

**HUBUNGAN TINGKAT KONSENTRASI DAN KESEGERAN JASMANI  
DENGAN KETERAMPILAN BERMAIN FUTSAL  
PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL  
MA MIFTAHUSSALAM BANYUMAS**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Oleh:  
Lutfian Hanugrah Septantyo  
NIM 20601244077**

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



**HUBUNGAN TINGKAT KONSENTRASI DAN KESEGERAN JASMANI  
DENGAN KETERAMPILAN BERMAIN FUTSAL  
PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL  
MA MIFTAHUSSALAM BANYUMAS**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Oleh:**  
**Lutfian Hanugrah Septantyo**  
**NIM 20601244077**

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

**HUBUNGAN TINGKAT KONSENTRASI DAN KESEGERAN JASMANI  
DENGAN KETERAMPILAN BERMAIN FUTSAL  
PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL  
MA MIFTAHUSSALAM BANYUMAS**

Lutfian Hanugrah Septantyo  
NIM 20601244077

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mengetahui hubungan antara tingkat konsentrasi dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas; (2) Mengetahui hubungan antara kesegaran jasmani dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas; (3) Mengetahui adanya hubungan antara tingkat konsentrasi dan kesegaran jasmani dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasi. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah survei. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal di MA Miftahussalam Banyumas yang berjumlah 16 peserta didik. Sampel data penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen untuk mengukur tingkat konsentrasi yaitu *Concentration Grid Test* (CGT), kesegaran jasmani diukur menggunakan TKSI Fase E, dan keterampilan bermain futsal diukur dengan *Game Performance Assessment Instrument*. Analisis data menggunakan analisis korelasi dan regresi ganda.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Ada hubungan antara tingkat konsentrasi dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler, dengan nilai  $r_{hitung} 0,736 > 0,497 r_{tabel}$  dan nilai signifikansi  $0,001 < 0,05$ . (2) Ada hubungan antara kesegaran jasmani dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler, dengan nilai  $r_{hitung} 0,697 > 0,497 r_{tabel}$  dan nilai signifikansi  $0,003 < 0,05$ . (3) Ada hubungan antara tingkat konsentrasi dan kesegaran jasmani dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler, dengan nilai  $F_{hitung} 7,814 > F_{tabel} 3,74$  dan nilai signifikansi  $0,006 < 0,05$ .

**Kata kunci:** kesegaran, keterampilan, konsentrasi

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lutfian Hanugrah Septantyo  
NIM : 20601244077  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Konsentrasi dan Kesegaran  
Jasmani dengan Keterampilan Bermain Futsal  
Peserta Ekstrakurikuler Futsal MA Miftahussalam  
Banyumas.

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, 21 Juni 2024

Yang menyatakan



*Lutfian Hanugrah Septantyo*  
Lutfian Hanugrah Septantyo  
NIM. 20601244077

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN TINGKAT KONSENTRASI DAN KESEGERAN JASMANI  
DENGAN KETERAMPILAN BERMAIN FUTSAL  
PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL  
MA MIFTAHUSSALAM BANYUMAS**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**LUTFIAN HANUGRAH SEPTANTYO  
NIM 20601244077**

Telah disetujui dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 25 Juni 2024

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing

  
Dr. Ngatman, M.Pd.  
NIP. 19670606 199403 1 001

  
Dr. Yudanto, M.Pd.  
NIP. 19810702 200501 1 001

**LEMBAR PENGESAHAN**

**HUBUNGAN TINGKAT KONSENTRASI DAN KESEGERAN JASMANI  
DENGAN KETERAMPILAN BERMAIN FUTSAL  
PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL  
MA MIFTAHUSSALAM BANYUMAS**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**LUTFIAN HANUGRAH SEPTANTYO  
NIM 20601244077**

Telah disetujui dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 10 Juli 2024

**TIM PENGUJI**

| Nama/Jabatan                                                   | Tanda Tangan                                                                        | Tanggal    |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Dr. Yudanto, M.Pd.<br>(Ketua Tim Penguji)                      |  | 09/7/24    |
| Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or.<br>(Sekretaris Tim Penguji) |  | 24-07-2024 |
| Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd.<br>(Penguji Utama)                  |  | 22-07-2024 |

Yogyakarta, 29 Juli 2024  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



  
Dr. Hetti Ardianto Hermawan, S.Pd., M.Or.  
NIP. 19770218 200801 1 002

## MOTTO

وَلَمْ يَكُنْ لَكُمْ فَيْدٌ وَلَا نَصْرٌ مِنْ اللَّهِ

"Dan tidak ada kesuksesan bagiku melainkan atas pertolongan Allah"  
(Q.S Huud [11]: 88)

"Tanpa impian kita tidak akan meraih apapun, tanpa cinta kita tidak akan merasakan apapun, dan tanpa Allah, kita bukan siapa-siapa"  
(Mesut Ozil)

"Jangan bermain sama nasib kamu sendiri, lakukan totalitas bahkan ketika itu adalah hal pertama yang akan kamu lakukan"  
(Najwa Shihab)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Saya persembahkan Tugas Akhir Skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tuaku, Bapak Budiarto dan Ibu Sarni yang selalu memberikan do'a dan dukungan yang tak pernah henti kepada saya sampai dititik ini. Semua perjuangan dan pengorbanan yang telah diberikan sangat berarti dalam hidup saya, terima kasih Bapak dan Ibu.
2. Kedua Kakak saya, Fahtulia Eka Restiana dan Isnaen Restu Saputra yang selalu memberikan dukungan, bantuan, semangat, dan do'a untuk keberhasilan saya sampai dititik ini.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Konsentrasi dan Kesegaran Jasmani dengan Keterampilan Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal MA Miftahussalam Banyumas” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikan Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Hedi Ardiyanto Herrmawan, S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Dr. Ngatman, M.Pd., Ketua Departemen Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan fasilitas selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
3. Dr. Yudanto, M.Pd., dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Drs. Nur Abdullah, M.Pd., Kepala MA Miftahussalam Banyumas yang memberi izin dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Fraenky Perdana Budhie, S.Pd. guru PJOK dan pelatih ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas yang telah membantu dan memperlancar selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Peserta ekstrakurikuler MA Miftahussalam Banyumas yang bersedia menjadi sampel penelitian, hadir dalam proses pengambilan data.
7. Indhira Puspa Darmayanti yang telah memberikan bantuan dan semangat setelah musibah kecelakaan yang saya alami sehingga Tugas Akhir Skripsi ini terselesaikan dengan baik.

8. Seluruh teman-teman PJKR C 2020 yang telah membantu selama proses perkuliahan hingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
9. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan baik dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 21 Juni 2024



Lutfian Hanugrah Septantyo  
NIM. 20601244077

## DAFTAR ISI

|                                                |      |
|------------------------------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL .....                            | i    |
| ABSTRAK.....                                   | ii   |
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....           | iii  |
| LEMBAR PERSETUJUAN .....                       | iv   |
| LEMBAR PENGESAHAN .....                        | v    |
| MOTTO.....                                     | vi   |
| PERSEMBAHAN.....                               | vii  |
| KATA PENGANTAR .....                           | viii |
| DAFTAR ISI.....                                | ix   |
| DAFTAR GAMBAR .....                            | ix   |
| DAFTAR TABEL.....                              | xii  |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                          | xiii |
| BAB I.....                                     | 1    |
| PENDAHULUAN .....                              | 1    |
| A. Latar Belakang Masalah .....                | 1    |
| B. Identifikasi Masalah.....                   | 10   |
| C. Pembatasan Masalah.....                     | 11   |
| D. Rumusan Masalah.....                        | 11   |
| E. Tujuan Penelitian .....                     | 11   |
| F. Manfaat Penelitian .....                    | 12   |
| BAB II .....                                   | 14   |
| KAJIAN PUSTAKA.....                            | 14   |
| A. Kajian Teori .....                          | 14   |
| 1. Hakikat Konsentrasi .....                   | 14   |
| 2. Hakikat Kesegaran Jasmani .....             | 22   |
| 3. Hakikat Futsal .....                        | 35   |
| 4. Hakikat Ekstrakurikuler .....               | 47   |
| B. Penelitian yang Relevan.....                | 51   |
| C. Kerangka Berpikir.....                      | 53   |
| D. Hipotesis Penelitian .....                  | 56   |
| BAB III .....                                  | 58   |
| METODE PENELITIAN.....                         | 58   |
| A. Desain Penelitian .....                     | 58   |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian.....            | 59   |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian.....         | 59   |
| D. Definisi Operasional Variabel.....          | 60   |
| E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data ..... | 61   |
| F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....  | 73   |
| G. Teknik Analisis Data .....                  | 76   |
| BAB IV .....                                   | 81   |
| HASIL PENELITIAN.....                          | 81   |
| A. Hasil Penelitian .....                      | 81   |
| 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....        | 81   |

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| 2. Uji Prasyarat.....                     | 86 |
| 3. Hasil Uji Hipotesis .....              | 88 |
| 4. Koefisiensi Determinasi ( $R^2$ )..... | 92 |
| B. Pembahasan .....                       | 92 |
| C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....    | 96 |
| BAB V .....                               | 97 |
| SIMPULAN DAN SARAN.....                   | 97 |
| A. Simpulan .....                         | 97 |
| B. Implikasi .....                        | 97 |
| C. Saran .....                            | 98 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                      | 99 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 1. Teknik Dasar Passing .....                                        | 40 |
| Gambar 2. Teknik Dasar Control .....                                        | 41 |
| Gambar 3. Teknik Dasar Dribbling .....                                      | 42 |
| Gambar 4. Teknik Dasar Shooting .....                                       | 43 |
| Gambar 5. Lapangan Futsal .....                                             | 45 |
| Gambar 6. Bola Futsal .....                                                 | 45 |
| Gambar 7. Kerangka Berpikir .....                                           | 56 |
| Gambar 8. Hubungan Antar Variabel .....                                     | 59 |
| Gambar 9. Tes <i>Concentration Grid Test</i> .....                          | 62 |
| Gambar 10. Contoh Pengisian Tes CGT .....                                   | 63 |
| Gambar 11. Diagram Batang Tingkat Konsentrasi Peserta Ekstrakurikuler ..... | 82 |
| Gambar 12. Diagram Batang Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler .....   | 84 |
| Gambar 13. Diagram Batang Keterampilan Bermain Futsal Peserta .....         | 86 |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                          |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1. Penilaian Concentration Grid Test (CGT).....                                    | 63 |
| Tabel 2. Kategori Nilai TKSI.....                                                        | 66 |
| Tabel 3. Kriteria Penilaian Dalam GPAI .....                                             | 69 |
| Tabel 4. Format Penilaian GPAI.....                                                      | 70 |
| Tabel 5. Cara Menghitung Tes GPAI.....                                                   | 70 |
| Tabel 6. Deskriptif Statistik Tingkat Konsentrasi Peserta.....                           | 81 |
| Tabel 7. Distribusi Frekuensi Konsentrasi Peserta Ekstrakurikuler .....                  | 82 |
| Tabel 8. Deskriptif Statistik Kesegaran .....                                            | 83 |
| Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler .....            | 83 |
| Tabel 10. Deskriptif Statistik Keterampilan Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler ..... | 85 |
| Tabel 11. Distribusi Frekuensi Keterampilan Bermain Futsal Peserta .....                 | 85 |
| Tabel 12. Hasil Uji Normalitas .....                                                     | 87 |
| Tabel 13. Rangkuman Hasil Uji Linieritas .....                                           | 88 |
| Tabel 14. Hasil Analisis Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi.....                        | 89 |
| Tabel 15. Hasil Analisis Hubungan Antara Kesegaran Jasmani dengan.....                   | 90 |
| Tabel 16. Hasil Analisis Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi dan .....                   | 91 |
| Tabel 17. Hasil Analisis Koefisiensi Determinasi ( $R^2$ ).....                          | 92 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                           |     |
|---------------------------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian .....                        | 106 |
| Lampiran 2. Peralatan, prosedur pelaksanaan tes, dan penskoran TKSI ..... | 107 |
| Lampiran 3. Instrumen Tes Konsentrasi .....                               | 117 |
| Lampiran 4. Instrumen Tes Keterampilan Bermain Futsal .....               | 118 |
| Lampiran 5. Hasil Pengukuran Tes Konsentrasi .....                        | 119 |
| Lampiran 6. Hasil Pengukuran Tes Kesegaran Jasmani .....                  | 120 |
| Lampiran 7. Hasil Pengukuran Tes Keterampilan Bermain Futsal .....        | 121 |
| Lampiran 8. Data Hasil Tes Konsentrasi .....                              | 122 |
| Lampiran 9. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani .....                        | 123 |
| Lampiran 10. Data Hasil Tes Keterampilan Bermain Futsal .....             | 124 |
| Lampiran 11. Hasil Analisis Data SPSS .....                               | 125 |
| Lampiran 12. Hasil Uji Normalitas .....                                   | 127 |
| Lampiran 13. Hasil Uji Linearitas .....                                   | 128 |
| Lampiran 14. Hasil Uji Hipotesis .....                                    | 130 |
| Lampiran 15. Tabel r .....                                                | 132 |
| Lampiran 16. Tabel F .....                                                | 133 |
| Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian .....                                 | 135 |

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur dengan melibatkan gerakan tubuh yang diulang-ulang untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Olahraga merupakan salah satu kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari manusia karena dapat menjaga kesehatan dan meningkatkan daya tahan tubuh. Sejalan dengan pendapat Gumantan dkk., (2020, p. 104) bahwa olahraga itu sendiri terlihat menjadi sebuah hal yang sangat mendasar dan penting dalam menjaga tubuh agar dapat melakukan aktivitas fisik secara maksimal. Setiap orang melakukan olahraga tidak hanya karena alasan kesehatan. Alasan lain yang mendorong seseorang untuk berolahraga yaitu karena olahraga merupakan kegiatan yang menghibur dan menyenangkan serta dapat menghilangkan stres di tengah-tengah kesibukannya. Selain itu, olahraga banyak dilakukan oleh masyarakat sebagai sarana pendidikan dan meraih prestasi.

Olahraga futsal telah menjadi olahraga yang sangat populer di seluruh dunia dalam beberapa tahun terakhir. Olahraga ini tidak mengenal batasan usia dan merupakan salah satu variasi sepakbola yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil. Baik itu dimainkan di dalam ruangan (*indoor*) maupun di luar ruangan (*outdoor*), futsal bisa dinikmati pada siang atau malam hari. Hal ini sangat menarik karena orang yang tidak punya cukup waktu di siang hari untuk bermain futsal dapat menyalurkan keinginannya bermain futsal pada malam hari di dalam ruangan yang telah diberi fasilitas lampu sebagai alat penerangannya, bahkan futsal sangat

diminati oleh seluruh kalangan dari anak-anak hingga dewasa baik pria maupun wanita (Ilham et al., 2021). Futsal adalah permainan sejenis sepakbola yang dimainkan oleh 10 orang (masing-masing tim terdiri dari 5 orang) dalam lapangan yang berukuran lebih kecil, menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat dari pada yang digunakan dalam sepak bola. Gawang yang digunakan dalam futsal juga lebih kecil. Lapangan yang kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit menjadikan futsal sebagai permainan yang menyenangkan.

Permainan futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis (Hamzah & Hadiana, 2018; Humaedi & Wahyudi, 2017). Pemain tidak disarankan untuk menguasai bola berlama-lama seperti pada sepak bola. Futsal merupakan olahraga yang sangat dinamis, di mana para pemainnya harus selalu bergerak secara aktif. Dalam permainan ini, diperlukan keterampilan teknik yang baik serta tingkat determinasi yang tinggi dari para pemain. Futsal merupakan olahraga yang melatih pemain untuk mempelajari teknik dasar bermain secara lebih akurat, seperti teknik *passing*, *control*, *dribbling*, dan *shooting*. Teknik-teknik dasar ini menjadi dasar pembentukan permainan futsal dan sepak bola secara keseluruhan. Untuk meningkatkan keterampilan bermain futsal, para pemain harus mempelajari berbagai teknik dasar dengan baik. Kemahiran dalam menguasai teknik dasar futsal akan mendukung kemampuan bermain secara individu maupun tim. Oleh karena itu, bagi pemain pemula seperti peserta didik di sekolah, pelatihan yang baik dan benar sangat penting. Melakukan rangkaian teknik futsal seperti *shooting*, *passing*, *control*, dan *dribbling* dengan baik bukanlah hal yang mudah bagi anak sekolah. Oleh karena itu, perlu ada bimbingan dan pembinaan yang tepat.

Olahraga futsal melatih pemain untuk menguasai kemampuan mengontrol dan mengoper bola dengan cepat di bawah tekanan dari lawan. Lapangan permainannya yang kecil memerlukan tingkat keterampilan kontrol bola yang tinggi, kerja sama tim yang baik, dan menjaga kekompakan tim. Futsal membutuhkan keterampilan bermain yang khusus, yang membuat para pemain futsal cenderung lebih teknis daripada pemain sepakbola. Selain itu, futsal juga melibatkan kontak fisik seperti *sliding tackle* (merebut bola dengan cara menjatuhkan badan), *body ramming* (tabrakan badan), dan lain-lain. Dengan demikian, tidak mengherankan jika futsal sangat digemari oleh berbagai kalangan. Banyak lembaga yang menyelenggarakan kompetisi futsal, mulai dari antar pelajar/mahasiswa maupun antar klub. Bahkan saat ini banyak sekolah-sekolah yang memfasilitasi para peserta didik yang ingin mengembangkan kemampuan dalam bidang olahraga futsal dengan mengikuti ekstrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran formal dan merupakan salah satu upaya pembinaan bagi pelajar (Rahmadiani, 2019, p. 224). Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk memperluas pengetahuan peserta didik mengenai hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. Ekstrakurikuler diadakan dengan cara terbuka dan mendorong peserta didik untuk mengambil inisiatif sendiri dalam melaksanakannya. Dalam kegiatan ekstrakurikuler, peserta didik diberikan kebebasan penuh untuk memilih berbagai jenis kegiatan yang sesuai dengan potensi dan bakat serta cita-cita yang dimiliki.

Ekstrakurikuler dapat diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat sepanjang hayat. Salah satu cara untuk mencapai hal ini adalah dengan menanamkan pada peserta didik kesadaran untuk menjalani gaya hidup sehat melalui aktifitas jasmani dan olahraga. Salah satu tempat di mana peserta didik dapat mengeksplorasi aktivitas jasmaninya, belajar, dan mengembangkan minat serta bakat dalam bidang olahraga adalah melalui partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, khususnya di bidang olahraga.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan sarana pembinaan di lingkungan sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan minat dan bakat peserta didik, terutama dalam bidang olahraga. Ekstrakurikuler olahraga diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan kondisi fisik peserta didik sehingga peserta didik selalu dalam keadaan bugar, bersemangat, dan aktif dalam mengikuti setiap proses pembelajaran di sekolah. Dengan keadaan fisik yang bugar, diharapkan tercapainya proses pembelajaran yang efektif dan sesuai dengan tujuan pembelajaran yang diinginkan. Salah satu ekstrakurikuler olahraga yang banyak diminati oleh peserta didik yakni ekstrakurikuler futsal.

Ekstrakurikuler futsal di sebuah sekolah merupakan kegiatan tambahan yang berfokus pada aspek nonakademik di luar jam pelajaran sekolah. Kegiatan ini merupakan inisiatif atau langkah dari pihak sekolah untuk melibatkan peserta didik dalam kegiatan nonakademik dengan memanfaatkan keterampilan olahraga. Melalui ekstrakurikuler futsal, diharapkan mampu menumbuhkan dan merangsang minat, motivasi, serta semangat peserta didik untuk terlibat dalam berkegiatan lainnya.

Kegiatan ekstrakurikuler futsal memberikan konsep bermain yang menyenangkan, mengandalkan kemampuan fisik dalam mengolah dan memasukkan bola. Dengan demikian, unsur rekreatif dan manfaat kesehatan dari kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dorongan positif bagi peserta didik, mendorong mereka untuk aktif mengikuti kegiatan tersebut.

MA Miftahussalam Banyumas merupakan bagian dari sistem pendidikan Islam di Indonesia dan memiliki kurikulum yang mengintegrasikan pendidikan agama Islam dengan pendidikan umum. MA Miftahussalam Banyumas merupakan sekolah formal yang mengedepankan pembelajaran agama untuk membentuk generasi muda yang berakhlak mulia, berpengetahuan luas, dan berkompeten dalam bidang agama. Meskipun lebih memfokuskan pendidikan berbasis agama, MA Miftahussalam Banyumas juga masih memperhatikan pentingnya olahraga dengan melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga untuk mengembangkan, membina, dan memanfaatkan potensi yang dimiliki peserta didik pada cabang olahraga. Terdapat beberapa kegiatan ekstrakurikuler olahraga antara lain, bela diri, keputrian, bola voli, bulu tangkis, basket, futsal dan sepak bola. Ekstrakurikuler pilihan lainnya seperti, elektronika, teknisi komputer jaringan, dan desain grafis. Dari sekian banyak ekstrakurikuler yang akan menjadi pokok pembahasan dalam penelitian ini adalah ekstrakurikuler futsal.

MA Miftahussalam Banyumas menyelenggarakan ekstrakurikuler futsal dilaksanakan rutin dua kali dalam satu minggu, yaitu hari senin dan kamis pukul 16.00-17.30 WIB, diikuti sekitar 15-20 peserta didik, semua yang mengikuti adalah laki-laki. Apabila terdapat *event* atau perlombaan, latihan ditambah menjadi tiga kali

latihan dalam satu minggu. Ekstrakurikuler futsal dilaksanakan di lapangan futsal yang berada di sekolah, akan tetapi lapangan sudah banyak retakan-retakan pada alas lapangan sehingga dapat membahayakan peserta didik. Kondisi sarana seperti itu tidak membuat ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas tidak diminati oleh peserta didik. Ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas selalu aktif berpartisipasi dalam setiap kompetisi futsal antar SMA/SMK/MA, baik di tingkat kabupaten maupun provinsi.

Salah satu tujuan orang menggeluti olahraga futsal adalah untuk mencapai prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Jika dilihat dari tujuan tersebut diperlukan persiapan dengan baik secara fisik, keterampilan, taktik, maupun keadaan psikologis yang baik. Olahraga futsal lebih banyak menuntut keterampilan dasar pemain. Dengan keterampilan yang dimilikinya, seorang pemain dituntut bermain bagus, mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan di atas lapangan dengan waktu yang terbatas, belum kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh. Kesigapan pemain dalam mengambil keputusan diuji terus-menerus karena pemain dituntut memiliki kepekaan yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi yang sering terjadi sepanjang permainan. Tantangan fisik dan mental yang dihadapi pemain benar-benar luar biasa, keberhasilan tim dan individu dalam bermain pada akhirnya bergantung sepenuhnya pada kemampuan pemain dalam menghadapi tantangan-tantangan yang ada, kemampuan demikian tentunya sangat perlu dikembangkan.

Konsentrasi merupakan suatu kemampuan seseorang untuk fokus pada saat mengerjakan sebuah kegiatan hingga selesai pada saat waktu tertentu sehingga

seseorang tersebut mampu mengingat secara baik semua pekerjaan yang sedang berlangsung (Manurung & Simatupang, 2019). Konsentrasi termasuk aspek mental dalam olahraga dan memegang peranan penting, dengan terganggu atau menurunnya konsentrasi atlet pada saat latihan, apalagi saat pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah serta hasil yang tidak optimal.

Konsentrasi dalam olahraga memang memerlukan fokus yang dapat dipertahankan dalam jangka waktu yang lama. Ini diperlukan dalam setiap aktivitas olahraga. Pada keterampilan futsal yang sangat kompleks, konsentrasi sangat dibutuhkan. Misalnya pemain ingin melakukan *shooting*, pemain harus konsentrasi melihat bola yang bergulir agar perkenaan dengan punggung kaki dan arahnya tepat. Situasi di atas sangat sulit jika pemain tidak memiliki daya konsentrasi yang baik, karena perhatiannya terbelah dengan adanya lawan, bola yang bergerak, dan harus mengarahkan bola ke gawang tanpa bisa dihalau penjaga gawang. Pemain sering gagal melakukan satu teknik karena tingkat perhatian dan konsentrasi atlet menurun atau terganggu bila ada beberapa rangsang yang muncul bersamaan.

Selain itu, kesegaran jasmani merupakan faktor penting untuk menunjang aktivitas fisik dalam olahraga futsal. Keterkaitannya kesegaran dengan keterampilan bermain futsal misalnya kekuatan otot tungkai agar pemain melakukan *shooting* ke gawang bisa keras dan terarah, kelincahan pada saat *dribbling* seorang pemain tidak mudah terebut lawan, daya tahan agar seorang pemain stabil dalam mengontrol bola atau memberikan *passing* kepada teman.

Teknik-teknik bermain futsal dapat dipelajari dan dikuasai apabila ditunjang dengan kesegaran jasmani. Tingkat kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor

yang dapat menentukan kualitas penampilan seorang pemain dalam bermain futsal. Dalam permainan futsal diperlukan kesegaran jasmani yang prima karena permainan ini melakukan aktivitas secara terus menerus dalam jangka waktu yang cukup lama. Pemain futsal yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang rendah, akan cepat mengalami kelelahan, gerakan-gerakannya lambat, dan tidak mampu mengembangkan teknik-teknik bermain futsal dengan baik. Koordinasi gerakan akan mengalami penurunan apabila pemain mengalami kelelahan sehingga tidak mampu mengontrol gerakan-gerakannya untuk mengarahkan bola pada saat bermain futsal. Berbeda dengan pemain futsal yang memiliki tingkat kesegaran yang baik, mereka akan mampu bergerak cepat mengambil posisi, mengejar bola atau lawan untuk merebut bola dengan kecepatan maksimal, mampu melakukan penjagaan dengan disiplin, dan mampu menjaga konsistensi gerakan-gerakannya sepanjang permainan.

Kesegaran jasmani merupakan keadaan dimana seseorang melakukan aktivitas jasmani dan tidak merasakan lelah yang berarti. Pada hakikatnya kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari secara efektif dan efisien dalam jangka waktu yang relatif lama tanpa lelah dan tetap memiliki energi tambahan untuk melakukan aktivitas lainnya. Dengan latihan yang teratur kesegaran jasmani akan meningkat dan untuk meraih prestasi mempunyai peluang yang lebih besar.

Berdasarkan observasi dua tahun ke belakang di MA Miftahussalam Banyumas terkait kegiatan ekstrakurikuler futsal, terdapat peningkatan minat peserta didik untuk bergabung. Akan tetapi, minat peserta didik dalam mengikuti kegiatan

ekstrakurikuler futsal masih dianggap kurang optimal. Hal ini terlihat dari tingkat kehadiran yang rendah dan sikap kurang antusias saat pelaksanaan kegiatan. Selain itu, lemahnya fokus dan konsentrasi selama latihan berlangsung serta banyak peserta ekstrakurikuler yang mengalami kelelahan saat pertandingan berlangsung. Pelatih ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas juga mengatakan bahwa instruksi yang diberikan sering tidak berjalan lancar karena pemain mengalami kelelahan fisik dan tidak fokus mendengarkan. Akhir-akhir ini penurunan prestasi juga terjadi pada MA Miftahussalam Banyumas dalam kejuaraan futsal tingkat kabupaten.

Dalam pencapaian prestasi futsal diperlukan pembinaan yang dimulai dari penguasaan teknik dasar dan strategi bermain yang menjadi kunci kesuksesan dalam permainan. Peserta ekstrakurikuler futsal di MA Miftahussalam Banyumas saat ini masih memiliki kekurangan dalam penguasaan teknik dasar sehingga dalam bermain futsal masih kurang maksimal, seperti *passing* bola yang tidak akurat, *control* bola yang masih sering lepas, dan *dribbling* bola di waktu yang kurang tepat sehingga membuat laju bola yang digiring lebih cepat dibanding pemain. Permasalahan lainya yang timbul ketika pertandingan, yaitu tidak fokusnya pemain saat mendapatkan instruksi dari pelatih, pemain masih terlihat bingung harus bergerak mencari ruang kosong kemana dan pengambilan keputusan ketika mendapatkan peluang masih kurang maksimal. Hal tersebut dipengaruhi dengan para pemain yang mudah lelah dan tingkat konsentrasi yang rendah. Sehingga dari uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Tingkat Konsentrasi Dan

Kesegaran Jasmani Dengan Keterampilan Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal MA Miftahussalam Banyumas".

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Lemahnya fokus perhatian peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas saat mengikuti/bermain futsal.
2. Menurunnya prestasi dalam kejuaraan futsal tingkat kabupaten yang dialami oleh MA Miftahussalam Banyumas.
3. Beberapa peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas cepat mengalami kelelahan dalam latihan.
4. Kurangnya kesadaran peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas akan pentingnya kesegaran jasmani.
5. Belum pernah dilakukan penelitian tingkat konsentrasi yang dimiliki peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas.
6. Belum pernah dilakukan penelitian tingkat keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas.
7. Belum pernah dilakukan penelitian hubungan antara tingkat konsentrasi dan kesegaran jasmani dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka perlu diadakan pembatasan masalah. Hal ini dimaksudkan untuk memperjelas permasalahan yang akan diteliti maka penelitian ini hanya dibatasi pada, Hubungan antara tingkat konsentrasi dan kesegaran jasmani dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahusaalam Banyumas.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang dikemukakan, maka dirumuskan suatu masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara tingkat konsentrasi dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas?
2. Apakah ada hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas?
3. Apakah ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi dan kesegaran jasmani dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas?

### **E. Tujuan Penelitian**

Setiap penelitian yang dilakukan selalu bertujuan untuk mendapatkan gambaran yang bermanfaat bagi yang menggunakannya. Tujuan dari penelitian ini antara lain:

1. Mengetahui adanya hubungan antara tingkat konsentrasi dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas.

2. Mengetahui adanya hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas.
3. Mengetahui adanya hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi dan kebugaran jasmani dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas.

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

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Teoritis
  - a. Penelitian ini bermanfaat untuk memperbanyak penelitian yang ada di bidang olahraga.
  - b. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang ilmu olahraga khususnya cabang olahraga futsal.
2. Praktis
  - a. Bagi peneliti, sebagai penyelesaian Tugas Akhir Skripsi guna memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani, menambah pengalaman yang bermanfaat untuk melengkapi pengetahuan yang telah diperoleh di bangku kuliah.
  - b. Bagi peserta didik MA Miftahussalam Banyumas, pemain dapat mengetahui tingkat konsentrasi dan kebugaran jasmaninya sehingga dapat meningkatkan keterampilan bermain futsal.

- c. Bagi sekolah MA Miftahussalam Banyumas, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pihak sekolah untuk peningkatan prestasi olahraga futsal.
- d. Bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang keterampilan dalam bermain futsal untuk mengembangkan kegiatan berolahraga.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Konsentrasi**

###### **a. Pengertian Konsentrasi**

Konsentrasi atlet memiliki peranan penting pada sebuah pertandingan atau saat melakukan aktivitas olahraga (Gustian, 2016). Pada saat melakukan aktivitas olahraga atau bertanding melibatkan perpaduan kemampuan olah pikir dan kemampuan fisik dalam menyelaraskan sebuah gerakan. Dengan memadukan kemampuan berpikir dan kemampuan fisik, atlet dapat menyelaraskan gerakan dengan baik, maka atlet dapat meraih prestasi dalam suatu cabang olahraga.

Hampir seluruh aktivitas olahraga membutuhkan kemampuan berkonsentrasi yang baik karena dalam dunia olahraga, aspek mental sangat berpengaruh dengan penampilan atlet, salah satu aspek mental tersebut yaitu konsentrasi. Konsentrasi adalah kemampuan atlet untuk menjaga perhatiannya terfokus pada aspek penting selama berjalanya pertandingan (Gustian, 2016, p. 94). Konsentrasi termasuk aspek mental dalam olahraga dan memegang peranan penting, dengan berkurangnya atau terganggunya konsentrasi atlet pada saat latihan, apalagi pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah serta hasil yang tidak optimal (Taufik, 2019). Konsentrasi merupakan kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus perhatiannya dalam lingkungan pertandingan/perlombaan yang relevan (Akbar et al.,

2019; Pratama et al., 2020). Stimulus eksternal adalah gangguan dari luar diri seperti misalnya sorak penonton, ejekan penonton, gangguan lawan, dan wasit. Stimulus internal adalah gangguan sensoris maupun pikiran seperti perasaan lelah, cemas dan sebagainya.

Selain itu, konsentrasi adalah kondisi di mana individu memiliki kesadaran yang terfokus pada objek tertentu dalam jangka waktu yang tertentu (Aslamia, 2018). Semakin tinggi tingkat konsentrasi seseorang, semakin lama mereka dapat mempertahankan fokusnya. Pada aktivitas olahraga, konsentrasi memiliki peran sangat penting. Gangguan atau penurunan konsentrasi atlet, terutama selama latihan atau bahkan dalam pertandingan, dapat menyebabkan berbagai masalah dan hasil yang kurang optimal. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi merupakan sebuah proses seseorang memilih fokus pada sesuatu melalui perhatian, kemudian dipilih dijadikan objek untuk diamati atau diperhatikan dalam waktu tertentu agar mendapatkan hasil yang optimal.

#### b. Jenis Konsentrasi

Pada aktivitas olahraga, konsentrasi memiliki peran penting dalam menentukan prestasi seorang atlet di lapangan. Bahkan, hanya kehilangan konsentrasi sesaat saja bisa memengaruhi hasil pertandingan secara signifikan. Ambil contoh seorang pemain sepakbola yang berada di lapangan dan timnya dalam keadaan tertinggal gol, ketika diberi kesempatan melakukan tendangan bebas, tingkat konsentrasi pemain tersebut menjadi kunci. Pemain yang memiliki konsentrasi yang baik, maka memiliki peluang

besar untuk menjalankan tendangan dengan tepat sasaran, dan mungkin bisa menyamakan kedudukan. Namun, jika terganggu oleh tekanan dari penonton, lawan, atau rasa gugup, kemungkinan tendangan itu meleset atau membentur tiang jadi sangat besar. Hal ini merupakan kerugian besar bagi tim karena bisa berujung pada kekalahan. Dari contoh tersebut dapat diketahui bahwa konsentrasi tidak hanya fokus pada diri sendiri ataupun lawan.

Menurut Maksud dalam Akbar (2019), konsentrasi bisa bersifat menyempit ataupun bersifat meluas. Konsentrasi yang meluas adalah kondisi seseorang dalam menerima beberapa kejadian atau rangsangan pada waktu bersamaan. Hal itu terjadi pada saat olahragawan harus menyadari situasi dan peka terhadap perubahan lingkungan pertandingan yang mengganggu daya konsentrasi. Sedangkan konsentrasi menyempit adalah kondisi seseorang yang hanya menerima satu atau dua rangsang. Sebagai contoh pada saat atlet tenis melakukan servis, konsentrasinya tertuju pada raket dan bola yang akan dipukul.

Menurut Weinberg & Gould (2003, p. 358) jenis konsentrasi ditentukan oleh arah (ke luar dan ke dalam. Konsentrasi ke luar adalah fokus perhatian terhadap objek yang berada di luar diri seseorang, yang antara lain dapat berupa objek bola atau gerakan lawan. Sedangkan konsentrasi ke dalam adalah fokus perhatian yang mengarah pada perasaan dan pikirannya sendiri. Misalnya pelompat jauh yang berkonsentrasi pada saat akan start untuk melakukan *sprint* sebelum melompat. Konsentrasi dalam olahraga jelas

sangat berperan penting terhadap keberhasilan pelaksanaan sebuah gerak tidak terkecuali dalam olahraga futsal.

Kombinasi dari kedua hal di atas akan membentuk empat jenis, yaitu konsentrasi yang meluas ke luar, menyempit ke luar, meluas ke dalam, dan menyempit ke dalam (Crespo dan Miley, 1998, p. 110). Jadi, jenis konsentrasi ditentukan oleh dua hal, yaitu keluasan (melebar dan menyempit) dan arah (ke luar dan ke dalam) dengan dapat dikombinasikan, sehingga menjadi empat jenis konsentrasi.

c. Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi

Konsentrasi merupakan sebuah proses seseorang memusatkan sebuah perhatian. Namun, dalam melakukan konsentrasi banyak atlet mengalami permasalahan ketika melaksanakan pertandingan. Permasalahan dalam berkonsentrasi biasanya disebabkan ketidaktepatan dalam memberikan fokus perhatian yang dikarenakan oleh beberapa faktor pengganggu perhatian baik internal maupun eksternal (Weinberg & Gould, 2007, p. 372).

Weinberg & Gould (2007, p. 374-378) menjelaskan faktor gangguan konsentrasi dari dalam diri (internal) olahragawan terdapat beberapa faktor antara lain, yaitu:

1) Memikirkan kejadian (kegagalan) yang baru saja berlalu

Gangguan yang disebabkan karena memikirkan kegagalan yang baru saja berlalu ini sering dialami oleh para olahragawan, terutama yang masih pemula dan yang belum memiliki pengalaman bertanding. Kondisi atlet yang memikirkan bentuk kesalahan tersebut secara terus menerus

tentu saja akan berpengaruh pada tingkat konsentrasi selama pertandingan. Hal ini akan menjadi titik lemah yang akan menurunkan penampilan atlet di lapangan.

2) Memikirkan hasil apa yang akan dicapai.

Bagi seorang atlet dalam setiap pertandingan pasti akan ada target yaitu kemenangan. Akan tetapi apabila target tersebut selalu dipikirkan dan diramalkan malah menjadi beban. Atlet akan merasa tegang dan cemas dalam menjalani pertandingan sehingga mempengaruhi penampilan di lapangan.

3) Merasa tercekik dan tertekan

Perasaan tercekik merupakan salah satu dampak dari beban target seorang atlet dalam menjalani sebuah pertandingan. Seorang atlet yang sangat tegang dalam menjalani pertandingan akan mengalami perasaan *choking* (tercekik). Alhasil kondisi tersebut berdampak negatif pada penampilan atlet di lapangan.

4) Gangguan fisiologis

Gangguan fisiologis perubahan secara fisiologis juga dapat mengganggu daya konsentrasi olahragawan, terutama pernapasan yang terengah-engah, denyut jantung yang cepat, serta meningkatnya ketegangan pada otot. Sebagai contoh bagi olahragawan menembak dan panahan, pernapasan yang terengah-engah, denyut jantung yang cepat, serta meningkatnya ketegangan pada otot akan sangat mengganggu ketepatan bidikan pada sasaran.

#### 5) Kelelahan

Atlet yang bertanding dalam intensitas tinggi tentu akan menguras energi. Dengan kondisi energi yang terkuras tentu akan berpengaruh pada kemampuan otak dalam mengikat oksigen. Hal tersebut tentu saja akan berpengaruh pada daya konsentrasi atlet di lapangan.

#### 6) Motivasi yang kurang

Secara tidak langsung motivasi seorang atlet akan berpengaruh pada konsentrasi ketika bertanding. Contoh ketika seorang atlet unggulan bertemu dengan atlet pemula tentu saja motivasi untuk bertanding tidak akan sebagus ketika bertemu pemain yang selevel. Secara tidak langsung ini akan berpengaruh pada konsentrasi pada saat pertandingan.

Weinberg & Gould (2007, p. 378-37) menyatakan beberapa faktor eksternal pengganggu konsentrasi. Terkait dengan faktor dari luar olahragawan (eksternal) terdapat beberapa faktor pengganggu konsentrasi, antara lain:

##### 1) Rangsang yang mencolok

Rangsang yang mencolok merupakan gangguan terhadap fungsi visual, yang akhirnya juga mengacaukan tingkat konsentrasi. Apabila fungsi visual kacau, maka rangsang yang masuk ke dalam persepsi tidak akan sempurna, sehingga proses pemilahan di dalam otak untuk merespons yang berupa konsentrasi juga akan terganggu.

2) Suara yang keras

Seperti halnya dengan rangsang visual yang mencolok, rangsang suara yang keras akan mengganggu proses informasi ke otak. Untuk itu latihan konsentrasi akan lebih efektif dilakukan ditempat yang kondusif dan hening.

3) Perang urat saraf yang dilakukan oleh lawan

Perang urat saraf biasanya lebih mengarah pada perang kalimat yang didalamnya meneror. Biasanya seorang atlet yang mendengar kalimat tersebut akan bereaksi secara emosional. Apabila atlet tersebut memiliki sikap temperamental pasti akan mempengaruhi konsentrasi di lapangan.

Yazid, dkk., (2016, p. 51) berpendapat bahwa gangguan konsentrasi ada dua, yaitu stimulus eksternal yang berarti stimulus berasal dari luar tubuh yang dapat mengganggu konsentrasi tersebut. Sedangkan stimulus internal yang berarti berasal dari dalam tubuh yang dapat mengganggu konsentrasi. Stimulus internal, seperti gangguan sensoris maupun pikiran seperti perasaan lelah, cemas, dan sebagainya. Stimulus eksternal, seperti sorak sorai penonton, ejekan penonton, kesalahan keputusan wasit dan lain-lain.

Konsentrasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kondisi fisik, inteligensi, perhatian, kesiapan, dan kelelahan (Slameto, 2013). Terkait dengan beberapa faktor tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Kondisi fisik

Kekurangan kondisi fisik adalah sesuatu yang mempengaruhi konsentrasi. Kondisi tubuh yang tidak sehat akan mengganggu kinerja otak sehingga tidak dapat bekerja secara optimal.

2) Inteligensi

Inteligensi besar pengaruhnya terhadap konsentrasi. Pada saat menerima dan memahami informasi seseorang dengan inteligensi yang tinggi akan dapat memahami informasi dengan efektif.

3) Perhatian

Seseorang diharuskan mempunyai perhatian terhadap objek yang akan dipelajari. Jika objek yang akan dipelajari tidak menjadi perhatian maka akan mengakibatkan kebosanan, yang menyebabkan seseorang tidak konsentrasi lagi.

4) Kesiapan

Kesiapan merupakan kesediaan untuk memberi respons atau bereaksi. Pentingnya kesiapan pada saat proses melakukan suatu aktivitas akan menimbulkan konsentrasi yang baik pada saat menerima informasi baru.

## 5) Kelelahan

Kelelahan terdiri dari dua jenis yaitu kelelahan jasmani dan rohani. Kelelahan jasmani adalah respons objektif yang dialami oleh tubuh manusia, bisa dilihat dari lemahnya tubuh dikarenakan darah kurang lancar pada bagian tertentu sehingga menyebabkan kurang konsentrasi pada saat melaksanakan suatu aktivitas. Kelelahan rohani bisa dilihat dengan adanya kebosanan, sehingga menurunkan minat dan konsentrasi.

Berdasarkan penjabaran faktor yang mempengaruhi konsentrasi di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan seorang atlet dalam menjaga konsentrasi sangat mempengaruhi keterampilannya di lapangan. Faktor-faktor internal dan eksternal berperan dalam menentukan baik kurangnya konsentrasi seorang olahragawan. Oleh karena itu, saat bertanding, seorang atlet harus mampu mengelola segala potensi gangguan yang mungkin timbul, baik dari dalam dirinya maupun dari lingkungan sekitarnya.

## 2. Hakikat Kesegaran Jasmani

### a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Menurut Sajoto (2017, p. 9) menyatakan bahwa para ahli telah sepakat memberikan batasan kesegaran jasmani yaitu kemampuan seseorang melakukan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakannya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat, bila sewaktu-waktu diperlukan. Tingkat kesegaran dapat diartikan

sebagai kemampuan setiap orang dalam melakukan suatu aktivitas, jika mempunyai energi yang cukup untuk melakukan aktivitas senggang dan energi yang cukup untuk menyelesaikan situasi yang timbul pada saat melakukan aktivitas mendadak (Wulandari dan Jariono, 2022, p. 245). Semua orang baik muda maupun tua memerlukan tingkat kesegaran jasmani. Dengan mempertahankan tingkat kesegaran yang tinggi, seseorang dapat menjalani aktivitas harian lebih lama daripada seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah.

Kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa lelah didefinisikan sebagai kesegaran jasmani, menurut Mahfud et al. (2020, p. 56). Hal ini berarti bahwa seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik maka tubuhnya akan sanggup melaksanakan aktivitas fisik dengan efektif dan efisien. Kemudian menurut Senaputra (2017, p. 3) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga masih mempunyai tenaga untuk melakukan aktivitas lain yang bersifat darurat. Kesegaran jasmani mempunyai peranan penting, terutama bagi para peserta didik, karena diharapkan mereka memiliki tingkat kesegaran jasmani yang optimal. Dengan begitu, peserta didik dapat melakukan aktivitas fisik dalam durasi yang cukup lama tanpa merasa terlalu lelah, sehingga dapat menikmati waktu yang tersisa dengan lebih baik.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi dengan pembebanan fisik tanpa

menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit (Gumantan, 2020, p. 196). Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang berhubungan dengan kemampuan atau kesanggupan tubuh yang berfungsi dalam menjalankan pekerjaan secara optimal dan efisien (Muhajir, 2007, p. 173). Disadari atau tidak, kesegaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia. Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan aktivitas. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan setiap individu untuk bergerak dan melakukan pekerjaan tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan.

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

#### b. Komponen Kegaran Jasmani

Kesegaran jasmani diklasifikasikan menjadi dua komponen yakni kesegaran komponen kesehatan dan komponen keterampilan (Werner & Sharon, 2011, p. 18). Selanjutnya, menurut Nasrulloh, A., et al. (2021, p. 6) bahwa kesegaran jasmani terbagi menjadi dua kategori, yaitu kesegaran

jasmani komponen keterampilan (*skill related fitness*) dan kesegaran jasmani komponen kesehatan (*health related fitness*).

Kesegaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari mempunyai komponen yang saling berkaitan. Ada beberapa komponen kesegaran jasmani baik yang terkait dengan kesehatan maupun yang terkait dengan keterampilan. Menurut Ngatman dan Andriyani (2017, p. 128), ada delapan komponen kesegaran jasmani, yaitu daya tahan jantung dan paru- paru, kekuatan otot, kelentukan, kecepatan, daya eksplosif, kelincahan, dan keseimbangan. Komponen kesegaran jasmani dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kesegaran kesehatan dan kesegaran keterampilan.

Prastyawan & Pulungan (2022, p. 189) menjelaskan bahwa komponen kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah sebagai berikut:

- 1) Daya tahan paru dan jantung, kemampuan sistem pernapasan dan sirkulasinya di dalam tubuh untuk mensuplai bahan bakar selama melakukan aktivitas fisik.
- 2) Kekuatan otot, kapasitas untuk mengatasi suatu beban/hambatan. Latihan kekuatan akan menghasilkan pembesaran otot dan peningkatan kekuatan otot.
- 3) Daya tahan otot, kemampuan otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang, mengatasi beban pada suatu waktu tertentu atau dengan kata lain daya tahan otot adalah kemampuan untuk melaksanakan kekuatan dan mempertahankannya selama mungkin.

- 4) Fleksibilitas, fleksibilitas adalah kemampuan suatu sendi untuk bergerak bebas
- 5) Komposisi tubuh, menggambarkan jumlah relatif dari otot, lemak, tulang, dan bagian penting lain dari tubuh. Komposisi tubuh akan berbeda berdasarkan jenis kelamin. Komposisi lemak tubuh perempuan lebih tinggi bila dibandingkan laki-laki.

Prastyawan & Pulungan (2022, p. 189) juga menjelaskan komponen kesegaran jasmani yang terkait dengan keterampilan adalah sebagai berikut:

- 1) Kecepatan, kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu singkat.
- 2) Kelincahan, kemampuan menggerakkan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat.
- 3) Keseimbangan, yaitu kemampuan untuk mempertahankan posisi yang benar saat bergerak atau berdiri
- 4) Daya ledak, merupakan kombinasi kekuatan dan kecepatan yang mendasari setiap tindakan. Daya ledak merupakan kapasitas kerja otot per satuan waktu.
- 5) Koordinasi. merupakan perpaduan secara simultan beberapa unsur gerak tangan dan mata, tungkai dan mata, atau tangan, tungkai dan mata untuk mencapai hasil gerak yang maksimal dan efektif.

Setelah diperhatikan dengan seksama dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa kesegaran jasmani mengandung beberapa macam komponen yang terbagi menjadi dua bagian yaitu

kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani seseorang meliputi, faktor genetik, usia, jenis kelamin, dan kebiasaan dalam melakukan aktivitas fisik (Gantarialdha, 2021, p. 112). Namun, menurut Fadli & Sutysna (2017, p. 153), faktor yang paling berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani seorang atlet adalah status IMT dan usia. Selain itu, istirahat yang cukup dan menerapkan pola hidup sehat juga turut berperan dalam menjaga kebugaran jasmani seseorang.

Menurut pendapat Asri et al (2021, p. 57) bahwa pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan baik dari segi gizi maupun segi perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari, seperti melakukan olahraga sebagai aktivitas fisik yang bertujuan untuk menjaga kondisi kesehatan dan kebugaran jasmani serta upaya untuk menghindarkan diri dari segala hal yang dapat menjadi penyebab penyakit bagi tubuh. Dengan menerapkan gaya hidup sehat, seseorang dapat meningkatkan atau mempertahankan kebugaran jasmani mereka. Sejalan dengan pendapat Farida, M., et al. (2023, p. 17) bahwa seseorang yang melakukan gaya hidup sehat dengan disiplin yang tinggi tentunya akan membuahkan hasil seperti yang diharapkan yaitu peningkatan kualitas fisik dan tubuh akan tetap sehat yang meliputi perbaikan status gizi, peningkatan status kesehatan dan kebugaran jasmani.

Untuk menjalani pola hidup sehat, terdapat beberapa kebiasaan yang perlu diterapkan, seperti menjaga pola makan teratur, memastikan istirahat yang cukup, mengendalikan berat badan, rutin berolahraga, menghindari konsumsi alkohol, serta menjauhi rokok dan obat-obatan terlarang. Sharkey (2003, p. 45) menyatakan bahwa mengikuti tiga dari tujuh pola hidup sehat sudah cukup untuk mencapai kualitas hidup. Pola-pola ini adalah sebagai berikut:

#### 1) Mengatur Pola Makan

Manusia memerlukan energi untuk melakukan aktivitas tiap hari. Energi dapat diperoleh dari makanan dengan proporsi karbohidrat 60%, protein 15%, dan lemak 25%. Ada kegunaan makanan untuk tubuh, yakni sebagai sumber tenaga seperti karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan vitamin. Menurut Refiana (2015, p. 6) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi buah, sayur, karbohidrat dengan kesegaran jasmani seseorang. Kebutuhan nutrisi setiap orang bervariasi tergantung pada beberapa faktor, seperti jenis kelamin, usia, berat badan, dan tingkat aktivitas fisik. Sebagai contoh, seorang atlet atau olahragawan biasanya memerlukan asupan makanan yang lebih tinggi karena mereka melakukan aktivitas fisik yang intens.

#### 2) Istirahat secara teratur

Istirahat merupakan bagian penting dari pemulihan tubuh manusia, memungkinkan untuk memulihkan kondisi fisik dan mental. Selama istirahat, tubuh memiliki kesempatan untuk menghilangkan asam

laktat yang terakumulasi selama aktivitas fisik, sehingga membantu tubuh untuk kembali dalam kondisi yang bugar untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efektif. Menurut Damayanti (2019, p. 92) durasi istirahat yang disarankan untuk diterapkan agar mendapat kesegaran adalah dengan tidur selama 7-9 jam per hari.

### 3) Olahraga secara teratur

Olahraga memiliki banyak manfaat antara lain dapat meningkatkan kesegaran jasmani, membuat percaya diri, menghilangkan stres, bekerja sama dengan orang lain, menambah pertemanan dengan orang lain, olahraga dapat menjaga imun tetap stabil, dan olahraga dapat menjadikan sarana mencapai prestasi. Usaha yang dapat dilakukan untuk meningkatkan sistem imun adalah memakan makanan yang bergizi dan berolahraga secara teratur guna menjaga imun tetap stabil (Tabi'in, 2020, p. 58).

Olahraga adalah salah satu cara efektif untuk mencapai kesegaran jasmani. Melakukan olahraga secara teratur dapat mempertahankan tingkat kesegaran, meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang. Selain itu, olahraga juga dapat meningkatkan daya tahan paru-paru dan jantung. Dengan demikian, melakukan olahraga secara teratur dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Selain penerapan gaya hidup sehat ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi kualitas hidup terkait dengan kebugaran jasmani seseorang, seperti yang dikatakan menurut Henjilito (2019, p. 46) yaitu:

- 1) Umur, penurunan dan kenaikan tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dipertahankan apabila rajin melakukan olahraga. Tingkat kebugaran jasmani akan mencapai maksimal pada usia 30 tahun.
- 2) Jenis Kelamin, laki-laki setelah mengalami pubertas tingkat kebugaran jasmani akan jauh lebih baik dibandingkan dengan perempuan karena disebabkan adanya perbedaan dengan perkembangan otot dan kekuatan otot.
- 3) Merokok, adanya nikotin dalam rokok akan memperbesar pengeluaran energi dalam tubuh dan kadar karbondioksida yang terhisap juga dapat mempengaruhi daya tahan tubuh seseorang.
- 4) Status Kesehatan, adanya gangguan fungsi pada tubuh seseorang akan mempengaruhi kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas. Oleh sebab itu kesehatan seseorang juga akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.
- 5) Aktivitas Fisik, olahraga adalah salah satu aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani karena energi yang digunakan selama melakukan kegiatan sangat bermanfaat untuk tubuh. Intensitas, durasi dan frekuensi yang baik akan mempengaruhi perkembangan kebugaran jasmani.

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

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: makanan yang bergizi, istirahat, dan aktivitas (olahraga). Selain itu, terdapat dari faktor internal yaitu umur, merokok, jenis kelamin, obesitas, dan status kesehatan.

d. Tes Kebugaran Jasmani

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

Menurut Arifin (2014, p. 118) tes merupakan teknik atau cara yang dilaksanakan untuk melakukan kegiatan pengukuran, didalamnya terdapat berbagai macam pertanyaan atau bisa juga dalam bentuk tugas yang harus dikerjakan oleh peserta didik yang berfungsi untuk mengukur aspek tingkah laku manusia. Sedangkan menurut Sudijono (2016, p. 67) tes merupakan alat atau prosedur yang digunakan dalam rangka mengukur dan menilai di bidang pendidikan yang berbentuk pemberian tugas sehingga dapat

dihasilkan nilai yang menggambarkan tingkah laku, di mana nilai dapat dibandingkan dengan nilai standar tertentu.

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang, dapat dilakukan dengan melakukan tes kebugaran jasmani. Tes pengukuran kebugaran jasmani dilakukan untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmani seseorang. Selain itu, juga untuk menentukan program latihan yang sesuai untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani. Menurut Cahyaputra (2016, p. 48) menyatakan bahwa ada beberapa instrumen untuk melakukan tes kebugaran jasmani, Instrumen yang berupa tes ini dapat digunakan untuk mengukur kemampuan dasar dan pencapaian prestasi.

Menurut Huda (2017) terdapat berbagai variasi tes kebugaran jasmani untuk menetapkan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Ada beberapa tes yang sering digunakan, antara lain:

1) *Harvard Step-Ups Test*

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

## 2) Tes Kesegaran Siswa Indonesia

Ada bermacam-macam tes kesegaran jasmani salah satunya adalah tes kesegaran siswa Indonesia untuk remaja usia 16-19 tahun dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi tahun 2024 merupakan rangkaian tes yang terdiri atas 6 butir tes yaitu:

- a) *Hand and Eye Coordination*, tes yang dilakukan dengan cara melempar bola ke arah tembok menggunakan tangan kanan dan menangkap bola dengan tangan kiri atau sebaliknya. Tes ini bertujuan untuk mengukur koordinasi mata dan tangan. Skor diperoleh berdasarkan jumlah tangkapan yang berhasil dilakukan selama 30 detik.
- b) *Vertical Jump*, tes yang dilakukan dengan cara melompat secara tegak lurus ke atas (*vertical*) menggunakan jangkauan lengan yang setinggi-tingginya. Tes ini merupakan adopsi dari *vertical jump test* tanpa mengubah prosedur tes (Fukuda, 2019). Hasil yang dicatat adalah selisih antara tinggi lompatan dan tinggi raihan. Skor yang diperoleh adalah selisih antara tinggi lompatan dan tinggi raihan.
- c) *T-Test*, tes ini dilakukan dengan cara berlari ke arah depan, *galloping* ke arah samping kiri dan kanan serta berlari mundur. Tes ini merupakan adopsi dari *t-test* tanpa mengubah prosedur tes (Fukuda, 2019). Tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahan. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai dari titik start-finis. Waktu dicatat dalam detik/milidetik.

- d) *Hand Touch Reaction*, tes yang dilakukan dengan cara bergerak ke kanan atau ke kiri secepat-cepatnya menyentuh *cone* kerucut sesuai dengan aba-aba (disebutkan warna hitam atau hijau). Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan reaksi. Hasil yang dicatat adalah waktu yang diperoleh dari aba-aba Hitam/Hijau sampai tangan menyentuh *cone*.
- e) *Dipping Test*, tes yang dilakukan dengan cara menekuk dan meluruskan lengan (mengangkat badan) selama 3 menit secara berulang mengikuti irama *metronome*. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot lengan. Hasil yang dicatat adalah jumlah pengulangan penuh yang diselesaikan dengan gerakan yang benar selama 3 menit.
- f) *Beep Test*, tes yang dilakukan dengan cara berlari mengikuti isyarat audio (bunyi *beep*)/suara dari titik/garis awal ke akhir yang berjarak 20 meter. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi (VO<sub>2</sub>max). Skor VO<sub>2</sub>max merupakan hasil konversi dari jumlah level dan balikan.
- 3) Tes Jalan-Lari 15 Menit (*Tes Balke*)

Tes jalan lari adalah salah satu tes kesegaran jasmani dengan mengukur VO<sub>2</sub>MAX seseorang. Diukur jarak yang mampu ditempuh dalam 15 menit kemudian dimasukkan kedalam rumus.

#### 4) Tes Lari 12 menit

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

#### 5) Tes Lari 2,4 KM

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

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa tes adalah cara yang digunakan atau prosedur yang perlu ditempuh dalam rangka pengukuran dan penelitian dibidang pendidikan. Tes kesegaran jasmani untuk peserta didik SMA/SMK/MA yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Siswa Indonesia Fase E.

### **3. Hakikat Futsal**

#### a. Pengertian Futsal

Futsal adalah permainan berupa regu terdiri atas 5 lawan 5, dan produktivitas setiap gol pertandingannya sangat cepat sehingga olahraga ini

nyaman untuk ditekuni. Menang atau kalah dalam pertandingan dilihat dari tingkat baik buruknya pemain serta proses dalam pertandingan. Selaras dengan pendapat Sutanto (2019, p. 133), futsal dimainkan oleh dua tim, jumlah pemain setiap tim maksimal lima orang, dengan salah satunya adalah penjaga gawang. Jumlah pemain cadangan maksimal sebanyak tujuh orang. Menurut Mulyono (2017, p. 5) futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Sepak bola futsal yang dimainkan di dalam ruangan adalah olahraga berupa team dengan sifat dinamis.

Olahraga futsal merupakan permainan yang sangat cepat dan dinamis, dilihat dari ukuran lapangan yang relatif kecil dari sepakbola dan hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Menurut Setiawan, et al. (2021) futsal adalah aktivitas permainan invasi beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang relatif lebih kecil dari permainan sepak bola yang mensyaratkan kecepatan bergerak. Tim yang menang adalah tim yang banyak mencetak gol ke gawang lawan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa futsal merupakan olahraga sepak bola yang diminikan dengan model permainan cepat dan dinamis. Dimainkan di lapangan yang relatif sempit dengan masing-masing tim terdiri atas lima orang serta terdapat aturan tegas mengenai *sliding tackle*, *body charge* dan kekerasan lain yang terdapat di sepak bola diterapkan di permainan futsal.

Menurut Aji (2016, p. 96) lapangan futsal memiliki ukuran ukuran tersendiri seperti bentuk persegi panjang dengan ukuran 25-42 m, dan lebar

lapangan 25 m. Dimaksudkan lapangan berbentuk bujar sangkar dengan garis ke samping kemudian pembatas lapangan harus lebih panjang dari pada garis gawang, minimal panjang 25 m kemudian untuk panjang 42 m lebar minimal 16 m dan maksimalnya 25 m. Garis batas lapangan, yaitu garis selebar 8 cm, yakni garis sisi, garis gawang di ujung-ujung, dan garis melintang tengah lapangan, lingkaran tengah berdiameter 6 meter, daerah penalti seperempat lingkaran dengan busur berjari-jari 6 meter berada di tengah-tengah pada garis gawang, bagian atas dari masing-masing seperempat lingkaran dihubungkan oleh garis sepanjang 3,16 meter yang membentang sejajar dengan garis gawang, garis penalti 6 meter dari titik tengah garis gawang, garis penalti kedua berjarak 12 meter dari titik tengah garis gawang, zona pergantian pemain daerah 6 meter (3 m pada setiap sisi garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan, zona tendangan sudut dengan radius 25 cm tiap tiap sisi (*corner kick*) sudut lapangan.

Berdasarkan penjelasan di atas disimpulkan bahwa permainan futsal berlangsung selama 2 x 20 menit dengan waktu istirahat 10 menit. Apabila dalam pertandingan ada sesuatu yang terjadi boleh meminta waktu untuk keluar (*time out*) selama satu menit pada paruh waktu permainan. Pada saat pertandingan terjadi skor yang sama (*draw*), permainan dilanjutkan dengan perpanjangan waktu, lama perpanjangan waktu dua kali sepuluh menit. Tendangan adu penalti dilakukan jika jumlah gol tetap imbang saat perpanjangan waktu berakhir, kedua tim melakukan tendangan penalti sampai di antara kedua tim tersebut mencetak jumlah gol lebih banyak

daripada lawan. Apabila mencetak gol tersebut sama untuk kedua kalinya, akan dilakukan tendangan penalti dengan jumlah pemain yang sama tetapi dengan orang yang berbeda. Jadi, secara garis besar ukuran lapangan futsal berbentuk persegi panjang dengan panjang 25-42 m dan lebar 15-25 meter, menggunakan gawang dengan ukuran 2 x 3 meter, dan permainan dengan durasi 2x 20 menit menggunakan bola ukuran 4.

b. Teknik Dasar Keterampilan Futsal

Menurut Suharno dalam Pamungkas (2013) teknik dasar adalah langkah utama yang harus dikuasai untuk mencapai tujuan yang diinginkan dalam berbagai jenis olahraga secara efektif, termasuk futsal. Sedangkan menurut Sulistianoro (2016) berpendapat bahwa teknik pada umumnya dapat diartikan sebagai rangkuman cara (metode) yang digunakan dalam pelaksanaan gerakan pada cabang olahraga bersangkutan. Dalam mencapai tujuan bermain futsal maka pemain diharuskan menguasai teknik dasar futsal yang baik. Bermain futsal dengan baik dan benar pemain harus memiliki *skill* atau teknik dasar yang mumpuni agar mendukung permainan dalam bermain futsal.

Pada dasarnya teknik-teknik yang digunakan dalam futsal tidak jauh berbeda dengan permainan sepak bola namun karakteristik lapangan yang lebih kecil, waktu permainan yang lebih singkat, dan permukaan lantai yang lebih rata menyebabkan perbedaan-perbedaan penggunaan teknik. Menurut Lhaksana (2012, p. 29-34) kemampuan dalam bermain futsal terdapat

beberapa teknik, yaitu *passing*, *control*, *dribbling*, dan *shooting*. Teknik dasar tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

*Passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain. Di lapangan yang kecil dengan permukaan yang rata, penting untuk melakukan *passing* dengan keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Hal ini karena *passing* digunakan hampir sepanjang permainan futsal berlangsung. Untuk menguasai teknik *passing*, diperlukan latihan yang memfokuskan pada gerakan yang tepat untuk mencapai sasaran yang diinginkan. Keberhasilan mengumpan ditentukan oleh kualitasnya, tiga hal dalam kualitas mengumpan, yaitu keras, akurat dan mendarat. Berikut ini adalah langkah-langkah melakukan *passing*:

- a) Tempatkan kaki tumpu disamping bola, bukan kaki yang melakukan *passing*.
- b) Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan *passing*. Kunci atau kuatkan tumit agar saat bersentuhan dengan bola lebih kuat. Kaki dalam dari atas diarahkan ke tengah bola dan ditekan ke bawah agar bola tidak melambung.
- c) Teruskan dengan gerakan lanjutan, yaitu setelah sentuhan dengan bola saat melakukan *passing*, ayunan kaki jangan dihentikan.

Gambar 1. Teknik Dasar *Passing*



Sumber: Lhaksana, (2012, p. 30)

2) Teknik Dasar Menahan Bola (*Control*)

Teknik dasar dalam keterampilan *control* (menahan bola) haruslah menggunakan telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola. Langkah-langkah melakukan gerakan *control*:

- a) Selalu lihat dan jaga keseimbangan pada saat datangnya bola.
- b) Sentuh atau tahan dengan menggunakan telapak kaki (*sole*), agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai.

Gambar 2. Teknik Dasar *Control*



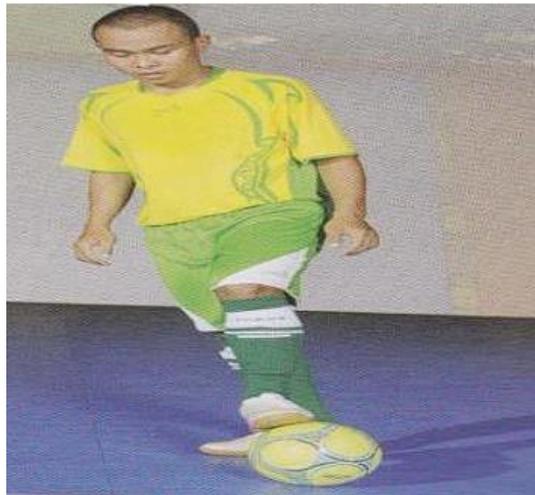
Sumber: Lhaksana, (2012, p. 31)

### 3) Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Langkah-langkah melakukan gerakan *dribbling*:

- a) Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan.
- b) Jaga keseimbangan badan pada saat *dribbling*.
- c) Fokuskan pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola.
- d) Sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.

Gambar 3. Teknik Dasar *Dribbling*



Sumber: Lhaksana, (2012, p. 33)

4) Teknik Dasar Menembak (*Shooting*)

*Shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki. Teknik menendang dengan punggung kaki.

- a) Tempatkan kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
- b) Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*. Konsentrasikan pandangan ke arah bola tepat ditengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
- c) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.

Teknik menendang dengan ujung kaki

- a) Posisi badan agak dicondongkan ke depan. Apabila badan tidak dicondongkan, kemungkinan besar perkenaan bola bagian bawah dan bola akan melambung tinggi.
- b) Teknik *shooting* dengan menggunakan ujung sepatu atau ujung kaki sama halnya dengan shooting menggunakan punggung kaki, hanya bedanya pada saat melakukan *shooting* perkenaan kaki tepat diujung sepatu atau ujung kaki.
- c) Teruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan shooting, ayunan kaki jangan dihentikan.

Gambar 4. Teknik Dasar *Shooting*



Sumber: Lhaksana, (2012, p. 34)

c. Peraturan Permainan Futsal

Setiap permainan pasti memiliki *Law of The Games* tersendiri begitu pula permainan futsal sebagai olahraga profesional yang berlaku adalah peraturan yang dikeluarkan oleh induk organisasi olahraga sepakbola dunia yaitu FIFA. Peraturan Futsal yang dikeluarkan oleh FIFA seluruhnya terdiri

dari 18 peraturan. Dari 18 Peraturan tersebut terdapat beberapa peraturan-peraturan yang penting diantaranya:

1) Lapangan Futsal

Lapangan futsal berbentuk persegi panjang dimana garis samping (*touched line*) harus lebih panjang dari garis gawang (*goal line*) dengan permukaan yang rata yang tentunya bahan permukaan lapangan aman untuk keselamatan para pemain.

a) Ukuran

Panjang: minimal 25 m maksimal 42 m

Lebar: minimal 15 m maksimal 25 m

b) Ukuran Standar Internasional

Panjang: minimal 38 m maksimal 42 m

c) Lebar: minimal 18 m maksimal 25 m

d) Garis batas: garis selebar 8 cm, yakni garis sentuh di sisi, garis gawang di ujung-ujung, dan garis melintang tengah lapangan

e) Lingkaran tengah: berdiameter 6 m

f) Daerah penalti: busur berukuran 6 m dari setiap pos

g) Garis penalti: 6 m dari titik tengah garis gawang

h) Garis penalti kedua: 10 m dari titik garis tengah gawang

i) Zona pergantian: daerah 10 m (5 m pada sisi garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan.

j) Gawang: tinggi 2m x lebar 3m



### 3) Jumlah Pemain

- a) Jumlah pemain maksimal untuk memulai pertandingan adalah 5 pemain dengan salah satunya penjaga gawang.
- b) Jumlah pemain minimal untuk mengakhiri pertandingan adalah 2 pemain yang salah satunya penjaga gawang.
- c) Jumlah pemain cadangan maksimal 7 orang.
- d) Batas jumlah pergantian pemain: tidak terbatas.
- e) Metode pergantian: “pergantian melayang”, semua pemain kecuali penjaga gawang boleh memasuki dan meninggalkan kapan saja, pergantian penjaga gawang hanya dapat dilakukan jika bola tak sedang dimainkan dan dengan persetujuan wasit.

### 4) Wasit

Jumlah wasit 2 orang dan tidak ada hakim garis.

### 5) Lama Permainan

- a) Lama normal 2 x 20 menit.
- b) Lama istirahat 10 menit.
- c) Lama perpanjangan waktu: 2 x 10 menit.
- d) Ada penalti jika jumlah kedua timimbang saat perpanjangan waktu selesai.
- e) *Time out*: 1x per tim per babak, tidak ada waktu tambahan.
- f) Waktu pergantian babak: maksimal 10 menit.

- 6) Perlengkapan Pemain
  - a) Kaos bernomor
  - b) Celana pendek
  - c) Kaos kaki panjang
  - d) Pelindung lutut
  - e) Pelindung tulang kering
  - f) Sepatu futsal

#### **4. Hakikat Ekstrakurikuler**

##### **a. Pengertian Ekstrakurikuler**

Sebuah pendidikan kegiatan sekolah terdiri dari intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari sekolah yang dijadikan tempat untuk peserta didik mengembangkan bakat dan minatnya. Hermawan (2013, p. 4) menyatakan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Menurut Wiyani, (2013, p. 108) ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pembelajaran sekolah yang bertujuan untuk membantu peserta didik mengembangkan potensi, minat, dan bakat yang mereka miliki melalui kegiatan yang diadakan oleh tenaga kependidikan yang berwenang di sekolah tersebut.

Selain itu, ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan

pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi (Valentino & Iskandar, 2020).

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang merujuk pada program-program di luar kurikulum utama yang tidak termasuk dalam alokasi waktu pembelajaran resmi di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah mencakup berbagai bidang, seperti olahraga, kesehatan, bahasa, dan seni. Kegiatan ekstrakurikuler dibidang olahraga meliputi futsal, sepak bola, bola voli, basket, tenis meja, bulu tangkis, sepak takraw dan yang lain. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga pada sekolah diatur dalam Permendikbud Nomor 62 tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Prestasi tidak selalu menjadi tolak ukur kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Setiap sekolah memiliki tujuan dan target dari kegiatan ekstrakurikuler yang berbeda antara sekolah satu dengan yang lainnya. Ekstrakurikuler dapat membentuk pribadi seseorang yang mampu bersikap sportif, bertanggung jawab, mandiri, dan mau melaksanakan tugas sehari-hari (Bangun, 2019, p. 30). Abdurrahman, dkk., (2019, p. 7), menyatakan bahwa tujuan ekstrakurikuler adalah:

- 1) Meningkatkan dan memantapkan pengetahuan peserta didik.
- 2) Mengembangkan bakat.
- 3) Mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat belajar peserta didik di luar jam belajar sekolah sesuai minat dan bakat yang digunakan sebagai wadah untuk menampung ataupun mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik untuk dilakukan pembinaan dan bisa menghasilkan suatu prestasi.

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Menurut Permendikbud Nomor 62 Tahun 2014 pasal 2 bahwa kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional. Kegiatan ekstrakurikuler menjadi salah satu unsur penting dalam membangun kepribadian peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan bertujuan untuk meningkatkan dan memantapkan pengetahuan peserta didik, mengembangkan minat, bakat, kemampuan dan keterampilan dalam rangka membina kepribadian, mengenal hubungan antar mata pelajaran dalam kehidupan masyarakat (Noviyara, 2021). Seperti telah disebutkan bahwa salah satu tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler adalah mengembangkan potensi peserta didik secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat, dan kreativitas peserta didik. Minat merupakan hasil dari pengalaman atau proses belajar. (Alhogbi, 2017).

Dari keterangan di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa satu tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler adalah memberikan kesempatan kepada

peserta didik untuk memperoleh pengetahuan tambahan dan meningkatkan kemampuan, baik dalam ranah kognitif maupun afektif. Dengan mempertimbangkan tujuan ekstrakurikuler tersebut, sekolah secara aktif memupuk minat dan bakat peserta didik, memberi mereka kesempatan untuk mengembangkan bakatnya.

c. Ekstrakurikuler Futsal di MA Miftahussalam Banyumas

Partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler seperti futsal di sekolah memegang peranan penting dalam pengembangan peserta didik. Melalui kegiatan tersebut, peserta didik memiliki kesempatan untuk mengeksplorasi dan mengembangkan bakat, minat, dan potensi yang dimilikinya. Selain itu kegiatan ekstrakurikuler membantu peserta didik dalam mendapatkan prestasi nonakademik yang salah satunya melalui kegiatan ekstrakurikuler futsal.

Kegiatan ekstrakurikuler futsal di MA Miftahussalam Banyumas dilaksanakan rutin dua kali dalam satu minggu, yaitu hari senin dan kamis pukul 16.00-17.30 WIB, diikuti sekitar 20-30 peserta didik, semua yang mengikuti adalah laki-laki. Ekstrakurikuler futsal di MA Miftahussalam Banyumas dilaksanakan di lapangan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler futsal di MA Miftahussalam Banyumas ini dilatih/dibina Fraenky Perdana Budhie. Ekstrakurikuler futsal di MA Miftahussalam Banyumas ini dilakukan seminggu dua kali dengan materi latihan teknik-teknik dasar futsal dan juga dilakukan *game* agar latihan bisa bervariasi dan peserta didik menjadi lebih semangat dan termotivasi.

## B. Penelitian yang Relevan

Tinjauan penelitian yang relevan merupakan suatu tinjauan penelitian terdahulu yang dijadikan suatu pedoman pendukung oleh peneliti dalam kesempurnaan penelitian dan sebagai pendukung referensi peneliti. Beberapa penelitian yang relevan dalam penelitian ini antara lain:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Pratama (2022) yang berjudul "Hubungan konsentrasi dengan keterampilan bermain futsal pada atlet futsal NTB Boys". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan konsentrasi dengan keterampilan bermain futsal atlet futsal NTB Boys. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasi dengan metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data tes dan pengukuran. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*, dengan jumlah sampel 15 orang. Instrumen yang digunakan untuk tes dan pengukuran adalah *Concentration Grid Test* (CGT) dan *Game performance Assesment* (GPAI). Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi dengan taraf signifikan 5%. Hasil dari penelitian ini diperoleh dari uji keberartian koefisien korelasi antara  $r_{x.y} = 0,757 > (0,05)$  (15) = 0,4821, koefisien korelasi tersebut dinyatakan signifikan.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan (2022) yang berjudul "Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMPN 22 Kota Jambi". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 22 Kota Jambi. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 22 Kota Jambi yang terdiri dari 25 orang siswa putra. Teknik

sampling yang digunakan adalah *total sampling*. Sehingga sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 22 Kota Jambi yang terdiri dari 25 orang siswa putra. Tes dan pengukuran dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan rangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia berdasarkan kelompok usia 13-15 tahun untuk 31 putera, yang terdiri dari 5 jenis tes yakni, (1) Tes lari cepat 50 meter (2) Tes baring duduk 60 detik (3) Tes Loncat tegak (*vertical jump*) (4) tes lari jauh 1000 meter. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis inferensial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 22 Kota Jambi dari hasil tes lari 50 meter didapatkan rata-rata nilai norma tes adalah 8 dalam kategori sedang, hasil tes baring duduk 60 detik didapatkan rata-rata nilai norma tes adalah 19 dengan kategori sedang, hasil tes loncat tegak didapatkan rata-rata nilai norma tes adalah 12 dengan kategori kurang, serta hasil dari tes lari 1000 meter didapatkan rata-rata nilai norma tes adalah 22 dalam kategori kurang sekali. Nilai norma tes kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 22 Kota Jambi rata-ratanya adalah 15 yang termasuk pada kategori Sedang, dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 22 Kota Jambi tergolong "Sedang".

3. Penelitian yang dilakukan oleh Situmorang (2021) berjudul "Hubungan tingkat kesegaran jasmani dan tingkat konsentrasi dengan prestasi latihan pada atlet junior taekwondo klub Inti KNPI". Sampel penelitian ini sebanyak 10 orang dengan jumlah populasi sebanyak 70 anak yang terdaftar sebagai anggota

taekwondo klub Inti KNPI dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi sederhana dan berganda. Berdasarkan analisis data penelitian diperoleh hasil sebagai berikut: (1) terdapat hubungan yang berarti antara kesegaran jasmani dengan prestasi latihan, koefisien korelasi antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi latihan sebesar 0.735 dan termasuk ke dalam kategori berkorelasi kuat, koefisien determinasi sebesar 54% yang berarti kesegaran jasmani memberikan kontribusi kepada prestasi latihan sebesar 54%, (2) terdapat hubungan yang berarti antara konsentrasi dengan prestasi latihan, koefisien korelasi antara konsentrasi dengan prestasi latihan sebesar 0.74 dan termasuk ke dalam kategori berkorelasi kuat. Koefisien determinasi sebesar 54,5% yang berarti konsentrasi memberikan kontribusi kepada prestasi latihan sebesar 54,5%, (3) terdapat hubungan yang berarti antara kesegaran jasmani dan konsentrasi secara bersama-sama dengan prestasi latihan, koefisien korelasi ganda antara konsentrasi dan kesegaran jasmani sebesar 0.895 dan termasuk ke dalam kategori berkorelasi sangat kuat. Koefisien determinasi sebesar 80,2% yang berarti konsentrasi dan kesegaran jasmani memberikan kontribusi kepada Prestasi sebesar 80,2%. Kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dan tingkat konsentrasi dengan prestasi latihan pada atlet junior taekwondo klub Inti KNPI ditinjau berdasarkan hasil analisis data.

### **C. Kerangka Berpikir**

Permainan futsal merupakan permainan yang memiliki teknik atau keterampilan dasar yang wajib dikuasai oleh setiap atlet futsal karena bertujuan untuk menyetak

gol terhadap pemain lawan. Melalui program ekstrakurikuler futsal di MA Miftahussalam Banyumas bisa menjadi tambahan gerak bagi peserta didik yang lebih kompleks dalam cabang olahraga futsal, karena dalam permainan futsal keterampilan bermain yang baik sangat dibutuhkan karena akan mempermudah dalam permainan futsal. Atlet yang berada di lapangan diperintahkan untuk mengeluarkan seluruh kemampuan terbaiknya, agar melakukan keterampilan bermain yang benar dapat didukung oleh faktor psikologi. Salah satu faktor psikologi yang wajib dikuasai ialah konsentrasi, karena atlet tetap fokus dalam melakukan suatu keputusan di dalam permainan tanpa ada gangguan dari dalam ataupun luar lapangan pertandingan.

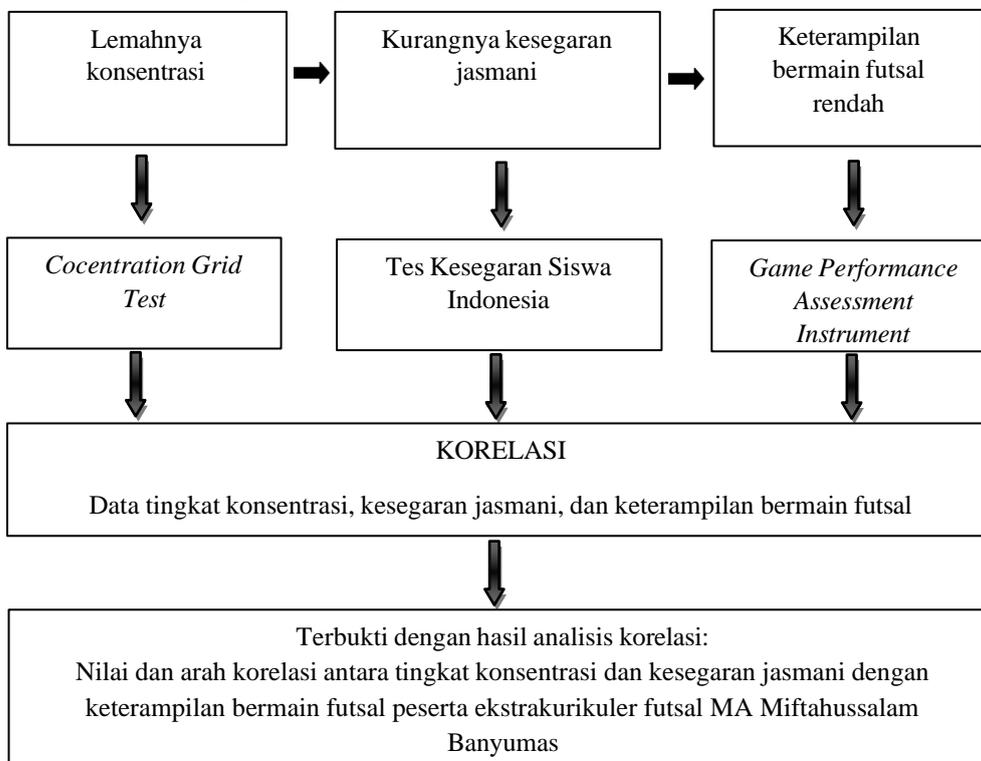
Selain itu, aspek fisik juga berperan penting untuk menunjang kemampuan bermain futsal. Salah satu aspek fisik yang wajib dimiliki adalah memiliki kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani merupakan satu komponen fisik dari kesegaran menyeluruh. Sedangkan futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Maka kesegaran jasmani sangat penting bagi peserta ekstrakurikuler futsal karena dapat mempengaruhi penguasaan keterampilan bermain dalam proses permainan futsal.

Pelatih atau peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler khususnya futsal perlu mengetahui tingkat konsentrasi dan kesegaran jasmani yang dimiliki oleh setiap peserta didik. Hal tersebut agar peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal akan lebih maksimal lagi dalam berlatih sehingga mencapai hasil yang maksimal. Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan antara tingkat konsentrasi dan kesegaran jasmani dengan keterampilan

bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di MA Miftahussalam Banyumas". Hal ini dimaksudkan agar pembina atau pelatih ekstrakurikuler futsal bisa lebih memperhatikan permasalahan yang terjadi, terutama pada tingkat konsentrasi dan kebugaran jasmani masing-masing peserta ekstrakurikuler futsal.

Untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsentrasi dan kebugaran jasmani dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas maka dapat digunakan instrumen atau tes tingkat konsentrasi berupa *Concentration Grid Test* (CGT), tes kebugaran jasmani dengan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) dan tes keterampilan bermain futsal dengan *Game Performance Assesment Instrument* (GPAI). Dengan ketiga tes tersebut maka dapat diketahui hubungan antara tingkat konsentrasi dan kebugaran jasmani dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas.

Gambar 7. Kerangka Berpikir



#### D. Hipotesis Penelitian

Menurut Nurdin dan Hartati (2019), hipotesis adalah satu kesimpulan sementara yang belum final yang merupakan konstruk peneliti terhadap masalah penelitian, yang menyatakan hubungan antara dua atau lebih variabel. Untuk itu hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$H_{a1}$  Ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas

$H_{o1}$  Tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas

- H<sub>a2</sub> Ada hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas
- H<sub>o2</sub> Tidak ada hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas
- H<sub>a3</sub> Ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi dan kesegaran jasmani dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas
- H<sub>o3</sub> Tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas

## **BAB III METODE PENELITIAN**

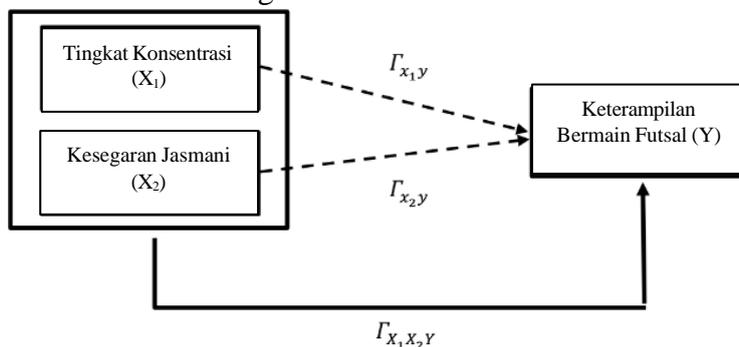
### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Studi korelasi merupakan penelitian yang mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih (Arikunto, 2019, p. 183). Metode penelitian yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes, pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsentrasi dan kebugaran jasmani dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan *Grid Concentration Test* untuk mengetahui tingkat konsentrasi, Tes Kebugaran Siswa Indonesia untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani, sedangkan *Game Performance Assesment Instrument* untuk mengetahui keterampilan bermain futsal.

Desain yang digunakan untuk menggambarkan hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Penelitian ini akan menggambarkan hubungan antara beberapa variabel, yaitu X1, X2 dan Y.

Gambar 8. Hubungan Antar Variabel



## B. Tempat dan Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini bertempat di MA Miftahussalam Banyumas, yang terletak di Jalan Kejawar No.72, Karangpucung, Kejawar, Kecamatan Banyumas, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah 53111. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2024.

## C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019, p. 126). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal di MA Miftahussalam Banyumas yang berjumlah 16 anak.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu (Sugiyono, 2019, p. 127). Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *total sampling* atau disebut sebagai penelitian populasi, Sedangkan menurut Sugiyono (2021) *Total sampling* adalah teknik penentuan sampel apabila semua anggota populasi

digunakan sebagai sampel. Jadi, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal di MA Miftahussalam Banyumas dengan jumlah 16 anak.

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

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019, p. 68). Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel ganda yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat konsentrasi dan kesegaran jasmani, sedangkan variabel terikat penelitian ini adalah keterampilan bermain futsal. Berikut ini definisi operasional dari masing-masing variabel:

##### **1. Tingkat Konsentrasi**

Konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada rangsang yang dipilih (satu objek) dalam waktu tertentu. Tingkat konsentrasi peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas dalam menerima informasi dan memusatkan perhatian instruksi dari pelatih selama permainan berlangsung diukur menggunakan *Concentration Grid Test*.

##### **2. Kesegaran jasmani**

Kesegaran jasmani yaitu kapasitas kerja dan kemampuan seseorang untuk melakukan atau menyelesaikan tugas sehari-hari dengan kekuatan dan daya tahan yang cukup tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dalam penelitian ini tingkat kesegaran jasmani dapat diukur dengan menggunakan Tes

Kesegaran Siswa Indonesia (TKSI) fase E, yang meliputi *hand and eye coordination*, *vertical jump*, *t-test*, *hand touch reaction test*, dan *dipping test*.

### 3. Keterampilan Bermain Futsal

Keterampilan bermain futsal adalah kemampuan-kemampuan mendasar yang perlu dikuasai oleh pemain untuk dapat bermain futsal dengan baik. Keterampilan bermain futsal mencakup kemampuan dan teknik yang diperlukan untuk bermain futsal secara efektif dan efisien. Untuk mendapatkan data, peneliti menggunakan instrumen *Games Performance Assessment Instrument* (GPAI). Dalam penelitian seluruh keterampilan futsal akan dinilai.

## E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

### 1. Instrumen Penelitian

Pada prinsipnya melakukan penelitian melibatkan proses pengukuran, untuk itu diperlukan alat ukur yang baik. Dalam penelitian, alat ukur biasa disebut sebagai instrumen penelitian. Menurut Sugiyono (2019, p. 156) Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Berdasarkan penjelasan di atas, dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah instrumen tes. Adapun tes yang digunakan antara lain:

#### a. *Concentration Grid Test* (CGT)

*Grid Concentration Test* yaitu sebuah tes konsentrasi dengan prosedur seorang atlet mengurutkan angka secara runtut nilai terkecil 00 hingga terbesar 99 pada sebuah kolom yang disusun secara acak Yazid, et al., (2016,

p. 52). Atlet harus mengurutkan angka-angka tersebut dari yang terkecil hingga yang terbesar sebanyak-banyaknya dalam durasi 1 menit.

Gambar 9. Tes *Concentration Grid Test*

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 88 | 27 | 51 | 78 | 59 | 52 | 13 | 85 | 61 | 55 |
| 28 | 60 | 92 | 04 | 97 | 90 | 31 | 57 | 29 | 33 |
| 32 | 96 | 65 | 39 | 80 | 77 | 49 | 86 | 18 | 70 |
| 76 | 87 | 71 | 95 | 98 | 81 | 01 | 46 | 88 | 00 |
| 48 | 82 | 89 | 47 | 35 | 17 | 10 | 42 | 62 | 34 |
| 44 | 67 | 93 | 11 | 07 | 43 | 72 | 94 | 69 | 56 |
| 53 | 79 | 05 | 22 | 54 | 74 | 58 | 14 | 91 | 02 |
| 06 | 68 | 99 | 75 | 26 | 15 | 41 | 66 | 20 | 40 |
| 50 | 09 | 64 | 08 | 38 | 30 | 36 | 45 | 83 | 24 |
| 03 | 73 | 21 | 23 | 16 | 37 | 25 | 19 | 12 | 63 |

Cara melakukan *Concentration Grid Test* yaitu:

- 1) Sampel mengurutkan angka dari nilai yang terkecil hingga nilai yang terbesar dengan cara menghubungkan angka dengan garis baik secara vertikal dan horizontal.
- 2) Waktu yang diberikan untuk mengisi lembar CGT adalah satu menit.
- 3) Penilaian diambil dari angka yang terhubung dengan benar, yang dicapai oleh sampel. Alat tulis yang digunakan bertinta merah.

Gambar 10. Contoh Pengisian Tes CGT

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 88 | 27 | 51 | 78 | 59 | 52 | 13 | 85 | 61 | 55 |
| 28 | 60 | 92 | 04 | 97 | 90 | 31 | 57 | 29 | 33 |
| 32 | 96 | 65 | 39 | 80 | 77 | 49 | 86 | 18 | 70 |
| 76 | 87 | 71 | 95 | 98 | 81 | 01 | 46 | 88 | 00 |
| 48 | 82 | 89 | 47 | 35 | 17 | 10 | 42 | 62 | 34 |
| 44 | 67 | 93 | 11 | 07 | 43 | 72 | 94 | 69 | 56 |
| 53 | 79 | 05 | 22 | 54 | 74 | 58 | 14 | 91 | 02 |
| 06 | 68 | 99 | 75 | 26 | 15 | 41 | 66 | 20 | 40 |
| 50 | 09 | 64 | 08 | 38 | 30 | 36 | 45 | 83 | 24 |
| 03 | 73 | 21 | 23 | 16 | 37 | 25 | 19 | 12 | 63 |

Kriteria penilaian *Concentration Grid Test* sebagai berikut:

Tabel 1. Penilaian *Concentration Grid Test* (CGT)

| No | Kriteria                         | Keterangan                |
|----|----------------------------------|---------------------------|
| 1  | $X \leq M - 1,5 SD$              | Konsentrasi Sangat Kurang |
| 2  | $M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$ | Konsentrasi Kurang        |
| 3  | $M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$ | Konsentrasi Sedang        |
| 4  | $M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$ | Konsentrasi Baik          |
| 5  | $X > M + 1,5 SD$                 | Konsentrasi Sangat Baik   |

Sumber: Sudijono (2006)

b. Tes Kesegaran Siswa Indonesia

Tes Kesegaran Siswa Indonesia (TKSI) adalah tes kesegaran jasmani yang bersifat adopsi, modifikasi, dan inovasi. TKSI merupakan model pengembangan instrumen kesegaran jasmani siswa Indonesia (TKSI KEMDIKBUD, 2024). Pada era revolusi industri 4.0 saat ini TKSI menjadi kebutuhan bagi siswa dan guru PJOK di Indonesia. Informasi mengenai kesegaran jasmani dikumpulkan melalui tes langsung dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan yang berlaku.

Tes ini berlaku diseluruh Indonesia dan sangat pantas digunakan untuk mengambil data penelitian karena validitas dan reliabilitas tes ini sudah teruji serta memiliki instrumen yang mudah untuk dilaksanakan. Berikut ini rangkaian tes TKSI Fase E:

1) *Hand and eye coordination test*

Tes ini dilakukan dengan cara melempar bola ke arah dinding atau tembok menggunakan satu tangan dan menangkap bola menggunakan tangan yang lain. Tes ini bertujuan untuk mengukur koordinasi mata-tangan. Peralatan, prosedur pelaksanaan tes, dan penskoran dapat dilihat pada lampiran.

2) *Vertical jump test*

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara melompat secara tegak lurus ke atas (*vertical*) menggunakan jangkauan lengan yang setinggi-tingginya. Tes ini merupakan adopsi dari *vertical jump test* tanpa mengubah prosedur tes (Fukuda, 2019). Tujuan dari tes ini adalah

mengukur daya ledak atau *power* otot tungkai. Peralatan, prosedur pelaksanaan tes, dan penskoran dapat dilihat pada lampiran.

3) *T-test*

Tes ini dilakukan dengan cara berlari ke arah depan, *galloping* ke arah samping kiri dan kanan serta berlari mundur. Tes ini merupakan adopsi dari *t-test* tanpa mengubah prosedur tes (Fukuda, 2019). Tujuan tes ini adalah untuk mengukur kelincahan. Peralatan, prosedur pelaksanaan tes, dan penskoran dapat dilihat pada lampiran.

4) *Hand touch reaction test*

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara bergerak ke kanan atau ke kiri secepat-cepatnya menyentuh *cone* atau kerucut sesuai dengan aba-aba (disebutkan warna hitam atau hijau). Tes ini merupakan modifikasi dari berbagai latihan kecepatan reaksi. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kecepatan reaksi. Peralatan, prosedur pelaksanaan tes, dan penskoran dapat dilihat pada lampiran.

5) *Dipping test*

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara menekuk dan meluruskan lengan (mengangkat badan) selama 3 menit secara berulang mengikuti irama *metronome*. Tes ini merupakan modifikasi dari *Dynamic Muscular Endurance Test* (Miller, 2010). Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot lengan. Peralatan, prosedur pelaksanaan tes, dan penskoran dapat dilihat pada lampiran.

#### 6) *Beep Test*

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara berlari mengikuti isyarat audio (bunyi *beep*)/suara dari titik/garis awal ke akhir yang berjarak 20 meter. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi (VO<sub>2</sub>max). Peralatan, prosedur pelaksanaan tes, dan penskoran dapat dilihat pada lampiran.

Berdasarkan hasil skor 6 tes TKSI yang dilaksanakan, kemudian untuk mengetahui nilai TKSI yaitu dengan cara menjumlahkan skor yang diperoleh kemudian cocokan hasilnya dengan tabel kategori Nilai TKSI untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani.

Tabel 2. Kategori Nilai TKSI

| No | Kriteria | Keterangan    |
|----|----------|---------------|
| 1  | 27 – 30  | Sangat Baik   |
| 2  | 23 – 26  | Baik          |
| 3  | 19 – 22  | Sedang        |
| 4  | 15 – 18  | Kurang        |
| 5  | ≤ 14     | Sangat Kurang |

(Sumber: TKSI 2024)

#### c. *Game Performance Assesment Instrument*

Griffin, Mitchell, dan Oslin Hoedaya (dalam Taufik, 2019) telah menciptakan suatu instrumen penilaian yang diberi nama *Game Performance Assesment Instrumen* (GPAI). Instrumen GPAI dikembangkan untuk mengukur perilaku kinerja permainan yang menunjukkan pemahaman

taktis, serta kemampuan pemain untuk memecahkan masalah taktis dengan memilih dan menerapkan kemampuan yang sesuai (Guijarro, et al., 2021).

Keuntungan dari metode GPAI adalah sifatnya fleksibel, dimana pelatih (pengamat) dapat menentukan sendiri komponen-komponen yang perlu diamati. Kemudian dapat disesuaikan dengan inti materi latihan yang sedang diberikan pada waktu itu. Tujuh komponen menjadi kriteria penampilan peserta didik dalam *Game Performance Assessment Instrument* (GPAI) meskipun tidak semuanya dapat berlaku untuk semua permainan sebagai berikut:

1. Kembali ke pangkalan (*homebase*) maksudnya seorang pemain yang kembali ke posisi semula setelah melakukan suatu gerakan keterampilan tertentu.
2. Menyesuaikan diri (*adjust*) maksudnya adalah pergerakan seorang pemain saat menyerang atau bertahan yang disesuaikan dengan tuntutan situasi permainan.
3. Membuat keputusan (*decision making*) komponen ini dilakukan setiap pemain pada saat dalam situasi permainan yang bagaimanapun.
4. Melaksanakan keterampilan tertentu (*skill executive*), setelah membuat keputusan, barulah seorang pemain melaksanakan macam keterampilan yang dipilihnya.
5. Memberi dukungan (*support*) adalah gerakan tanpa bola pada posisi untuk menerima umpan atau melempar.

6. Melapis teman (*cover*), gerakan ini dilakukan untuk melapis pertahanan dibelakang teman satu tim yang sedang berusaha menghalangi laju serangan lawanyang menguasai bola.
7. Menjaga atau mengikuti gerakan lawan (*guard of mark*) maksudnya menahan laju gerak lawan baik yang sedang atau tidak menguasai bola.

Dalam penelitian ini terdapat tiga aspek yang dijadikan fokus dalam menilai penampilan keterampilan bermain peserta didik, yaitu pengambilan keputusan (tepat atau tidak tepat), melaksanakan keterampilan (efektif atau tidak efektif), dan memberikan dukungan (tepat atau tidak tepat). Penilaian GPAI dalam permainan futsal terdapat tiga komponen yang dinilai, yaitu:

- a) Mengoper bola (*passing*)
- b) Menggiring bola (*dribbling*)
- c) Mencetak bola ke gawang (*shooting*) dan sikap penjaga gawang.

Kriteria yang digunakan dalam penilaian disesuaikan dengan penampilan keterampilan bermain futsal yang ditampilkan oleh pemain. Format penilaian untuk melakukan pengamatan terhadap penampilan keterampilan selama permainan atau pertandingan futsal berlangsung, harus mengacu kepada kriteria ketiga aspek tersebut.

Tabel 3. Kriteria Penilaian Dalam GPAI

| Komponen Keterampilan Bermain                         | Kriteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Membuat Keputusan ( <i>Decision Making</i> )          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain berusaha menggiring bola kearah area pertahanan lawan.</li> <li>2. Pemain berusaha megoper bola ketika melihat teman yang berdiri bebas untuk melakukan tembakan kearah gawang.</li> <li>3. Pemain berusaha melakukan tembakan.</li> <li>4. Penjaga gawang mengambil bola saat 1 vs 1 dengan penyerang.</li> </ol> |
| Melaksanakan Keterampilan ( <i>Skill Excecutio</i> n) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain melakukan tembakan kearah gawang lawan.</li> <li>2. Pemain mengoper bola tepat kepada teman.</li> <li>3. Pemain menggiring bola kedaerah pertahanan lawan.</li> <li>4. Penjaga gawang memblok tembakan penyerang.</li> </ol>                                                                                       |
| Memberi Dukungan ( <i>Support</i> )                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain memberikan dukungan terhadap teman regu yang sedang membawa bola, dengan cara bergerak ke posisi yang tepat untuk menerima umpan bola.</li> <li>2. Penjaga gawang memberikan dukungan terhadap teman regu dengan cara memberikan bola hasil tembakan lawan menjadi sebuah umpan bagi teman.</li> </ol>             |



## 2. Teknik Pengumpulan Data

### a. Tingkat Konsentrasi

Pengumpulan data untuk mengetahui tingkat konsentrasi peserta didik diperoleh dengan tes *Concentration Grid Test* (CGT). Cara pengumpulan data menggunakan tes CGT adalah sebagai berikut:

- 1) Sebelum melaksanakan tes kondisi sampel dalam keadaan yang sama, setiap sampel dianjurkan untuk istirahat dengan cukup dan dianjurkan sebelum melakukan tes, sampel sudah melakukan sarapan.
- 2) Dalam pelaksanaan tes ini, sampel duduk di tempat yang sudah disediakan.
- 3) Peserta mengisi biodata yang telah disediakan.
- 4) Setiap peserta mengurutkan angka dari nilai yang terkecil hingga nilai terbesar dengan cara menghubungkan angka dengan garis baik horizontal, maupun vertikal.
- 5) Waktu yang diberikan untuk mengisi adalah satu menit
- 6) Penilaian diambil dari angka yang terhubung dengan benar, yang dicapai oleh sampel.

b. Kesegaran Jasmani

Informasi tentang kesegaran jasmani dikumpulkan melalui tes langsung dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan yang berlaku. Tahapan pengumpulan data ssebagai berikut:

- 1) Persiapan tes atau pengumpulan data, pada tahap persiapan tes peneliti memberi penjelasan kepada peserta didik mengenai tes yang akan dilakukan.
- 2) Melaksanakan tes, pada tahap ini, peneliti memberikan penjelasan mengenai petunjuk pelaksanaan tes, dan melakukan pemanasan. Peserta didik dianjurkan mengikuti tes secara bergantian, kemudian informasi yang diperoleh dicatat dan disimpan.
- 3) Menyimpan data pengujian, tahap ini merupakan proses akhir dari pengumpulan data, di mana data hasil pengukuran dicatat secara sistematis.

c. Keterampilan Bermain Futsal

Dalam penelitian ini untuk mengetahui perilaku kinerja permainan yang menunjukkan pemahaman taktis, kemampuan pemain untuk memecahkan masalah taktis dengan memilih dan menerapkan kemampuan yang sesuai dapat diukur dengan metode *Game Performance Assessment Instrument*. Adapun tahapan-tahapan dalam pelaksanaan penilaian permainan futsal berbasis *Game Performance Assessment Instrument* (GPAI) sebagai berikut:

- 1) Pertama-pertama yang harus dilakukan oleh guru atau pelatih adalah memahami penilaian berbasis GPAI, serta menguasai pengembangan

instrumen penilaian mulai dari kisi-kisi, instrumen, hingga pedoman penilaian.

- 2) Dalam proses pembelajaran, guru atau pelatih terlebih dahulu menjelaskan tujuan pembelajaran dan indikator yang akan dicapai. Dengan demikian, pembelajaran akan berlangsung lebih efektif dan peserta didik akan lebih aktif selama kegiatan pembelajaran.
- 3) Selama pembelajaran, guru atau pelatih mengamati penampilan peserta didik untuk melakukan penilaian.
- 4) Berdasarkan hasil pengamatan, guru atau pelatih memberikan skor dan menganalisis penilaian yang telah dilakukan.
- 5) Berdasarkan hasil pengamatan, guru atau pelatih memberikan skor dan menganalisis penilaian yang telah dilakukan. Hasil analisis skor penilaian berbasis GPAI digunakan sebagai alat evaluasi oleh guru atau pelatih, sehingga memungkinkan terciptanya pembaruan dan perbaikan oleh guru atau pelatih untuk mencapai tujuan pembelajaran.

## **F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

### **1. Validitas**

#### **a. *Concentration Grid Test* (CGT)**

Hasil validitas instrumen *Concentration Grid Test* sebesar 0.870 signifikansi 0.000 (Yazid et al., 2016, p. 52). Jika harga  $r_{hitung}$  lebih besar dari harga  $r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5%, maka uji coba instrumen yang tersebut valid.

b. Instrumen Tes Kesegaran Siswa Indonesia (TKSI)

Tes Kesegaran Siswa Indonesia (TKSI) telah dituliskan dalam *website* TKSI KEMDIKBUD, begitu juga dengan validitas instrumennya yang dirincikan sebagai berikut:

- 1) Nilai validitas instrumen *Hand and Eye Coordination Test* sebesar 0.751 > 0.103 ( $r_{hitung} > r_{tabel}$ ) memiliki validitas sangat tinggi.
- 2) Nilai validitas instrumen *Vertical Jump* sebesar 0.805 > 0.103 ( $r_{hitung} > r_{tabel}$ ) memiliki validitas tinggi.
- 3) Nilai validitas instrumen *T-Test* sebesar 0.714 > 0.103 ( $r_{hitung} > r_{tabel}$ ) memiliki validitas tinggi.
- 4) Nilai validitas instrumen *Hand Touch Reaction Test* 0.656 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dengan  $\alpha = 0.05$ .
- 5) Nilai validitas instrumen *Dipping Test* sebesar 0.520 > 0.103 ( $r_{hitung} > r_{tabel}$ ) memiliki validitas sedang.
- 6) Nilai validitas instrumen *Beep Test* sebesar 0,257 > 0,103 ( $r_{hitung} > r_{tabel}$ )

c. Instrumen *Game Performance Assessment Instrument* (GPAI)

Instrumen *Game Performance Assessment Instrument* (GPAI) yang diciptakan Griffin, Mitchell, dan Oslin Hoedaya (dalam Taufik, 2019) memiliki validitas sebesar 0.765. Jika harga  $r_{hitung}$  lebih besar dari harga  $r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5%, maka uji coba instrumen yang tersebut valid.

## 2. Reliabilitas

### a. Instrumen *Concentration Grid Test* (CGT)

Hasil perhitungan reliabilitas tes konsentrasi yang didapat yaitu 0,960 (Yazid, dkk, 2016, p. 52). Melihat hasil di atas, nilai *Alpha Cronbach* lebih besar dari 0,05, maka dinyatakan reliabel.

### b. Instrumen Tes Kesegaran Siswa Indonesia (TKSI)

Tes Kesegaran Siswa Indonesia (TKSI) telah dituliskan dalam *website* TKSI KEMDIKBUD, begitu juga dengan reliabilitas instrumennya yang dirincikan sebagai berikut:

- 1) Nilai reliabilitas instrumen *Hand and Eye Coordination Test* sebesar 0.689 (reliabilitas tinggi).
- 2) Nilai reliabilitas instrumen *Vertical Jump Test* sebesar 0.683 (reliabilitas tinggi).
- 3) Nilai reliabilitas instrumen *T-Test* sebesar 0.693 (reliabilitas tinggi).
- 4) Nilai reliabilitas instrumen *Hand Touch Reaction Test* sebesar 0.732 (reliabilitas tinggi).
- 5) Nilai reliabilitas instrumen *Dipping Test* sebesar 0,714 (reliabilitas tinggi)
- 6) Nilai reliabilitas instrumen *Beep Test* sebesar 0,738 (reliabilitas tinggi)

### c. Instrumen *Game Performance Assessment Instrument* (GPAI)

Instrumen *Game Performance Assessment Instrument* (GPAI) yang diciptakan Griffin, Mitchell, dan Oslin Hoedaya (dalam Taufik, 2019) dalam

perhitungan realibilitas mendapatkan 0,943. Melihat hasil tes tersebut, nilai *Alpha Cronbach* lebih besar dari 0,05, maka dinyatakan reliabel.

## G. Teknik Analisis Data

### 1. Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2019, p. 206). Statistik deskriptif memberikan gambaran atau representasi data dengan melihat mean (rata-rata), simpangan baku, varian, nilai maksimum, nilai minimum, dan jumlah data. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase (Sugiyono, 2019).

Rumusnya sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Presentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

### 2. Statistik Inferensial

Menurut Sugiyono (2019, p. 148) analisis inferensial adalah teknik statistik yang digunakan untuk menganalisa data sampel dan hasilnya dapat disimpulkan sebagai populasi. Analisis statistik inferensial bertujuan untuk menguji hipotesis penelitian. Analisis data dilakukan melalui berbagai jenis

pengujian, termasuk uji normalitas dan uji linearitas, sebagai bagian dari uji persyaratan analisis.

a. Uji Prasyarat

Uji prasyarat analisis bertujuan untuk menentukan apakah data memenuhi syarat untuk teknik yang digunakan. Uji ini juga membantu menentukan apakah data dapat dianalisis menggunakan regresi. Uji prasyarat analisis terbagi menjadi dua jenis, yaitu uji normalitas dan uji linearitas.

1) Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk memeriksa apakah variabel-variabel sisa dalam model regresi berdistribusi normal. Diketahui bahwa uji t dan uji F mengasumsikan bahwa residu mengikuti distribusi normal. Jika asumsi ini dilanggar maka uji statistik tidak valid untuk sampel kecil (Ghozali, 2018). Uji normalitas dilakukan dengan uji *Shapiro Wilk* dengan kriteria pengujian sebagai berikut:

- a) Apabila signifikansi kurang dari 0,05 berarti data yang diuji berbeda nyata dengan data normal normal yaitu. datanya tidak normal.
- b) Jika signifikansinya lebih besar dari 0,05 berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara data uji dengan data standar, artinya data tersebut normal.

2) Uji Linieritas

Uji linieritas menentukan apakah variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini mempunyai hubungan linier jika peningkatan skor variabel independen diikuti dengan peningkatan skor

variabel dependen (Ghozali, 2018). Uji linearitas dengan uji Anova (uji F). Perhitungan ini didukung dengan SPSS versi 23. Keputusan uji linearitas didasarkan pada:

- a) Jika nilai probabilitas  $\geq 0,05$  maka hubungan antara variabel X dan Y adalah linier.
- b) Jika nilai probabilitas  $\leq 0,05$  maka hubungan variabel X dan Y tidak linier.

### 3. Uji Hipotesis

Menurut Sugiyono (2019, p. 63) Hipotesis adalah asumsi atau dugaan mengenai sesuatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal itu yang sering dituntut untuk melakukan pengecekannya. Jika yang dihipotesisi adalah masalah statistik, hipotesis ini disebut hipotesis statistik.

#### a. Uji Korelasi

Uji korelasi menggunakan *Pearson Correlation Product Moment*. Analisis ini digunakan untuk mengukur kekuatan hubungan antara variabel-variabel ketika variabel lain yang dianggap berpengaruh dimanipulasi atau dibiarkan konstan. Sugiyono (2019) menjelaskan metode analisis korelasi *Pearson Product Moment* digunakan untuk menentukan koefisien korelasi dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum x_i y_i - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{\{n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2\} - \{n \sum y_i^2 - (\sum y_i)^2\}}}$$

Menurut Ghozali (2018), kriteria keputusannya adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Artinya tidak ada hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.
- 2) Jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya terdapat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

b. Uji F (Simultan)

Tujuan dari uji F-statistik adalah untuk menunjukkan bahwa seluruh variabel independen dalam model mempunyai pengaruh yang sama dengan variabel dependen (Ghozali, 2018). Kriteria untuk mengambil keputusan:

- 1) Jika nilai probabilitas lebih kecil dari signifikansi ( $\text{Sig} > 0,05$ ), maka pada saat yang sama variabel independen berpengaruh signifikan dengan variabel dependen.
- 2) Apabila nilai probabilitas lebih besar dari nilai signifikansi ( $\text{Sig} > 0,05$ ), maka pada saat yang sama variabel independen tidak mempunyai pengaruh yang signifikan dengan variabel dependen.

c. Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

Uji koefisien determinasi ( $R^2$ ) digunakan untuk mengukur persentase kenaikan dan penurunan variabel terikat dengan variabel bebas yang diteliti. Koefisien determinasi bervariasi dari nol sampai satu ( $0 \leq R^2 \leq 1$ ), artinya bila  $R^2 = 0$  berarti tidak ada pengaruh antara variabel bebas dengan variabel terikat dan bila  $R^2$  mendekati satu berarti menunjukkan bahwa pengaruh

variabel independen dengan variabel dependen menjadi semakin kuat. Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) dapat dilihat pada kolom *Adjusted R Squared* yang dihitung menggunakan SPSS (Ghozali, 2018).

## BAB IV HASIL PENELITIAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data dalam penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 25 Mei 2024 di MA Miftahussalam Banyumas terdiri atas tingkat konsentrasi yang diukur dengan *Concentration Grid Test*, kesegaran jasmani diukur menggunakan Tes Kesegaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase E untuk siswa SMA/SMK/MA, dan keterampilan bermain futsal diukur dengan *Game Performance Assessment Instrument*. Data tingkat konsentrasi, kesegaran jasmani, dan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas dijelaskan sebagai berikut:

##### a. Tingkat Konsentrasi

Deskriptif statistik tingkat konsentrasi peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas dapat dilihat dari tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Deskriptif Statistik Tingkat Konsentrasi Peserta Ekstrakurikuler

| Statistik              |              |
|------------------------|--------------|
| <i>N</i>               | <b>16</b>    |
| <i>Mean</i>            | <b>12</b>    |
| <i>Median</i>          | <b>12.50</b> |
| <i>Mode</i>            | <b>14.00</b> |
| <i>Std, Devitation</i> | <b>2.780</b> |
| <i>Minimum</i>         | <b>7</b>     |
| <i>Maksimum</i>        | <b>16</b>    |

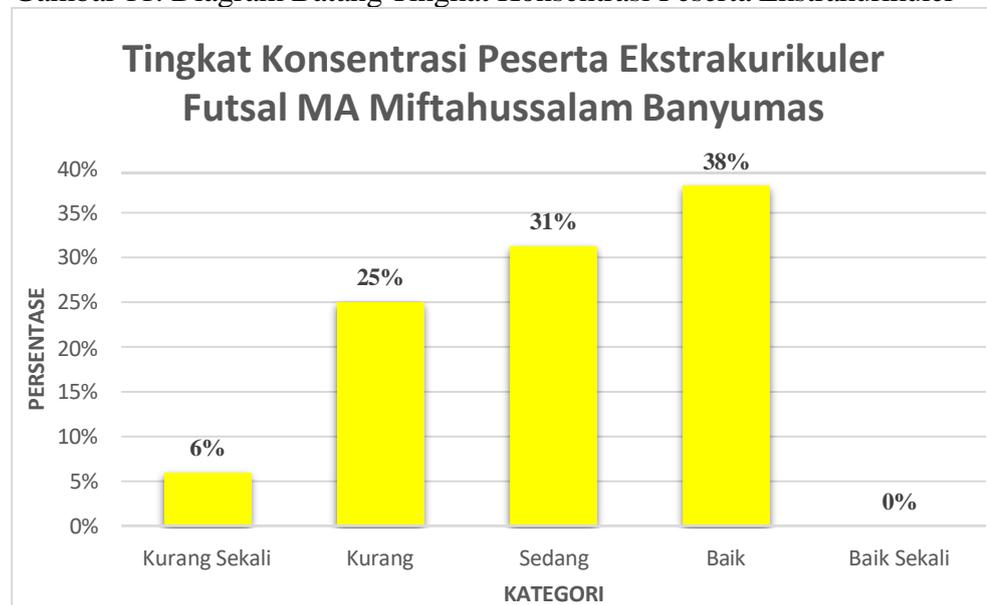
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, tingkat konsentrasi pada peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Konsentrasi Peserta Ekstrakurikuler

| No            | Interval      | Klasifikasi   | Frekuensi | Persentase  |
|---------------|---------------|---------------|-----------|-------------|
| 1             | $\leq 7.83$   | Kurang Sekali | 1         | 6%          |
| 2             | 7.83 – 10.61  | Kurang        | 4         | 25%         |
| 3             | 10.61 – 13.39 | Sedang        | 5         | 31%         |
| 4             | 13.39 – 16.17 | Baik          | 6         | 38%         |
| 5             | $\geq 16.17$  | Baik Sekali   | 0         | 0%          |
| <b>Jumlah</b> |               |               | <b>16</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel 7 di atas, apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, tingkat konsentrasi pada peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas dapat disajikan pada gambar berikut:

Gambar 11. Diagram Batang Tingkat Konsentrasi Peserta Ekstrakurikuler



Berdasarkan tabel 7 dan gambar 11 di atas menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi pada peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 6% (1 peserta

didik), “kurang” sebesar 25% (4 peserta didik), “sedang” 31% (5 peserta didik), “baik” 38% (6 peserta didik), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 peserta didik).

b. Kesegaran Jasmani

Deskriptif statistik kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas dapat dilihat dari tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Deskriptif Statistik Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler

| <b>Statistik</b>      |              |
|-----------------------|--------------|
| <i>N</i>              | <b>16</b>    |
| <i>Mean</i>           | <b>20.50</b> |
| <i>Median</i>         | <b>21</b>    |
| <i>Mode</i>           | <b>21</b>    |
| <i>Std, Deviation</i> | <b>2.160</b> |
| <i>Minimum</i>        | <b>17</b>    |
| <i>Maksimum</i>       | <b>25</b>    |

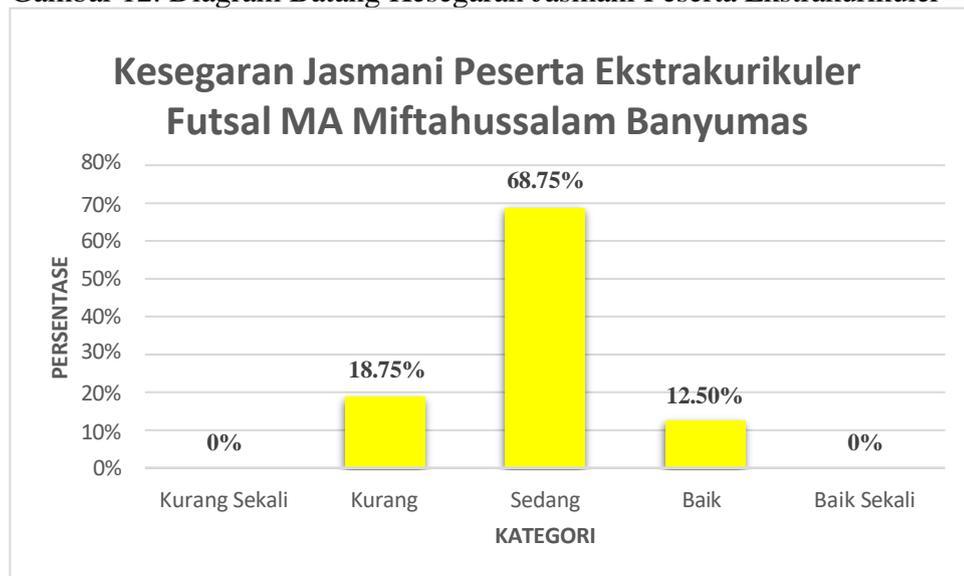
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kesegaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler

| No            | Interval  | Klasifikasi   | Frekuensi | Persentase  |
|---------------|-----------|---------------|-----------|-------------|
| 1             | $\leq 14$ | Kurang Sekali | 0         | 0%          |
| 2             | 15 – 18   | Kurang        | 3         | 18,75%      |
| 3             | 19 – 22   | Sedang        | 11        | 68,75%      |
| 4             | 23 – 26   | Baik          | 2         | 12,50%      |
| 5             | 27 – 30   | Baik Sekali   | 0         | 0%          |
| <b>Jumlah</b> |           |               | <b>16</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel 9 di atas, apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, kesegaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas dapat disajikan pada gambar berikut:

Gambar 12. Diagram Batang Kessegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler



Berdasarkan tabel 9 dan gambar 12 di atas menunjukkan bahwa kesegaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 peserta didik), “kurang” sebesar 18,75% (3 peserta didik), “sedang” 68,75% (11 peserta didik), “baik” 12,50% (2 peserta didik), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 peserta didik).

c. Keterampilan Bermain Futsal

Deskriptif statistik keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas dapat dilihat dari tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Deskriptif Statistik Keterampilan Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler

| Statistik             |              |
|-----------------------|--------------|
| <i>N</i>              | <b>16</b>    |
| <i>Mean</i>           | <b>1.89</b>  |
| <i>Median</i>         | <b>1.83</b>  |
| <i>Mode</i>           | <b>1.83</b>  |
| <i>Std, Deviation</i> | <b>0.495</b> |
| <i>Minimum</i>        | <b>1.16</b>  |
| <i>Maksimum</i>       | <b>2.66</b>  |

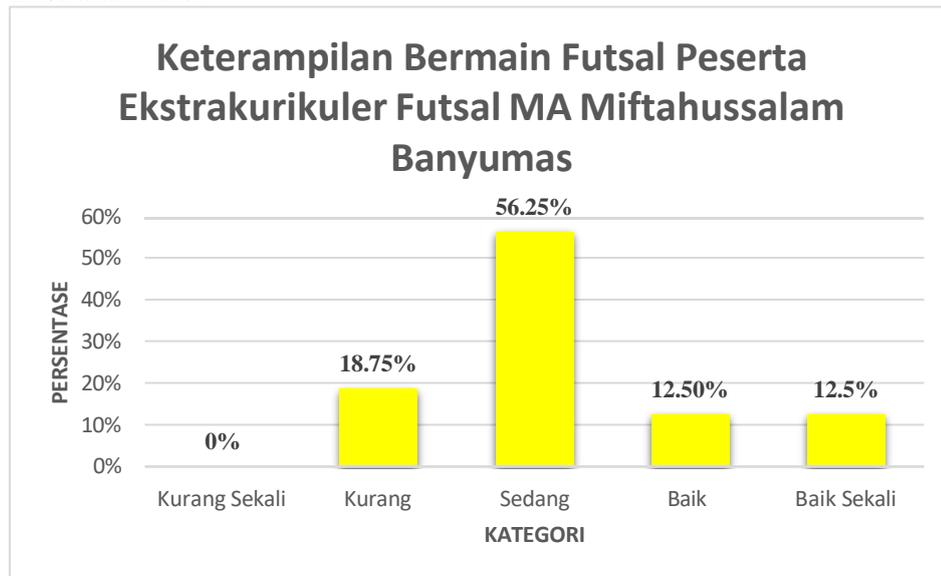
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, keterampilan bermain futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Keterampilan Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler

| No | Interval             | Klasifikasi   | Frekuensi | Persentase  |
|----|----------------------|---------------|-----------|-------------|
| 1  | $\leq 1.15$          | Kurang Sekali | 0         | 0%          |
| 2  | $1.15 < X \leq 1.64$ | Kurang        | 3         | 18.75%      |
| 3  | $1.64 < X \leq 2.14$ | Sedang        | 9         | 56.25%      |
| 4  | $2.14 < X \leq 2.63$ | Baik          | 2         | 12.50%      |
| 5  | $X > 2.63$           | Baik Sekali   | 2         | 12.50%      |
|    | <b>Jumlah</b>        |               | <b>16</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel 11 di atas, apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, keterampilan bermain futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas dapat disajikan pada gambar berikut:

Gambar 13. Diagram Batang Keterampilan Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler



Berdasarkan tabel 11 dan gambar 13 di atas menunjukkan bahwa keterampilan bermain futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 peserta didik), “kurang” sebesar 18.75% (3 peserta didik), “sedang” 56,25% (9 peserta didik), “baik” 12,50% (2 peserta didik), dan “baik sekali” sebesar 12,50% (2 peserta didik).

## 2. Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Shapiro Wilk*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu

sebaran adalah  $p > 0,05$  sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  sebaran dikatakan tidak normal. Berikut ini adalah hasil dari uji normalitas berdasarkan data yang telah didapatkan:

Tabel 12. Hasil Uji Normalitas

|                             | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |      |
|-----------------------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
|                             | Statistic                       | df | Sig.  | Statistic    | df | Sig. |
| Konsentrasi                 | ,140                            | 16 | ,200* | ,938         | 16 | ,324 |
| Kesegaran Jasmani           | ,158                            | 16 | ,200* | ,951         | 16 | ,507 |
| Keterampilan Bermain Futsal | ,175                            | 16 | ,200* | ,900         | 16 | ,079 |

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa nilai signifikansi tingkat konsentrasi ( $X_1$ ) = 0,324 > 0,05 maka hipotesis dinyatakan distribusi normal diterima. Kemudian nilai signifikansi kesegaran jasmani ( $X_2$ ) = 0,507 > 0,05. Sedangkan nilai signifikansi keterampilan bermain futsal ( $Y$ ) = 0,079 > 0,05 maka hipotesis distribusi dinyatakan normal diterima. Dapat disimpulkan bahwa kedua distribusi dinyatakan “**Normal**” karena masuk terhadap kriteria diterima,  $p > 0,05$ .

## b. Uji Linieritas

Pengujian linearitas hubungan dilakukan melalui uji F. hubungan antara variabel X dengan Y dinyatakan linear apabila nilai sig > 0,05. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Rangkuman Hasil Uji Linieritas

| Hubungan                                                    | <i>p</i> | Sig  | Keterangan |
|-------------------------------------------------------------|----------|------|------------|
| Keterampilan Bermain Futsal (Y)<br>* Konsentrasi (X1)       | 0,332    | 0,05 | Linear     |
| Keterampilan Bermain Futsal (Y)<br>* Kesegaran Jasmani (X2) | 0,913    | 0,05 | Linear     |

Berdasarkan tabel 13 di atas, terlihat bahwa hubungan konsentrasi (X1) dengan keterampilan bermain futsal (Y) didapat nilai signifikansi 0,332 > 0,05 dan hubungan kesegaran jasmani (X2) dengan keterampilan bermain futsal (Y) didapat nilai signifikansi 0,913 > 0,05. Jadi, hubungan variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linier. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

## 3. Hasil Uji Hipotesis

Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis menggunakan teknik uji r, uji F, dan uji determinasi. Hasil uji hipotesis dipaparkan sebagai berikut:

### a. Hipotesis 1

Hipotesis pertama yang akan diuji yaitu:

H<sub>a1</sub> Ada hubungan yang signifikan antara konsentrasi dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler

futsal MA Miftahussalam Banyumas.

$H_{01}$  Tidak ada hubungan yang signifikan antara konsentrasi dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas.

Kaidah analisis apabila nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel dan nilai signifikansi  $<$  0,05 maka  $H_{a1}$  diterima dan sebaliknya. Hasil analisis dijelaskan pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Hasil Analisis Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi dengan Keterampilan Bermain Futsal

| Hubungan                                               | $r_{hitung}$ | $r_{tabel}$<br>(df 16-2) | sig   | Keterangan |
|--------------------------------------------------------|--------------|--------------------------|-------|------------|
| Tingkat konsentrasi dengan keterampilan bermain futsal | 0,736        | 0,497                    | 0,001 | Signifikan |

Berdasarkan tabel 14 di atas, menunjukkan bahwa koefisien korelasi tingkat konsentrasi dengan keterampilan bermain futsal didapatkan nilai  $r_{hitung}$  0,736 dan nilai signifikansi (sig) 0,001. Karena nilai  $r_{hitung}$  0,736  $>$   $r_{tabel}$  0,497 dan nilai signifikansi 0,001  $<$  0,05 maka  $H_{01}$  ditolak, artinya  $H_{a1}$  yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas” **diterima**. Koefisien korelasi tersebut bernilai positif, artinya jika tingkat konsentrasi semakin tinggi, maka keterampilan bermain futsal akan semakin baik.

## b. Hipotesis 2

Hipotesis kedua yang akan diuji yaitu:

$H_{a2}$  Ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas.

$H_{o2}$  Tidak ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas.

Kaidah analisis apabila nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dan nilai signifikansi  $< 0,05$  maka  $H_{a2}$  diterima dan sebaliknya. Hasil analisis dijelaskan pada tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 15. Hasil Analisis Hubungan Antara Kebugaran Jasmani dengan Keterampilan Bermain Futsal

| Hubungan                                             | $r_{hitung}$ | $r_{tabel}$<br>(df 16-2) | sig   | Keterangan |
|------------------------------------------------------|--------------|--------------------------|-------|------------|
| Kebugaran jasmani dengan keterampilan bermain futsal | 0,697        | 0,497                    | 0,003 | Signifikan |

Berdasarkan tabel 15 di atas, menunjukkan bahwa koefisien korelasi kebugaran jasmani dengan keterampilan bermain futsal didapatkan nilai  $r_{hitung}$  0,697 dan nilai signifikansi (sig) 0,003. Karena nilai  $r_{hitung}$  0,697  $>$   $r_{tabel}$  0,497 dan nilai signifikansi 0,003  $<$  0,05 maka  $H_{o2}$  ditolak, artinya  $H_{a2}$  yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas” **diterima**. Koefisien korelasi tersebut bernilai positif, artinya jika

kesegaran jasmani semakin tinggi, maka keterampilan bermain futsal akan semakin baik.

**c. Hipotesis 3**

Hipotesis ketiga yang akan diuji yaitu:

H<sub>a3</sub> Ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi dan kesegaran jasmani dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas.

H<sub>o3</sub> Tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi dan kesegaran jasmani dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas.

Kaidah analisis apabila nilai  $F_{hitung} > F_{tabel}$  dan nilai signifikansi  $< 0,05$  maka H<sub>a3</sub> diterima dan sebaliknya. Hasil analisis dijelaskan pada tabel 16 sebagai berikut:

Tabel 16. Hasil Analisis Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi dan Kesegaran Jasmani dengan Keterampilan Bermain Futsal

| Model |            | Sum of Squares | Df | Mean Square | F     | Sig.               |
|-------|------------|----------------|----|-------------|-------|--------------------|
| 1     | Regression | 2.007          | 2  | 1.004       | 7.814 | 0.006 <sup>b</sup> |
|       | Residual   | 1.670          | 13 | 0.128       |       |                    |
|       | Total      | 3.667          | 15 |             |       |                    |

Berdasarkan tabel 16 di atas, diperoleh koefisien  $F_{hitung} 7,814 > F_{tabel} 3,74$  dan nilai sigifikansi  $0,006 < 0,05$  maka H<sub>o3</sub> ditolak, artinya H<sub>a3</sub> yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi dan kesegaran jasmani dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas” hipotesis **diterima**.

#### 4. Koefisiensi Determinasi (R<sup>2</sup>)

Koefisien determinasi (R<sup>2</sup>) digunakan untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model regresi dalam menerangkan variabel-variabel dependen.

Hasil analisis pada tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 17. Hasil Analisis Koefisiensi Determinasi (R<sup>2</sup>)

| Model Summary <sup>b</sup> |                    |          |                   |                            |
|----------------------------|--------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| Model                      | R                  | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
| 1                          | 0.739 <sup>a</sup> | 0.546    | 0.476             | 0.358                      |

Berdasarkan tabel 17 di atas diketahui bahwa R Square (R<sup>2</sup>) adalah sebesar 0,546 (54,60%). Hal tersebut berarti bahwa sebesar 54,60% dari variabel tingkat konsentrasi dan kesegaran jasmani mempengaruhi variabel keterampilan bermain futsal, sedangkan sisanya 45,40% dipengaruhi variabel lain di luar penelitian ini, seperti faktor genetik, lingkungan, pola tidur, pola makan dan lain-lain.

#### B. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas, dengan nilai  $r_{hitung} 0,736 > r_{tabel} 0,497$  dengan signifikansi  $0,001 < 0,05$ . Hasil penelitian ini sejalan dalam penelitian Taufik (2019, p. 77) terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat konsentrasi dan tingkat keterampilan bermain futsal, semakin tinggi tingkat konsentrasi seorang atlet futsal maka tingkat keterampilannya semakin bagus. Sebaliknya, semakin rendah tingkat konsentrasi pemain, semakin rendah pula keterampilan bermain yang ditampilkan.

Penelitian yang dilakukan Saputra, dkk., (2023, p. 5) juga membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi dengan keterampilan bermain futsal dan terbilang hubungan yang positif. Permainan futsal yang memiliki intensitas tinggi dan cepat, dengan ukuran lapangan yang kecil hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Apabila tidak fokus atau lengah sedikit saja dengan cepat tim lawan melakukan serangan balik yang dapat menyebabkan sebuah gol dan mengakibatkan kekalahan, maka dibutuhkan konsentrasi yang baik selama pertandingan berlangsung. Seseorang yang memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi dapat terjaga fokusnya selama pertandingan berlangsung sehingga dapat memaksimalkan keterampilan bermain futsal dengan baik. Menurut Mardjan (2020) konsentrasi memiliki peranan penting dalam mempengaruhi sebuah teknik yang dilakukan ataupun hasil sebuah pertandingan olahraga. Untuk mengarahkan bola ke berbagai arah, selain penguasaan teknik yang baik, juga diperlukan tingkat konsentrasi yang tinggi. Konsentrasi yang baik dan terjaga akan membantu melaksanakan teknik dengan baik.

Pentingnya konsentrasi dirasakan oleh peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas. Sebagian besar responden setuju bahwa konsentrasi memberikan peran penting untuk mengembangkan kemampuan dalam bermain futsal dan menjadikan diri berkembang lebih baik. Dengan memiliki konsentrasi penuh sepanjang pertandingan dapat memberikan ketenangan dalam diri sehingga lebih tepat dan efektif dalam mengembangkan permainan. Instruksi dari pelatih juga dapat dilaksanakan dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas, dengan nilai  $r_{hitung} 0,697 > r_{tabel} 0,497$  dengan signifikansi  $0,003 < 0,05$ . Hasil penelitian didukung dalam penelitian Murson (2019) ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani keterampilan bermain futsal. Semakin tinggi kebugaran jasmani yang dimiliki pemain maka keterampilan bermain futsal semakin baik.

Menurut Hakim (2021) kebugaran jasmani yang baik pada peserta ekstrakurikuler futsal dapat mendukung penampilannya pada sesi latihan atau sesi pertandingan dan sebagai faktor penunjang untuk meraih prestasi, memiliki kebugaran jasmani yang bagus dapat mendukung peserta didik saat beraktivitas secara optimal, mengembangkan individu secara fisik, mental dan emosional terutama pada kegiatan ekstrakurikuler futsal yang diikuti oleh peserta didik. Olahraga futsal memerlukan kebugaran jasmani yang baik karena permainannya yang cepat dan dinamis, para atlet dituntut untuk selalu berlari. Apabila tingkat kebugaran jasmani seseorang rendah, maka mudah merasakan kelelahan, sehingga tidak dapat menampilkan keterampilan futsal yang baik.

Peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas telah merasakan pentingnya kebugaran jasmani. Dilihat dari penampilan peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat melaksanakan kemampuan bermain futsal dengan baik pula. Tanpa mengalami kelelahan, peserta didik dapat bergerak terus mencari ruang, melaksanakan keterampilan dasar dengan tepat sehingga permainan dapat berkembang dengan baik. Sebagian besar responden setuju bahwa

memiliki kebugaran jasmani yang baik maka dapat memaksimalkan keterampilan bermain futsal. Muliadi (2019, p. 52) berpendapat bahwa kebugaran jasmani pemain futsal baik, maka akan lebih cepat menguasai teknik-teknik gerakan futsal yang dipelajari atau dilatih. Oleh karena itu, kebugaran jasmani mendukung kemampuan gerak dalam olahraga, sehingga dapat menguasai keterampilan futsal dengan baik dan memungkinkan menyelesaikan latihan atau pertandingan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat konsentrasi dan kebugaran jasmani dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas, dengan nilai  $F_{hitung} 7,814 > F_{tabel} 3,74$  dengan signifikan  $0,006 < 0,05$ . Keterampilan bermain futsal memegang peran penting dan harus dikuasai dengan baik, karena dalam olahraga futsal dituntut untuk tidak berlama-lama saat membawa bola, intensitas yang cepat dan tinggi serta mempunyai pola skema penyerangan yang teratur. Didukung dengan pendapat Ardiansyah et al, (2019); Putra (2020); Santoso & Hariyoko (2020) menjelaskan bahwa faktor yang sangat penting untuk mencapai prestasi seseorang adalah penguasaan keterampilan bermain futsal yang di miliki oleh pemain itu sendiri. Keterampilan bermain ini meliputi *passing*, *control*, *dribbling*, dan *shooting*. Penguasaan keterampilan bermain futsal dapat didukung oleh kebugaran jasmani yang baik dan konsentrasi penuh di sepanjang pertandingan.

Penelitian ini membuktikan bahwa secara bersama-sama konsentrasi dan kebugaran jasmani mempengaruhi keterampilan bermain futsal. Sebagian besar peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas setuju bahwa

konsentrasi dan kesegaran jasmani mempunyai peran penting dalam kemampuan bermain futsal. Dibuktikan dalam penampilan bermain futsal, peserta didik yang memiliki tingkat konsentrasi dan kesegaran jasmani yang baik terjaga fokusnya selama pertandingan berlangsung dan mendengarkan instruksi dari pelatih dengan baik serta tidak mengalami kelelahan yang berarti dan jarang sekali melakukan kesalahan dalam keterampilan dasar bermain futsal yang dimiliki. Dengan demikian, peserta didik yang memiliki konsentrasi dan kesegaran jasmani yang baik mampu melaksanakan dan mengembangkan kemampuan bermain futsal secara maksimal dan efektif.

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Peneliti telah berusaha sebaik mungkin selama menjalani penelitian. Namun, terdapat kesalahan yang tak luput dari diri peneliti. Keterbatasan selama penelitian berlangsung yaitu:

1. Terdapat beberapa peserta didik yang tidak serius mengikuti tes sehingga dalam pelaksanaan tes kurang maksimal.
2. Tempat pelaksanaan Tes Kesegaran Siswa Indonesia (TKSI) yang sempit dan terbatas sehingga kurang fokus dalam melaksanakan tes.
3. Peralatan yang digunakan dalam pengukuran belum dikalibrasi.
4. Populasi penelitian hanya diambil di MA Miftahussalam Banyumas dan generalisasi penelitian hanya berlaku pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada hubungan yang signifikansi antara tingkat konsentrasi dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas.
2. Ada hubungan yang signifikansi antara kesegaran jasmani dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas.
3. Ada hubungan yang signifikansi antara tingkat konsentrasi dan kesegaran jasmani dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal MA Miftahussalam Banyumas.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti dapat memberikan implikasi sebagai berikut:

1. Bagi peserta didik untuk bisa mempertahankan dan meningkatkan kesegaran jasmani dan konsentrasi dalam olahraga futsal, sehingga ketika bermain dalam pertandingan dapat menunjukkan kemampuan yang maksimal dan dapat meraih prestasi.
2. Hasil penelitian dapat memberikan pengetahuan bagi guru, pelatih, dan orang tua agar lebih memperhatikan kesegaran jasmani dan konsentrasi peserta didik karena dapat mempengaruhi kemampuan dalam berolahraga khususnya olahraga futsal.

3. Menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian terkait hubungan antara tingkat konsentrasi dan kebugaran jasmani dengan keterampilan bermain futsal.

### **C. Saran**

Hasil dari penelitian dan kesimpulan di atas, maka penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi guru atau pelatih dapat mengedukasi tentang pentingnya konsentrasi dan kebugaran jasmani yang dapat meningkatkan kemampuan berolahraga khususnya kemampuan bermain futsal.
2. Bagi peserta didik yang memiliki konsentrasi dan kebugaran jasmani yang kurang agar lebih ditingkatkan, karena memiliki banyak manfaat dalam pencapaian prestasi dalam bidang olahraga.
3. Bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan pengamatan keterampilan bermain futsal menggunakan instrumen GPAI diharapkan menggunakan tambahan *device* untuk merekam selama permainan futsal dilakukan sehingga dapat mengamati lebih maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, M., Septiadi, F., & Wijaya, R. A. (2019). *Hubungan kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan terhadap kemampuan passing bawah siswi ekstrakurikuler MTS Negeri 1 Sukabumi*. *Indonesia Sport Journal*, 1(2).
- Aji, S. (2016). *Buku olahraga paling lengkap*. Pamulang: Ilmu Bumi Pamulang.
- Akbar, M. F., Priambodo, A., & Jannah, M. (2019). *Pengaruh latihan imagery dan tingkat konsentrasi terhadap peningkatan keterampilan lay up shoot bola basket SMAN 1 Menganti Gresik*. *Jp.jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)* 2(2). <https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i2.445>.
- Alhogbi, B. G. (2017). *Pengaruh motivasi, kedisiplinan dan adaptasi diri terhadap prestasi belajar siswa peserta program afirma pendidikan menengah*. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 21–25.
- Ardiansyah, R., Triansyah, A., & Hidasari, F. P. (2019). *Survey tingkat keterampilan dasar futsal dan vo2max siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Pontianak*. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(10).
- Arifin. (2014). *Evaluasi pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. PT. Rineka Cipta
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. PT. Rineka Cipta
- Aslamia, S. (2018). *Pengaruh konsentrasi belajar terhadap hasil belajar siswa pada mata Pelajaran fikih kelas x madrasah aliyah negeri 2 model pekanbaru*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Asri, I. H., Lestari, Y., Husni, M., Muspita, Z., & Hadi, Y. A. (2021). *Edukasi pola hidup sehat di masa covid-19*. *Jurnal Abdi Populika*, 2(1).
- Bangun, S. (2019). *Peran pelatih olahraga ekstrakurikuler dalam mengembangkan bakat dan minat olahraga pada peserta didik*. *JURNAL PRESTASI*, 2(4). <https://doi.org/10.24114/jp.v2i4.11913>.
- Cahyaputra, E. (2016). *Hubungan antara pola makan, status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.

- Damayanti, R. E., Sumarmi, S., & Mundiastuti, L. (2019). *Hubungan durasi tidur dengan kejadian overweight dan obesitas pada tenaga kependidikan di lingkungan kampus C Universitas Airlangga*. *Amerta Nutrition*, 3(2), 89–93. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i2.2019.89-93>.
- Fadli, M. N., & Sutysna, H. (2017). *Gambaran nilai kapasitas vital paru dan tingkat kebugaran pada mahasiswa perokok dan bukan perokok*. *Buletin Farmatera*, 2. <https://doi.org/10.30596/bf.v2i3.1241>
- Farida, M., et al. (2023). *Hubungan antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di smp negeri 2 mlati*. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)* 29(1).
- Fukuda, D. H. (2019). *Assessments for sport and athletic performance*. <https://doi.org/10.5040/9781492595243>.
- Gantarialdha, N. (2021). *Hubungan indeks massa tubuh terhadap ketahanan kardiorespirasi dinyatakan dalam vo2max*. *Jurnal Medika Utama*, 2(4)
- Ghozali. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program ibm spss 25 edisi 9*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Guijarro, E., MacPhail, A., Arias-Palancia, N. M., & Gonzales-Villora, S. (2021). *Exploring game performance and game involvement: effects of a sport education season and a combined sport education-teaching games for understanding unit*. *Journal of Teaching in Physical Education*. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2020-0170>.
- Gumantan, A., Sina, I., & Pratiwi, E. (2020). *Olahraga rekreasi dalam peningkatan prestasi olahraga*. *Sport-MuJurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2). <https://doi.org/10.32528/sport-mu.v1i2.8857>.
- Gustian, U. (2016). *Pentingnya perhatian dan konsentrasi dalam menunjang penampilan atlet*. *Jurnal Performa Olahraga*.
- Hakim, A. R. (2021). *Tingkat kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler futsal SMPN 10 Tasikmalaya pada masa pandemi covid-19*. Skripsi. Universitas Siliwangi Tasikmalaya

- Hamzah, B., & Hadiana, O. (2018). *Pengaruh penggunaan model problem based learning terhadap keterampilan dasar passing dalam permainan futsal. JUARA: Jurnal Olahraga* 3(1). <https://doi.org/10.33222/juara.v3i1.210>.
- Henjilito, R. (2019). *Hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa di SMA N 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. JURNAL PENJAKORA*, 6(1). <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i1.17417>.
- Hermawan, A. (2013). *Upaya meningkatkan keterampilan footwork (langkah kaki) bulutangkis menggunakan bentuk latihan footwork yang bervariasi untuk siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 3 Malang*. Diploma thesis, Universitas Negeri Malang.
- Huda, S. W. A. N. (2017). *Hubungan antara kebugaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bola basket siswa sma negeri 1 purwantoro yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Humaedi, H., & Wahyudi, A. S. B. S. E. (2017). *Sumbangan kelincahan dan keseimbangan dinamis terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal pada mahasiswa PJKR. Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 5(1).
- Ilham, T. R., Pujianto, D., & Arwin. (2021). *Pengaruh latihan plyometrics (hurdle Hops dan ladder drill) terhadap kecepatan dribbling futsal putri tim Jugador Bonita Rafflesia. Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 34–45. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>.
- Kriswanto, E. S., & Sunardi, J. (2020). *Perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Negeri Yogyakarta saat pandemi covid-19. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2). <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i2.35082>.
- Lhaksana, J. (2012). *Taktik & strategi futsal modern*. Depok: *Be Champion*.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). *Pelatihan pembinaan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga. Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan* 3(1).

- Manurung, M. P., & Simatupang, D. (2019). *Meningkatkan konsentrasi anak usia 5-6 tahun melalui penggunaan metode bercerita di TK ST Theresia Binjai*. *Jurnal Usia Dini*, 5(1).
- Mardjan, S. (2020). *Hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola pada akademi FC UNY*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Miller, S. M. (2010). *Towards a multimodal literacy pedagogy: Digital video composing as 21st century literacy*, pp. 254-281. In P. Albers & J. Sanders (Eds.) *Literacies, Art, and Multimodality*. Urbana-Champaign, IL: National Council of Teachers of English
- Muhajir. (2007). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Muliadi. (2019). *Analisis tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan permainan futsal siswa SMA Negeri 2 Bantaeng*. *Jurnal*. Universitas Negeri Makasar
- Mulyono, M. A. (2017). *Buku Pintar Futsal*. Jakarta: Anugrah
- Murson, E. (2019). *Analisis tingkat kebugaran jasmani terhadap keterampilan tim futsal SMA Negeri 11 Makasar*. *Jurnal*. Universitas Negeri Makasar.
- Nasrulloh, A., Apriyanto, K. D., & Prasetyo, Y. (2021). *Pengukuran dan metode Latihan kebugaran*. UNY Press. Yogyakarta
- Ngatman & Andriyani, F. D. (2017). *Tes dan pengukuran untuk evaluasi dalam pendidikan jasmani dan olahraga*. Yogyakarta: Fadilatama.
- Noviyara, I. (2021). *Manfaat kegiatan ekstrakurikuler teater dalam membangun karakter kepercayaan diri diswa*. *Jurnal Ilmiah*.
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi penelitian sosial*. Media Sahabat Cendekia.
- Pamungkas, Y. D. S. (2013). *Tingkat keterampilan teknik dasar bermain futsal peserta ekstrakurikuler sma dan smk yayasan piri daerah istimewa yogyakarta*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 62 Tahun 2014. *Tentang Kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah*. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 62 Tahun 2014 *Pasal 2. Tentang tujuan kegiatan ekstrakurikuler*. Jakarta: Kemendikbud

- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). *Signifikansi kesegaran jasmani dengan hasil belajar peserta didik sekolah dasar*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 185–193. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.55859>
- Pratama, D. (2022). *Hubungan konsentrasi dengan keterampilan bermain futsal atlet futsal nusa Tenggara barat (ntb) boys*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pratama, R., Hardiyono, B., & Pasaribu, A. M. N. (2020). *Pengaruh latihan self talk dan imagery relaxation terhadap konsentrasi dan akurasi tembakan 3 angka cabang olahraga basket*. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan* 9(1).
- Putra, D. H. (2020). *Pengaruh metode latihan block practice dan random practice terhadap keterampilan dasar futsal pada team futsal SMKN 1 Legonkulon*. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Universitas Subang (SENDINUSA)* (Vol. 2, No. 1, pp. 27-33).
- Rahmadiani, T. (2019). *Analisis perkembangan ekstrakurikuler futsal ditingkat SMP Negeri Kota Bengkulu*. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2). <https://doi.org/10.33369/jk.v3i2.8994>.
- Refiana, P. S. (2015). *Hubungan asupan zat gizi mikro dan komposisi lemak tubuh dengan tingkat kebugaran mahasiswa di UKM Sepakbola UNY*. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sajoto, M. (2017). *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Press.
- Santoso, W. A., & Hariyoko, H. (2020). *Survei daya tahan kardiovaskular dan keterampilan dasar futsal peserta ekstrakurikuler*. *Sport Science and Health*, 2(10), 494-499.
- Saputra, W. I., Juita, A., & Aspa, A. P. (2023). *Hubungan tingkat konsentrasi dengan keterampilan bermain futsal Tim futsal IT Fadhillah Pekanbaru*. *JOM FKIP* 10(2).
- Senaputra, R. P. (2017). *Survei tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki ruangan di SMA/SMK se Kabupaten Sidoarjo*. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), pp. 697–704.

- Setiawan, A., Sulaiman, I., Setiawan, I., & Antoni, R. (2021). *Futsal dribbling training model with tools for junior high school*. Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan, 12(01), 31-41. <https://doi.org/10.21009/GJIK.121.05>.
- Sharkey, B.J. (2003). *Fitness and health*. Alih Bahasa Kebugaran dan Kesehatan oleh: Eri Desmarini Nasution. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sucipto. (2014). *Sepakbola*. Bandung: CV. Bintang Warliartika.
- Sudijono, A. (2006). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Sudijono, A. (2016). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Alfabeta Bandung
- Sulistiantoro, D. (2016). *Tingkat keterampilan teknik dasar bermain futsal siswa pada tim futsal putra dan putri sma n 1 sewon yang mengikuti paf tahun 2015*. Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, 5(6).
- Sutanto, T. (2019). *Buku pintar olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press. Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun (2005). Pembinaan dan Pengembangan Olahraga.
- Tabi'in, A. (2020). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak usia dini sebagai upaya pencegahan covid 19*. JEA (Jurnal Edukasi AUD), 6(1). <https://doi.org/10.18592/jea.v6i1.3620>.
- Taufik, M. S. (2019). *Hubungan tingkat konsentrasi dengan keterampilan bermain futsal unit kegiatan mahasiswa futsal Universitas Surya Kencana*. GLADI: Jurnal Ilmu Keolahragaan 10(2). <https://doi.org/10.21009/GJIK.102.01>.
- Valentino, R. F., & Iskandar, M. (2020). *Identifikasi minat siswa pada ekstrakurikuler sepak bola*. JURNAL MASTER PENJAS DAN OLAHRAGA(JMPO) 1(1). <https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i1.7>.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport ad exercise psychology*. (4<sup>th</sup> ed., 296317). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Werner W. K. H. and Sharon A. H. (2011). *Lifetime physical fitness and wellness*. Wadsworth: United State of America.
- Wiyani, N. A. (2013). *Menumbuhkan pendidikan karakter di SD (konsep, praktek dan strategi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

- Wulandari, W., & Jariono, G. (2022). *Upaya meningkatkan kebugaran jasmani menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw. Jurnal Porkes* 5(1). <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5493>.
- Yazid, S., Kusmaedi, N., & Paramitha, S. T. (2016). *Hubungan konsentrasi dengan hasil pukulan jarak jauh (long sroke) pada cabang olahraga woodball. Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 50.

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian

22/05/24, 11.22

SURAT IZIN 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/913/UN34.16/PT.01.04/2024  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : **Izin Penelitian**

22 Mei 2024

Yth . **Kepala Sekolah MA Miftahussalam Banyumas**  
Jalan Banyumas Kemranjen, Karangpucung, Kejawar, Kecamatan Banyumas, Kabupaten Banyumas, Jawa  
Tengah 53192

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

Nama : Lutfian Hanugrah Septantyo  
NIM : 20601244077  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : HUBUNGAN TINGKAT KONSENTRASI DAN KESEGERAN JASMANI TERHADAP  
KETERAMPILAN DASAR BERMAIN FUTSAL SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL  
MA MIFTAHUSSALAM BANYUMAS  
Waktu Penelitian : 22 - 28 Mei 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.



Dekan,

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

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

## Lampiran 2. Peralatan, prosedur pelaksanaan tes, dan penskoran (TKSI)

### 1. *Hand and Eye Coordination*

Tes ini dilakukan dengan cara melempar bola ke arah dinding atau tembok menggunakan satu tangan dan menangkap bola menggunakan tangan yang lain.

#### a. Peralatan tes

- 1) Bola tenis
- 2) Dinding pantul yang rata
- 3) Formulir tes dan pulpen
- 4) *Stopwatch*

#### b. Prosedur pelaksanaan tes

- 1) Membuat batas jarak sejauh 2 meter dari dinding pantul sebagai tanda posisi awal berdiri siswa saat melakukan tes.
- 2) Siswa melempar bola pada saat aba-aba "Mulai", bersamaan tekan tombol *start* pada *stopwatch*.
- 3) Siswa melempar bola tenis ke dinding menggunakan tangan kanan dan menangkap bola dengan tangan kiri, kemudian melempar bola tenis kembali ke dinding menggunakan tangan kiri dan menangkap bola dengan tangan kanan.
- 4) Siswa mengulangi Gerakan melempar dan menangkap selama 30 detik.
- 5) Apabila saat tes, siswa gagal menangkap pantulan bola atau bola terpental jauh, maka siswa boleh mengambil bola lain yang disediakan untuk tes.

6) Siswa diberi kesempatan untuk melakukan tes sebanyak 2 kali.

c. Penskoran

- 1) Penguji menghitung tangkapan yang berhasil ditangkap oleh siswa dalam waktu 30 detik.
- 2) Skor akhir adalah skor terbaik dari 2 kali kesempatan tes.

| <b>Norma tes:</b>                |               |             |                 |
|----------------------------------|---------------|-------------|-----------------|
| Norma Hand Eye Coordination Test |               |             |                 |
| <b>Putera</b>                    | <b>Puteri</b> | <b>Skor</b> | <b>Kategori</b> |
| ≥ 22                             | ≥ 15          | 5           | Baik Sekali     |
| 16 - 21                          | 10 - 14       | 4           | Baik            |
| 10 - 15                          | 5 - 9         | 3           | Sedang          |
| 4 - 9                            | 1 - 4         | 2           | Kurang          |
| ≤ 3                              | ≤ 0           | 1           | Kurang Sekali   |

2. *Vertical Jump*

*Vertical Jump Test*, tes ini dilakukan dengan cara melompat secara tegak lurus ke atas (vertical) menggunakan jangkauan lengan yang setinggi-tingginya.

a. Peralatan tes:

- 1) Dinding sedikitnya setinggi 365 cm (144 inch)
- 2) 1 buah meteran (pita atau plastik)
- 3) Bubuk kapur sebagai penanda
- 4) Formulir tes dan alat tulis

b. Prosedur melaksanakan tes

- 1) Penguji menyiapkan dinding dengan tinggi kurang lebih 365 cm (144 inch).

- 2) Posisi siswa berdiri menyamping arah dinding, kedua kaki rapat, telapak kaki menempel penuh di lantai, ujung jari tangan yang dekat dengan dinding dibubuhi bubuk kapur.
- 3) Posisi kaki tetap menempel dilantai, satu tangan siswa yang dekat dengan dinding meraih ke atas setinggi-tingginya, kemudian catat tinggi raihan siswa pada bekas ujung jari paling tinggi.
- 4) Sikap awal sebelum meloncat yaitu kaki dibuka selebar bahu, kedua telapak kaki tetap menempel di lantai, lutut ditekuk, tangan lurus agak di belakang badan. Kemudian siswa meloncat ke atas setinggi mungkin dan satu tangan siswa yang dekat dengan dinding meraih ke atas setinggi-tingginya lalu menepukkan ujung jari yang dibubuhi kapur ke dinding. Catat tinggi raihan siswa pada bekas ujung jari paling tinggi.
- 5) Siswa tidak boleh melakukan awalan melangkah ketika akan meloncat.
- 6) Siswa diberi kesempatan untuk melakukan tes sebanyak 2 kali.

c. Penskoran

- 1) Penguji mengukur selisih antara tinggi lompatan dan tinggi raihan. Skor yang diperoleh siswa adalah selisih antara tinggi lompatan dan tinggi raihan.
- 2) Skor akhir adalah skor terbaik dari 2 kali kesempatan tes.

| <b>Norma tes:</b>        |               |             |                 |
|--------------------------|---------------|-------------|-----------------|
| Norma Vertical Jump Test |               |             |                 |
| <b>Putera</b>            | <b>Puteri</b> | <b>Skor</b> | <b>Kategori</b> |
| ≥ 63                     | ≥ 59          | 5           | Baik Sekali     |
| 59 - 62                  | 35 - 58       | 4           | Baik            |
| 35 - 58                  | 27 - 34       | 3           | Sedang          |
| 20 - 34                  | 19 - 26       | 2           | Kurang          |
| ≤ 19                     | ≤ 18          | 1           | Kurang Sekali   |

### 3. *T-Test*

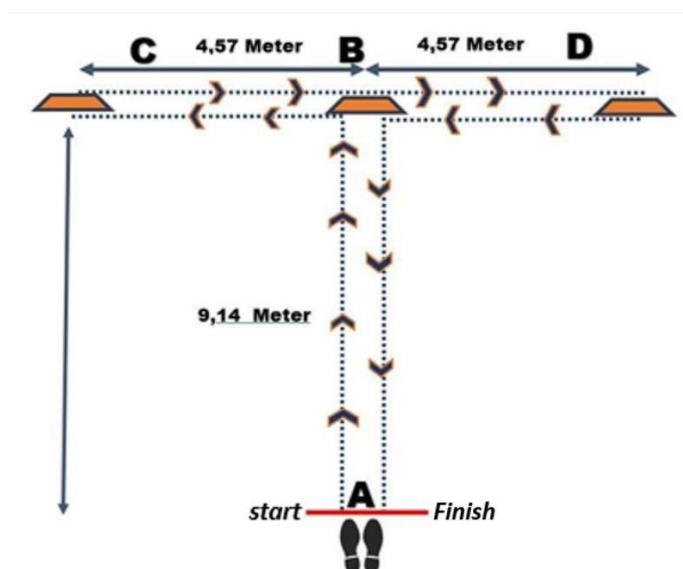
*T Test*, tes ini dilakukan dengan cara berlari ke arah depan, *Galloping* ke arah samping kiri dan kanan serta berlari mundur. Dilakukan dengan lari cepat dengan lintasan berbentuk T.

#### a. Peralatan tes

- 1) Halaman atau lapangan datar dan tidak licin, minimal panjang 12 meter dan lebar 10 meter.
- 2) *Stopwatch*
- 3) 4 *cone* (kerucut) penanda
- 4) Meteran
- 5) Formulir tes dan alat tulis

#### b. Prosedur pelaksanaan tes

- 1) Penguji menyiapkan lintasan lari berbentuk "T" sesuai ukuran (lihat gambar dibawah ini).



- 2) Siswa berdiri di belakang garis *start* (kerucut A).
- 3) Penguji memberikan aba-aba "Ya", bersamaan dengan menekan tombol *start* pada *stopwatch*.
- 4) Setelah mendengar aba-aba "Ya", siswa memulai tes.
- 5) Siswa berlari lurus ke depan menuju kerucut B dan harus menyentuh kerucut B menggunakan tangan kanan, kemudian berlari menyamping ke arah kiri (*galloping*) sampai menyentuh kerucut C menggunakan tangan kiri, kemudian berlari menyamping ke arah kanan (*galloping*) sampai menyentuh kerucut D menggunakan tangan kanan, kemudian berlari kembali ke arah kerucut B (*galloping*) dan menyentuh menggunakan tangan kiri, lalu berlari mundur sampai garis *finish*.
- 6) Siswa diberi kesempatan untuk melakukan tes sebanyak 2 kali.
- 7) Alternatif Tes: *T Test* dapat dilakukan dengan mengubah arah ke kanan (kebalikan) di awal lari menyamping bagi siswa dengan kekhususan/kidal.

c. Penskoran

- 1) Waktu yang dicapai oleh siswa dari titik *start-finish*. Waktu dicatat dalam detik/milidetik.
- 2) Skor akhir adalah skor terbaik dari 2 kali kesempatan tes.

| Norma T Test        |                     |      |               |
|---------------------|---------------------|------|---------------|
| Putera              | Puteri              | Skor | Kategori      |
| ≤ 00.06.63          | ≤ 00.07.19          | 5    | Baik Sekali   |
| 00.06.64 - 00.10.15 | 00.07.20 - 00.11.20 | 4    | Baik          |
| 00.10.16 - 00.14.16 | 00.11.21 - 00.15.19 | 3    | Sedang        |
| 00.14.17 - 00.18.17 | 00.15.20 - 00.19.20 | 2    | Kurang        |
| ≥ 00.18.18          | ≥ 00.19.21          | 1    | Kurang Sekali |

#### 4. *Hand Touch Reaction Test*

*Hand Touch Reaction Test*, merupakan tes yang dilakukan dengan cara bergerak ke kanan atau ke kiri secepat-cepatnya menyentuh cone kerucut sesuai dengan aba-aba (disebutkan warna hitam atau hijau).

##### a. Peralatan tes

- 1) 2 buah *cone* (kerucut) dengan warna berbeda
- 2) Lakban
- 3) *Stopwatch*
- 4) Formulir tes dan alat tulis

##### b. Prosedur pelaksanaan tes

- 1) Penguji mengukur jarak 6 meter, kemudian letakkan 2 kerucut dengan warna berbeda.
- 2) Buatlah titik *start* di antara 2 kerucut dengan jarak 3 meter. Siswa berdiri rileks di atas titik *start*.
- 3) Penguji berada di depan siswa berjarak 2 meter. Penguji mengucapkan secara keras hitam atau hijau bersamaan menekan tombol *start* pada *stopwatch* bersamaan siswa berlari cepat menyentuh kerucut menggunakan tangan.
- 4) *Stopwatch* dihentikan ketika siswa menyentuh kerucut dan catat hasilnya.
- 5) Siswa melakukan 4 kali tes, jumlah arah lari berimbang antara kanan dan kiri, Penyebutan warna dilakukan secara acak sehingga tidak mudah ditebak.

c. Penskoran

- 1) Catat hasil waktu yang diperoleh dari aba-aba hitam/hijau sampai tangan siswa menyentuh kerucut.
- 2) Skor diambil waktu terbaik dari 4 kali kesempatan melakukan tes.

**Norma tes:**  
Norma Hand touch reaction Test

| Putera      | Puteri      | Skor | Kategori      |
|-------------|-------------|------|---------------|
| ≤ 0.80      | ≤ 0.91      | 5    | Baik Sekali   |
| 0.81 - 1.09 | 0.92 - 1.21 | 4    | Baik          |
| 1.10 - 1.39 | 1.22 - 1.51 | 3    | Sedang        |
| 1.40 - 1.69 | 1.52 - 1.81 | 2    | Kurang        |
| ≥ 1.70      | ≥ 1.82      | 1    | Kurang Sekali |

5. *Dipping Test*

*Dipping Test*, merupakan tes yang dilakukan dengan cara menekuk dan meluruskan lengan (mengangkat badan) selama 3 menit secara berulang mengikuti irama *metronome*.

a. Peralatan tes

- 1) *Metronome*
- 2) *Stopwatch*
- 3) Kursi atau bangku panjang setinggi kurang lebih 45 cm.
- 4) Formulir tes dan alat tulis

b. Prosedur pelaksanaan tes

- 1) Penguji mengatur metronome ke 40 BPM (2 ketukan/*beats*).
- 2) Siswa dalam posisi duduk dengan kaki rapat di ujung kursi setinggi kurang lebih 45 cm, kemudian meletakkan kedua telapak tangan di samping badan bertumpu pada ujung kursi dengan siku lurus.

- 3) Kedua kaki rapat diluruskan ke depan, bertumpu pada ujung tumit dan jari kaki mengarah ke atas. Posisi punggung badan tegak dan pandangan mata lurus ke depan.
- 4) Siswa memajukan badan sedikit ke depan bergeser dari bangku.
- 5) Saat *metronome* dioperasikan dan aba-aba "Mulai", tekan tombol *start* pada *stopwatch* bersamaan dengan siswa menekuk kedua siku sambil menurunkan badan hingga posisi siku membentuk sudut kurang lebih 90 derajat, kemudian mengangkat badan kembali dengan meluruskan siku ke posisi awal (*dipping*).
- 6) Siswa melakukan gerakan *dipping* terus menerus secara berulang, mengikuti irama ketukan dari *metronome* sebanyak mungkin selama 3 menit atau sesuai kemampuannya.

c. Penskoran

- 1) Penguji mencatat jumlah pengulangan penuh yang diselesaikan dengan gerakan yang benar selama 3 menit.
- 2) Apabila siswa tidak dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 3 kali maka tes dianggap selesai.

**Norma tes:**

Norma Dipping test

| Putera  | Puteri  | Skor | Kategori      |
|---------|---------|------|---------------|
| ≥ 25    | ≥ 19    | 5    | Baik Sekali   |
| 22 - 24 | 16 - 18 | 4    | Baik          |
| 19 - 21 | 13 - 15 | 3    | Sedang        |
| 16 - 18 | 10 - 12 | 2    | Kurang        |
| ≤ 15    | ≤ 9     | 1    | Kurang Sekali |

## 6. *Beep Test*

Tes yang dilakukan dengan cara berlari mengikuti isyarat audio (bunyi beep)/suara dari titik/garis awal ke akhir yang berjarak 20 meter. Tujuan tes ini untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi (VO<sub>2</sub>max).

### a. Peralatan tes

- 1) Lapangan datar dan tidak licin minimal 22 meter
- 2) Kerucut penanda
- 3) Audio MFT
- 4) Pemutar audio dan alat penguat suara
- 5) Formulir tes dan alat tulis

### b. Prosedur pelaksanaan tes

- 1) Buatlah tanda pada titik/garis awal dan akhir yang berjarak 20 meter.
- 2) Siswa berdiri dibelakang titik/garis awal menghadap ke titik/garis akhir atau ke arah gerakan berlari, dan mendengarkan aba-aba serta mengikuti panduan dari pemutar audio untuk memulai tes/berlari.
- 3) Siswa berlari dari satu titik/garis menuju titik/garis lainnya mengikuti bunyi penanda irama beep.
- 4) Siswa harus melewati titik/garis penanda lintasan 20 meter sebelum atau bersamaan dengan penanda irama beep berbunyi.
- 5) Jika siswa tiba sebelum penanda irama beep berbunyi, maka siswa harus menunggu penanda irama beep berbunyi untuk melanjutkan tes/berlari.
- 6) Siswa berhenti secara sukarela atau dihentikan apabila siswa sudah tidak mampu berlari mengikuti bunyi penanda irama beep dengan ketentuan

c. Penskoran

1) Skor VO<sub>2</sub>max merupakan hasil konversi dari jumlah level dan balikan.

**Norma tes:**

*Norma Beep test*

| <b>Putera</b>   | <b>Puteri</b> | <b>Skor</b> | <b>Kategori</b> |
|-----------------|---------------|-------------|-----------------|
| ≥ L12 B3        | ≥ L7 B10      | 5           | Baik Sekali     |
| L9 B10 - L12 B2 | L6 B2- L7 B9  | 4           | Baik            |
| L7 B4 - L9 B9   | L4 B6 - L6 B1 | 3           | Sedang          |
| L4 B8 - L7 B3   | L1 B5 - L4 B5 | 2           | Kurang          |
| ≤ L4 B7         | ≤ L1 B4       | 1           | Kurang Sekali   |

Lampiran 3. Instrumen Tes Konsentrasi

**TES KONSENTRASI**  
*CONCENTRATION GRID TEST*

Nama :

Posisi :

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 84 | 27 | 51 | 78 | 59 | 52 | 13 | 85 | 61 | 55 |
| 28 | 60 | 92 | 04 | 87 | 90 | 31 | 57 | 29 | 33 |
| 32 | 96 | 65 | 39 | 80 | 77 | 49 | 86 | 18 | 70 |
| 76 | 73 | 71 | 95 | 97 | 81 | 01 | 46 | 88 | 00 |
| 48 | 82 | 89 | 47 | 35 | 17 | 10 | 42 | 62 | 24 |
| 44 | 67 | 93 | 11 | 07 | 43 | 72 | 94 | 69 | 56 |
| 53 | 79 | 05 | 22 | 54 | 74 | 58 | 14 | 91 | 02 |
| 06 | 68 | 98 | 75 | 26 | 15 | 41 | 66 | 20 | 40 |
| 50 | 09 | 64 | 08 | 38 | 30 | 36 | 45 | 83 | 34 |
| 03 | 27 | 21 | 23 | 16 | 37 | 25 | 19 | 12 | 63 |

Lampiran 4. Instrumen Tes Keterampilan Bermain Futsal

Tes Keterampilan Bermain Futsal  
*Game Performance Assessment Instrument*

Petunjuk: Berilah tanda (√) jika siswa dapat menampilkan penampilan taktis dalam permainan atau pertandingan futsal.

| No | Nama | Membuat Keputusan |    | Melaksanakan Keterampilan |    | Dukungan |   |
|----|------|-------------------|----|---------------------------|----|----------|---|
|    |      | T                 | TT | E                         | TE | T        | T |
| 1  |      |                   |    |                           |    |          |   |
| 2  |      |                   |    |                           |    |          |   |
| 3  |      |                   |    |                           |    |          |   |
| 4  |      |                   |    |                           |    |          |   |
| 5  |      |                   |    |                           |    |          |   |
| 6  |      |                   |    |                           |    |          |   |
| 7  |      |                   |    |                           |    |          |   |
| 8  |      |                   |    |                           |    |          |   |
| 9  |      |                   |    |                           |    |          |   |
| 10 |      |                   |    |                           |    |          |   |
| 11 |      |                   |    |                           |    |          |   |
| 12 |      |                   |    |                           |    |          |   |
| 13 |      |                   |    |                           |    |          |   |
| 14 |      |                   |    |                           |    |          |   |
| 15 |      |                   |    |                           |    |          |   |
| 16 |      |                   |    |                           |    |          |   |

Lampiran 5. Hasil Pengukuran Tes Konsentrasi

**TES KONSENTRASI**  
**CONCENTRATION GRID TEST**

Nama : Sabar Saputra

Posisi : Anchor

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 84 | 27 | 51 | 78 | 59 | 52 | 13 | 85 | 61 | 55 |
| 28 | 60 | 92 | 04 | 87 | 90 | 31 | 57 | 29 | 33 |
| 32 | 96 | 65 | 39 | 80 | 77 | 49 | 86 | 18 | 70 |
| 76 | 73 | 71 | 95 | 97 | 81 | 01 | 46 | 88 | 00 |
| 48 | 82 | 89 | 47 | 35 | 17 | 10 | 42 | 62 | 24 |
| 44 | 67 | 93 | 11 | 07 | 43 | 72 | 94 | 69 | 56 |
| 53 | 79 | 05 | 22 | 54 | 74 | 58 | 14 | 91 | 02 |
| 06 | 68 | 98 | 75 | 26 | 15 | 41 | 66 | 20 | 40 |
| 50 | 09 | 64 | 08 | 38 | 30 | 36 | 45 | 83 | 34 |
| 03 | 27 | 21 | 23 | 16 | 37 | 25 | 19 | 12 | 63 |

Lampiran 6. Hasil Pengukuran Tes Kesegaran Jasmani

| 1. HEC | 2. Vertical | 3. T Test |
|--------|-------------|-----------|
| 1. 18  | 1. 60       | 1. 10,08  |
| 2. 12  | 2. 60       | 2. 12,27  |
| 3. 16  | 3. 50       | 3. 13,24  |
| 4. 17  | 4. 60       | 4. 12,38  |
| 5. 15  | 5. 47       | 5. 13,18  |
| 6. 17  | 6. 42       | 6. 12,39  |
| 7. 26  | 7. 53       | 7. 12,81  |
| 8. 6   | 8. 61       | 8. 11,37  |
| 9. 6   | 9. 37       | 9. 17,75  |
| 10. 7  | 10. 35      | 10. 12,61 |
| 11. 15 | 11. 38      | 11. 17,75 |
| 12. 10 | 12. 40      | 12. 12,50 |
| 13. 11 | 13. 45      | 13. 12,32 |
| 14. 25 | 14. 59      | 14. 10,15 |
| 15. 7  | 15. 93      | 15. 12,84 |
| 16. 17 | 16. 46      | 16. 17,75 |

| 4. HTR   | 5. Dipping | 6. Beep test |
|----------|------------|--------------|
| 1. 0,85  | 1. 33      | 1. L10 B1    |
| 2. 0,80  | 2. 22      | 2. L9 B10    |
| 3. 0,70  | 3. 18      | 3. L10 B3    |
| 4. 1,31  | 4. 24      | 4. L7 B8     |
| 5. 1,33  | 5. 22      | 5. L8 B2     |
| 6. 1,43  | 6. 26      | 6. L10 B1    |
| 7. 0,92  | 7. 24      | 7. L7 B9     |
| 8. 1,12  | 8. 30      | 8. L12 B2    |
| 9. 1,60  | 9. 60      | 9. L7 B8     |
| 10. 0,95 | 10. 24     | 10. L12 B6   |
| 11. 1,01 | 11. 43     | 11. L4 B8    |
| 12. 1,23 | 12. 40     | 12. L7 B10   |
| 13. 1,09 | 13. 15     | 13. L12 B1   |
| 14. 1,22 | 14. 60     | 14. L8 B8    |
| 15. 0,96 | 15. 20     | 15. L10 B2   |
| 16. 1,30 | 16. 20     | 16. L9 B8    |

Lampiran 7. Hasil Pengukuran Tes Keterampilan Bermain Futsal

**Tes Keterampilan Bermain Futsal**  
*Game Performance Assessment Instrument*

Petunjuk: Berilah tanda (√) jika siswa dapat menampilkan penampilan taktis dalam permainan atau pertandingan futsal.

| No | Nama            | Membuat Keputusan |      | Melaksanakan Keterampilan |      | Dukungan |    |
|----|-----------------|-------------------|------|---------------------------|------|----------|----|
|    |                 | T                 | TT   | E                         | TE   | T        | TE |
| 1  | Fajri A. (gk)   | XXXX              | XX   | XXXX                      | X    | XX       | X  |
| 2  | M. Iqbal        | XXX               | XX   | XX                        | X    | XX       | X  |
| 3  | Zildjian Alief  | XXXX              | X    | XXX                       | XX   | XX       | X  |
| 4  | Evan Faturohman | XXXX              | XX   | XXXX                      | XX   | XX       | X  |
| 5  | Al Hafizh       | XX                | X    | XXX                       | XX   | XX       | X  |
| 6  | Rafiq Anwar     | XXXX              | XXXX | XX                        | XXXX | XX       | X  |
| 7  | Sabar Saputra   | XX                | X    | XXX                       | XX   | XX       | X  |
| 8  | Andhika P       | XXX               | XXX  | XXXX                      | X    | X        | X  |
| 9  | Isyraf Fardhen  | XX                | XX   | XX                        | XXXX | XX       | X  |
| 10 | Ilham Fauzi     | XXXX              | XX   | XXX                       | XX   | XX       | X  |
| 11 | Raditan A (gk)  | XXX               | XX   | XX                        | X    | XX       | X  |
| 12 | Surga Pradita   | XXXX              | X    | XXX                       | XXX  | X        | X  |
| 13 | Fakhril Abdul   | XX                | X    | XXXX                      | XXXX | XX       | X  |
| 14 | M. Azka         | XXXX              | X    | XXXX                      | XX   | XX       | X  |
| 15 | Zairulloh A.    | X                 | X    | XX                        | X    | X        | X  |
| 16 | Novinsky        | XX                | XX   | XX                        | X    | XX       | X  |

Lampiran 8. Data Tes Tingkat Konsentrasi

| No | Nama                | Hasil |
|----|---------------------|-------|
| 1  | Muhammad Iqbal A. N | 16    |
| 2  | Evan Faturrohman    | 14    |
| 3  | Zildjian Alief S.   | 13    |
| 4  | Muhammad Fajri A. A | 14    |
| 5  | Al Hafizh           | 10    |
| 6  | Rofiq Annafi        | 12    |
| 7  | Sabar Saputra       | 14    |
| 8  | Andhika Pramadha W. | 13    |
| 9  | Isyraf Fardhan A.   | 8     |
| 10 | Ilham Fauzi Anam    | 14    |
| 11 | Radifan Akmal       | 12    |
| 12 | Surya Pradita Aji   | 11    |
| 13 | Fakhri Abdul Ghani  | 10    |
| 14 | Muhammad Azka A.    | 16    |
| 15 | Zairulloh Azhar     | 8     |
| 16 | Novinsky Regian A.  | 7     |

Lampiran 9. Data Tes Kesegaran Jasmani (TKSI)

| No | Hand and Eye Coordination |   | Vertical Jump |   | T Test |   | Hand Touch Reaction Test |   | Dipping Test |   | Beep Test |   | Nilai TKSI | Kategori |
|----|---------------------------|---|---------------|---|--------|---|--------------------------|---|--------------|---|-----------|---|------------|----------|
|    | H                         | N | H             | N | H      | N | H                        | N | H            | N | H         | N |            |          |
| 1  | 18                        | 4 | 60            | 4 | 10.08  | 4 | 0.85                     | 4 | 33           | 5 | L10B1     | 4 | 25         | Baik     |
| 2  | 12                        | 3 | 60            | 4 | 12.27  | 3 | 0.80                     | 4 | 22           | 4 | L9B10     | 4 | 22         | Sedang   |
| 3  | 16                        | 4 | 50            | 3 | 13.24  | 3 | 0.70                     | 5 | 18           | 2 | L10B3     | 4 | 21         | Sedang   |
| 4  | 17                        | 4 | 60            | 4 | 12.38  | 3 | 1.31                     | 3 | 24           | 4 | L7B8      | 3 | 21         | Sedang   |
| 5  | 15                        | 3 | 47            | 3 | 13.18  | 3 | 1.33                     | 3 | 22           | 4 | L8B2      | 3 | 19         | Sedang   |
| 6  | 17                        | 4 | 42            | 3 | 12.39  | 3 | 1.43                     | 2 | 26           | 5 | L10B1     | 4 | 21         | Sedang   |
| 7  | 26                        | 5 | 53            | 3 | 12.81  | 3 | 0.92                     | 4 | 24           | 4 | L7B4      | 3 | 22         | Sedang   |
| 8  | 6                         | 2 | 61            | 4 | 11.37  | 3 | 1.12                     | 3 | 30           | 5 | L12B2     | 4 | 21         | Sedang   |
| 9  | 6                         | 2 | 37            | 3 | 17.75  | 2 | 1.60                     | 2 | 60           | 5 | L7B8      | 3 | 17         | Kurang   |
| 10 | 7                         | 2 | 35            | 3 | 12.61  | 3 | 0.95                     | 4 | 24           | 4 | L12B6     | 5 | 21         | Sedang   |
| 11 | 15                        | 3 | 38            | 3 | 17.75  | 2 | 1.01                     | 4 | 43           | 5 | L4B8      | 2 | 19         | Sedang   |
| 12 | 10                        | 3 | 40            | 3 | 12.50  | 3 | 1.23                     | 3 | 40           | 5 | L7B10     | 3 | 20         | Sedang   |
| 13 | 11                        | 3 | 45            | 3 | 12.32  | 3 | 1.09                     | 4 | 15           | 1 | L12B1     | 4 | 18         | Kurang   |
| 14 | 25                        | 5 | 59            | 4 | 10.15  | 4 | 1.22                     | 3 | 60           | 5 | L8B8      | 3 | 24         | Baik     |
| 15 | 7                         | 2 | 43            | 3 | 12.84  | 3 | 0.96                     | 4 | 20           | 3 | L10B2     | 4 | 19         | Sedang   |
| 16 | 17                        | 4 | 46            | 3 | 17.75  | 2 | 1.30                     | 3 | 20           | 3 | L9B8      | 3 | 18         | Kurang   |

Lampiran 10. Data Tes Keterampilan Bermain Futsal

| No | Nama                | Posisi | Hasil Keterampilan |     |    | Penampilan Permainan |
|----|---------------------|--------|--------------------|-----|----|----------------------|
|    |                     |        | DMK                | IMK | ID |                      |
| 1  | Muhammad Iqbal A. N | Pivot  | 2                  | 4   | 2  | 2.66                 |
| 2  | Evan Faturrohman    | Kiper  | 1.5                | 2   | 2  | 1.83                 |
| 3  | Zildjian Alief S.   | Anchor | 4                  | 1.5 | 2  | 2.5                  |
| 4  | Muhammad Fajri A. A | Kiper  | 2                  | 1.5 | 2  | 1.83                 |
| 5  | Al Hafizh           | Anchor | 2                  | 1.5 | 2  | 1.83                 |
| 6  | Rofiq Annafi        | Anchor | 1                  | 0.5 | 2  | 1.16                 |
| 7  | Sabar Saputra       | Anchor | 2                  | 1.5 | 2  | 1.83                 |
| 8  | Andhika Pramadha W. | Anchor | 1                  | 4   | 1  | 2                    |
| 9  | Isyraf Fardhan A.   | Pivot  | 1                  | 0.5 | 2  | 1.16                 |
| 10 | Ilham Fauzi Anam    | Flank  | 4                  | 1.5 | 2  | 2.5                  |
| 11 | Radifan Akmal       | Pivot  | 1.5                | 2   | 2  | 1.83                 |
| 12 | Surya Pradita Aji   | Flank  | 4                  | 1   | 1  | 2                    |
| 13 | Fakhri Abdul Ghani  | Anchor | 2                  | 1   | 2  | 1.66                 |
| 14 | Muhammad Azka A.    | Flank  | 4                  | 2   | 2  | 2.66                 |
| 15 | Zairulloh Azhar     | Kiper  | 1                  | 1.5 | 1  | 1.16                 |
| 16 | Novinsky Regian A.  | Pivot  | 1                  | 2   | 2  | 1.66                 |

Lampiran 11. Hasil Analisis Data SPSS  
**Frequencies**

|                |         | <b>Statistics</b> |                      |                                |
|----------------|---------|-------------------|----------------------|--------------------------------|
|                |         | Konsentrasi       | Kesegaran<br>Jasmani | Keterampilan<br>Bermain Futsal |
| N              | Valid   | 16                | 16                   | 16                             |
|                | Missing | 0                 | 0                    | 0                              |
| Mean           |         | 12.0000           | 20.5000              | 1.8919                         |
| Median         |         | 12.5000           | 21.0000              | 1.8300                         |
| Mode           |         | 14.00             | 21.00                | 1.83                           |
| Std. Deviation |         | 2.78082           | 2.16025              | .49509                         |
| Minimum        |         | 7.00              | 17.00                | 1.16                           |
| Maximum        |         | 16.00             | 25.00                | 2.66                           |
| Sum            |         | 192.00            | 328.00               | 30.27                          |

**Frequency Table**

|       |       | <b>Konsentrasi</b> |         |               | Cumulative<br>Percent |
|-------|-------|--------------------|---------|---------------|-----------------------|
|       |       | Frequency          | Percent | Valid Percent |                       |
| Valid | 7.00  | 1                  | 6.3     | 6.3           | 6.3                   |
|       | 8.00  | 1                  | 6.3     | 6.3           | 12.5                  |
|       | 8.00  | 1                  | 6.3     | 6.3           | 18.8                  |
|       | 10.00 | 2                  | 12.5    | 12.5          | 31.3                  |
|       | 11.00 | 1                  | 6.3     | 6.3           | 37.5                  |
|       | 12.00 | 2                  | 12.5    | 12.5          | 50.0                  |
|       | 13.00 | 2                  | 12.5    | 12.5          | 62.5                  |
|       | 14.00 | 4                  | 25.0    | 25.0          | 87.5                  |
|       | 16.00 | 2                  | 12.5    | 12.5          | 100.0                 |
|       | Total |                    | 16      | 100.0         | 100.0                 |

|       |       | <b>Kesegaran Jasmani</b> |         |               | Cumulative<br>Percent |
|-------|-------|--------------------------|---------|---------------|-----------------------|
|       |       | Frequency                | Percent | Valid Percent |                       |
| Valid | 17.00 | 1                        | 6.3     | 6.3           | 6.3                   |
|       | 18.00 | 2                        | 12.5    | 12.5          | 18.8                  |
|       | 19.00 | 3                        | 18.8    | 18.8          | 37.5                  |

|  |       |    |       |       |       |
|--|-------|----|-------|-------|-------|
|  | 20.00 | 1  | 6.3   | 6.3   | 43.8  |
|  | 21.00 | 5  | 31.3  | 31.3  | 75.0  |
|  | 22.00 | 2  | 12.5  | 12.5  | 87.5  |
|  | 24.00 | 1  | 6.3   | 6.3   | 93.8  |
|  | 25.00 | 1  | 6.3   | 6.3   | 100.0 |
|  | Total | 16 | 100.0 | 100.0 |       |

### Keterampilan Bermain Futsal

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 1.16  | 3         | 18.8    | 18.8          | 18.8               |
|       | 1.66  | 2         | 12.5    | 12.5          | 31.3               |
|       | 1.83  | 5         | 31.3    | 31.3          | 62.5               |
|       | 2.00  | 2         | 12.5    | 12.5          | 75.0               |
|       | 2.50  | 2         | 12.5    | 12.5          | 87.5               |
|       | 2.66  | 2         | 12.5    | 12.5          | 100.0              |
|       | Total | 16        | 100.0   | 100.0         |                    |

Lampiran 12. Uji Normalitas

**Tests of Normality**

|                             | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |      |
|-----------------------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
|                             | Statistic                       | df | Sig.  | Statistic    | df | Sig. |
| Konsentrasi                 | .140                            | 16 | .200* | .938         | 16 | .324 |
| Kesegaran Jasmani           | .158                            | 16 | .200* | .951         | 16 | .507 |
| Keterampilan Bermain Futsal | .175                            | 16 | .200* | .900         | 16 | .079 |

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 13. Uji Linearitas

**Means**

**Case Processing Summary**

|                                                 | Included |         | Cases Excluded |         | Total |         |
|-------------------------------------------------|----------|---------|----------------|---------|-------|---------|
|                                                 | N        | Percent | N              | Percent | N     | Percent |
| Keterampilan Bermain Futsal * Konsentrasi       | 16       | 100.0%  | 0              | 0.0%    | 16    | 100.0%  |
| Keterampilan Bermain Futsal * Kesegaran Jasmani | 16       | 100.0%  | 0              | 0.0%    | 16    | 100.0%  |

**Keterampilan Bermain Futsal \* Konsentrasi**

**Report**

Keterampilan Bermain Futsal

| Konsentrasi | Mean   | N  | Std. Deviation |
|-------------|--------|----|----------------|
| 7.00        | 1.6600 | 1  | .              |
| 8.00        | 1.1600 | 1  | .              |
| 8.00        | 1.1600 | 1  | .              |
| 10.00       | 1.7450 | 2  | .12021         |
| 11.00       | 2.0000 | 1  | .              |
| 12.00       | 1.4950 | 2  | .47376         |
| 13.00       | 2.2500 | 2  | .35355         |
| 14.00       | 1.9975 | 4  | .33500         |
| 16.00       | 2.6600 | 2  | .00000         |
| Total       | 1.8919 | 16 | .49509         |

**ANOVA Table**

|                                           |                          | Sum of Squares | df | Mean Square | F      | Sig. |
|-------------------------------------------|--------------------------|----------------|----|-------------|--------|------|
| Keterampilan Bermain Futsal * Konsentrasi | Between Groups           | 2.976          | 8  | .372        | 3.717  | .050 |
|                                           | Linearity                | 1.992          | 1  | 1.992       | 19.901 | .003 |
|                                           | Deviation from Linearity | .984           | 7  | .141        | 1.405  | .332 |
|                                           | Within Groups            | .701           | 7  | .100        |        |      |

### ANOVA Table

|                                                 |                |                          | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
|-------------------------------------------------|----------------|--------------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| Keterampilan Bermain Futsal * Kesegaran Jasmani | Between Groups | (Combined)               | 2.143          | 7  | .306        | 1.597 | .263 |
|                                                 |                | Linearity                | 1.784          | 1  | 1.784       | 9.305 | .016 |
|                                                 |                | Deviation from Linearity | .359           | 6  | .060        | .312  | .913 |
|                                                 |                | Within Groups            | 1.534          | 8  | .192        |       |      |
|                                                 |                | Total                    | 3.677          | 15 |             |       |      |
| Total                                           |                |                          | 3.677          | 15 |             |       |      |

### Measures of Association

|                                           | R    | R Squared | Eta  | Eta Squared |
|-------------------------------------------|------|-----------|------|-------------|
| Keterampilan Bermain Futsal * Konsentrasi | .736 | .542      | .900 | .809        |

### Report

#### Keterampilan Bermain Futsal

| Kesegaran Jasmani | Mean   | N  | Std. Deviation |
|-------------------|--------|----|----------------|
| 17.00             | 1.1600 | 1  | .              |
| 18.00             | 1.6600 | 2  | .00000         |
| 19.00             | 1.6067 | 3  | .38682         |
| 20.00             | 2.0000 | 1  | .              |
| 21.00             | 1.9980 | 5  | .55554         |
| 22.00             | 1.8300 | 2  | .00000         |
| 24.00             | 2.6600 | 1  | .              |
| 25.00             | 2.6600 | 1  | .              |
| Total             | 1.8919 | 16 | .49509         |

### Measures of Association

|                                                 | R    | R Squared | Eta  | Eta Squared |
|-------------------------------------------------|------|-----------|------|-------------|
| Keterampilan Bermain Futsal * Kesegaran Jasmani | .697 | .485      | .763 | .583        |

Lampiran 14. Uji Hipotesis

**Correlations**

**Correlations**

|                                |                        | Konsentra<br>si | Kesegaran<br>Jasmani | Keterampilan<br>Bermain<br>Futsal |
|--------------------------------|------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------------------|
| Konsentrasi                    | Pearson<br>Correlation | 1               | .910**               | .736**                            |
|                                | Sig. (2-tailed)        |                 | <.001                | .001                              |
|                                | N                      | 16              | 16                   | 16                                |
| Kesegaran Jasmani              | Pearson<br>Correlation | .910**          | 1                    | .697**                            |
|                                | Sig. (2-tailed)        | <.001           |                      | .003                              |
|                                | N                      | 16              | 16                   | 16                                |
| Keterampilan Bermain<br>Futsal | Pearson<br>Correlation | .736**          | .697**               | 1                                 |
|                                | Sig. (2-tailed)        | .001            | .003                 |                                   |
|                                | N                      | 16              | 16                   | 16                                |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Regression**

**Variables Entered/Removed<sup>a</sup>**

| Model | Variables<br>Entered                              | Variables<br>Removed | Method |
|-------|---------------------------------------------------|----------------------|--------|
| 1     | Kesegaran<br>Jasmani,<br>Konsentrasi <sup>b</sup> |                      | Enter  |

a. Dependent Variable: Keterampilan Bermain Futsal

b. All requested variables entered.

**Model Summary<sup>b</sup>**

| Model | R                 | R Square | Adjusted R<br>Square | Std. Error of the<br>Estimate |
|-------|-------------------|----------|----------------------|-------------------------------|
| 1     | .739 <sup>a</sup> | .546     | .476                 | .35837                        |

a. Predictors: (Constant), Kesegaran Jasmani, Konsentrasi

b. Dependent Variable: Keterampilan Bermain Futsal

**ANOVA<sup>a</sup>**

| Model |            | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig.              |
|-------|------------|----------------|----|-------------|-------|-------------------|
| 1     | Regression | 2.007          | 2  | 1.004       | 7.814 | .006 <sup>b</sup> |
|       | Residual   | 1.670          | 13 | .128        |       |                   |
|       | Total      | 3.677          | 15 |             |       |                   |

a. Dependent Variable: Keterampilan Bermain Futsal

b. Predictors: (Constant), Kesegaran Jasmani, Konsentrasi

**Coefficients<sup>a</sup>**

| Model |                   | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t     | Sig. |
|-------|-------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
|       |                   | B                           | Std. Error | Beta                      |       |      |
| 1     | (Constant)        | -.110                       | 1.307      |                           | -.084 | .934 |
|       | Konsentrasi       | .106                        | .080       | .594                      | 1.318 | .210 |
|       | Kesegaran Jasmani | .036                        | .103       | .156                      | .346  | .735 |

a. Dependent Variable: Keterampilan Bermain Futsal

**Residuals Statistics<sup>a</sup>**

|                      | Minimum | Maximum | Mean   | Std. Deviation | N  |
|----------------------|---------|---------|--------|----------------|----|
| Predicted Value      | 1.2737  | 2.4758  | 1.8919 | .36579         | 16 |
| Residual             | -.74975 | .48449  | .00000 | .33362         | 16 |
| Std. Predicted Value | -1.690  | 1.596   | .000   | 1.000          | 16 |
| Std. Residual        | -2.092  | 1.352   | .000   | .931           | 16 |

a. Dependent Variable: Keterampilan Bermain Futsal

Lampiran 15. Tabel r

| df = (n-2) | Tingkat signifikansi untuk uji satu arah |        |        |        |        |
|------------|------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|
|            | 0.05                                     | 0.025  | 0.01   | 0.005  | 0.0005 |
|            | Tingkat signifikansi untuk uji dua arah  |        |        |        |        |
|            | 0.1                                      | 0.05   | 0.02   | 0.01   | 0.001  |
| 1          | 0.9877                                   | 0.9969 | 0.9995 | 0.9999 | 1.0000 |
| 2          | 0.9000                                   | 0.9500 | 0.9800 | 0.9900 | 0.9990 |
| 3          | 0.8054                                   | 0.8783 | 0.9343 | 0.9587 | 0.9911 |
| 4          | 0.7293                                   | 0.8114 | 0.8822 | 0.9172 | 0.9741 |
| 5          | 0.6694                                   | 0.7545 | 0.8329 | 0.8745 | 0.9509 |
| 6          | 0.6215                                   | 0.7067 | 0.7887 | 0.8343 | 0.9249 |
| 7          | 0.5822                                   | 0.6664 | 0.7498 | 0.7977 | 0.8983 |
| 8          | 0.5494                                   | 0.6319 | 0.7155 | 0.7646 | 0.8721 |
| 9          | 0.5214                                   | 0.6021 | 0.6851 | 0.7348 | 0.8470 |
| 10         | 0.4973                                   | 0.5760 | 0.6581 | 0.7079 | 0.8233 |
| 11         | 0.4762                                   | 0.5529 | 0.6339 | 0.6835 | 0.8010 |
| 12         | 0.4575                                   | 0.5324 | 0.6120 | 0.6614 | 0.7800 |
| 13         | 0.4409                                   | 0.5140 | 0.5923 | 0.6411 | 0.7604 |
| 14         | 0.4259                                   | 0.4973 | 0.5742 | 0.6226 | 0.7419 |
| 15         | 0.4124                                   | 0.4821 | 0.5577 | 0.6055 | 0.7247 |
| 16         | 0.4000                                   | 0.4683 | 0.5425 | 0.5897 | 0.7084 |
| 17         | 0.3887                                   | 0.4555 | 0.5285 | 0.5751 | 0.6932 |
| 18         | 0.3783                                   | 0.4438 | 0.5155 | 0.5614 | 0.6788 |
| 19         | 0.3687                                   | 0.4329 | 0.5034 | 0.5487 | 0.6652 |
| 20         | 0.3598                                   | 0.4227 | 0.4921 | 0.5368 | 0.6524 |

Lampiran 16. Tabel F

**Titik Persentase Distribusi F  
untuk Probabilita = 0,05**

| df<br>untuk<br>penye<br>but<br>(N2<br>)n-<br>k | df<br>untu<br>k<br>pem<br>bilan<br>g<br>(N1)<br>k-1 |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                                | 1                                                   | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         | 7         | 8         | 9         | 10        | 11        | 12        | 13        | 14        | 15        |
| 1                                              | 161                                                 | 199       | 216       | 225       | 230       | 234       | 237       | 239       | 241       | 242       | 243       | 244       | 245       | 245       | 246       |
| 2                                              | 18.5<br>1                                           | 19.0<br>0 | 19.1<br>6 | 19.2<br>5 | 19.3<br>0 | 19.3<br>3 | 19.3<br>5 | 19.3<br>7 | 19.3<br>8 | 19.4<br>0 | 19.4<br>0 | 19.4<br>1 | 19.<br>42 | 19.<br>42 | 19.<br>43 |
| 3                                              | 10.1<br>3                                           | 9.55      | 9.28      | 9.12      | 9.01      | 8.94      | 8.89      | 8.85      | 8.81      | 8.79      | 8.76      | 8.74      | 8.<br>73  | 8.7<br>1  | 8.7<br>0  |
| 4                                              | 7.71                                                | 6.94      | 6.59      | 6.39      | 6.26      | 6.16      | 6.09      | 6.04      | 6.00      | 5.96      | 5.94      | 5.91      | 5.<br>89  | 5.8<br>7  | 5.8<br>6  |
| 5                                              | 6.61                                                | 5.79      | 5.41      | 5.19      | 5.05      | 4.95      | 4.88      | 4.82      | 4.77      | 4.74      | 4.70      | 4.68      | 4.<br>66  | 4.6<br>4  | 4.6<br>2  |
| 6                                              | 5.99                                                | 5.14      | 4.76      | 4.53      | 4.39      | 4.28      | 4.21      | 4.15      | 4.10      | 4.06      | 4.03      | 4.00      | 3.<br>98  | 3.9<br>6  | 3.9<br>4  |
| 7                                              | 5.59                                                | 4.74      | 4.35      | 4.12      | 3.97      | 3.87      | 3.79      | 3.73      | 3.68      | 3.64      | 3.60      | 3.57      | 3.<br>55  | 3.5<br>3  | 3.5<br>1  |
| 8                                              | 5.32                                                | 4.46      | 4.07      | 3.84      | 3.69      | 3.58      | 3.50      | 3.44      | 3.39      | 3.35      | 3.31      | 3.28      | 3.<br>26  | 3.2<br>4  | 3.2<br>2  |
| 9                                              | 5.12                                                | 4.26      | 3.86      | 3.63      | 3.48      | 3.37      | 3.29      | 3.23      | 3.18      | 3.14      | 3.10      | 3.07      | 3.<br>05  | 3.0<br>3  | 3.0<br>1  |
| 10                                             | 4.96                                                | 4.10      | 3.71      | 3.48      | 3.33      | 3.22      | 3.14      | 3.07      | 3.02      | 2.98      | 2.94      | 2.91      | 2.<br>89  | 2.8<br>6  | 2.8<br>5  |
| 11                                             | 4.84                                                | 3.98      | 3.59      | 3.36      | 3.20      | 3.09      | 3.01      | 2.95      | 2.90      | 2.85      | 2.82      | 2.79      | 2.<br>76  | 2.7<br>4  | 2.7<br>2  |
| 12                                             | 4.75                                                | 3.89      | 3.49      | 3.26      | 3.11      | 3.00      | 2.91      | 2.85      | 2.80      | 2.75      | 2.72      | 2.69      | 2.<br>66  | 2.6<br>4  | 2.6<br>2  |
| 13                                             | 4.67                                                | 3.81      | 3.41      | 3.18      | 3.03      | 2.92      | 2.83      | 2.77      | 2.71      | 2.67      | 2.63      | 2.60      | 2.<br>58  | 2.5<br>5  | 2.5<br>3  |
| 14                                             | 4.60                                                | 3.74      | 3.34      | 3.11      | 2.96      | 2.85      | 2.76      | 2.70      | 2.65      | 2.60      | 2.57      | 2.53      | 2.        | 2.4       | 2.4       |

|           |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |     |     |   |
|-----------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|----|-----|-----|---|
|           |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    | 51  | 8   | 6 |
| <b>15</b> | 4.54 | 3.68 | 3.29 | 3.06 | 2.90 | 2.79 | 2.71 | 2.64 | 2.59 | 2.54 | 2.51 | 2.48 | 2. | 2.4 | 2.4 |   |
|           |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      | 45 | 2   | 0   |   |
| <b>16</b> | 4.49 | 3.63 | 3.24 | 3.01 | 2.85 | 2.74 | 2.66 | 2.59 | 2.54 | 2.49 | 2.46 | 2.42 | 2. | 2.3 | 2.3 |   |
|           |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      | 40 | 7   | 5   |   |
| <b>17</b> | 4.45 | 3.59 | 3.20 | 2.96 | 2.81 | 2.70 | 2.61 | 2.55 | 2.49 | 2.45 | 2.41 | 2.38 | 2. | 2.3 | 2.3 |   |
|           |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      | 35 | 3   | 1   |   |
| <b>18</b> | 4.41 | 3.55 | 3.16 | 2.93 | 2.77 | 2.66 | 2.58 | 2.51 | 2.46 | 2.41 | 2.37 | 2.34 | 2. | 2.2 | 2.2 |   |
|           |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      | 31 | 9   | 7   |   |
| <b>19</b> | 4.38 | 3.52 | 3.13 | 2.90 | 2.74 | 2.63 | 2.54 | 2.48 | 2.42 | 2.38 | 2.34 | 2.31 | 2. | 2.2 | 2.2 |   |
|           |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      | 28 | 6   | 3   |   |
| <b>20</b> | 4.35 | 3.49 | 3.10 | 2.87 | 2.71 | 2.60 | 2.51 | 2.45 | 2.39 | 2.35 | 2.31 | 2.28 | 2. | 2.2 | 2.2 |   |
|           |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      | 25 | 2   | 0   |   |

Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian



Keterangan: Pengarahan kepada peserta ekstrakurikuler



Keterangan: Pelaksanaan *Concentration Grid Test*



Keterangan: Pelaksanaan Tes Kesegaran Siswa Indonesia  
(*hand and eye coordination test*)



Keterangan: Pelaksanaan Tes Kesegaran Siswa Indonesia  
(*vertical jump*)



Keterangan: Pelaksanaan Tes Kesegaran Siswa Indonesia  
(*dipping test*)



Keterangan: Pelaksanaan Tes Kesegaran Siswa Indonesia  
(*t test*)



Keterangan: Pelaksanaan *Game Performance Assessment Instrument*