35	7	9	39,6
6.	Muhammad Rozzaaq	16	52	59	15	18	4,95	5,02	18,85	19,03	50	7	7	38,9
7.	Mukasafah Afan Fadilah	16	70	65	11	17	4,35	4,38	16,43	16,51	40	8	2	40,5
8.	Puthut Jati Asmara	16	63	66	20	24	4,66	4,73	16,72	16,85	39	9	2	43,9
9.	Rafi Dwi Pangestu	16	49	50	20	23	4,34	4,39	17,04	17,15	50	8	6	41,8
10.	Raihan Ayat Djaya Djati	16	65	66	13	13	5,09	5,12	19,24	19,19	38	6	6	35,0
11.	Rakatesa Wahyu S W	16	61	65	15	15	4,98	5,01	18,78	18,85	52	7	9	39,6
12.	Ramadhan Tri Wiguna	16	49	52	13	14	5,18	5,22	19,15	19,19	38	8	1	40,2
13.	Natanael Bintang Saputra	16	65	58	23	24	4,90	4,83	18,64	18,60	35	5	8	32,6
14.	Tegar Ridho Firmansyah	16	50	54	24	23	4,69	4,80	19,11	19,20	31	6	5	34,7
15.	Yusuf Amyrudin	17	56	57	23	22	4,57	4,66	17,73	17,80	48	7	10	39,9

Lampiran 8. Data Kasar Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo

NO.	NAMA	USIA	INSTRUMENT TEST											
			Vertical Jump		Sit and Reach		Sprint 30 M		Illinois Agility Run		Sit Up	Multistage Fitness Test		
			1	2	1	2	1	2	1	2	1	T	B	Hasil
1.	Abdan Nafi Khoiruddin	17	56	51	19	14	4,90	4,96	17,80	17,92	42	8	3	40,8
2.	Aditya Ian Prayoga	18	60	61	15	17	5,02	4,97	18,91	18,87	40	7	3	37,5
3.	Dendra Muhammad Muslim	18	53	58	13	14	4,59	4,71	17,70	17,86	35	7	2	37,1
4.	Dzaky Isyraq Irsyadul F	17	58	60	17	14	5,20	5,07	18,92	19,00	37	8	7	42,0
5.	Farhan Maulana	18	61	60	20	19	4,50	4,53	17,84	18,05	43	6	9	36,0
6.	Ivan Cahyo Pratama	18	59	64	13	17	4,82	4,89	18,50	18,72	34	5	3	30,6
7.	Ikshan Faiz Setiawan	16	56	54	15	18	4,77	4,79	18,81	18,94	41	8	9	42,6
8.	Muhammad Andriyanto	16	66	63	22	20	5,04	5,10	19,17	19,10	48	9	2	43,9
9.	Nur Muhammad Mahfud	18	51	48	15	16	4,97	4,88	18,73	18,83	41	7	1	36,8
10.	Reza Adi Saputra	16	55	57	13	13	5,00	4,94	18,49	18,62	48	7	7	38,9
11.	Rosyid Nur Hidayah	18	52	61	14	13	5,24	5,28	20,17	20,25	31	4	6	28,0
12.	Rozaq Bengawan	17	65	67	23	26	5,22	5,28	20,27	20,31	35	4	9	29,5
13.	Septian Aji Prayogo	16	60	59	17	20	4,66	4,79	18,48	18,53	33	5	3	30,6
14.	Tegar Putra Pambagyo	16	54	54	17	15	5,08	5,05	19,14	19,29	30	5	1	29,8
15.	Wahyu Eka Noviyanto	17	62	66	22	19	5,12	5,03	18,70	18,82	34	7	2	37,1

Lampiran 9.Data Terbaik Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo

NO.	NAMA	USIA	INSTRUMENT TEST					
			Vertical Jump	Sit and Reach	Sprint 30 M	Illinois Agility Run	Sit Up	Multistage Fitness Test
1.	Alif Angga Raditya	16	63	21	4,63	17,85	42	39,6
2.	Antonius Johan Valentino	17	64	19	4,85	18,58	44	40,5
3.	Cikal Genre Socialista	16	55	15	4,40	17,88	30	41,1
4.	Dimas Alfian Cannavaro	16	68	24	4,64	18,82	40	34,3
5.	Moh Abdus Shalihin	16	63	28	4,87	18,71	35	39,6
6.	Muhammad Rozzaaq	16	59	18	4,95	18,85	50	38,9
7.	Mukasafah Afan Fadilah	16	70	17	4,35	16,43	40	40,5
8.	Puthut Jati Asmara	16	66	24	4,66	16,72	39	43,9
9.	Rafi Dwi Pangestu	16	50	23	4,34	17,04	50	41,8
10.	Raihan Ayat Djaya Djati	16	66	13	5,09	19,19	38	35,0
11.	Rakatesa Wahyu S W	16	65	15	4,98	18,78	52	39,6
12.	Ramadhan Tri Wiguna	16	52	14	5,18	19,15	38	40,2
13.	Natanael Bintang Saputra	16	65	24	4,83	18,60	35	32,6
14.	Tegar Ridho Firmansyah	16	54	24	4,69	19,11	31	34,7
15.	Yusuf Amyrudin	17	57	23	4,57	17,73	48	39,9

Lampiran 10. Data Terbaik Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo

NO.	NAMA	USIA	INSTRUMENT TEST					
			Vertical Jump	Sit and Reach	Sprint 30 M	Illinois Agility Run	Sit Up	Multistage Fitness Test
1.	Abdan Nafi Khoiruddin	17	56	19	4,90	17,80	42	40,8
2.	Aditya Ian Prayoga	18	61	17	4,97	18,87	40	37,5
3.	Dendra Muhammad Muslim	18	58	14	4,59	17,70	35	37,1
4.	Dzaky Isyraq Irsyadul F	17	60	17	5,07	18,92	37	42,0
5.	Farhan Maulana	18	61	20	4,50	17,84	43	36,0
6.	Ivan Cahyo Pratama	18	64	17	4,82	18,50	34	30,6
7.	Ikshan Faiz Setiawan	16	56	18	4,77	18,81	41	42,6
8.	Muhammad Andriyanto	16	66	22	5,04	19,10	48	43,9
9.	Nur Muhammad Mahfud	18	51	16	4,88	18,73	41	36,8
10.	Reza Adi Saputra	16	57	13	4,94	18,49	48	38,9
11.	Rosyid Nur Hidayah	18	61	14	5,24	20,17	31	28,0
12.	Rozaq Bengawan	17	67	26	5,22	20,27	35	29,5
13.	Septian Aji Prayogo	16	60	20	4,66	18,48	33	30,6
14.	Tegar Putra Pambagyo	16	54	17	5,05	19,14	30	29,8
15.	Wahyu Eka Noviyanto	17	66	22	5,03	18,70	34	37,1

Lampiran 11. Deskriptif Statistik Ekstrakurikuler Futsal SMA N 3 Sukoharjo

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Vertical Jump	15	50	70	61.13	6.186
Sit and Reach	15	13	28	20.13	4.596
Lari 30 Meter	15	4.34	5.18	473.53	25.942
Illinois Agilty Run	15	16.43	19.19	1822.93	90.713
Sit Up	15	30	52	40.80	6.858
Multistage Fitness Test	15	32.6	43.9	388.13	31.749
Valid N (listwise)	15				

Frequencies

Statistics

		Vertical Jump	Sit and Reach	Lari 30 Meter	Illinois Agilty Run	Sit Up	Multistage Fitness Test
N	Valid	15	15	15	15	15	15
	Missing	0	0	0	0	0	0

Frequency Table

Vertical Jump

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	50	1	6.7	6.7	6.7	
	52	1	6.7	6.7	13.3	
	54	1	6.7	6.7	20.0	
	55	1	6.7	6.7	26.7	
	57	1	6.7	6.7	33.3	
	59	1	6.7	6.7	40.0	
	63	2	13.3	13.3	53.3	
	64	1	6.7	6.7	60.0	
	65	2	13.3	13.3	73.3	
	66	2	13.3	13.3	86.7	
	68	1	6.7	6.7	93.3	
	70	1	6.7	6.7	100.0	
	Total		15	100.0	100.0	

Sit and Reach

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	13	1	6.7	6.7	6.7	
	14	1	6.7	6.7	13.3	
	15	2	13.3	13.3	26.7	
	17	1	6.7	6.7	33.3	
	18	1	6.7	6.7	40.0	
	19	1	6.7	6.7	46.7	
	21	1	6.7	6.7	53.3	
	23	2	13.3	13.3	66.7	
	24	4	26.7	26.7	93.3	
	28	1	6.7	6.7	100.0	
	Total		15	100.0	100.0	

Lari 30 Meter

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4.34	1	6.7	6.7	6.7
	4.35	1	6.7	6.7	13.3
	4.40	1	6.7	6.7	20.0
	4.57	1	6.7	6.7	26.7
	4.63	1	6.7	6.7	33.3
	4.64	1	6.7	6.7	40.0
	4.66	1	6.7	6.7	46.7
	4.69	1	6.7	6.7	53.3
	4.83	1	6.7	6.7	60.0
	4.85	1	6.7	6.7	66.7
	4.87	1	6.7	6.7	73.3
	4.95	1	6.7	6.7	80.0
	4.98	1	6.7	6.7	86.7
	5.09	1	6.7	6.7	93.3
	5.18	1	6.7	6.7	100.0
Total		15	100.0	100.0	

Illinois Agility Run

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16.43	1	6.7	6.7	6.7
	16.72	1	6.7	6.7	13.3
	17.04	1	6.7	6.7	20.0
	17.73	1	6.7	6.7	26.7
	17.85	1	6.7	6.7	33.3
	17.88	1	6.7	6.7	40.0
	18.58	1	6.7	6.7	46.7
	18.60	1	6.7	6.7	53.3
	18.71	1	6.7	6.7	60.0
	18.78	1	6.7	6.7	66.7
	18.82	1	6.7	6.7	73.3
	18.85	1	6.7	6.7	80.0
	19.11	1	6.7	6.7	86.7
	19.15	1	6.7	6.7	93.3
	19.19	1	6.7	6.7	100.0
Total		15	100.0	100.0	

Sit Up

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	30	1	6.7	6.7	6.7	
	31	1	6.7	6.7	13.3	
	35	2	13.3	13.3	26.7	
	38	2	13.3	13.3	40.0	
	39	1	6.7	6.7	46.7	
	40	2	13.3	13.3	60.0	
	42	1	6.7	6.7	66.7	
	44	1	6.7	6.7	73.3	
	48	1	6.7	6.7	80.0	
	50	2	13.3	13.3	93.3	
	52	1	6.7	6.7	100.0	
	Total		15	100.0	100.0	

Multistage Fitness Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	32.6	1	6.7	6.7	6.7
	34.3	1	6.7	6.7	13.3
	34.7	1	6.7	6.7	20.0
	35.0	1	6.7	6.7	26.7
	38.9	1	6.7	6.7	33.3
	39.6	3	20.0	20.0	53.3
	39.9	1	6.7	6.7	60.0
	40.2	1	6.7	6.7	66.7
	40.5	2	13.3	13.3	80.0
	41.1	1	6.7	6.7	86.7
	41.8	1	6.7	6.7	93.3
	43.9	1	6.7	6.7	100.0
	Total		15	100.0	100.0

Lampiran 12. Deskriptif Statistik Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Vertical Jump	15	51	67	59.87	4.642
Sit and Reach	15	13	26	18.13	3.482
Lari 30 Meter	15	4.50	5.24	491.20	21.508
Illinois Agilty Run	15	17.70	20.27	1876.80	74.077
Sit Up	15	30	48	38.13	5.680
Multistage Fitness Test	15	28.0	43.9	360.80	52.211
Valid N (listwise)	15				

Frequencies

Statistics

		Vertical Jump	Sit and Reach	Lari 30 Meter	Illinois Agilty Run	Sit Up	Multistage Fitness Test
N	Valid	15	15	15	15	15	15
	Missing	0	0	0	0	0	0

Frequency Table

Vertical Jump

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	51	1	6.7	6.7	6.7
	54	1	6.7	6.7	13.3
	56	2	13.3	13.3	26.7
	57	1	6.7	6.7	33.3
	58	1	6.7	6.7	40.0
	60	2	13.3	13.3	53.3
	61	3	20.0	20.0	73.3
	64	1	6.7	6.7	80.0
	66	2	13.3	13.3	93.3
	67	1	6.7	6.7	100.0
	Total		15	100.0	100.0

Sit and Reach

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	1	6.7	6.7	6.7
	14	2	13.3	13.3	20.0
	16	1	6.7	6.7	26.7
	17	4	26.7	26.7	53.3
	18	1	6.7	6.7	60.0
	19	1	6.7	6.7	66.7
	20	2	13.3	13.3	80.0
	22	2	13.3	13.3	93.3
	26	1	6.7	6.7	100.0
	Total		15	100.0	100.0

Lari 30 Meter

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4.50	1	6.7	6.7	6.7
	4.59	1	6.7	6.7	13.3
	4.66	1	6.7	6.7	20.0
	4.77	1	6.7	6.7	26.7
	4.82	1	6.7	6.7	33.3
	4.88	1	6.7	6.7	40.0
	4.90	1	6.7	6.7	46.7
	4.94	1	6.7	6.7	53.3
	4.97	1	6.7	6.7	60.0
	5.03	1	6.7	6.7	66.7
	5.04	1	6.7	6.7	73.3
	5.05	1	6.7	6.7	80.0
	5.07	1	6.7	6.7	86.7
	5.22	1	6.7	6.7	93.3
	5.24	1	6.7	6.7	100.0
Total		15	100.0	100.0	

Illinois Agility Run

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17.70	1	6.7	6.7	6.7
	17.80	1	6.7	6.7	13.3
	17.84	1	6.7	6.7	20.0
	18.48	1	6.7	6.7	26.7
	18.49	1	6.7	6.7	33.3
	18.50	1	6.7	6.7	40.0
	18.70	1	6.7	6.7	46.7
	18.73	1	6.7	6.7	53.3
	18.81	1	6.7	6.7	60.0
	18.87	1	6.7	6.7	66.7
	18.92	1	6.7	6.7	73.3
	19.10	1	6.7	6.7	80.0
	19.14	1	6.7	6.7	86.7
	20.17	1	6.7	6.7	93.3
	20.27	1	6.7	6.7	100.0
Total		15	100.0	100.0	

Sit Up

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	30	1	6.7	6.7	6.7
	31	1	6.7	6.7	13.3
	33	1	6.7	6.7	20.0
	34	2	13.3	13.3	33.3
	35	2	13.3	13.3	46.7
	37	1	6.7	6.7	53.3
	40	1	6.7	6.7	60.0
	41	2	13.3	13.3	73.3
	42	1	6.7	6.7	80.0
	43	1	6.7	6.7	86.7
	48	2	13.3	13.3	100.0
	Total		15	100.0	100.0

Multistage Fitness Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	28.0	1	6.7	6.7	6.7
	29.5	1	6.7	6.7	13.3
	29.8	1	6.7	6.7	20.0
	30.6	2	13.3	13.3	33.3
	36.0	1	6.7	6.7	40.0
	36.8	1	6.7	6.7	46.7
	37.1	2	13.3	13.3	60.0
	37.5	1	6.7	6.7	66.7
	38.9	1	6.7	6.7	73.3
	40.8	1	6.7	6.7	80.0
	42.0	1	6.7	6.7	86.7
	42.6	1	6.7	6.7	93.3
	43.9	1	6.7	6.7	100.0
	Total		15	100.0	100.0

Lampiran 13. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Vertical Jump	Sit and Reach	Lari 30 Meter	Illinois Agility Run	Sit Up	Multistage Fitness Test	
N		30	30	30	30	30	30	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	60.50	19.13	4.8233	18.4987	39.47	37.447	
	Std. Deviation	5.412	4.133	.25076	.85861	6.334	4.4675	
Most Extreme Differences	Absolute	.111	.130	.095	.191	.126	.161	
	Positive	.074	.130	.076	.144	.126	.104	
	Negative	-.111	-.092	-.095	-.191	-.111	-.161	
Test Statistic		.111	.130	.095	.191	.126	.161	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^d	.200 ^d	.200 ^d	.007	.200 ^d	.046	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e		.436	.211	.692	.007	.253	.046	
99% Confidence Interval		Lower Bound	.423	.200	.680	.005	.241	.041
		Upper Bound	.448	.221	.704	.009	.264	.051

Test distribution is Normal.

Lampiran 14. Uji Homogenitas

Tests of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Vertical Jump	Based on Mean	2.722	1	28	.110
	Based on Median	1.129	1	28	.297
	Based on Median and with adjusted df	1.129	1	24.961	.298
	Based on trimmed mean	2.625	1	28	.116
Sit and Reach	Based on Mean	3.004	1	28	.094
	Based on Median	2.297	1	28	.141
	Based on Median and with adjusted df	2.297	1	27.831	.141
	Based on trimmed mean	3.088	1	28	.090
Lari 30 Meter	Based on Mean	.894	1	28	.352
	Based on Median	.739	1	28	.397
	Based on Median and with adjusted df	.739	1	27.619	.397
	Based on trimmed mean	.893	1	28	.353
Illinois Agility Run	Based on Mean	1.938	1	28	.175
	Based on Median	.631	1	28	.434
	Based on Median and with adjusted df	.631	1	26.100	.434
	Based on trimmed mean	1.741	1	28	.198
Sit Up	Based on Mean	.317	1	28	.578
	Based on Median	.201	1	28	.657
	Based on Median and with adjusted df	.201	1	25.927	.658
	Based on trimmed mean	.317	1	28	.578
Multistage Fitness Test	Based on Mean	4.216	1	28	.049
	Based on Median	3.367	1	28	.077

Based on Median and with adjusted df	3.367	1	25.587	.078
Based on trimmed mean	4.272	1	28	.048

Lampiran 15. Uji Perbandingan

Group Statistics

	Sekolah	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Vertical Jump	SMA N 3 Sukoharjo	15	61.13	6.186	1.597
	SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo	15	59.87	4.642	1.199
Sit and Reach	SMA N 3 Sukoharjo	15	20.13	4.596	1.187
	SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo	15	18.13	3.482	.899
Lari 30 Meter	SMA N 3 Sukoharjo	15	4.7353	.25942	.06698
	SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo	15	4.9120	.21508	.05553
Illinois Agility Run	SMA N 3 Sukoharjo	15	18.2293	.90713	.23422
	SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo	15	18.7680	.74077	.19127
Sit Up	SMA N 3 Sukoharjo	15	40.80	6.858	1.771
	SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo	15	38.13	5.680	1.467
Multistage Fitness Test	SMA N 3 Sukoharjo	15	38.813	3.1749	.8197
	SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo	15	36.080	5.2211	1.3481

Lampiran 16. Tabel Uji T

Titik Persentase Distribusi t (df = 1 – 40)

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

Lampiran 17. Dokumentasi

Multistage Fitness test



Tes Sit Up



Tes Lari 30 Meter



Tes Illinois Agility Run

