

**PERBEDAAN PROFIL KONDISI FISIK ATLET EKSTRAKURIKULER
FUTSAL PUTRI DI SMA NEGERI 3 SRAGEN DAN SMA NEGERI 2
SRAGEN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Dibuat Oleh :

Novica Anzar Sunarno

20602241033

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

**PERBEDAAN PROFIL KONDISI FISIK ATLET EKSTRAKURIKULER FUTSAL
PUTRI DI SMA NEGERI 3 SRAGEN DAN SMA NEGERI 2 SRAGEN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

NOVICA ANZAR SUNARNO
20602241033

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 11 Juli 2024

Kordinator Program Studi



Dr. Fauzi, M.Si.
NIP. 196312281990021002

Dosen Pembimbing



Drs. Herwin, M.Pd.
NIP. 196502021993121001

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Novica Anzar Sunarno

Nim : 20602241033

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Judul Skripsi : PERBEDAAN PROFIL KONDISI FISIK ATLET EKSTRAKURIKULER
FUTSAL PUTRI DI SMA NEGERI 3 SRAGEN DAN SMA NEGERI 2
SRAGEN

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-orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 11 Juli 2024

Yang menyatakan,



Novica Anzar Sunarno

NIM. 20602241033




LEMBAR PENGESAHAN

PERBEDAAN PROFIL KONDISI FISIK ATLET EKSTRAKURIKULER FUTSAL
PUTRI DI SMA NEGERI 3 SRAGEN DAN SMA NEGERI 2 SRAGEN

TUGAS AKHIR SKRIPSI

NOVICA ANZAR SUNARNO
20602241033

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

Nama/Jabatan	TIM PENGUJI Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Herwin, M.Pd (Ketua Tim Penguji)		8-8-2024
Dr. Dānāng Wicaksono, S.Pd. Kor., M.Or (Sekertaris Tim Penguji)		13-8-2024
Dr. Nawan Primasoni, S.Pd. Kor., M.Or (Penguji Utama)		8-8-2024

Yogyakarta, Agustus 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Dr. Hedi Ardianto Hermawan, S.Pd., M.Or. 7.
NIP. 197702182008011002

MOTTO

“It doesn't matter if you lose quickly to your friends. Just don't ever give up”

“ Tidak masalah apabila kamu kalah cepat dengan temanmu. Asal jangan pernah menyerah”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan karunia serta rahmatnya sehingga saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini, semoga dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini dapat menjadi langkah awal saya untuk kehidupan yang lebih baik kedepannya. Karya ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya yaitu Bapak Joko dan Ibu Yuni yang saya sayangi, yang selalu mendoakan saya, yang selalu memberi dukungan dan motivasi kepada saya sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Segenap keluarga besar dan orang terdekat saya Dhani yang selalu mendoakan, mendukung dan memberi motivasi kepada saya.
3. Pembimbing Skripsi saya, yaitu Bapak Drs. Herwin M.Pd yang telah membimbing dan mengarahkan saya selama menyusun skripsi ini.
4. Sahabat dan teman baik saya yang berada di Yogyakarta maupun di Sragen, yang selalu memberi semangat, dukungan dan tak lupa membantu ketika saya sedang mengalami kesulitan.
5. Dan untuk diri saya sendiri yang telah dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan semangat.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas berkat karunia dan rahmat-Nya, telah memberikan kesehatan dan kekuatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan, yang berjudul “Perbedaan Profil Kondisi Fisik Atlet Ekstrakurikuler Futsal Putri di SMA NEGERI 3 SRAGEN dan SMA NEGERI 2 SRAGEN”.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak hambatan serta rintangan yang penulis hadapi namun pada akhirnya dapat menyelesaikannya berkat adanya bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes., AIFO. selaku Rektor UNY yang telah memberikan kesempatan menuntut ilmu kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan studinya di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah berkenan memberikan sarana dan prasarana sehingga studi dapat berjalan dengan baik.
3. Bapak Dr. Fauzi, M.Si Kepala Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bantuan selama penyusunan pra proposal.
4. Bapak Drs. Herwin M.Pd selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah membimbing dan memberi semangat serta dorongan untuk terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNY yang telah memberikan bekal ilmu bimbingan, motivasi

dan pengalaman selama penulis berkuliah di Universitas Negeri Yogyakarta.

6. Kepala Sekolah dan Guru SMA Negeri 3 Sragen dan SMA Negeri 2 Sragen yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
7. Keluarga yang selalu memberikan dukungan, doa, dan segala motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Akbar Rahmad Dhani yang telah memberikan dukungan, doa, motivasi, perhatian selama penyusunan skripsi ini.
9. Teman-teman PKO A FIKK 2020 dan sahabat yang telah membantu dan menjadi teman baik bagi penulis selama menempuh studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
10. Semua pihak secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharap kritik dan saran yang membangun demi hasil yang lebih baik lagi. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi seluruh pembaca.

Yogyakarta, 10 Juni 2024

Penulis



Novica Anzar Sunarno

NIM: 20602241033

PERBEDAAN PROFIL KONDISI FISIK ATLET EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI DI SMA NEGERI 3 SRAGEN DAN SMA NEGERI 2 SRAGEN

Novica Anzar Sunarno

20602241033

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mengetahui profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 3 Sragen. (2) Mengetahui profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 2 Sragen. (3) Mengetahui perbedaan profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 3 Sragen dan SMA Negeri 2 Sragen.

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif komparatif dengan metode survei, populasi dalam penelitian ini merupakan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 3 Sragen dan SMA Negeri 2 Sragen. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan sampel masing-masing berjumlah 15 siswa. Instrumen yang digunakan yaitu *sit up test*, *wall squat test*, lari 30 meter, *Illinois run and agility test*, *vertical jump test*, *VO2MAX*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen pada tes *sit up* memiliki rata-rata 37,20 kategori “sedang”, *illinois agility run* memiliki rata-rata 18,52 detik kategori “sedang”, lari 30 meter memiliki rata-rata 4,59 detik kategori “sedang”, *wall squat* memiliki rata-rata 51,21 kategori “baik”, *VO2MAX* memiliki rata-rata 31,60 kategori “sedang”, dan *vertical jump* memiliki rata-rata 36,60 cm kategori “sedang”. Sedangkan siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 2 Sragen pada tes *sit up* memiliki rata-rata 35,73 kategori “sedang”, *illinois agility run* memiliki rata-rata 19,53 detik kategori “sedang”, lari 30 meter memiliki rata-rata 4,79 detik kategori “kurang”, *wall squat* memiliki rata-rata 50,11 kategori “sedang”, *VO2MAX* memiliki rata-rata 29,84 kategori “kurang”, dan *vertical jump* memiliki rata-rata 34,93 cm kategori “kurang”. Berdasarkan hasil penelitian siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen dan SMA N 2 Sragen diatas membuktikan bahwa disetiap instrumen tes kondisi fisik antara siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen dan SMA N 2 Sragen tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Siswa, Ekstrakurikuler, Futsal.

**DIFFERENCES IN THE PHYSICAL CONDITION PROFILES OF FEMALE
FUTSAL EXTRACURRICULAR ATHLET AT PUBLIC HIGH SCHOOL 3
SRAGEN AND PUBLIC HIGH SCHOOL 2 SRAGEN**

Novica Anzar Sunarno
20602241033

ABSTRACT

This study aims to: (1) Knowing the physical condition profile of female futsal extracurricular students of SMA Negeri 3 Sragen. (2) To determine the physical condition profile of female futsal extracurricular students at SMA Negeri 2 Sragen. (3) Knowing the differences in the physical condition profiles of female futsal extracurricular students at SMA Negeri 3 Sragen and SMA Negeri 2 Sragen.

This research is a comparative quantitative study with a survey method, the population in this study were students who participated in women's futsal extracurricular activities at SMA Negeri 3 Sragen and SMA Negeri 2 Sragen. The sampling technique used purposive sampling with a sample of 15 students each. The instruments used were sit up test, wall squat test, 30 meter run, Illinois run and agility test, vertical jump test, VO2MAX. The data analysis technique in this study used quantitative descriptive techniques with percentages.

The results showed that female futsal extracurricular students of SMA N 3 Sragen in the sit up test had an average of 37.20 in the "medium" category, illinois agility run had an average of 18.52 seconds in the "medium" category, 30 meter run had an average of 4.59 seconds in the "medium" category, wall squat had an average of 51.21 in the "good" category, VO2MAX had an average of 31.60 in the "medium" category, and vertical jump had an average of 36.60 cm in the "medium" category. Meanwhile, female futsal extracurricular students of SMA N 2 Sragen in the sit up test had an average of 35.73 in the "medium" category, illinois agility run had an average of 19.53 seconds in the "medium" category, 30 meter run had an average of 4.79 seconds in the "less" category, wall squats had an average of 50.11 in the "medium" category, VO2MAX had an average of 29.84 in the "less" category, and vertical jump had an average of 34.93 cm in the "less" category. Based on the results of research on extracurricular female futsal students of SMA N 3 Sragen and SMA N 2 Sragen above, it proves that in each physical condition test instrument between extracurricular female futsal students of SMA N 3 Sragen and SMA N 2 Sragen there are no significant differences.

Keywords: *Physical Condition, Student, Extracurricular, Futsal.*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat penelitian.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Kajian Teori.....	11
1. Hakikat Kondisi Fisik.....	11
2. Hakikat Ekstrakurikuler	27
3 .Hakikat Futsal	30
4. Karakteristik Kondisi Fisik Siswa Futsal Putri	37
5. Profil Tim Futsal Ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Sragen dan SMA Negeri 2 Sragen.....	38
B. Penelitian yang Relevan	40

C.	Kerangka Berfikir.....	43
D.	Pertanyaan Penelitian	45
BAB III METODE PENELITIAN		46
A.	Jenis Penelitian	46
B.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	46
C.	Definisi Operasional Variabel Penelitian	47
D.	Populasi dan Sampel Penelitian	50
E.	Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	51
1.	Instrumen Penelitian.....	51
2.	Teknik Pengumpulan Data	52
F.	Teknik Analisis Data	60
1.	Uji Prasyarat Analisis	62
2.	Uji Perbedaan	63
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		65
A.	Hasil Penelitian	65
1.	Hasil Penelitian Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 3 Sragen. .	65
2.	Hasil Penelitian Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 2 Sragen...	77
B.	Hasil Analisis Data.....	89
1.	Hasil Uji Prasyarat.....	89
2.	Uji Normalitas	89
3.	Uji Homogenitas	90
4.	Hasil Uji Perbedaan Kondisi Fisik	91
C.	Pembahasan	96
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		102
A.	Kesimpulan.....	102
B.	Keterbatasan Penelitian	103
C.	Saran.....	104
DAFTAR PUSTAKA		105

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan Futsal	34
Gambar 2. Gawang Futsal.....	35
Gambar 3. Zona Pergantian	35
Gambar 4. Bola Futsal	36
Gambar 5. Kerangka Berfikir.....	44
Gambar 6. Pelaksanaan Sit Up.....	52
Gambar 7. Pelaksanaan Wall Test	54
Gambar 8. Pelaksanaan Illinois Agility Run Test.....	55
Gambar 9. Pelaksanaan Lari 30 Meter	57
Gambar 10. Pelaksanaan Vertical Jump	58
Gambar 11. VO2MAX.....	59
Gambar 12. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Sit up Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 3 Sragen.....	67
Gambar 13. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Illinois Agility Run Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 3 Sragen	69
Gambar 14. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Lari 30 Meter Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 3 Sragen	71
Gambar 15. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Wall Squat Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 3 Sragen	73
Gambar 16. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan VO2MAX Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 3 Sragen	75
Gambar 17. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Vertical Jump Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 3 Sragen	77
Gambar 18. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Sit up Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 2 Sragen	79
Gambar 19. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Illinois Agility Run Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 2 Sragen	81
Gambar 20. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Lari 30 Meter Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 2 Sragen	83

Gambar 21. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Wall Squat Test Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 2 Sragen	85
Gambar 22. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan VO2MAX Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 2 Sragen	87
Gambar 23. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Vertical Jump Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 2 Sragen	89

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Perbedaan Futsal dan Sepak bola.....	33
Tabel 2. Komponen dan Klasifikasi Kemampuan Fisik Cabang Olahraga Futsal Putri..	62
Tabel 3. Data Statistik Tes Sit up Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 3 Sragen	66
Tabel 4. Hasil Penelitian Kemampuan Sit up Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 3 Sragen	66
Tabel 5. Data Statistik Illinois Agility Run Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 3 Sragen	68
Tabel 6. Hasil Penelitian Kemampuan Illinois Agility Run	68
Tabel 7. Data Statistik Tes Lari 30 Meter Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 3 Sragen	70
Tabel 8. Hasil Penelitian Kemampuan Lari 30 Meter Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 3 Sragen	70
Tabel 9. Data Statistik Tes Wall Squat Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 3 Sragen..	72
Tabel 10. Hasil Penelitian Kemampuan Wall Squat Test Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 3 Sragen.....	72
Tabel 11. Data Statistik Tes VO2MAX Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 3 Sragen	74
Tabel 12. Hasil Penelitian Kemampuan VO2MAX Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 3 Sragen	74
Tabel 13. Data Statistik Vertical Jump Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 3 Sragen...	76
Tabel 14. Hasil Penelitian Kemampuan Vertical Jump Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 3 Sragen.....	76
Tabel 15. Data Statistik Tes Sit up Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 2 Sragen	78
Tabel 16. Hasil Penelitian Kemampuan Sit up Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 2 Sragen	78
Tabel 17. Data Statistik Illinois Agility Run Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 2 Sragen	80
Tabel 18. Hasil Penelitian Kemampuan Illinois Agility Run Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 2 Sragen.....	80
Tabel 19. Data Statistik Tes Lari 30 Meter Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 2 Sragen	82
Tabel 20. Hasil Penelitian Kemampuan Lari 30 Meter Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA	

N 2 Sragen.....	82
Tabel 21. Data Statistik Tes Wall Squat Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 2 Sragen	84
Tabel 22. Hasil Penelitian Kemampuan Wall Squat Test Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 2 Sragen.....	84
Tabel 23. Data Statistik Tes VO2MAX Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 2 Sragen .	86
Tabel 24. Hasil Penelitian Kemampuan VO2MAX Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 2 Sragen	86
Tabel 25. Data Statistik Vertical Jump Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 2 Sragen...	88
Tabel 26. Hasil Penelitian Kemampuan Vertical Jump Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 2 Sragen.....	88
Tabel 27. Hasil Analisis Data Uji Normalitas	90
Tabel 28. Hasil Analisis Data Uji Homogenitas.....	91
Tabel 29. Hasil Analisis Data Uji Perbedaan Kondisi Fisik	92

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Bimbingan Tugas Akhir Skripsi	109
Lampiran 2. Lembar Bimbingan Tugas Akhir Skripsi	110
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian di SMA Negeri 3 Sragen.....	113
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian di SMA Negeri 2 Sragen.....	114
Lampiran 5. Surat Keterangan dari Cabang Dinas Pendidikan Wilayah VI.....	115
Lampiran 6. Surat Keterangan dari SMA Negeri 3 Sragen	116
Lampiran 7. Surat Keterangan dari SMA Negeri 2 Sragen	117
Lampiran 8. Deskriptif Statistik Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA Negeri 3 Sragen.....	118
Lampiran 9. Deskriptif Statistik Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA Negeri 2 Sragen.....	121
Lampiran 10. Uji Homogenitas.....	125
Lampiran 11. Uji Normalitas	126
Lampiran 12. Uji Perbandingan.....	126
Lampiran 13. Tabel Uji T	127
Lampiran 14. Data SMA Negeri 3 Sragen.....	128
Lampiran 15. Data SMA Negeri 2 Sragen.....	129
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	130

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dunia olahraga saat ini sangatlah berkembang pesat. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya masyarakat melakukan kegiatan olahraga, baik dari anak-anak, sampai orang dewasa maupun orang tua. Olahraga banyak dilakukan manusia dengan tujuan untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar dan dapat juga mengoptimalkan perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang didasari dengan gerakan otot. Kepentingan kesehatan badan, olahraga juga dapat memberikan prestasi yang optimal. Menurut Cholik Mutohir dalam (Bangun, 2016) Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

UU RI No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab 2 pasal 4 menjelaskan bahwa, Keolahragaan Nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin,

mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Sesuai dengan bunyi pasal di atas bahwa olahraga ini bukan semata hanya kegiatan fisik yang dilakukan untuk membuat seseorang bergerak aktif guna untuk kesehatan diri seseorang saja, namun olahraga juga merupakan suatu hal yang dapat memberikan dampak positif bagi individu, kelompok, dan juga bagi negara Indonesia.

Dalam dunia olahraga, setiap orang pasti memiliki kemampuan pada cabang olahraga yang berbeda-beda. Setiap orang yang menekuni suatu cabang olahraga pasti diasumsikan memiliki tubuh yang bagus dengan kondisi fisik yang baik pula, karena tanpa hal tersebut seorang siswa pasti akan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga yang ditekuninya. Para pemain harus melakukan latihan-latihan yang telah di programkan oleh pelatih agar dapat mencapai target yang sudah ditentukan sesuai dengan program latihan itu sendiri. Seorang pemain harus menjadikan olahraga sebagai sarana untuk prestasi harus memiliki kondisi fisik yang baik itu merupakan sesuatu yang mutlak, tidak terkecuali dalam cabang olahraga futsal. Tanpa latihan yang teratur, tekun, dan berkelanjutan seorang pemain tidak bisa mendapatkan prestasi yang maksimal dan optimal. Pemain yang memiliki kondisi fisik baik akan dengan mudah menerima program latihan yang telah disiapkan oleh pelatih, baik dalam latihan fisik, teknik, taktik, maupun mental. Sepakbola (*football*) dikenal

sebagai *futbol*, dalam istilah yang sama, kemudian dinamakan futsal. *Sal* disini memiliki arti ruangan yang diambil dari bahasa France (*salon*) atau Spanyol (*sala*). (Narti 2019:1)

Permainan futsal merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim, yang masing – masing tim beranggotakan lima orang dan salah satunya merupakan penjaga gawang, terdapat juga tujuh pemain cadangan bisa kurang atau lebih sehingga satu tim terdapat 12 orang. Tujuan permainan ini yaitu memasukkan bola ke gawang lawan dengan cara saling bekerja sama antar pemain dalam satu tim untuk mendapatkan poin. Lapangan yang tidak memiliki ukuran cukup lebar pemain futsal justru membutuhkan stamina maupun skill yang mumpuni untuk menguasai area lapangan yang berisi total kedua tim 10 pemain. Permainan futsal siswa dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik, selain itu seorang siswa dalam melakukan kegiatan olahraga akan memerlukan banyak energi dan hal ini akan membuat tubuh menjadi cepat mengalami kelelahan.

Kondisi fisik merupakan kemampuan sejauh mana seseorang dapat melakukan aktivitas fisik atau olahraga untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Kondisi fisik pemain memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan, sebagai upaya untuk meningkatkan prestasi siswa, kondisi fisik begitu amat dibutuhkan guna untuk mengetahui profil kondisi fisik yang dimiliki siswa. Cabang olahraga futsal menuntut para siswa untuk memiliki kemampuan berlari, menendang bola, mengubah posisi, menjaga

keseimbangan, dan memiliki kemampuan fisik yang baik. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis karena ditujukan untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari sistem tubuh, sehingga memungkinkan pemain untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Kondisi fisik dan komponen–komponen kondisi fisik sebagai satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan maupun pemeliharannya artinya, setiap usaha peningkatan kondisi fisik maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Menurut (Zhannisa dkk., 2018) komponen kondisi fisik meliputi kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), Kecepatan (*speed*), Kelentukan (*flexibility*), Kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*Reaction*). Dikarenakan sangat pentingnya kondisi fisik dalam cabang olahraga futsal, maka perlu dilakukan penelitian yang lebih mendalam untuk profil kondisi fisik siswa. Menurut Justinus Lhaksana (2011:17-18) dalam (Royana, 2017) kondisi fisik yang dominan dibutuhkan oleh pemain futsal yaitu kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), dan kecepatan (*speed*).

Pada penelitian ini peneliti melihat tim ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 3 Sragen dan SMA Negeri 2 Sragen yang merupakan dua dari sekian banyak tim ekstrakurikuler futsal putri yang terkenal akan prestasinya di Kabupaten Sragen, para siswa dari kedua tim sudah sering mewakili Kecamatan atau Kabupaten Sragen dalam kejuaraan–kejuaraan

turnament futsal putri ditingkat Provinsi seperti turnament AFP Championship di Tegal 2017 dan boyolali 2019, turnament KMS yang dilaksanakan di GOR Diponegoro Sragen setiap setahun sekali, Hydrococo Cup di lapangan Sritex Solo, dan masih banyak lagi turnament antar sekolahan atau kecamatan yang dilaksanakan di GOR Sragen.

Pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 3 Sragen dan SMA Negeri 2 Sragen, tidak hanya melakukan pelatihan pada keterampilan teknik, tetapi juga pada kemampuan fisik para siswa futsal dengan tujuan untuk mengembangkan kemampuan untuk mencapai puncak prestasi. Menurut (Candra & Farhanto, 2021) menyebutkan bahwa kondisi fisik adalah komponen penting yang sangat mempengaruhi seberapa baik pencapaian prestasi siswa. Kondisi fisik siswa di SMA Negeri 3 Sragen dan SMA Negeri 2 Sragen harus selalu ditingkatkan untuk meningkatkan potensi dan kemampuan siswa.

Profil kondisi fisik yang baik, seperti kecepatan, daya tahan, kekuatan, fleksibilitas, maupun *power* dapat memberikan keuntungan kompetitif bagi siswa. Penelitian perbedaan kondisi fisik dari kedua tim tersebut akan berguna untuk melihat apakah ada perbedaan dari kedua tim dan apabila ada perbedaan dimana letak perbedaan kondisi fisik tersebut dan nantinya akan dijadikan bahan evaluasi dari masing-masing pelatih tim untuk meningkatkan kembali kondisi fisik para siswa futsal dari kedua tim, dengan demikian pemahaman tentang perbedaan profil kondisi fisik antar

siswa di SMA Negeri 3 Sragen dan SMA Negeri 2 Sragen menjadi hal yang penting untuk dipelajari.

SMA Negeri 3 Sragen dan SMA Negeri 2 Sragen tidak hanya melaksanakan latihan, tetapi pelatih juga mengadakan simulasi pertandingan atau uji coba pada setiap bulannya untuk mengetahui dimana letak kekurangan siswa dan juga untuk mengevaluasi para siswa agar kedepannya bisa lebih baik lagi. Peneliti tertarik untuk melakukan pengamatan terhadap siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 3 Sragen dan SMA Negeri 2 Sragen pada saat dilaksanakannya pertandingan antar sekolah se-Kabupaten Sragen pada tanggal 17-18 Februari 2024 yang berlokasi di GOR Diponegoro Sragen.

Hasil dari observasi peneliti dan komunikasi antara pelatih SMA N 3 Sragen dan SMA N 2 Sragen dengan peneliti pada saat peneliti mendatangi pada saat latihan dilaksanakan yaitu tanggal 21 dan 23 Februari di Lapangan Sekolah masing-masing, kedua tim tersebut memiliki karakteristik yang hampir sama yaitu bermain dengan cepat dan efektif pada babak ke-1 dan mengalami kelelahan yang mengakibatkan banyak melakukan kesalahan pada babak ke-2 seperti telat datang untuk *deffense*, saat bola *counter* para pemain depan tidak cepat untuk datang ke belakang, dan juga salah melakukan *passing* maupun kontrol. Tidak hanya satu atau dua pemain yang mengalami kondisi tersebut, tetapi hampir semua pemain dari kedua tim mengalami kondisi ini.

Pada saat latihan juga pelatih memberikan latihan kondisi fisik yang monoton dan tidak terstruktur karena pelatih tidak melakukan evaluasi dari masing-masing siswa dimana letak kekurangan fisiknya dan latihan apa yang diperlukan untuk masing-masing siswa sehingga masih banyak siswa yang mengalami kelelahan karena kurangnya latihan fisik yang sesuai. Kualitas pemain dalam tim dan individu dipengaruhi oleh kondisi fisik yang baik jika kondisi fisik buruk, itu akan sangat berpengaruh terhadap tim secara keseluruhan karena kelelahan (Musi Rais dkk., 2023). Pengamatan tersebut dapat dikatakan siswa futsal putri SMA Negeri 3 Sragen dan SMA Negeri 2 Sragen membutuhkan program latihan fisik yang lebih sesuai dengan kebutuhan untuk meningkatkan kondisi fisik para siswa.

Pelatih harus mengetahui dan mempelajari kondisi fisik masing-masing siswa untuk dapat meningkatkan kembali kondisi fisik yang masih kurang. Pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 3 Sragen maupun SMA Negeri 2 Sragen belum pernah melaksanakan tes untuk mengetahui kondisi fisik setiap siswa, untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik siswa dibutuhkan data profil kondisi fisik siswa futsal putri SMA Negeri 3 Sragen dan SMA Negeri 2 Sragen. Data profil kondisi fisik yang telah dilaksanakan dapat digunakan untuk pelatih sebagai alat evaluasi hasil latihan dan sebagai acuan penyusunan program latihan selanjutnya sehingga latihan menjadi lebih tersusun dan optimal.

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, penulis ingin mengkaji lebih dalam untuk mengetahui perbedaan profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 3 Sragen dan SMA Negeri 2 Sragen dengan judul “Perbedaan Profil Kondisi Fisik Atlet Ekstrakurikuler Futsal Putri di SMA Negeri 3 Sragen dan SMA Negeri 2 Sragen”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas dapat diidentifikasi permasalahan – permasalahan sebagai berikut:

1. Belum adanya data profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 3 Sragen dan SMA Negeri 2 Sragen.
2. Belum adanya acuan data untuk latihan peningkatan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 3 Sragen dan SMA Negeri 2 Sragen.
3. Siswa SMA Negeri 3 Sragen dan SMA Negeri 2 Sragen sering ditemukan mengalami kelelahan pada awal pertandingan.
4. Perbedaan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 3 Sragen dan SMA Negeri 2 Sragen belum diketahui dengan pasti.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian mengenai identifikasi masalah diatas, agar permasalahan tidak meluas maka penulis membatasi penelitian ini sehingga ruang lingkup penelitian lebih jelas. Pembatasan masalah pada penelitian ini hanya difokuskan pada “Perbedaan Profil Kondisi Fisik Altet

Ekstrakurikuler Futsal Putri di SMA Negeri 3 Sragen dan SMA Negeri 2 Sragen”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 3 Sragen ?
2. Bagaimana profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 2 Sragen ?
3. Apakah terdapat perbedaan pada profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 3 Sragen dan SMA Negeri 2 Sragen ?

E. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah dan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 3 Sragen.
2. Mengetahui profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 2 Sragen.
3. Mengetahui perbedaan profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 3 Sragen dan SMA Negeri 2 Sragen.

F. Manfaat penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi semua pihak baik secara teoritis maupun secara praktis, adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan pengetahuan dan informasi mengenai pentingnya kondisi fisik futsal dalam mencapai prestasi tertinggi.
- b. Sebagai bukti data profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 3 Sragen dan SMA Negeri 2 Sragen.
- c. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai kajian untuk penelitian selanjutnya agar hasil yang diperoleh lebih maksimal.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Pelatih

Pelatih mendapat data profil kondisi fisik siswanya sehingga diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan atau bahan pertimbangan untuk merancang dan menentukan program latihan fisik rutin.

b. Bagi Siswa

Siswa dapat mengetahui secara signifikan mengenai seberapa bagus kondisi fisiknya sehingga diharap kedepannya siswa lebih terpacu meningkatkan program latihan fisik yang telah dirancang oleh pelatih sesuai dengan kondisi fisik para siswa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik (*physical condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum dan setelah mengalami proses latihan. Tugas seorang pelatih yaitu bagaimana meningkatkan kondisi fisik atau kemampuan fisik awal siswa melalui proses latihan yang sudah di program sehingga dapat mencapai prestasi yang diinginkan.

Salah satu unsur penting dalam meraih prestasi adalah kondisi fisik, di samping pengembangan penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental. Salah satu komponen penting yang dapat mempengaruhi kemampuan seorang siswa olahraga dalam pencapaian prestasi adalah kondisi fisiknya (Musi Rais dkk., 2021). Seseorang dengan kondisi fisik yang baik akan melakukan aktivitas olahraga dengan baik, sementara orang dengan kondisi fisik yang buruk akan melakukan aktivitas olahraga dengan buruk. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan dengan baik, sistematis, dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan

prestasi dalam cabang olahraga tertentu, sehingga dengan demikian fungsional dari sistem tubuh bekerja dengan baik dan dapat meningkatkan kondisi fisiknya.

Menurut (Litardiansyah dkk., 2020) Kondisi fisik di dalam olahraga futsal sangat dibutuhkan terkait dengan kesehatan dan kemampuan gerak sebagai ketahanan tubuh. Beberapa komponen yang berkaitan dengan kondisi fisik, yaitu kekuatan, kelentukan, komposisi tubuh, daya tahan (kardiorespirasi dan otot), kecepatan, *power*, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan reaksi, seorang siswa futsal sangat membutuhkan komponen tersebut di dalam menunjang kondisi fisiknya. Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang siswa di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Rudiyanto, 2012:27) dalam (Tri dkk., 2021)

Menurut (Arwandi dkk., 2020) Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi siswa, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar lagi. Sedangkan Fernanlampir dan Faruq (2015:234) menyebutkan bahwa komponen kondisi fisik yang

mendukung cabang olahraga futsal yang yaitu: kekuatan otot tungkai, *speed* (kecepatan), kelenturan, kelincahan, *power* otot tungkai serta daya tahan jantung paru.

Kondisi fisik siswa yang baik akan memberikan hasil yang maksimal pula terhadap seorang siswa. Banyak hal yang bisa menjadi penyebab kegagalan seorang siswa salah satunya yaitu kondisi fisik yang buruk. Guna untuk mengetahui kondisi fisik maka diperlukan evaluasi dalam bentuk tes dan pengukuran. Hasil yang diperoleh dari tes dan pengukuran dapat digunakan untuk melihat kualitas dari masing-masing individu siswa, untuk peningkatan komponen-komponen fisik akan didasarkan pada hasil tes dan pengukuran sehingga latihan dapat dilakukan untuk mencapai hasil yang maksimal.

Sebelum pelatih akan memberikan program latihan kepada para siswanya tentu pelatih harus sudah memahami dan mempelajari karakteristik dari masing-masing siswa, bukan hanya itu tetapi pelatih juga harus mengerti apa itu kondisi fisik, apa saja bentuk dan jenis-jenisnya, faktor-faktor apa saja yang akan mempengaruhinya dan bagaimana cara melatih yang benar.

Program latihan yang baik dapat diberikan untuk meningkatkan kekuatan kondisi fisik siswa. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian berbentuk tes

kemampuan. Dilakukannya tes dapat diketahui bagaimana status kondisi fisik seorang atlet apakah baik atau kurang, apabila seorang siswa memiliki kondisi fisik yang baik akan memiliki beberapa keuntungan, diantaranya siswa mampu lebih tanggap menguasai segala bentuk teknik dan taktik yang diberikan oleh pelatih, tidak mudah lelah dan lemas saat mengikuti pertandingan maupun saat latihan, dan program latihan dapat segera diselesaikan tanpa adanya banyak kendala. Kondisi fisik sangatlah diperlukan oleh seorang siswa, karena tanpa adanya dukungan kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami beberapa kendala.

Berdasarkan uraian di atas bahwa kondisi fisik merupakan hal yang penting dan harus dimiliki oleh seorang siswa pada saat dan setelah mengalami proses latihan di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang maksimal dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing – masing cabang olahraga. Kondisi fisik yang baik tetapi tidak didukung oleh penguasaan teknik, taktik, dan mental bermain yang baik, maka prestasi tertinggi tidak akan bisa diraih begitupun sebaliknya memiliki kondisi fisik yang jelek tetapi memiliki teknik, taktik, dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk mencapai prestasi tertinggi.

b. Komponen Kondisi Fisik

Seorang siswa futsal sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik, untuk mendapatkan permainan yang bagus dan dapat mencapai prestasi tertinggi. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan dari beberapa macam komponen yang saling berhubungan dan tidak dapat dipisahkan. Berkenaan dengan pembinaan kondisi fisik diperlukan untuk meningkatkan kualitas siswa, kondisi fisik juga sangat penting untuk menyusun program latihan dan dapat digunakan sebagai ukuran untuk peningkatan fisik para siswa.

Bompa (1994) dalam Djoko Pekik (2002:66) menyatakan bahwa komponen – komponen dasar pada biomotor olahragawan ada lima yaitu sebagai berikut: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*) dan koordinasi (*coordination*). Sedangkan istilah komponen yang lain ialah peristilahan sendiri yang terbentuk dari perpaduan atau gabungan dari beberapa komponen.

Menurut (Indriyana, 2019) kondisi fisik dan komponen-komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam peningkatan maupun pemeliharaan. Dengan kata lain, setiap upaya untuk meningkatkan kondisi fisik harus mengembangkan semua aspek-aspek komponen tersebut. Komponen kondisi fisik itu meliputi :

- 1) Kekuatan (*strength*), yaitu komponen fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- 2) Daya tahan (*endurance*), yaitu kemampuan seseorang untuk melawan kelelahan yang terjadi saat melakukan olahraga dalam waktu yang lama (Candra Ababil, 2022).
- 3) Daya ledak otot (*muscular power*), yaitu kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimal yang akan dikerahkan dalam waktu yang terhitung pendek.
- 4) Kecepatan (*speed*), yaitu kemampuan seseorang dalam mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang singkat.
- 5) Daya lentur (*flexibility*), yaitu kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dalam berbagai aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.
- 6) Kelincahan (*agility*), yaitu sebuah kemampuan seseorang merubah posisi di area tertentu.
- 7) Koordinasi (*coordination*), yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan beberapa macam gerakan yang berbeda-beda dalam pola gerakan tunggal secara efektif.

- 8) Keseimbangan (*balance*), yaitu kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi awal saat dalam melakukan bermacam-macam gerakan.
- 9) Ketepatan (*accuracy*), yaitu kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap suatu sasaran.
- 10) Reaksi (*reaction*), yaitu kemampuan seseorang untuk menanggapi rangsangan melalui indera, saraf, atau kepekaan dengan cepat, seperti mengantisipasi bola yang siap diumpan oleh teman.

Jadi komponen kondisi fisik yang harus dikembangkan dalam usaha meningkatkan kondisi fisik diantaranya kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi.

c. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah faktor utama yang harus dimiliki oleh siswa meskipun siswa juga tidak meninggalkan aspek-aspek yang lain seperti aspek teknik, mental, dan teknik, untuk dapat meningkatkan kondisi fisik dengan baik, seorang siswa harus berusaha dan sangat memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya karena setiap siswa memiliki kondisi fisik yang berbeda-beda.

Berikut faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik yaitu:

1) Faktor latihan

Latihan harus dilakukan secara bertahap dan sedikit demi sedikit meningkatkan beban agar para siswa bisa meningkatkan kekuatan maupun daya tahan otot secara konsisten, itulah yang paling penting dari latihan, selain itu, latihan dan olahraga sangat mempengaruhi tingkat kebugaran seseorang. Seseorang yang secara teratur melakukan latihan akan memiliki tingkat kebugaran yang baik, begitupun sebaliknya seseorang yang tidak melakukan latihan sama sekali akan memiliki tingkat kebugaran yang rendah.

2) Faktor tidur dan istirahat

Program latihan harus juga mencantumkan waktu *recovery* atau waktu istirahat bagi siswa dengan cukup sebab, apabila siswa mengalami kelelahan karena kurangnya waktu istirahat yang cukup akan sangat mempengaruhi performa dan penampilannya akan menurun drastis. Latihan yang keras atau fisik setiap hari akan membuat siswa merasa jenuh dan *overtraining*, maka program latihan harus dibuat dengan susunan yang baik agar tidak mengalami kelelahan hebat, untuk itu waktu *recovery* amatlah sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan untuk pemulihan sehingga dapat mengikuti latihan dengan nyaman.

3) Faktor lingkungan

Lingkungan merupakan tempat seseorang untuk tinggal dalam waktu yang lama meliputi lingkungan fisik maupun lingkungan sosial ekonomi. Dimulai dari lingkungan pergaulan, lingkungan daerah tempat tinggal, maupun lingkungan pekerjaan yang akan sangat berpengaruh terhadap manusia. Kondisi lingkungan yang baik akan menunjang kehidupan yang baik pula.

4) Faktor kebiasaan hidup sehat

Kebiasaan hidup sehat sangatlah berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari dan memang harus dijaga dengan baik, apalagi dalam kehidupan berolahraga. Agar terhindar dari virus dan penyakit kebiasaan hidup sehat dapat dilakukan dengan cara, sebagai berikut:

- a) Mengonsumsi makanan yang higienis dan mengandung gizi empat sehat lima sempurna.
- b) Menjaga kebersihan pribadi.
- c) Menghindari kebiasaan merokok dan mengonsumsi minuman beralkohol maupun obat-obatan terlarang.

5) Faktor makanan dan gizi

Setiap makanan memiliki zat-zat tertentu yang membentuk gizinya. Segala sesuatu yang dapat dikonsumsi dan bermanfaat

bagi tubuh disebut makanan. Tubuh membutuhkan makanan dan gizi tambahan untuk tumbuh, memperbaiki sel yang rusak, menjaga kesehatan, dan melakukan aktivitas fisik. Berbagai faktor, seperti berat atau tidaknya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan kondisi mempengaruhi kebutuhan kondisi setiap orang. Tubuh manusia membutuhkan enam bahan makanan utama yaitu: air, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.

d. Manfaat Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan bagian terpenting dalam segala cabang olahraga, terutama untuk menunjang aspek lain seperti teknik, taktik, dan kemampuan mental. Bentuk fisik seorang siswa sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilan. Harsono, (2001:4) menerangkan bahwa kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi berfungsinya tubuh dan sistem organisasi tubuh, diantaranya yaitu:

- 1) Peningkatan kapasitas kerja sistem peredaran darah untuk kerja jantung. Ketika seseorang melakukan aktivitas fisik, jantung akan berdetak lebih kencang untuk memompa darah ke seluruh tubuh guna menyuplai otot dengan oksigen dan nutrisi yang dibutuhkan saat melakukan latihan fisik.
- 2) Peningkatan komponen kondisi fisik juga dapat membantu mempercepat pemulihan tubuh setelah aktivitas fisik. Ketika

seseorang melakukan latihan fisik yang berat, maka tubuh akan mengalami stres fisik yang berat menyebabkan kerusakan jaringan otot.

- 3) Ekonomi gerak yang lebih baik pada waktunya. Itu sebabnya saat seseorang memiliki kondisi fisik yang baik, ia dapat melakukan aktivitas fisik dengan lebih efisien dan gerakan yang lebih sedikit memerlukan energi.
- 4) Peningkatan kondisi fisik yang dapat membantu meningkatkan kelenturan, kekuatan, stamina, dan komponen-komponen kondisi fisik yang lain.
- 5) Reaksi yang cepat dari sistem tubuh kita ketika sewaktu-waktu respon diperlukan.

Apabila kelima keadaan di atas masih kurang atau tidak tercapai setelah diberi latihan kondisi fisik tertentu, maka hal itu dapat dikatakan bahwa perencanaan, sistematika, metode, serta pelaksanaannya kurang tepat.

e. Komponen Kondisi Fisik Dominan dalam Futsal

Futsal merupakan olahraga yang mengharuskan siswanya bergerak cepat, dinamis, dengan jangka waktu yang relatif singkat dengan ruang gerak yang terbatas oleh karena itu, setiap siswa membutuhkan kecepatan, ketepatan, dan kelincahan. Memang dalam pertandingan futsal, pemain harus sering berlari mencari

ruang kosong agar bisa mendapatkan bola dari teman timnya, berubah posisi dari menyerang dan bertahan, *dribble*, *passing*, *shooting*, dan *moving*.

Menurut (Lhaksana, 2011, hal. 17-18) dalam (Dwi Saputra, 2019) menjelaskan bahwa dari sepuluh macam komponen kondisi fisik tidak semuanya harus baik. Ada komponen yang menjadi pelengkap dari komponen yang lain. Melihat ciri khas cabang olahraga futsal dapat disimpulkan komponen yang harus lebih dominan untuk dimiliki pemain futsal adalah daya tahan, kekuatan, dan kecepatan tetapi tentunya komponen kondisi fisik yang lain tidak boleh diabaikan. Bempa seorang ahli kepelatihan dikutip oleh (Justinus Lhaksana, 2011:8) menyimpulkan bahwa ada tiga komponen pelatihan yang utama dan biasa disebut "*A Golden Triangle*" dari ketiga komponen kondisi fisik dominan yang harus dimiliki seorang pemain futsal adalah sebagai berikut:

1) Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dalam jangka waktu yang cukup lama tanpa merasakan kelelahan yang berlebih. Semakin lama waktu pertandingan, semakin tinggi stamina pemain. Semakin besar daya tahan pemain maka semakin cepat pula *recovery* pemain, karena dalam permainan futsal terdapat pengulangan teknik

dalam jumlah yang banyak dan hal ini mempengaruhi proses metabolisme tubuh dalam mengubah makanan menjadi energi yang diperlukan untuk melakukan aktivitas fisik. Semakin tinggi kapasitas aerobik seorang siswa maka semakin cepat pula proses pengubahan makan menjadi energi dan semakin cepat pula proses *recovery* dalam setiap aktivitas (Justinus Lhaksana, 2011:21).

2) Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan merupakan suatu kemampuan otot untuk berkontraksi sehingga menghasilkan ketegangan terhadap suatu tahanan.

Untuk membantu meningkatkan komponen-komponen seperti kecepatan, kelincahan, dan ketepatan dibutuhkan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting yaitu kekuatan (Chan, 2012) dalam permainan futsal, kekuatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan seseorang dalam bermain sepak bola sebab, dengan kekuatan yang dimiliki pemain akan mampu menahan atau melindungi bola dengan baik (juga didukung dengan teknik bermain yang baik) selain itu, berkat kekuatan fisik yang baik dalam futsal, pemain dapat melancarkan pukulan yang kuat dengan tujuan mengoper bola kepada teman atau mencetak gol selain itu, bagaimana seorang

striker bisa mencetak gol jika tidak bisa menempatkan dirinya pada posisi yang tepat karena kondisi fisik yang buruk. Misalnya seorang pemain melakukan teknik dasar menendang, tanpa kekuatan fisik yang baik maka hasil tendangannya tidak akan maksimal.

3) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan merupakan suatu kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan yang berkelanjutan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan juga menjadi salah satu penyebab yang menentukan kemampuan seseorang dalam bermain futsal. Pemain yang dengan kecepatan baik akan mampu menggiring bola dengan cepat ke kotak pinalti lawan dan berhasil mencetak gol ke gawang lawan dengan lebih mudah tidak hanya itu tetapi kecepatan juga diperlukan dalam upaya pemain mengejar bola. Pertandingan futsal modern saat ini sangat cepat dan dinamis, oleh karena itu pemain perlu memiliki keterampilan kecepatan yang baik untuk melakukan pergerakan perpindah posisi.

Dapat disimpulkan bahwa komponen fisik utama olahraga futsal terdapat 3 komponen yaitu daya tahan (*endurance*), dimana semakin tinggi daya tahan siswa maka semakin baik pula kebugaran jasmani, kekuatan (*strength*) bahwa semakin besar

kekuatan otot maka resiko cidera pada siswa akan semakin kecil, dan yang terakhir kecepatan (*speed*) bahwa semakin besar kecepatan relatif siswa justru akan membantu meningkatkan performa bermain futsal, maka sebab itu pentingnya bagi atlet futsal untuk menjaga dan meningkatkan ketiga rangkaian komponen fisik tersebut dengan cara melaksanakan latihan fisik yang cukup dan terstruktur serta selalu menjaga pola makan maupun pola istirahat yang cukup dengan meningkatkan kemampuan fisik dan kebugaran jasmani, siswa juga dapat meningkatkan performa saat bertanding.

Futsal berbeda dari olahraga lain dalam hal teknik, taktik, dan kondisi fisik. Karakteristik yang sangat dibutuhkan, yaitu kecepatan, kekuatan, dan kelincahan saat bergerak sehingga pemain yang unggul harus memiliki daya tahan, kekuatan, dan kecepatan yang baik (Fahrial Amiq, 2014). Prinsip pertandingan futsal sama dengan sepak bola, yakni menggabungkan teknik, fisik, dan strategi. Tujuan dari permainan futsal adalah untuk menciptakan dan memasukkan bola ke gawang sebanyak mungkin oleh karena itu, aspek teknis, fisik, dan strategis sangat penting untuk mencapai tujuan tersebut ada tiga faktor penting yang diidentifikasi sebagai berikut : kondisi fisik, keterampilan

teknik, dan permasalahan yang ada di lingkungan (Gumantan, 2018).

Secara umum paling, futsal merupakan salah satu dari sedikit olahraga yang pemainnya harus memiliki ketangguhan mental, daya tahan, strategi dan kondisi fisik yang prima. Hal ini dikarenakan futsal mempunyai karakteristik permainan yang cepat, teknik yang tepat, dan kondisi fisik yang kuat. Pada saat latihan, kondisi fisik seorang siswa dapat meningkat dan menurun. Kondisi fisik siswa akan bertambah seiring dengan meningkatnya intensitas latihan yang sistematis dan teratur dengan meningkatnya beban (Amiq, 2014) dalam (Irawan & Fitranto, 2020). Menurut Jens Bangsbo (2003) dalam (Krustrup dkk., 2003)kinerja masing-masing pemain selama pertandingan dapat dievaluasi berdasarkan kondisi fisiknya untuk memahami bahwa setiap aktivitas pemain didalam suatu permainan tertentu tidaklah sama atau berbeda pada setiap individu. Karena setiap pemain memiliki tipe aktivitas fisik yang berbeda.

Menurut Alan Pearson (2007) dalam (Krustrup dkk., 2003)kelincahan mengacu pada kemampuan mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan, kekuatan, kecepatan, atau kendali atas tubuh. Jadi dalam bermain sepak bola kita melakukan banyak aktivitas fisik, menurut FIFA komponen fisik

yang membutuhkan paling mendasar untuk bermain sepak bola yaitu daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), dan kecepatan reaksi (*speed reaction*). Kemudian dari tiga komponen fisik ini terdapat pengembangan masing-masing yang nantinya akan ada yang namanya kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*).

Sebagai dasar atau pedoman untuk klasifikasi data Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal Putri di SMA Negeri 3 Sragen dan SMA Negeri 2 Sragen menggunakan Tabel Komponen dan Klasifikasi Kemampuan Fisik Cabang Olahraga Futsal Putri yang dilampirkan pada BAB III.

2. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler Olahraga

Kegiatan ekstrakurikuler yang disebut juga dengan “ekskul” di sekolah merupakan kegiatan tambahan di luar jam sekolah yang dipercaya dapat membantu membentuk kepribadian siswa berdasarkan minat dan bakatnya masing-masing. Banyak hal yang dapat dikembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler, mulai dari kegiatan pembinaan jasmani melalui olah raga, pembinaan kreativitas melalui pelatihan seni dan keterampilan, hingga gedung Membangun dan mengembangkan psikologi siswa melalui kegiatan keagamaan, spiritual dan sejenisnya.

Ekstrakurikuler ini merupakan program sekolah yang menyampaikan minat dan bakat siswa, kemampuan dan keterampilan mereka untuk memantapkan kepribadian mereka dan mengoptimalkan pelajaran yang relevan. Kegiatan ekstrakurikuler adalah proses penyempurnaan pendidikan dari tingkat kognitif ke aspek afektif dan psikomotorik. Ini dapat menjembatani masalah pendidikan sekolah dengan pendidikan keluarga dan tantangan arus deras globalisasi bagi negara-negara berkembang Indonesia (Hambali & Yulianti, 2018).

Dari beberapa penjelasan para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler olah raga adalah kegiatan olah raga yang dilakukan oleh siswa di luar jam sekolah normal dan dilaksanakan di dalam dan di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas dan memperdalam pengetahuan, meningkatkan kemampuan dan menerapkannya, di bidang olahraga.

b. Tujuan Ekstrakurikuler Olahraga

Pengembangan akademik melalui sekolah atau kegiatan ekstrakurikuler merupakan upaya mempersiapkan siswa terhadap kemampuan intelektual, emosional, spiritual, dan sosialnya. Sederhananya, pengembangan aspek-aspek tersebut bertujuan agar peserta didik dapat menghadapi dan mengatasi berbagai perkembangan dan perubahan yang terjadi di lingkungan dari yang

terkecil dan terdekat hingga yang terbesar. Beragamnya keterampilan yang diharapkan termasuk aspek intelektual, sikap emosional dan keterampilan menjadikan kegiatan ekstrakurikuler sangat penting untuk melengkapi perolehan keterampilan yang terprogram dalam kegiatan internal tersebut.

Sebagai kegiatan pelengkap dan penunjang, kegiatan ekstrakurikuler tidak hanya terbatas pada program yang membantu mencapai tujuan program saja, tetapi juga mencakup penguatan dan pembentukan kepribadian secara menyeluruh, termasuk mengembangkan minat dan bakat pribadi siswa oleh karena itu, program kegiatan ekstrakurikuler perlu dirancang sedemikian rupa sehingga dapat menunjang kegiatan pembelajaran serta pembentukan kepribadian yang menjadi inti kegiatan ekstrakurikuler.

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor Nomor 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Ayat (2), Tujuan dilaksanakannya kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk mengembangkan potensi, minat, bakat, kemampuan, kepribadian, kerjasama dan kemandirian sebanyak siswa dalam upaya mencapai target pendidikan nasional (Yanti dkk., 2016).

Dari adanya uraian di atas dapat kita simpulkan bahwa tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk membina, meningkatkan dan mengembangkan potensi, minat, bakat, kemampuan, kepribadian, kerjasama dan kemandirian siswa yang mengikuti kegiatan tersebut.

3. Hakikat Futsal

Secara sederhana, futsal dapat dipahami sebagai olahraga yang dimainkan oleh dua tim. Setiap tim memiliki 5 pemain yang bertanding dalam dua babak. Futsal bertujuan untuk membentuk kombinasi individu pemain yang berpartisipasi dalam sebuah tim untuk mencapai kemenangan. Persatuan dan semangat tim sangat penting dalam olahraga ini.

Futsal diciptakan oleh Juan Carlos Ceriani di Uruguay pada tahun 1930, tepatnya di kota Montovideo. Olahraga baru ini bernama *futebol de salao* (Portugis) dan *futbol sala* (Spanyol) yang memiliki arti sama dengan sepak bola dalam ruangan, dari kedua bahasa tersebut lahirlah akronim yang lebih mendunia yaitu Futsal. Olahraga ini dimainkan di bawah perlindungan *Fédération International Football Association* (FIFA) di seluruh dunia. Indonesia mulai mengenal futsal pada tahun 2002, dan dengan cepat menjangkau para penggemar sepak bola di tanah air, mulai dari sekolah, fasilitas, dan kantor .

Tahun 2000-an perkembangan futsal di Indonesia sangat pesat, terbukti dengan maraknya pembukaan lapangan futsal dan kompetisi. Agus Susworo D.M & Saryono (2012:1) mengatakan bahwa Futsal merupakan penyeragaman permainan sepakbola mini di seluruh dunia oleh FIFA, dengan mengadopsi permainan sepakbola dalam bentuk *law of the game* yang disesuaikan. Futsal adalah aktivitas permainan invasi beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang relatif lebih kecil dari permainan sepakbola yang mensyaratkan kecepatan bergerak. Tim yang menang adalah tim yang banyak mencetak gol ke gawang lawan. Menurut (Hamzah dkk., 2018) futsal adalah jenis olahraga di mana dua regu bermain dengan masing-masing lima pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang. Cabang olahraga ini awalnya berasal dari cabang sepakbola yang disederhanakan. Dibandingkan dengan lapangan sepak bola, lapangan futsal yang digunakan lebih kecil, dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk melakukan kesalahan sehingga diperlukan kerja sama antar pemain lewat passing akurat, bukan hanya untuk melewati lawan, dari segi aturan John D.Tenang (2008:17) mengemukakan bahwa olahraga futsal memiliki aturan tegas tentang kontak fisik seperti *sliding tackle* (menjegal dari belakang), *body charge* (benturan badan), dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepak bola tidak diizinkan dalam permainan futsal, setiap tim terdiri dari

lima pemain yang bertanding dalam dua babak. Futsal bertujuan untuk membentuk kombinasi individu pemain yang berpartisipasi dalam sebuah tim untuk mencapai kemenangan. Keramahan dan kerja tim sangat penting untuk mencapai tujuan ini.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa futsal merupakan olahraga sepakbola 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 sepakbola diterapkan di permainan futsal. Futsal merupakan permainan sepak bola dengan gaya permainan yang ringan, terdapat perbedaan antara futsal dan sepak bola, khusus permainan futsal didominasi dengan permainan kaki, dengan demikian, pola pertandingan bertahan dan menyerang sebagian besar adalah umpan-umpan pendek. Jumlah pemain yang bertanding adalah lima, tidak seperti sepak bola terdapat sebelas pemain, serta ukuran lapangan futsal yang digunakan dengan perbedaan kurang lebih satu banding enam sehingga menuntut peralatan dan peraturan atau permainan yang disesuaikan, namun tujuan dari permainan futsal sama dengan permainan sepakbola yaitu untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri

dari serangan lawan. Berikut perbedaan antara sepakbola dengan futsal menurut (Justinus Lhaksana, 2011:13).

Tabel 1. Perbedaan Futsal dan Sepak bola

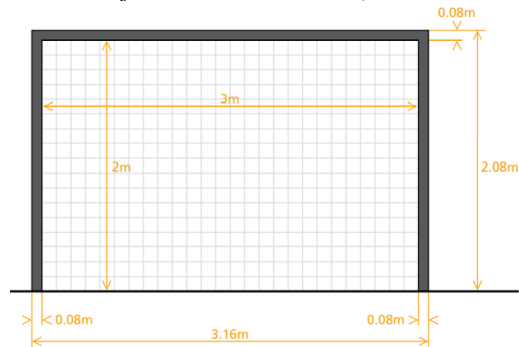
Sumber : (Taktik & Strategi Futsal Modern, 2011, hal. 13)

Futsal	Sepak Bola
Ukuran bola nomor 4	Ukuran bola nomor 5
5 pemain	11 pemain
Tidak terbatas	3 pergantian pemain
Tendangan ke dalam	Lemparan ke dalam
Satu babak 20 menit	Satu babak 45 menit
1x time out per babak	Tidak memiliki time out
Tidak ada <i>off side</i>	Ada <i>off side</i>
Lemparan kipper	Tendangan gawang

Permainan futsal berlangsung di lapangan berbentuk persegi panjang. (Justinus Lhaksana, 2011:10-13) mengemukakan bahwa panjang 25 – 42 meter dan lebar 15 – 25 meter. 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

Gambar 2. Gawang Futsal

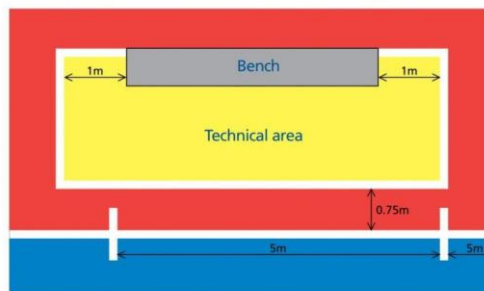
Sumber : (*Fifa Futsal Laws of The Game.*, 2016)



Zona penggantian pemain memiliki panjang 5 meter, dengan lebar garis 8 cm, jarak zona pergantian dengan garis tengah lapangan adalah 5 meter.

Gambar 3. Zona Pergantian

Sumber : (*Fifa Futsal Laws of The Game.*, 2016)



Bola yang digunakan dalam permainan futsal berukuran 4 dengan keililing 62-64 cm, berat 390 gram - 430 gram, lambungan 55-65 cm pada pantulan pertama, memiliki tekanan sama dengan 0,4-0,6 atmosfir (400-600/) berbahan kulit atau bahan yang cocok lainnya yang tidak 26

berbahaya sehingga aman untuk dimainkan dan berbentuk bulat sempurna dan layak digunakan.

Gambar 4. Bola Futsal

Sumber : (*Fifa Futsal Laws of The Game.*, 2016)



Permainan ini berdurasi waktu 2 x 20 menit dalam setiap pertandingannya. Dalam permainan futsal peraturan-peraturan yang digunakan hampir sama dengan sepakbola pada umumnya dan juga peraturan dalam futsal yang sudah ditentukan oleh FIFA. Setiap tim juga memiliki satu kali kesempatan untuk menggunakan *timeout* selama pertandingan dengan durasi 1 menit untuk setiap babak. Jika skor masih sama setelah kedua babak berakhir, maka pertandingan dilanjutkan dengan perpanjangan waktu selama 2 x 10 menit. Jika setelah perpanjangan waktu skor masih sama, maka dilakukan tendangan adu penalti dengan lima penendang untuk masing-masing tim. Jika skor masih sama setelah lima penendang, maka dilakukan tendangan penalti dengan satu penendang pada setiap tim secara bergantian sampai terdapat pemenang.

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, terdapat zona pergantian sepanjang 5 meter, dan permainan dengan durasi 2x 20 menit menggunakan bola ukuran 4.

4. Karakteristik Kondisi Fisik Siswa Futsal Putri

Olahraga tidak lepas dari unsur-unsur seperti taktik, teknik, dan kekuatan fisik. Siswa sangat memerlukan kualitas yang bagus seperti kekuatan, daya tahan, kelenturan, kecepatan, ketangkasan, dan koordinasi olahraga yang baik. Aspek-aspek ini diperlukan agar gerak dan reaksi berhasil dalam permainan.

Justinus Lhaksana (2011) menyatakan dalam (Maryami, 2016) bahwa sepuluh unsur kondisi fisik tidak semuanya harus berjalan dengan baik. Komponen yang melengkapi komponen lainnya pada setiap siswa karena kualitas kondisi fisik yang berbeda beda dan tidak semuanya memiliki kemampuan disemua komponen kondisi fisik.

Perbedaan jenis kelamin juga akan berpengaruh pada kemampuan kondisi fisik yang dimiliki. Laki-laki akan lebih dominan dalam kondisi fisik karena memiliki struktur tubuh dan kekuatan yang lebih besar dari wanita. Tidak hanya itu pengaruh umur juga sangat berpengaruh oleh sebab itu disetiap club atau tim olahraga selalu ada perbedaan kelas dan umur yang disesuaikan.

5. Profil Tim Futsal Ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Sragen dan SMA Negeri 2 Sragen.

a. SMA Negeri 3 Sragen

SMA Negeri 3 Sragen memiliki sejumlah pilihan ekstrakurikuler yang berfungsi sebagai penampung bakat minat siswa diantaranya adalah Paskibra, Futsal, Kerohanian islam (Rohis), Kerohanian Kristen (Rohkris), Karya Ilmiah Remaja (KIR), Pramuka, Palang Merah Remaja, Green Semaga. Semua kegiatan ekstrakurikuler dilakukan di luar jam pelajaran dan di programkan untuk seluruh siswa kelas X dan XI di SMA . Sedangkan untuk siswa XII tidak wajib mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karena lebih diprioritaskan dalam prestasi akademik, mengingat siswa kelas XII agar lebih berkonsentrasi dalam menghadapi Ujian Sekolah dan tes untuk memasuki perkuliahan. Pengurus ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Sragen di pegang oleh Bapak Drs Jumadi, guru Penjaskes di SMA Negeri 3 Sragen dan untuk ekstrakurikuler futsal putri sendiri dilatih oleh Boni Lanola. Kegiatan ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 3 Sragen dilaksanakan setiap hari Senin, Rabu, dan Jum'at pada pukul 16.00-18.00 WIB dilapangan serbaguna milik sekolah. Ketika berbenturan dengan ekstrakurikuler lain atau sparing biasanya kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan atau di pindah dilapangan futsal Danol berlokasi di Ngrandu, Nglorog, Kec. Sragen.

Sudah banyak prestasi yang diraih oleh ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 3 Sragen mulai dari tingkat kabupaten sampai dengan tingkat provinsi, hampir setiap 1 bulan sekali atau bahkan 2 minggu sekali setiap upacara hari senin tim futsal putri selalu diberi penghargaan dan menyerahkan trophy atas kejuaraan yang telah diraih kepada sekolahan, sebagai contoh SMA Negeri 3 Sragen berhasil mewakili pertandingan untuk membela sragen dalam ajang AFP Jawa Tengah, dengan rutinnya latihan dan cukup disiplinnya para pemain diharapkan mampu memaksimalkan seluruh kemampuan pemain baik sedang dalam lapangan maupun diluar lapangan.

b. SMA Negeri 2 Sragen

SMA Negeri 2 Sragen banyak memiliki pilihan ekstrakurikuler yang digunakan sebagai tempat untuk mengasah bakat siswa diantaranya yaitu ada basket, paskibra, bahasa Inggris, rohis dan rokris, fotografi, PMR, dan juga futsal. Kegiatan ekstrakurikuler dilakukan pada saat jam pelajaran sudah selesai dan diutamakan untuk kelas X dan XI sebab untuk kelas XII diharapkan bisa fokus dalam menghadapi Ujian Sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler futsal dilatih dan dibawah tanggung jawab bapak Nanda selaku guru BK di SMA Negeri 2 Sragen. Ekstrakurikuler futsal dilaksanakan setiap hari senin, kamis, dan sabtu pada pukul 16.00-17.30 WIB yang berlokasi di lapangan serbaguna

milik sekolah dan terkadang juga menyewa lapangan indoor yaitu Mekar Futsal beralamat di Nglorog, Kec.Sragen.

Telah banyak prestasi yang sudah disumbangkan tim ekstrakurikuler futsal kepada sekolah. Piala hasil dari keberhasilan para siswa futsal diberikan pada saat dilaksanakan upacara, ataupun saat ada acara sekolah, dengan adanya latihan yang rutin dan terstruktur akan mampu memaksimalkan seluruh kemampuan yang dimiliki oleh siswa untuk masa depan yang lebih cerah dan juga membanggakan sekolah SMA Negeri 2 Sragen.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat amat diperlukan untuk dijadikan pendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga bisa digunakan sebagai landasan untuk menyusun kerangka berfikir. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

1. Imakulata Angga Kristanti (2014) dengan judul “Profil Kondisi Fisik Pemain Tim UKM Sepakbola Divisi Futsal Putri Universitas Negeri Yogyakarta”. Dengan sampel penelitian sebanyak 20 orang. Metode dalam penelitian menggunakan survei dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran yang terdiri dari 3 butir tes yaitu (1) tes lari sprint 35m, (2) leg *dynamometer*, (3) tes *multistage fittest*. Teknik analisis data dengan menggunakan *statistic deskriptif* yang disajikan dalam bentuk presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 2 orang atau 10%

memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori baik sekali, 3 orang atau 15% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori baik, 10 orang atau 50% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori sedang, 4 orang atau 20% memiliki kemampuan 30 kondisi fisik dalam kategori kurang baik, 1 orang atau 5% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori kurang sekali

2. Deni Ariyanto (2014) dengan judul “Profil Kondisi Fisik Tim Futsal SMP Stella Duce II Yogyakarta”. Dengan sampel penelitian sebanyak 25 orang. Metode dalam penelitian menggunakan survei dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran yang terdiri dari empat (4) butir 29 tes yaitu (1) tes lari 35 meter, (2) tes *leg dynamometer*, (3) *multistage fitness tes*, (4) tes *shuttle-run* 4x10 meter. Teknik analisis data dengan menggunakan *statistic deskriptif* yang disajikan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 2 orang atau 8% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori baik sekali, 3 orang atau 12% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori baik, 13 orang atau 52% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori sedang, 6 orang atau 24% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori kurang, dan 1 orang atau 4% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori kurang sekali.
3. Penelitian oleh Dwi Hartanto (2014) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMK Maarif 1 Wates”. Penelitian ini

dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Maarif 1 Wates. Sampel yang digunakan adalah seluruh populasi sebanyak 16 siswa. Instrumen yang digunakan adalah (1) kekuatan otot tungkai diukur menggunakan *leg and back dynamometer*, (2) kecepatan diukur dengan lari 60m, (3) kelincahan menggunakan *Illinois Agility Run Test*, (4) kekuatan tungkai menggunakan *vertical jump*, (5) fleksibilitas menggunakan *sit and reach*, dan (6) daya tahan aerobik menggunakan *multi stage test*. profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal SMK Maarif 1 Wates berdasarkan T skor masuk dalam kategori sangat rendah sebesar 6,25%, rendah 31,25%, sedang 37,5%, tinggi 18,75%, dan sangat tinggi 6,25%.

C. Kerangka Berfikir

Futsal merupakan olahraga yang memerlukan kekuatan fisik yang baik dalam jangka waktu yang relatif lama. Kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan kinerja seorang siswa dan bahkan merupakan titik awal dasar untuk mulai mencapai prestasi. Kondisi fisik yang baik akan mendongkrak performa seorang pemain, sedangkan kondisi fisik yang buruk akan menurunkan performa teknis dan taktis pemain tersebut. Pentingnya kondisi fisik memerlukan perhatian dan kesadaran yang lebih dari pelatih dan pemain itu sendiri agar pelatih dapat merencanakan program latihan selanjutnya sesuai dengan usia dan jenis kelamin, status

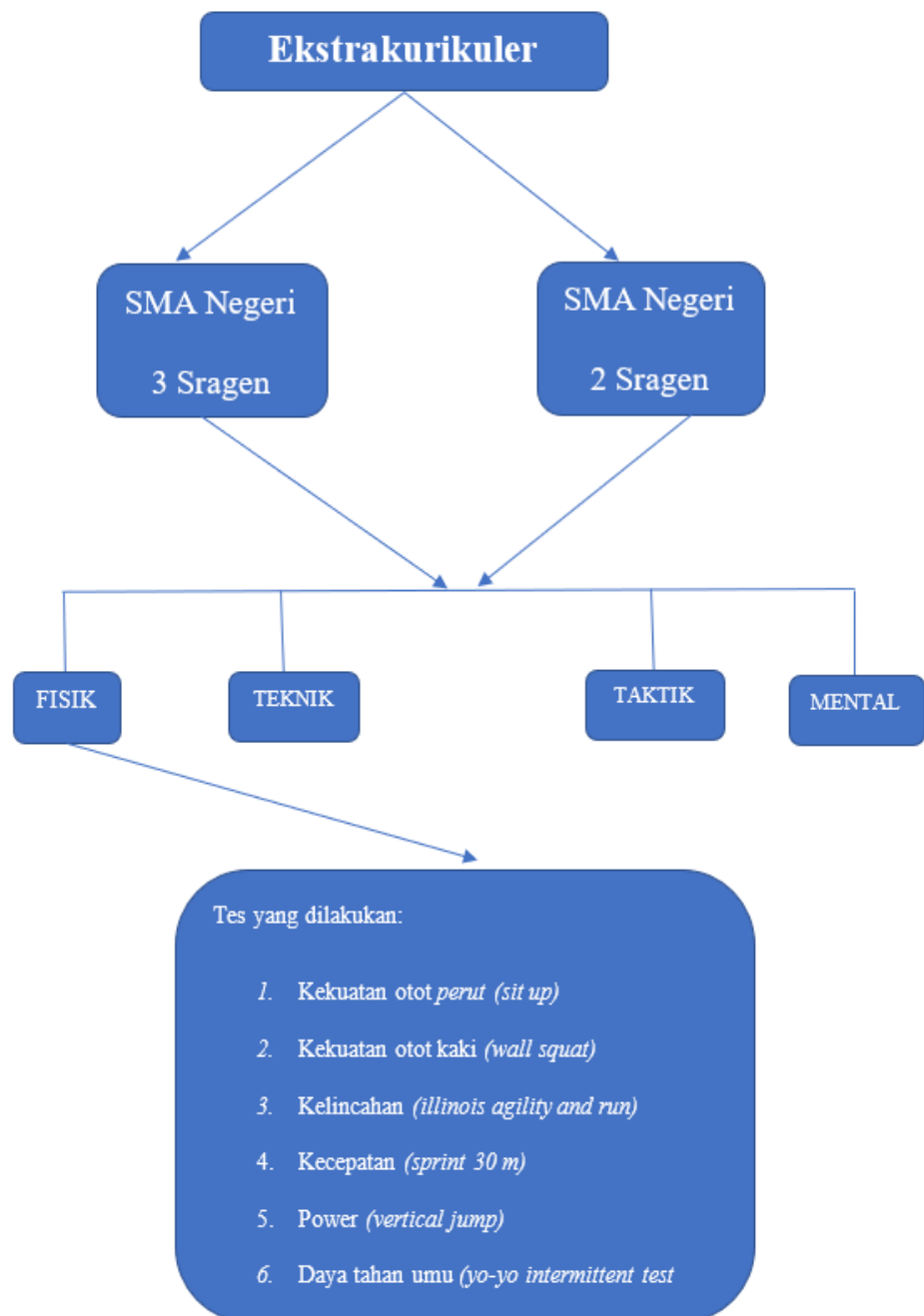
kesehatan dan kemampuan fisik yang dapat diketahui pemain. Betapa hebatnya kemampuan fisiknya.

Pada dasarnya tes kondisi fisik olahraga akan berbeda-beda. Memang tes kemampuan fisik harus disesuaikan dengan kebutuhan setiap cabang olahraga yang dipraktikkan. Tes kebugaran Futsal meliputi tes kecepatan, daya tahan, dan kekuatan. Tes ini dapat dijadikan acuan bagi pelatih dalam menentukan tingkat kebugaran siswa. Upaya untuk meningkatkan status kondisi fisik seorang siswa harus memerhatikan faktor yang mempengaruhi kondisi fisik itu sendiri seperti gizi dan asupan makanan, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor latihan dan olahraga. Melalui latihan fisik dan memerhatikan faktor-faktor yang ada, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat seperti daya tahan lebih besar, kecepatan semakin meningkat, kekuatan semakin besar, koordinasi semakin sempurna, kelincahan menjadi lebih baik.

Untuk mendapatkan hasil pemikiran yang logis pada Perbedaan Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA Negeri 3 Sragen dan SMA Negeri 2 Sragen, penulis memaparkan kerangka konseptual skripsi ini. Kondisi Fisik yang dimiliki seorang pemain menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Dengan memiliki tingkat kondisi fisik yang tinggi, maka seorang pemain

mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibanding seorang yang memiliki tingkat kondisi fisik yang rendah.

Gambar 5. Kerangka Berfikir



D. Pertanyaan Penelitian

Pada penelitian ini, penulis mengajukan pertanyaan penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 3 Sragen ?
2. Bagaimana profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 2 Sragen ?
3. apakah ada Perbedaan Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA Negeri 3 Sragen dan SMA Negeri 2 Sragen?.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif komparatif. Penelitian kuantitatif yaitu salah satu metode penelitian yang digunakan untuk menggambarkan objek atau subyek yang diteliti secara sistematis dan tepat. Pendapat Sugiyono (2017: 36) penelitian komparatif merupakan penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua sampel yang berbeda, atau pada waktu yang berbeda. Dimana pada penelitian kali ini peneliti membandingkan profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 3 Sragen dan SMA Negeri 2 Sragen. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan olahraga SMA Negeri 3 Sragen dan SMA Negeri 2 Sragen.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan kurun waktu kurang lebih 1 minggu, dimulai tanggal 21-26 Maret 2024.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan suatu sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013:61). Variabel dalam penelitian ini adalah satu variabel yaitu perbedaan profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 3 Sragen dan SMA Negeri 2 Sragen.

Kondisi fisik merupakan suatu kondisi dimana seorang siswa dapat menggunakan organ tubuhnya untuk melakukan aktivitas fisik secara maksimal. Komponen kondisi penelitian ini meliputi lima komponen yaitu kekuatan otot, kelincahan, kecepatan, daya tahan, dan kekuatan tungkai. Definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Kekuatan otot perut yaitu kemampuan para siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 3 Sragen dan SMA Negeri 2 Sragen dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu permainan. Kekuatan otot diketahui dengan menggunakan tes *sit up* dengan satuan jumlah berapa kali melakukan, penilaian berdasarkan jumlah yang dilakukan oleh *testee*.
2. Kekuatan otot kaki sangatlah penting dalam meningkatkan kondisi fisik para siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 3 Sragen dan SMA Negeri 2 Sragen. Otot kaki sangat berperan penting dalam menopang

dan menyeimbangkan posisi tubuh pada saat bermain futsal. Dan juga otot kaki memberi pengaruh saat siswa menendang bola, berlari, saat *defense* dan menyerang, dan juga saat melakukan shooting. Tes *Wall Squat* dapat digunakan untuk menguji kekuatan otot kaki pada para pemain futsal. Satuan pengukuran dalam tes *wall squat* adalah seberapa lama siswa bisa menahan salah satu kaki yang sedikit diangkat dalam hitungan detik.

3. Kelincahan adalah kemampuan para siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 3 Sragen dan SMA Negeri 2 Sragen dalam mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Dalam penelitian ini menggunakan *Illinois agility and run test* dengan satuan detik dan penilaian berdasarkan catatan waktu tercepat dari 2 kali percobaan.
4. Kecepatan adalah faktor penting dalam meningkatkan kemampuan para siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 3 Sragen dan SMA Negeri 2 Sragen. Dalam permainan futsal, kecepatan dapat membantu para pemain untuk bergerak atau berpindah posisi dengan cepat dari posisi menyerang ke posisi bertahan atau sebaliknya dalam waktu singkat. Tes lari 30 meter dapat digunakan untuk mengukur kecepatan pada para pemain futsal. Penilaian dilakukan berdasarkan catatan waktu tercepat dari dua kali percobaan.

5. Kekuatan tungkai adalah Kemampuan para siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 3 Sragen dan SMA Negeri 2 Sragen. Dalam menggunakan otot tungkai saat menerima beban dalam permainan. Sebab otot tungkai berperan penting dalam menghasilkan kekuatan dan daya dorong saat melakukan gerakan-gerakan seperti menendang, melompat, *mendribbling*, menghentikan bola, dan gerakan-gerakan lainnya yang membutuhkan kekuatan pada otot tungkai. Tes *vertical jump* dapat digunakan untuk mengukur kekuatan tungkai pada para pemain futsal, penilaian dilakukan berdasarkan jarak tertinggi yang berhasil dicapai oleh pemain.
6. Daya tahan umum (*cardiorespiratory endurance*) adalah kemampuan para siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 3 Sragen dan SMA Negeri 2 Sragen. Dalam melakukan aktivitas fisik permainan dengan intensitas tinggi dalam waktu yang relatif lama seperti saat latihan dan pertandingan. Dalam penelitian ini menggunakan *VO2MAX* dengan satuan cc/kg/bb, dalam tes ini pemain harus lari pada bidang datar/lapangan berjarak 20 meter selama mungkin sampai tidak mampu lagi mengikuti kecepatan pita rekaman dan penilaian berdasarkan tahap serta balikan yang berhasil diperoleh.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi menurut Sugiyono (2017:215) adalah wilayah generalisasi

yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi bukan hanya manusia tetapi juga objek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek atau subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek tersebut. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 112) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Total populasi siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Sragen berjumlah 19 orang dan siswa SMA Negeri 2 Sragen berjumlah 20 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi (Sugiyono; 2006: 56). Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sugiyono (2018, p. 136) memaparkan *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Syarat-syarat sebagai berikut: (1) siswa aktif ekstrakurikuler futsal putri SMAN 3 Sragen, (2) siswa aktif ekstrakurikuler futsal putri SMAN 2 Sragen, (3) mampu mengikuti seluruh serangkaian tes. Pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah 15 siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 3 Sragen dan 15 siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 2 Sragen.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

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

digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Melalui tes dan pengukuran peneliti akan memperoleh data yang objektif. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data terdiri dari 6 (enam) item tes, yaitu :

a) Kekuatan Otot Perut

Instrumen yang digunakan untuk melakukan tes kekuatan otot, peneliti menggunakan tes *sit up* yaitu untuk mengukur komponen daya tahan kekuatan otot perut.

b) Kekuatan Otot Kaki

Instrument yang digunakan dalam melakukan tes kekuatan otot yaitu menggunakan tes *wall squat*, untuk mengukur komponen pada daya tahan kekuatan otot kaki.

c) Kelincahan

Instrumen yang digunakan untuk meneliti tes kelincahan, peneliti menggunakan tes *Illinois agility run* untuk mengukur kelincahan dan koordinasi

d) Kecepatan

Instrument yang digunakan untuk melakukan tes kecepatan, peneliti menggunakan tes lari 30 meter untuk mengukur kecepatan.

e) Kekuatan Tungkai

Instrumen yang digunakan untuk meneliti tes kekuatan tungkai,

peneliti menggunakan tes *vertical jump* untuk mengukur komponen kekuatan otot tungkai.

f) Daya tahan

Instrumen yang digunakan untuk meneliti tes daya tahan, peneliti menggunakan *VO2MAX* untuk mengukur daya tahan jantung dan paru-paru.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Berikut prosedur dan perlengkapan yang diperlukan dalam pelaksanaan, *sit up test*, *wall squat test*, *lari 30 meter*, *Illinois run and agility test*, *vertical jump test*, *VO2MAX* :

a. *Sit Up*

Gambar 6. Pelaksanaan *Sit Up*

Sumber : istockphoto.com



Prosedur pelaksanaan sit up test

Peralatan :

- 1) Lintasan Datar
- 2) Penanda
- 3) Matras
- 4) Stopwatch

Prosedur pelaksanaan :

- 1) *Testee* di kelompokkan saling berpasangan
- 2) *Testee* pertama mengambil posisi terlentang dengan lutut di tekuk dan tangan berada di belakang kepala, *testee* kedua memegang kaki pasangannya
- 3) Setelah mendengar aba-aba “yak” bangun dan duduk kemudian turun terlentang lagi dengan posisi tangan tetap di belakang kepala
- 4) Lakukan gerakan berulang-ulang secepatnya dan benar selama waktu 1 menit
- 5) *Testee* kedua menghitung jumlah gerakan *testee* pertam

Penilaian :

Penilaian akan diambil dari jumlah melakukan *testee* pertama yang telah dihitung *testee* kedua dalam 1 menit.

b. Wall squat test

Gambar 7. Pelaksanaan *Wall Test*

Sumber : istockphoto.com



Prosedur pelaksanaan Wall squat test

Peralatan:

- 1) Lantai atau apangan dengan tembok dan tidak licin
- 2) Stopwatch
- 3) Blangko penilaian

Prosedur pelaksanaan:

- 1) Peserta posisi berdiri membuka kaki selebar bahu dengan nyaman. Punggung menempel pada tembok yang vertikal dan mulus.
- 2) Secara perlahan peserta menggeser punggung ke bawah untuk mencapai posisi kedua lutut dengan pinggul membentuk sudut 90 derajat. Jika perlu pindahkan posisi kaki peserta.

- 3) Pengaturan waktu dimulai ketika salah satu kaki (kanan atau kiri) diangkat dari tanah setinggi 5 cm dan akan dihentikan ketika peserta tidak dapat lagi mempertahankan posisi tersebut dan kaki jatuh ke tanah.
- 4) Setelah di beri beberapa waktu untuk istirahat, giliran menguji kaki yang satunya.

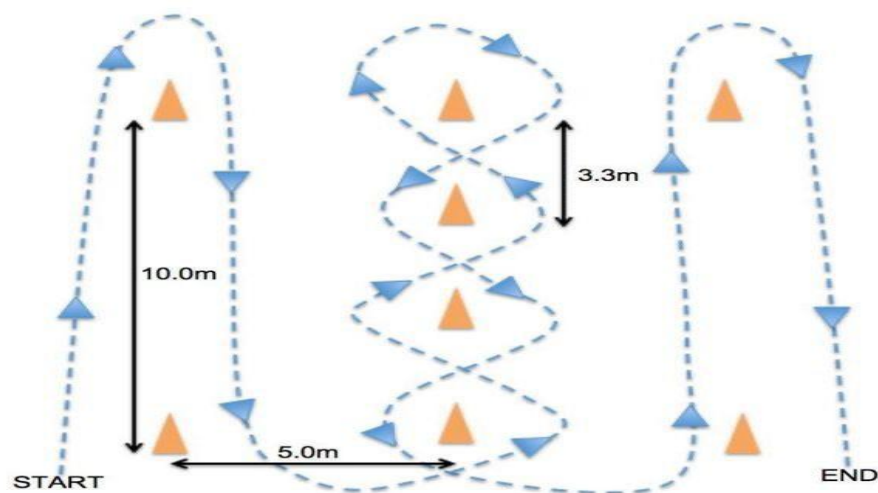
Penilaian:

Total waktu yang dicatat ialah dari peserta mengangkat salah satu kaki hingga tidak mampu mempertahankan posisi tersebut dan kaki jatuh ke tanah. Waktu dalam satuan detik.

c. Illinois agility run test

Gambar 8. Pelaksanaan Illinois Agility Run Test

Sumber : <https://www.brianmac.co.uk/illinois.htm>



Prosedur pelaksanaan Illinois agility run test

Peralatan :

- 1) Lintasan Datar,
- 2) Cones,
- 3) Meteran,
- 4) Stopwatch

Prosedur pelaksanaan :

- 1) *Testee* siap berada di garis start
- 2) *Testee* menggunakan awalan dengan start berdiri pada garis start, setelah aba-aba “ya” *testee* berlari secepat mungkin sampai garis finish sesuai alur yang ada
- 3) Test dilakukan dua kali percobaan dengan recovery 3 menit

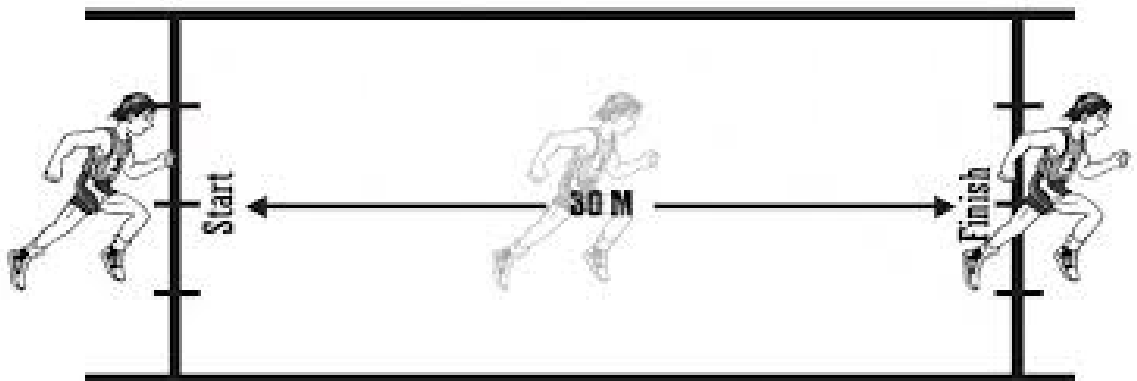
Penilaian :

Penilaian akan diambil hasil tercepat dari 2 kali percobaan yang dilakukan oleh *testee* dalam waktu 1 menit.

d. Lari 30 meter

Gambar 9. Pelaksanaan Lari 30 Meter

Sumber : istockphoto.com



Prosedur pelaksanaan *lari 30 meter*

Peralatan:

- 1) Lapangan / lintasan yang datar
- 2) *Cones*
- 3) Meteran
- 4) *Stopwatch*

Prosedur pelaksanaan:

- 1) Pelaksanaan dilakukan hanya 2 pemain saja sisanya menunggu giliran
- 2) *Testee* menggunakan awalan dengan start berdiri di garis *start*, setelah mendengar aba-aba “Go” *testee* berlari secepat mungkin samapai garis *finish*
- 3) Test dilakukan 2 kali percobaan setiap pemainnya

Penilaian:

Penilaian akan diambil hasil tercepat dari 2 kali percobaan yang dilakukan setiap siswa.

e. Vertical Jump

Gambar 10. Pelaksanaan *Vertical Jump*

Sumber : istockphoto.com



Peralatan:

- 1) Lintasan datar / lapangan
- 2) Papan bermeteran yang dipasang dengan ketinggian 140cm hingga 310 cm dengan ketelitian 1 cm
- 3) Sepatu cats
- 4) Kaos kaki

Prosedur pelaksanaan:

Testee diberi kesempatan sebanyak 2x percobaan. Menentukan skor dengan cara mencari selisih yang terbesar antara tinggi jangkauan sesudah melompat dengan tinggi jangkauan sebelum melompat dari 2x percobaan. Tinggi jangkauan diukur dalam satuan centimeter. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 141).

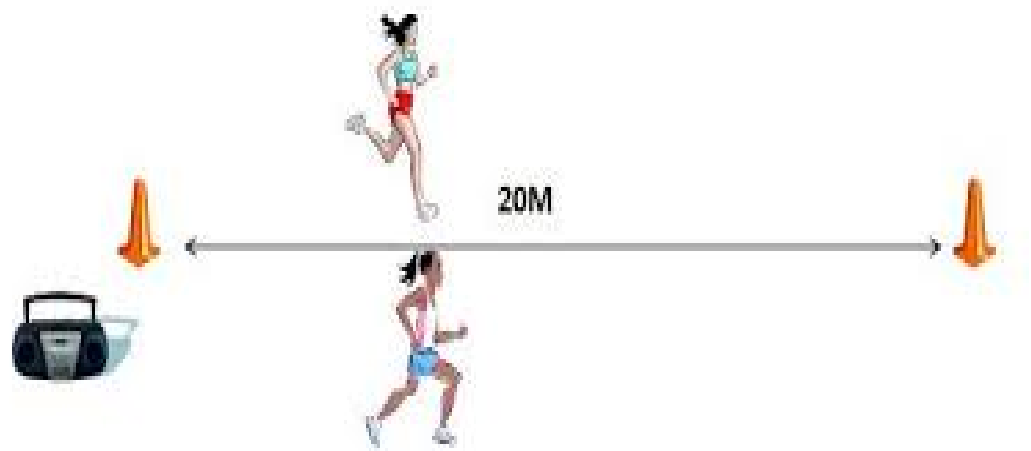
Penilaian:

Ukur selisih antara tinggi lompatan dengan tinggi raihan sebelum loncat, kemudian catat.

f. VO2MAX

Gambar 11. VO2MAX

Sumber : wordpress.com



Prosedur Pelaksanaan *VO2MAX*

Peralatan:

- 1) Lapangan / Lintasan Datar
- 2) Cones / marker
- 3) Meteran
- 4) Audio

Pelaksanaan Test:

- 1) Buat area dari *VO2MAX* dengan jarak 20 m ditandai dengan cones
- 2) Memberi contoh agar semua siswa mengerti cara melakukan *VO2MAX*
- 3) Cek audio dari *VO2MAX* dan bunyi beep yang menjadi standar untuk pengukuran
- 4) *Testee* yang melakukan bersiap di garis *start* dan harus berlari menyentuhkan salah satu kakinya pada garis satunya sebelum tanda berikutnya dari audio. Kemudian siswa berputar kembali ke garis *start* setelah terdengar bunyi.
- 5) Lakukan dengan terus menerus sampai siswa mencapai batas maksimalnya
- 6) *Testee* dianggap gagal/tidak mampu apabila dua kali berturut-turut tidak dapat menginjakkan kakinya pada garis.

Penilaian:

Testee akan menjalani tes dengan kemampuan semaksimal mungkin,

jumlah terbanyak dihitung dari level dan balikan yang diperoleh atet tersebut, dan hasil akan dicatat pada lembar penilaian *VO2MAX*.

F. Teknik Analisis Data

Sujarweni (2014) menyatakan bahwa analisa deskriptif merupakan statistic deskriptif yang berusaha untuk menggambarkan berbagai karakterisitik data yang berasal dari suatu sampel. Statistik deskriptif seperti *mean*, *median*, *modus*, *presentil*, *desil*, *quartile*, dalam bentuk analisis angka maupun gambar/diagram. Dalam analisis deskriptif diolah pervariabel. Sehingga untuk mengetahui kondisi fisik siswa ekstrakurikuler SMAN 3 Sragen dan SMA N 2 Sragen cabor futsal ini dilaksanakan dengan metode menganalisa data dari beberapa item tes yang dilakukan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (2003:245-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Untuk mengklasifikasikan setiap instrumen tes masing-masing SMA

Negeri 3 Sragen dan SMA Negeri 2 Sragen dapat digunakan tabel rumus

Klasifikasi kemampuan fisik sebagai berikut:

Tabel 2. Komponen dan Klasifikasi Kemampuan Fisik Cabang Olahraga Futsal Putri.

Sumber: (Sepdanius, 2019:49-75)

No	Komponen	Teknik Pengukuran	Klasifikasi				
			Sangat Kurang	Kurang	Sedang	Baik	Sangat Baik
1.	Kekuatan Otot kaki	<i>Wall squat test</i>	<35	36-45	46-55	56-65	>65
2.	Kekuatan Otot perut	<i>Sit up</i>	<24	24-33	34-43	44-53	>54
3.	Kecepatan	Lari 30 meter	>5,0	5,0-4,9	4,8-4,7	4,6-4,5	< 4,5
4.	Kelincahan	<i>Illinois agility run</i>	>23,0	23,0-21,8	21,7-18,0	17,9-17,0	<16.9
5.	Otot tungkai	<i>Vertical jump</i>	<26	26-35	36-46	47-58	>58
6.	Daya tahan jantung Paru	<i>VO2MAX</i>	<23	24-30	31-37	38-48	>49

Sebelum dilakukan uji perbedaan menggunakan uji t, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu

analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

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

Menurut metode *Kolmogorov Smirnov*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

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

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari

populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data hasil tes pengukuran dengan menggunakan bantuan program SPSS 29.

2. Uji Perbedaan

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

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

Dalam penelitian ini, uji t digunakan untuk membandingkan *mean* setiap item kondisi fisik antara ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen dan SMA N 2 Sragen. Apabila nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_a ditolak dan H_o diterima. Apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_o ditolak.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMA N 3 Sragen dan SMA N 2 Sragen, Jawa Tengah. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 21 Maret 2024 sampai dengan 26 Maret 2024. Subjek pada penelitian ini yaitu siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen dan SMA N 2 Sragen yang berjumlah masing-masing 15 pemain. Data kondisi fisik dalam penelitian ini berasal dari serangkaian tes yang dilakukan yaitu tes kekuatan otot perut dengan *sit up*, tes kelincahan dengan *illinois agility run*, tes kecepatan dengan lari 30 meter, tes kekuatan otot kaki dengan *wall squat test*, tes daya tahan jantung paru dengan *VO2MAX*, dan tes otot tungkai dengan *vertical jump*. Hasil dari penelitian tes dan pengukuran kondisi fisik dapat diuraikan sebagai berikut.

1. Hasil Penelitian Siswa Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 3 Sragen.

a. Kemampuan *Sit up*

Dalam tes penelitian ini diikuti oleh 15 siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen, hasil data tes dimasukkan ke dalam pengkategorian data normatif *sit*

up kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian kemampuan *sit up* sebagai berikut:

Tabel 3. Data Statistik Tes Sit up Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 3 Sragen

Statistik	Skor
Skor <i>minimum</i>	31
Skor <i>maksimum</i>	55
<i>Mean</i>	37,20
<i>Standar Deviaton</i>	5,59

Berdasarkan tabel 3 diatas hasil dari tes *sit up* 15 siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen dapat diperoleh nilai *minimum* = 31; nilai *maksimum* = 55; *mean* (rata-rata) = 37,20; *standart deviasi* = 5,59

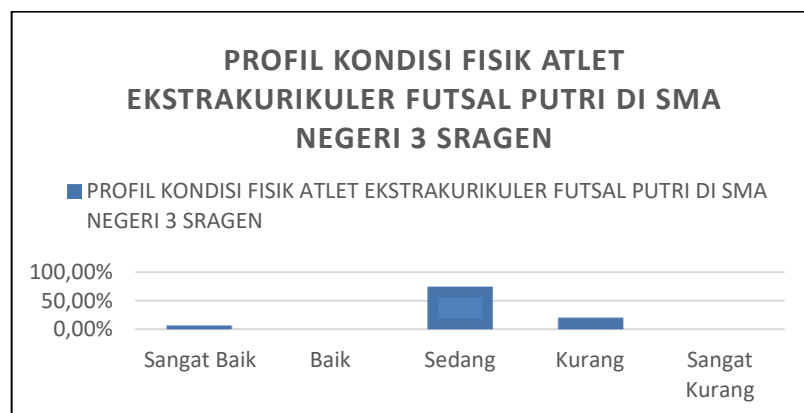
Tabel 4. Hasil Penelitian Kemampuan *Sit up* Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 3 Sragen

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	>54	Sangat Baik	1	6,67 %
2.	44 – 53	Baik	0	0 %
3.	34 – 43	Sedang	11	73,33 %
4.	24 – 33	Kurang	3	20 %
5.	<24	Sangat Kurang	0	0 %

Berdasarkan tabel 4 diatas hasil dari tes pengukuran *Sit up* yang diperoleh ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen adalah 6,67% kategori sangat baik, 0 % kategori baik, 73,33 % kategori sedang, 20% kategori kurang, dan 0 % kategori sangat kurang.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 12. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Sit up* Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 3 Sragen



b. Kemampuan *Illinois agility run*

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

Tabel 5. Data Statistik *Illinois Agility Run* Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 3 Sragen

Statistik	Skor
<i>Skor minimum</i>	15,87
<i>Skor maksimum</i>	21,13
<i>Mean</i>	18,52
<i>Standar Deviaton</i>	1,58

Berdasarkan tabel 5 diatas hasil dari tes *illinois agility run* 15 siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen dapat diperoleh nilai *minimum* = 21,13; nilai *maksimum* = 21,13 ; *mean* (rata-rata) = 18,52; *standart deviasi* = 1,58

Tabel 6. Hasil Penelitian Kemampuan *Illinois Agility Run* Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 3 Sragen

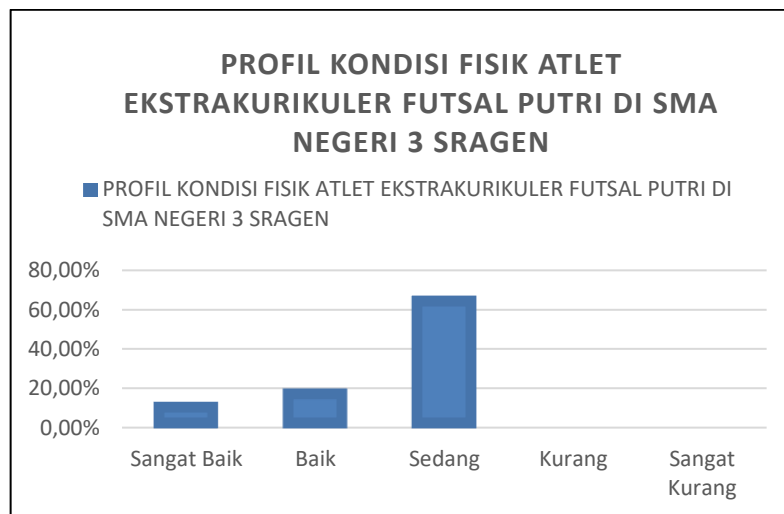
No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	<16,9	Sangat Baik	2	13,33 %
2.	17,0 - 17,9	Baik	3	20,00 %
3.	18,0 - 21,7	Sedang	10	66,67 %
4.	21,8 - 23,0	Kurang	0	0 %
5.	>23,0	Sangat Kurang	0	0 %

Berdasarkan tabel 6 diatas hasil dari tes pengukuran *illinois agility run* yang diperoleh ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen adalah 13,33 % kategori sangat baik, 20,00 %

kategori baik, 66,67 % kategori sedang, 0 % kategori kurang, dan 0 % kategori sangat kurang

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 13. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Illinois Agility Run* Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 3 Sragen



c. Kemampuan Lari 30 Meter

Dalam tes penelitian ini diikuti oleh 15 siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen, hasil data tes dimasukkan ke dalam pengkategorian data normatif lari 30 meter kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian kemampuan lari 30 meter sebagai berikut:

Tabel 7. Data Statistik Tes Lari 30 Meter Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 3 Sragen

Statistik	Skor
<i>Skor minimum</i>	3,66
<i>Skor maksimum</i>	4,96
<i>Mean</i>	4,59
<i>Standar Deviaton</i>	0,38

Berdasarkan tabel 7 diatas hasil dari tes lari 30 meter 15 siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen dapat diperoleh nilai *minimum* = 3,66; nilai *maksimum* = 4,96; *mean* (rata-rata) = 4,59; *standart deviasi* = 0,38

Tabel 8. Hasil Penelitian Kemampuan Lari 30 Meter Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 3 Sragen

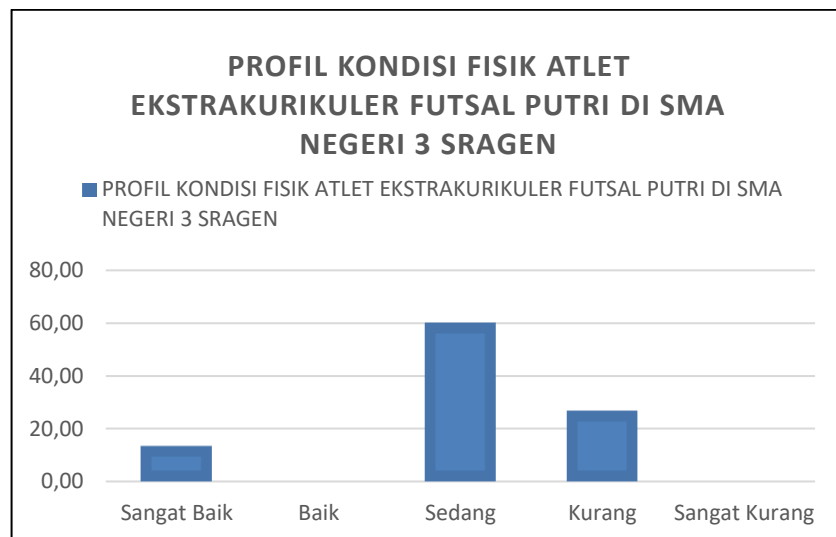
No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	<4,5	Sangat Baik	2	13,33 %
2.	4,6 – 4,5	Baik	0	0 %
3.	4,8 – 4,7	Sedang	9	60,00 %
4.	5,0 – 4,9	Kurang	4	26,67 %
5.	>5,0	Sangat Kurang	0	0 %

Berdasarkan tabel 8 diatas hasil dari tes pengukuran lari 30 meter yang diperoleh ekstrakurikuler futsal putri SMA 3 Sragen adalah 13,33 % kategori sangat baik, 0 % kategori baik,

60 % kategori sedang, 26,67% kategori kurang, dan 0 % kategori sangat kurang.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 14. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Lari 30 Meter Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 3 Sragen



d. Kemampuan *Wall Squat Test*

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

Tabel 9. Data Statistik Tes *Wall Squat* Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 3 Sragen

Statistik	Skor
<i>Skor minimum</i>	36,98
<i>Skor maksimum</i>	60,15
<i>Mean</i>	51,21
<i>Standar Deviaton</i>	8,07

Berdasarkan tabel 9 diatas hasil dari tes *wall squat* 15 siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen dapat diperoleh nilai minimum = 36,98; nilai maksimum = 60,15; *mean* (rata-rata) = 51,21; standart deviasi = 8,07.

Tabel 10. Hasil Penelitian Kemampuan *Wall Squat Test* Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 3 Sragen

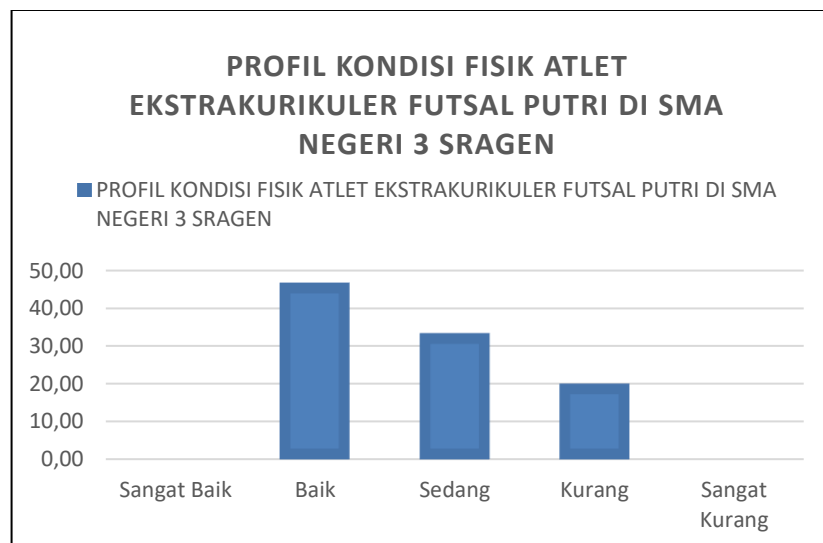
No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	>65	Sangat Baik	0	0 %
2.	56 – 65	Baik	7	46,67 %
3.	46 – 55	Sedang	5	33,33 %
4.	36 – 45	Kurang	3	20,00 %
5.	<35	Sangat Kurang	0	0 %

Berdasarkan tabel 10 diatas hasil dari tes pengukuran

wall squat yang diperoleh ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen adalah 0 % kategori sangat baik, 46,67 % kategori baik, 33,33 % kategori sedang, 20,00 % kategori kurang, dan 0 % kategori sangat kurang.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 15. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Wall Squat* Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 3 Sragen



e. Kemampuan *VO2MAX*

Dalam tes penelitian ini diikuti oleh 15 siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen, hasil data tes dimasukkan ke dalam pengkategorian data normatif *VO2MAX* kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian kemampuan *VO2MAX* sebagai berikut:

Tabel 11. Data Statistik Tes VO2MAX Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 3 Sragen

Statistik	Skor
<i>Skor minimum</i>	29,50
<i>Skor maksimum</i>	35,30
<i>Mean</i>	31,60
<i>Standar Deviaton</i>	1,76

Berdasarkan tabel 11 diatas hasil dari tes VO2MAX 15 siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen dapat diperoleh nilai *minimum* = 29,50 ; nilai *maksimum* = 35,30 ; *mean* (rata-rata) = 31,60 ; *standart deviasi* = 1,76

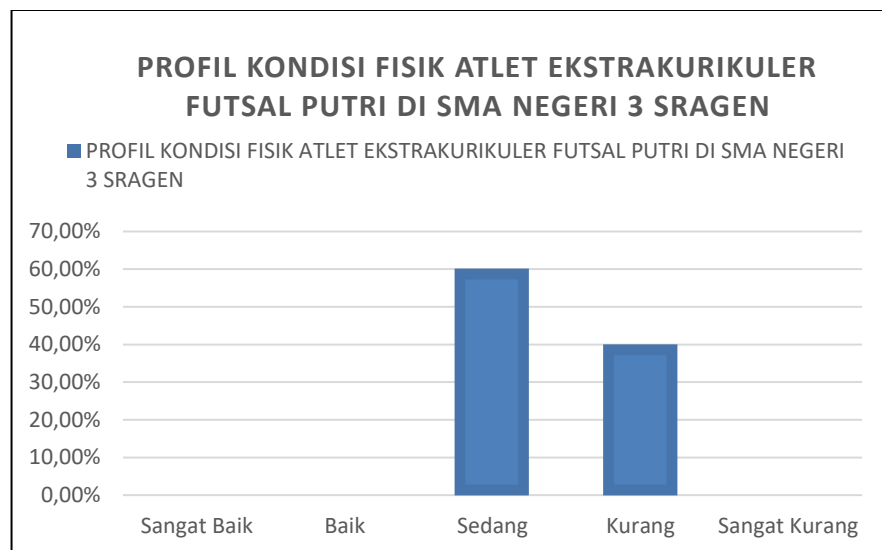
Tabel 12. Hasil Penelitian Kemampuan VO2MAX Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 3 Sragen

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	>49	Sangat Baik	0	0 %
2.	38 - 48	Baik	0	0 %
3.	31 - 37	Sedang	9	60,00 %
4.	24 - 30	Kurang	6	40,00 %
5.	<23	Sangat Kurang	0	0 %

Berdasarkan tabel 12 diatas hasil dari tes pengukuran *VO2MAX* yang diperoleh ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen adalah 0 % kategori sangat baik, 0 % kategori baik, 60,00 % kategori sedang, 40,00 % kategori kurang, dan 0 % kategori sangat kurang.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 16. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *VO2MAX* Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 3 Sragen



f. Kemampuan *Vertical Jump*

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

Tabel 13. Data Statistik *Vertical Jump* Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 3 Sragen

Statistik	Skor
<i>Skor minimum</i>	26,00
<i>Skor maksimum</i>	42,00
<i>Mean</i>	36,40
<i>Standar Deviaton</i>	5,01

Berdasarkan tabel 13 diatas hasil dari *vertical jump* 15 siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen dapat diperoleh nilai *minimum* = 26,00; nilai *maksimum* = 42,00; *mean* (rata-rata) = 36,40; *standart deviasi* = 5,01

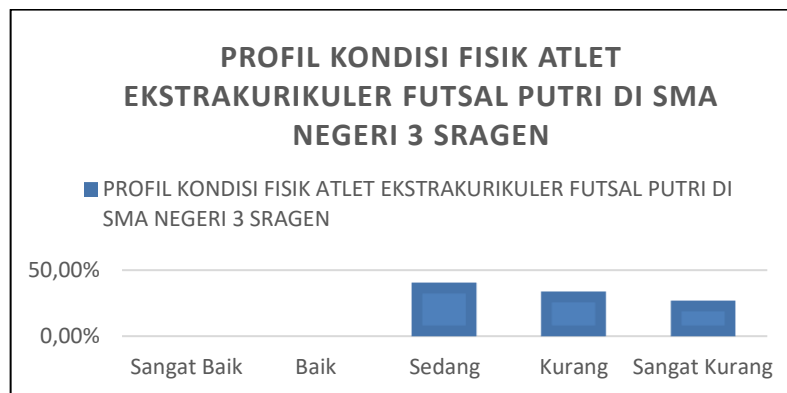
Tabel 14. Hasil Penelitian Kemampuan *Vertical Jump* Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 3 Sragen

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	>51,0	Sangat Baik	0	0 %
2.	45,2 – 50,9	Baik	0	0 %
3.	38,4 – 45,1	Sedang	6	40,00 %
4.	35,0 – 38,3	Kurang	5	33,33 %
5.	<35	Sangat Kurang	4	26,67 %

Berdasarkan tabel 14 diatas hasil dari tes pengukuran *vertical jump* yang diperoleh ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen adalah 0 % kategori sangat baik, 0 % kategori baik, 40,00 % kategori sedang, 33,33 % kategori kurang, dan 26,67 % kategori sangat kurang.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 17. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Vertical Jump* Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 3 Sragen



2. Hasil Penelitian Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 2 Sragen

a. Kemampuan *Sit up*

Dalam tes penelitian ini diikuti oleh 15 siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 2 Sragen, hasil data tes dimasukkan ke dalam pengkategorian data normatif *sit up* kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian kemampuan *sit up* sebagai berikut:

Tabel 15. Data Statistik Tes *Sit up* Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 2 Sragen

Statistik	Skor
Skor <i>minimum</i>	28,00
Skor <i>maksimum</i>	41,00
<i>Mean</i>	35,73
<i>Standar Deviaton</i>	3,80

Berdasarkan tabel 15 diatas hasil dari tes *sit up* 15 siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 2 Sragen dapat diperoleh nilai *minimum* = 28,00 ; nilai *maksimum* = 41,00 ; *mean* (rata-rata) = 35,73 ; *standart deviasi* = 3,80

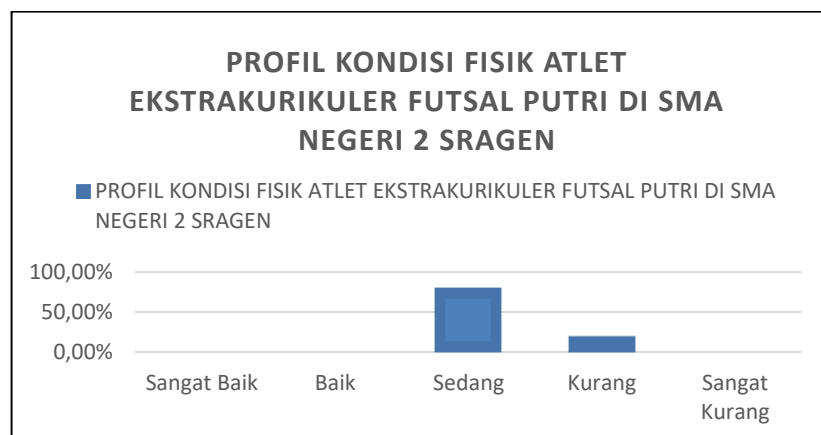
Tabel 16. Hasil Penelitian Kemampuan *Sit up* Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 2 Sragen

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	>54	Sangat Baik	0	0 %
2.	44 – 53	Baik	0	0 %
3.	34 – 43	Sedang	12	80,00 %
4.	24 – 33	Kurang	3	20,00 %
5.	<24	Sangat Kurang	0	0 %

Berdasarkan tabel 16 diatas hasil dari tes pengukuran *Sit up* yang diperoleh ekstrakurikuler futsal putri SMA N 2 Sragen adalah 0 % kategori sangat baik, 0 % kategori baik, 80,00 % kategori sedang, 20,00 % kategori kurang, dan 0 % kategori sangat kurang.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 18. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Sit up Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 2 Sragen



b. Kemampuan *Illinois Agility Run*

Dalam tes penelitian ini diikuti oleh 15 siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 2 Sragen, hasil data tes dimasukkan ke dalam pengkategorian data normatif *illinois agility run* kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian kemampuan *illinois agility run* sebagai berikut:

Tabel 17. Data Statistik Illinois Agility Run Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 2 Sragen

Statistik	Skor
<i>Skor minimum</i>	17,60
<i>Skor maksimum</i>	21,55
<i>Mean</i>	19,53
<i>Standar Deviaton</i>	1,26

Berdasarkan tabel 17 diatas hasil dari tes *illinois agility run* 15 siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 2 Sragen dapat diperoleh nilai *minimum* = 17,60; nilai *maksimum* = 21,55; *mean* (rata-rata) = 19,53; *standart deviasi* = 1,26

Tabel 18. Hasil Penelitian Kemampuan Illinois Agility Run Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 2 Sragen

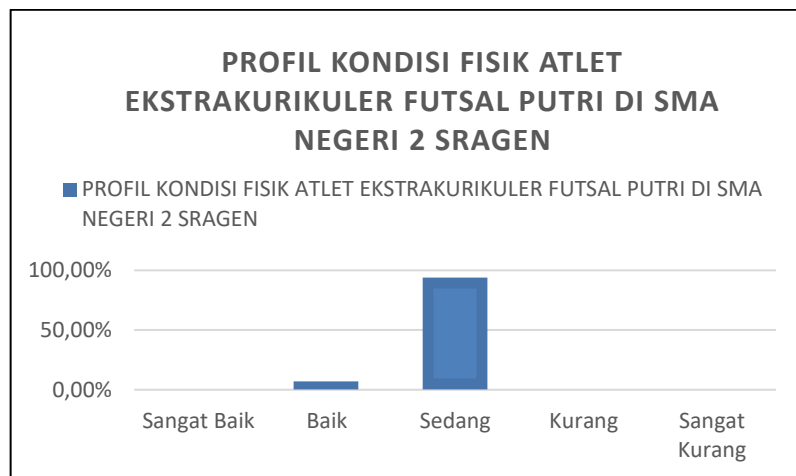
No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	<16,9	Sangat Baik	0	0 %
2.	17,9 – 17,0	Baik	1	6,67 %
3.	21,7 – 18,0	Sedang	14	93,33 %
4.	23,0 – 21,8	Kurang	0	0 %
5.	>23,0	Sangat Kurang	0	0 %

Berdasarkan tabel 18 diatas hasil dari tes pengukuran *illinois agility run* yang diperoleh ekstrakurikuler futsal putri SMA N 2 Sragen adalah 0 % kategori sangat baik, 6,67 %

kategori baik, 93, 33 % kategori sedang, 0 % kategori kurang, dan 0 % kategori sangat kurang

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 19. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Illinois Agility Run* Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 2 Sragen



c. Kemampuan Lari 30 Meter

Dalam tes penelitian ini diikuti oleh 15 siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 2 Sragen, hasil data tes dimasukkan ke dalam pengkategorian data normatif lari 30 meter kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian kemampuan lari 30 meter sebagai berikut:

Tabel 19. Data Statistik Tes Lari 30 Meter Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 2 Sragen

Statistik	Skor
<i>Skor minimum</i>	4,62
<i>Skor maksimum</i>	4,95
<i>Mean</i>	4,79
<i>Standar Deviaton</i>	0,10

Berdasarkan tabel 19 diatas hasil dari tes lari 30 meter 15 siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 2 Sragen dapat diperoleh nilai *minimum* = 4,62; nilai *maksimum* = 4,95; *mean* (rata-rata) = 4,79; *standart deviasi* = 0,10

Tabel 20. Hasil Penelitian Kemampuan Lari 30 Meter Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 2 Sragen

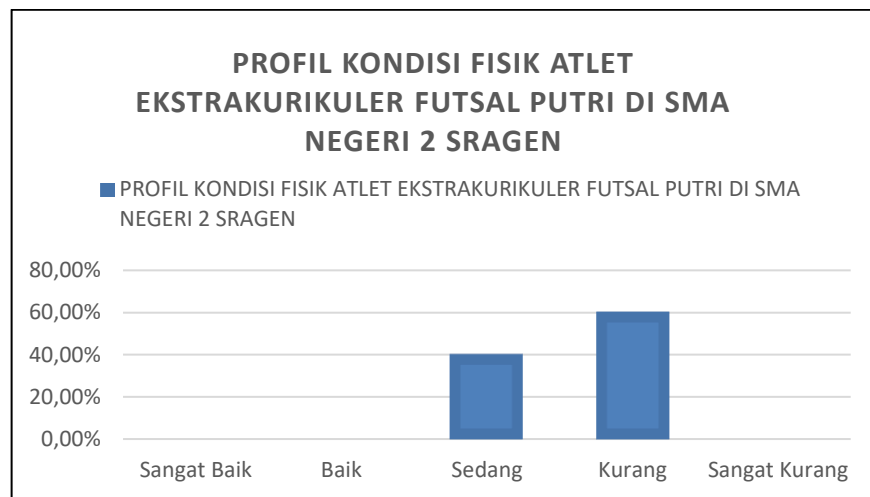
No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	<4,5	Sangat Baik	0	0,00 %
2.	4,6 – 4,5	Baik	0	0,00 %
3.	4,8 – 4,7	Sedang	6	40,00 %
4.	5,0 – 4,9	Kurang	9	60,00 %
5.	>5,0	Sangat Kurang	0	0,00 %

Berdasarkan tabel 20 diatas hasil dari tes pengukuran lari 30 meter yang diperoleh ekstrakurikuler futsal putri SMA 2 Sragen adalah 0 % kategori sangat baik, 0 % kategori baik, 40,00

% kategori sedang, 60,00 % kategori kurang, dan 0 % kategori sangat kurang.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 20. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Lari 30 Meter Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 2 Sragen



d. Kemampuan *Wall Squat Test*

Dalam tes penelitian ini diikuti oleh 15 siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 2 Sragen, hasil data tes dimasukkan ke dalam pengkategorian data normatif *wall squat test* kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian kemampuan *wall squat test* sebagai berikut:

Tabel 21. Data Statistik Tes *Wall Squat* Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 2 Sragen

Statistik	Skor
<i>Skor minimum</i>	40,83
<i>Skor maksimum</i>	60,13
<i>Mean</i>	50,11
<i>Standar Deviaton</i>	6,29

Berdasarkan tabel 21 diatas hasil dari tes *wall squat test* 15 siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 2 Sragen dapat diperoleh nilai minimum = 40,83; nilai maksimum = 60,13; *mean* (rata-rata) = 50,11; standart deviasi = 6,29

Tabel 22. Hasil Penelitian Kemampuan *Wall Squat Test* Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 2 Sragen

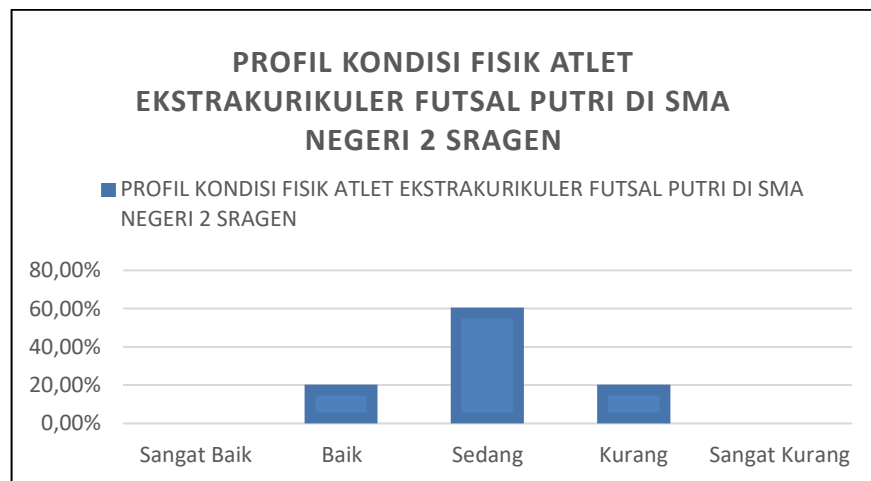
No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	>65	Sangat Baik	0	0 %
2.	56 – 65	Baik	3	20,00 %
3.	46 – 55	Sedang	9	60,00 %
4.	36 – 45	Kurang	3	20,00 %
5.	<35	Sangat Kurang	0	0 %

Berdasarkan tabel 22 diatas hasil dari tes pengukuran *wall squat test* yang diperoleh ekstrakurikuler futsal putri SMA N 2 Sragen adalah 0 % kategori sangat baik, 20,00 % kategori

baik, 60,00 % kategori sedang, 20,00 % kategori kurang, dan 0 % kategori sangat kurang.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 21. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Wall Squat Test* Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 2 Sragen



e. Kemampuan *VO2MAX*

Dalam tes penelitian ini diikuti oleh 15 siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 2 Sragen, hasil data tes dimasukkan ke dalam pengkategorian data normatif *VO2MAX* kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian kemampuan *VO2MAX* sebagai berikut:

Tabel 23. Data Statistik Tes *VO2MAX* Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 2 Sragen

Statistik	Skor
<i>Skor minimum</i>	25,70
<i>Skor maksimum</i>	33,60
<i>Mean</i>	29,84
<i>Standar Deviaton</i>	2,35

Berdasarkan tabel 23 diatas hasil dari tes *VO2MAX* 15 siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 2 Sragen dapat diperoleh nilai *minimum* = 25,70; nilai *maksimum* = 33,60; *mean* (rata-rata) = 29,84; *standart deviasi* = 2,35

Tabel 24. Hasil Penelitian Kemampuan *VO2MAX* Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 2 Sragen

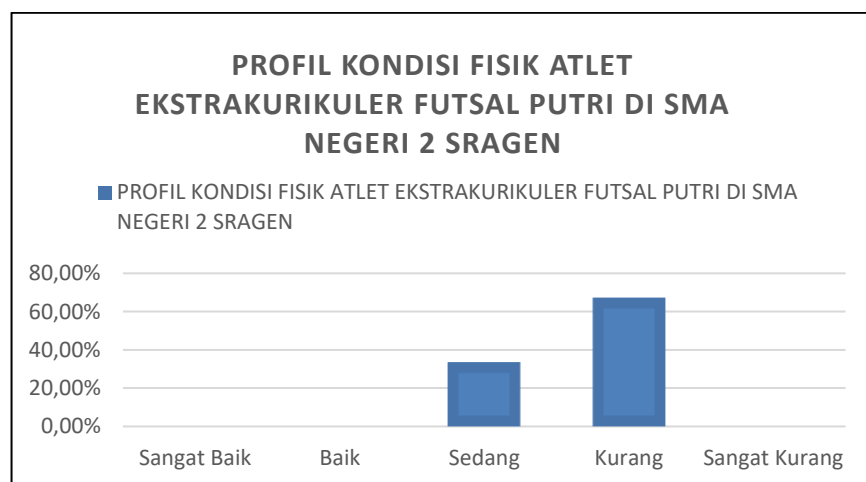
No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	>49	Sangat Baik	0	0 %
2.	38 - 48	Baik	0	0 %
3.	31 - 37	Sedang	5	33,33 %
4.	24 - 30	Kurang	10	66,67 %
5.	<23	Sangat Kurang	0	0 %

Berdasarkan tabel 24 diatas hasil dari tes pengukuran *VO2MAX* yang diperoleh ekstrakurikuler futsal putri SMA N 2 Sragen adalah 0 % kategori sangat baik, 0 % kategori baik, 33,33 % kategori sedang, 66,67

% kategori kurang, dan 0 % kategori sangat kurang.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 22. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *VO2MAX* Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 2 Sragen



f. Kemampuan *Vertical Jump*

Dalam tes penelitian ini diikuti oleh 15 siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 2 Sragen, hasil data tes dimasukkan ke dalam pengkategorian data normatif *vertical jump* kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian kemampuan *vertical jump* sebagai berikut:

Tabel 25. Data Statistik *Vertical Jump* Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 2 Sragen

Statistik	Skor
<i>Skor minimum</i>	29,00
<i>Skor maksimum</i>	43,00
<i>Mean</i>	34,93
<i>Standar Deviaton</i>	3,89

Berdasarkan tabel 25 diatas hasil dari *vertical jump* 15 siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 2 Sragen dapat diperoleh nilai *minimum* = 29,00; nilai *maksimum* = 43,00; *mean* (rata-rata) = 34,93; *standart deviasi* = 3,89

Tabel 26. Hasil Penelitian Kemampuan *Vertical Jump* Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 2 Sragen

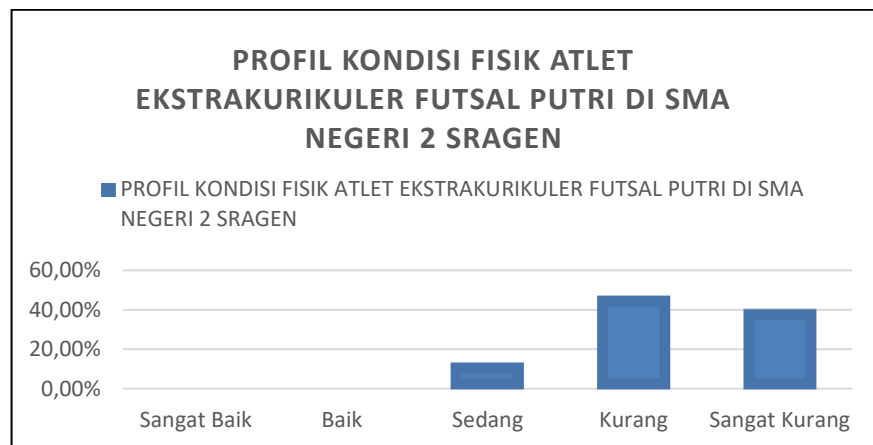
No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	>51,0	Sangat Baik	0	0 %
2.	45,2 – 50,9	Baik	0	0 %
3.	38,4 – 45,1	Sedang	2	13,33 %
4.	35,0 – 38,3	Kurang	7	46,67 %
5.	<35	Sangat Kurang	6	40,00 %

Berdasarkan tabel 26 diatas hasil dari tes pengukuran *vertical jump* yang diperoleh ekstrakurikuler futsal putri SMA N 2 Sragen adalah 0 % kategori sangat baik, 0 % kategori baik,

13,33 % kategori sedang, 46,67 % kategori kurang, dan 40,00 % kategori sangat kurang.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 23. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Vertical Jump* Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 2 Sragen



B. Hasil Analisis Data

1. Hasil Uji Prasyarat

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

2. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak.

Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 27. Hasil Analisis Data Uji Normalitas

Item Tes	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
<i>Sit Up</i>	0.140	0.05	Normal
<i>Illinois Agility Run</i>	0.072	0.05	Normal
Lari 30 Meter	0.303	0.05	Normal
<i>Wall Squat</i>	0.130	0.05	Normal
VO2MAX	0.126	0.05	Normal
<i>Vertical Jump</i>	0.150	0.05	Normal

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

3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berfungsi untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada

tabel berikut.

Tabel 28. Hasil Analisis Data Uji Homogenitas

Item Tes	<i>Levene Statistic</i>	Df1	Df2	Sig	Keterangan
<i>Sit Up</i>	0,148	1	28	0.704	Homogen
<i>Illinois Agility Run</i>	0,690	1	28	0.413	Homogen
Lari 30 Meter	4,289	1	28	0.480	Homogen
<i>Wall Squat</i>	2,412	1	28	0.132	Homogen
VO2MAX	0,372	1	28	0.547	Homogen
<i>Vertical Jump</i>	0,749	1	28	0.394	Homogen

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

4. Hasil Uji Perbedaan Kondisi Fisik

Kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen dan SMA N 2 Sragen dianalisis setiap masing-masing item tes menggunakan uji t dengan bantuan komputer SPSS

29. Rangkuman hasil uji t pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 29. Hasil Analisis Data Uji Perbedaan Kondisi Fisik

Item Tes	SMA	Rata-rata	t-test for Equality of means			
			t ht	t tb	Sig.	Selisih
<i>Sit Up</i>	3 Sragen	37,20	0.839	2.048	0,408	1,47
	2 Sragen	35,73				
<i>Illinois</i>	3 Sragen	18,52	-1,942	2.048	0,062	1,01
	2 Sragen	19,53				
Lari 30 Meter	3 Sragen	4,59	-1,956	2.048	0,060	0,20
	2 Sragen	4,79				
<i>Wall Squat</i>	3 Sragen	51,21	0,415	2.048	0,681	1,10
	2 Sragen	50,11				
VO2MAX	3 Sragen	31,60	2,018	2.048	0,280	1,76
	2 Sragen	29,84				
<i>Vertical Jump</i>	3 Sragen	36,40	0,895	2.048	0,379	1,47
	2 Sragen	34,93				

Berdasarkan tabel 29 diatas, dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Tidak ada perbedaan yang signifikan kemampuan *Sit Up* siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen dan SMA N 2 Sragen, karena $t \text{ hitung } 0,839 < t \text{ tabel } 2,048$, dan nilai signifikansi $0,408 > 0,05$. Rata – rata kemampuan *Sit Up* SMA N 3 Sragen adalah 37,20 sedangkan untuk SMA N 2 Sragen adalah 35,73. Selisih *Sit Up* siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen dan SMA N 2 Sragen sebesar 1,47. Artinya bahwa kemampuan *sit up* siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen lebih baik daripada siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 2 Sragen.
2. Tidak ada perbedaan yang signifikan kemampuan *Illinois agility run* siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen dan SMA N 2 Sragen, karena $t \text{ hitung } -1,942 < t \text{ tabel } 2,048$, dan nilai signifikansi $0,062 > 0,05$. Rata – rata kemampuan *Illinois agility run* SMA N 3 Sragen adalah 18,52 sedangkan untuk SMA N 2 Sragen adalah 19,53. Selisih *Illinois agility run* siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen dan SMA N 2 Sragen sebesar 1,01.

Artinya bahwa kemampuan *Illinois agility run* siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 2 Sragen lebih baik daripada siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen.

3. Tidak ada perbedaan yang signifikan kemampuan lari 30 meter siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen dan SMA N 2 Sragen, karena $t \text{ hitung } -1,956 < t \text{ tabel } 2,048$, dan nilai signifikansi $0,060 > 0,05$. Rata – rata kemampuan lari 30 meter SMA N 3 Sragen adalah 4,59 sedangkan untuk SMA N 2 Sragen adalah 4,79. Selisih lari 30 meter siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen dan SMA N 2 Sragen sebesar 0,20. Artinya bahwa kemampuan lari 30 meter siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 2 Sragen lebih baik daripada siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen.
4. Tidak ada perbedaan yang signifikan kemampuan *Wall Squat* siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen dan SMA N 2 Sragen, karena $t \text{ hitung } 0,415 < t \text{ tabel } 2,048$, dan nilai signifikansi $0,681 > 0,05$. Rata – rata kemampuan *Wall Squat* SMA N 3 Sragen adalah 51,21 sedangkan untuk SMA N 2 Sragen adalah 50,11. Selisih *Wall Squat* siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3

Sragen dan SMA N 2 Sragen sebesar 1,10. Artinya bahwa kemampuan *Wall Squat* siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen lebih baik daripada siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 2 Sragen.

5. Tidak ada perbedaan yang signifikan kemampuan *VO2MAX* siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen dan SMA N 2 Sragen, karena $t \text{ hitung } 2,018 < t \text{ tabel } 2,048$, dan nilai signifikansi $0,280 > 0,05$. Rata – rata kemampuan *VO2MAX* SMA N 3 Sragen adalah 31,60 sedangkan untuk SMA N 2 Sragen adalah 29,84. Selisih *VO2MAX* siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen dan SMA N 2 Sragen sebesar 1,76. Artinya bahwa kemampuan *VO2MAX* siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen lebih baik daripada siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 2 Sragen.
6. Tidak ada perbedaan yang signifikan kemampuan *Vertical Jump* siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen dan SMA N 2 Sragen, karena $t \text{ hitung } 0,895 < t \text{ tabel } 2,048$, dan nilai signifikansi $0,379 > 0,05$. Rata – rata kemampuan *Vertical Jump* SMA N 3 Sragen adalah 36,40 sedangkan untuk SMA N 2 Sragen adalah 34,93. Selisih *Vertical Jump* siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3

Sragen dan SMA N 2 Sragen sebesar 1,47. Artinya bahwa kemampuan *Vertical Jump* siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen lebih baik daripada siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 2 Sragen.

C. Pembahasan

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

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen dan SMA N 2 Sragen, serta bagaimana perbedaan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen dan SMA N 2 Sragen. Berdasarkan data penelitian tes yang telah dilakukan maka dapat dijabarkan sebagai berikut:

Kemampuan *sit up* siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen memiliki rata-rata 37,20 masuk dalam kategori sedang dan siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 2 Sragen memiliki rata-rata 35,73 masuk dalam kategori sedang. Kemampuan *sit up* kedua ekstrakurikuler futsal putri tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, dengan $t \text{ hitung } 0,839 < t \text{ tabel } 2,048$, dan nilai signifikansi $0,408 > 0.05$. *Sit up* adalah instrumen tes untuk mengukur kekuatan otot perut. Kekuatan otot perut adalah kemampuan menggunakan kekuatan otot perut serta mampu mengubahnya dalam bentuk gerakan yang sangat cepat terhadap suatu objek. Kekuatan otot perut akan membantu pemain futsal dalam menghasilkan tenaga yang cukup untuk melakukan passing yang jauh, akurat, dan dengan kecepatan tinggi.

Kemampuan *illinois agility run* siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen memiliki rata-rata 18,52 detik masuk dalam kategori sedang dan siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 2 Sragen memiliki rata-rata 19,53 detik masuk dalam kategori sedang. Kemampuan *illinois agility run* kedua ekstrakurikuler futsal putri tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, dengan $t \text{ hitung } -1,942 < t \text{ tabel } 2,048$, dan nilai signifikansi $0,062 > 0.05$. *Illinois agility run* adalah instrumen untuk mengukur kelincahan. Kelincahan adalah kemampuan

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

Kemampuan lari 30 meter siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen memiliki rata-rata 4,59 detik masuk dalam kategori sedang dan siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 2 Sragen memiliki rata-rata 4,79 detik masuk dalam kategori kurang. Kemampuan lari 30 meter kedua ekstrakurikuler futsal putri tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, dengan t hitung $-1,956 < t \text{ tabel } 2,048$, dan nilai signifikansi $0,060 > 0.05$. Lari 30 meter adalah instrumen tes untuk mengukur kecepatan. Kecepatan adalah kemampuan organisme siswa dalam melakukan gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya (Johan, 2013). Kemampuan berlari cepat dalam futsal sangatlah berguna baik untuk sistem penyerangan maupun sistem bertahan, baik untuk adegan secepat-cepatnya secara efektif. Kecepatan dalam futsal sangat berpengaruh, hal tersebut dapat dilihat ketika melewati lawan baik saat memegang bola ataupun tanpa bola.

Kemampuan *wall squat* siswa ekstrakurikuler futsal putri

SMA N 3 Sragen memiliki rata-rata 51,21 masuk dalam kategori baik dan siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 2 Sragen memiliki rata-rata 50,11 cm masuk dalam kategori sedang. Kemampuan *wall squat* kedua ekstrakurikuler futsal putri tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, dengan t hitung $0,415 < t$ tabel 2,048, dan nilai signifikansi $0,379 > 0,05$. *Wall squat* adalah instrumen tes untuk mengukur daya tahan otot tungkai. Daya tahan otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai dalam melawan kelelahan selama permainan. Daya tahan otot tungkai serta kecepatan reaksi merupakan unsur kondisi fisik yang diperlukan dalam setiap pertandingan futsal.

Kemampuan *VO2MAX* siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen memiliki rata-rata 31,60 masuk dalam kategori sedang dan siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 2 Sragen memiliki rata-rata 29,84 masuk dalam kategori kurang. Kemampuan *VO2MAX* kedua ekstrakurikuler futsal putri tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, dengan karena t hitung $2,018 < t$ tabel 2,048, dan nilai signifikansi $0,280 > 0,05$. *VO2MAX* adalah instrumen tes untuk mengukur daya tahan. Daya tahan merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus. Tujuan dari

latihan daya tahan adalah untuk meningkatkan kemampuan pemain agar tidak mudah mengalami kelelahan selama aktivitas kerja berlangsung. Futsal adalah permainan tim yang membutuhkan kerja sama dalam waktu 2 x 20 bersih, dalam waktu tersebut para pemain dituntut bermain cepat, kreatif, dan efektif. Maka dari itu dibutuhkan kemampuan daya tahan yang mumpuni, sebab intensitas dalam futsal sangat tinggi.

Kemampuan *vertical jump* siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen memiliki rata-rata 36,40 cm masuk dalam kategori sedang dan siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 2 Sragen memiliki rata-rata 34,93 cm masuk dalam kategori kurang. Kemampuan *vertical jump* kedua ekstrakurikuler futsal putri tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, dengan t hitung $0,895 < t \text{ tabel } 2,048$, dan nilai signifikansi $0,379 > 0,05$. *Vertical jump* merupakan instrumen tes untuk mengukur daya ledak. Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Daya ledak dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara *explosive* atau cepat (Husni;Ramadi, 2016). Daya ledak sangat berguna dalam futsal karena pemain membutuhkan tolakan ketika melakukan lompatan saat menyundul bola atau menendang bola. Saat seseorang

pemain bola mempunyai daya ledak otot power tungkai bagus maka lompatan akan semakin tinggi dan tendangan akan semakin keras.

Merujuk pada hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hasil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen memiliki rata-rata lebih baik daripada siswa ekstrakurikuler SMA N 2 Sragen di setiap instrumen tes nya, tetapi dalam hitungan uji t tidak ada perbedaan yang signifikan di setiap instrumen tes nya. Hal yang membuat kondisi fisik ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen sedikit memiliki rata – rata lebih baik dipengaruhi beberapa faktor yaitu ada sebagian siswanya yang mengikuti tim atau akademi futsal diluar sekolah, siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen kadang menambah jam latihan diluar jadwal rutinnya, sarana dan prasarana SMA N 3 Sragen sedikit lebih memadai, serta individu atau latar belakang (asupan gizi, lingkungan, jam istirahat) pemain yang tidak selalu sama. Selain hal itu faktor tidak ada nya perbedaan yang signifikan yaitu dari kedua sekolah tersebut memiliki pelatih yang sudah berlisensi sehingga memungkinkan porsi atau program latihan kurang lebih juga hampir sama.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen menunjukkan kemampuan *sit up* siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen memiliki rata-rata 37,20 masuk dalam kategori sedang, *illinois agility run* memiliki rata-rata 18,52 detik masuk kategori sedang, lari 30 meter memiliki rata-rata 4,59 detik masuk kategori sedang, *wall squat* memiliki rata-rata 51,21 masuk kategori baik, *vo2max* memiliki rata-rata 31,60 masuk kategori sedang, dan *vertical jump* memiliki rata-rata 36,40 cm masuk kategori sedang.

Hasil penelitian siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 2 Sragen menunjukkan kemampuan *sit up* siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen memiliki rata-rata 35,73 masuk dalam kategori sedang, *illinois agility run* memiliki rata-rata 19,53 detik masuk kategori sedang, lari 30 meter memiliki rata-rata 4,79 detik masuk kategori kurang, *wall squat* memiliki rata-rata 50,11 masuk kategori sedang, *vo2max* memiliki rata-rata 29,84 masuk kategori kurang, dan *vertical jump* memiliki rata-rata 34,93 cm masuk kategori kurang.

Berdasarkan hasil penelitian siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen dan SMA N 2 Sragen diatas membuktikan bahwa kemampuan *sit up* tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, kemampuan *illinois agility run* tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, kemampuan lari 30 meter tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, kemampuan *wall squat* tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, kemampuan *vo2max* tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, dan kemampuan *vertical jump* tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Artinya bahwa disetiap instrumen tes kondisi fisik antara siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen dan SMA N 2 Sragen tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan.

B. Keterbatasan Penelitian

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

- A. Peneliti tidak mengontrol kesungguhan pemain saat menjalankan tes apakah sudah maksimal atau belum.
- B. Peneliti tidak mengontrol latar belakang dan aktivitas pemain yang dilakukan setiap harinya yang dapat berpengaruh

terhadap kondisi fisik pemain.

- C. Peneliti tidak mengontrol makanan dan waktu istirahat pemain baik sebelum maupun sesudah menjalankan tes kondisi fisik.

C. Saran

Berdasarkan penelitian ini dapat diberikan beberapa

saran diantaranya:

1. Bagi pemain agar selalu untuk termotivasi, lebih semangat dalam latihan, dan menjaga asupan makanan agar dapat menjaga kondisi fisiknya.
2. Bagi pelatih hendaknya selalu mengontrol kondisi fisik para pemainnya dan selalu memperhatikan faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik, serta membuat program latihan yang lebih tersusun khususnya tentang fisik supaya bisa lebih ditingkatkan.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan populasi yang lebih luas lagi dan aturan yang lebih ketat supaya hasil penelitian mengenai kondisi fisik ekstrakurikuler futsal putri SMA N 3 Sragen dan ekstrakurikuler futsal putri SMA N 2 Sragen bisa teridentifikasi lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Suswono, D.M. & Saryono. (2012). *Tes Futsal FIK Jogja*. Yogyakarta
- Ananda, R. M. (t.t.). *Statistik Pendidikan Teori dan Praktik Dalam Pendidikan*.
- Ariyanto, D. (2014). Profil Kondisi Fisik Tim Futsal SMP Stella Duce II Yogyakarta. *Skripsi: FIK UNY*.
- Asmar Jaya. (2008). *Futsal Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Arwandi, J., Ridwan, M., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Pengaruh Bentuk Latihan Squat Jump Terhadap Kekuatan Shooting Sepakbola Atlet Pro:Direct Academy. *Jurnal MensSana*, 5(2), 182–190. <https://doi.org/10.24036/menssana.050220.11>
- Bangun, S.Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga pada Lembaga Pendidikan di Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, VI, 156-167.
- Candra Ababil, D. (2022). *Profil Kondisi Fisik Atlet Renang Club Tri Tunggal*.
- Candra, A. T., & Farhanto, G. (2021). Analysis Of KKG Muncar Athlete Achievement Based on Physical Condition Level and Anthropometry. *Jp.jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 4(2), 195–209. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v4i2.1300>
- Chan, F. (2012). *Strength Training* (Latihan Kekuatan). Faizal.chan@yahoo.co.id.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta
- Dwi Saputra, D. W. (2019). *Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Putra Porprov Sidoarjo 2019*.
- Fahrial Amiq. (2014). *Futsal (sejarah, teknik dasar, persiapan fisik, strategi, dan peraturan permainan)*.
- Fenanlampir, A. & Muhyi Faruq, M. (2015). *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta, CV. Andi Offset.
- FIFA Coaching Manual. (2019).
- Gumantan, A. (2018). Perbandingan Latihan Dengan Menggunakan Bola Ukuran 4 dan 5 Terhadap Ketepatan Menendang Bola ke Arah Gawang. *Journal of S.P.O.R.T*, 2(1).

- Hambali, M., & Yulianti, E. (2018). Ekstrakurikuler Keagamaan Terhadap Pembentukan Karakter Religius Peserta Didik di Kota Majapahit. *Jurnal Pedagogik*, 05(02). <https://ejournal.unuja.ac.id/index.php/pedagogik>
- Hamzah, B., Hadiana, O., & Muhammadiyah Kuningan, S. (2018). Juara : Jurnal Olahraga Pengaruh Penggunaan Model Problem Based Learning Terhadap Keterampilan Passing Dalam Permainan Futsal. Dalam *Juara : Jurnal Olahraga* (Vol. 3, Nomor 1). <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/juara>
- Harsono. (2001). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambuk Kusuma Yogyakarta: GajahMada University Press.
- Hartanto, D. (2014). Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Maarif 1 Wates. *Skripsi: FIK UNY*
- Hinda Zhannisa, U., Fatkhu Royana, I., Kusuma Prastiwi, B., & Slamet Pratama, D. (2018). Analisis kondisi fisik tim bulutangkis Universitas PGRI Semarang. *Journal Power Of Sports*, 1(1), 30–41. <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JPOS>
- Husni;Ramadi. (2016). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi HUSNI* 1405166528.
- Indriyana, B. E. (2019). *Pentingnya Peningkatan Vo2max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik*.
- Irawan, A., & Fitranto, N. (2020). Profil Kondisi Fisik Tim Futsal Liga Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta 2019. Dalam *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education* (Vol. 4).
- John D. Tenang. (2008). *Mahir Bermain Futsal*. Bandung. PT. Mizan Pustaka
- Justinus Lhaksana. (2011). *Taktik & Strategi Futsal Modern* . Be Champion.
- Kharisma, Y. M. Z., Dengan, I., Fartlek, L., Peningkatan, T., Pemain, V., Voli, B., Kharisma, Y., Zakky Mubarak, M., Kesehatan, P. J., Rekreasi, D., Nahdlatul, S., & Indramayu, U. (2020). *Biomatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan* <http://ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP>. <https://doi.org/10.35569>
- Kristanti, I.A. (2014). Profil Kondisi Fisik Pemain Tim Ukm Sepakbola Devisi Futsal Putri Universitas Negeri Yogyakarta. *Skripsi: FIK UNY*.
- Krustrup, P., Mohr, M., Amstrup, T., Rysgaard, T., Johansen, J., Steensberg, A., Pedersen, P. K., & Bangsbo, J. (2003). The Yo-Yo intermittent recovery test: Physiological response, reliability, and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(4), 697–705. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000058441.94520.32>
- Laws Of The Game FIFA. (2015)
- Litardiansyah, B. A., Hariyanto, E., Pendidikan, J., Kesehatan, J., Rekreasi, D., & Keolahragaan, I. (2020). Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri Sekolah

MenengahAtas.*SportScienceandHealth*/,2(6).<http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/index>
<http://fik.um.ac.id/>

Maryami, D. (2016). *Profil Kondisi Fisik (Dati Maryami)*.

Musi Rais, D., Apriani, L., & Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Program Sarjana Fakultas Keguruan Dan, P. (2023). *Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal Di Mts Masmur Pekanbaru Physical Condition Level of Futsal Players at Mts Masmur Pekanbaru*.
<https://doi.org/10.56466/orkes/Vol1.Iss3.60>

Narti. 2019. Futsal. Bandung : PT. Indahjaya Adipratama

Royana, I. F. (2017). *Analisis Kondisi Fisik Pemain Tim Futsal UPGRIS*.

Sepdanius, E. S. (2019). *Buku Tes dan Pengukuran Anton*. 1–169.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Sujarweni, Wiratna. (2014). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Tri, R., Dwi Rusiawati, H., & Wijana, K. (2021). Analisis Hasil Pengukuran Antropometri pada Atlet Cabang Olahraga Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(3), 198–203.
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK>

Yanti, N., Adawiah, R., & Matnuh, H. (2016). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Rangka Pengembangan Nilai-Nilai Karakter Siswa Untuk Menjadi Warga Negara yang Baik di SMA KORPRI Banjarmasin. Dalam *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan* (Vol. 6, Nomor 11).

Yunis Bangun, S. (2016). *Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga pada Lembaga Pendidikan Indonesia*. VI. <http://ojs.unm.ac.id/index.php/>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Bimbingan Tugas Akhir Skripsi



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

Nomor : 053/PKO/II/2024
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Bapak : Herwin, M.Pd

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

Nama : Novica Anzar Sunarno
NIM : 20602241033

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

**PERBEDAAN PROFIL KONDISI FISIK ATLET EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI
DI SMA NEGERI 3 SRAGEN DAN SMA NEGERI 2 SRAGEN**

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

Yogyakarta, 27 Februari 2024
Ketua Departemen PKO

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

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

Lampiran 2. Lembar Bimbingan Tugas Akhir Skripsi



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

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Novica Anzar Sunarno
NIM : 20602241033
Pembimbing : Herwin, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	29/2-2024	1. Tulis tulis Semakan Padiun 1 AS tahun 2023 2. Perlu & amuncilkan pada LBA berkait dengan badan teor (revisi) sesuai dgn variabel. 3. Hasil observasi dan transkrip terhadap masalah Ekstora kartula di SMA N 3 dan SMA N 2 Sragen Simpulnya secara spesifik 4. Identifikasi masalah yang muncul dalam LBA 5. Dapur dan Tujun Penelitian diperak menyat 3	
2.	6/3-2024	1. Tulis tulis, cek kembali semua Padiun 2. Referensi atau kajian pustaka diusahakan 10 tahun terakhir (2000 keatas) 3. Cari artikel yang relevan dengan variabel konsep yang dalam jurnal	
3.	8/3-2024	- Tambahkan artikel yang relevan dgn masalah yang	

Ketua Departemen PKO

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

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



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

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Novica Anzar Sunarno
NIM : 20602241033
Pembimbing : Herwin, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
4.	13-24	- Kajian masalah untuk atlet puk. Citar, puitral - Sajian kuisi, fird gull - atlet Citar puitral puitri	
5.	14-24	- Buat soal ya penelitian - Konfirmasi dulu ke pihak Jelut.	
6	27-2024	- Cile kuitral. Taka kuitral kuitral puitral tabel - Jelaskan kaitan teori dgn Daftar puitral dan kuitral Puitral.	
7.	6-2024	- Cile kuitral, atletis data. Tabel d'puitral ke Bab 4 - Buat kaitan dgn - Daftar puitral d'kuitral	

Ketua Departemen PKO

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

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



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

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Novica Anzar Sunarno
NIM : 20602241033
Pembimbing : Herwin, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
8	11/7-2024	- Legitimasi Carpinu - ikuhkin cel. - bufor lityu	

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

Ketua Departemen PKO

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

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian di SMA Negeri 3 Sragen



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/1199/UN34.16/PT.01.04/2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

19 Maret 2024

Yth . Kepala Sekolah SMA N 3 Sragen
Jl. dr. Sutomo No.2, Kebayan 1, Sragen Kulon, Kec.Sragen, Kab.Sragen, Jawa Tengah 57213

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

Nama : Novica Anzar Sunarno
NIM : 20602241033
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : PERBEDAAN PROFIL KONDISI FISIK ATLET EKSTRAKURIKULER
FUTSAL PUTRI DI SMA NEGERI 3 SRAGEN DAN SMA NEGERI 2 SRAGEN
Waktu Penelitian : 21 - 26 Maret 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



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

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

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian di SMA Negeri 2 Sragen

SURAT IZIN PENELITIAN

https://admin.....



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/1200/UN34.16/PT.01.04/2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

19 Maret 2024

Yth . Kepala Sekolah SMA N 2 Sragen
Jl. Anggrek No. 34 Sragen kulon, Kec. Sragen, Kab. Sragen, Jawa Tengah 57212

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

Nama : Novica Anzar Sunarno
NIM : 20602241033
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : PERBEDAAN PROFIL KONDISI FISIK ATLET EKSTRAKURIKULER
FUTSAL PUTRI DI SMA NEGERI 3 SRAGEN DAN SMA NEGERI 2 SRAGEN
Waktu Penelitian : 21 - 26 Maret 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



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

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

Lampiran 5. Surat Keterangan dari Cabang Dinas Pendidikan Wilayah VI



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH VI
Jl. RM Said No. 09 Tegalgede Karanganyar Kode Pos 57711 Telp. (0271) 499 2060
E-mail : cabangdisdikwil.6@gmail.com

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 800.2/0449

- Dasar : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor : 3 Tahun 2018 tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian (SKP).
2. Surat Permohonan Keterangan Penelitian dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta UNY nomor : B/43/UN34.16/PT.01.02/2024 tanggal 22 Maret 2024

MENERANGKAN

Indentitas : Mahasiswa Prodi S1 Kepelatihan Olahraga :
Nama : Novica Anzar Sunarno
NIM : 20602241033

- Untuk : 1. Mengadakan pra penelitian dalam rangka penyusunan Skripsi dengan judul "**PERBEDAAN PROFIL KONDISI FISIK ATLET EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI**" yang dilaksanakan di SMA N 2 Sragen, SMA N 3 Sragen mulai Maret s.d Mei 2024.
2. Selama penelitian yang bersangkutan wajib mentaati semua peraturan dan tata tertib yang berlaku serta tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar di Sekolah.
3. Setelah selesai melaksanakan penelitian wajib membuat ringkasan penelitian yang ditujukan pada Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah VI Provinsi Jawa Tengah

Demikian untuk menjadikan maklum dan surat keterangan ijin ini dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Karanganyar, 28 Maret 2024

**KEPALA CABANG DINAS PENDIDIKAN
WILAYAH VI**



Drs. SUNARNO, M.Pd

NIP. 860312 199302 1 001

Tembusan Yth :

1. Kepala Disdikbud Prov.Jateng;
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta UNY;
3. SMA N 2 Sragen, SMA N 3 Sragen;
4. Yang bersangkutan;
5. Pertinggal;

Lampiran 6. Surat Keterangan dari SMA Negeri 3 Sragen



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

Jalan Dr. Sutomo Nomor 2 Sragen Kode Pos 57212 Telepon 0271-891021
Faksimile 0271-891021 Surat Elektronik sman3_sragen@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

No. : 422 / 450

Yang bertanda tangan di bawah ini :

N a m a : Singgih Santoso, S.Pd., M.Pd.Si.
N I P : 19681210 199201 1 001
Jabatan : Kepala SMA Negeri Sragen

Dengan ini menyatakan bahwa :

Nama : Novica Anzar Sunarno
NIM : 20602241033
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga – S1
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan penelitian di SMA Negeri 3 Sragen guna melengkapi Skripsi dengan judul:
***“Perbedaan Profil Kondisi Fisik Atlet Ekstrakurikuler Futsal Putri di SMA Negeri 3 Sragen
dan SMA Negeri 2 Sragen”***

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Sragen, 10 Juni 2024

Kepala SMA Negeri 3 Sragen


SINGGIH SANTOSO, S.Pd., M.Pd.Si
NIP. 19681210 199201 1 001

Lampiran 7. Surat Keterangan dari SMA Negeri 2 Sragen



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2 SRAGEN
Jalan Anggrek 34 Sragen Kode Pos 57212 Telepon 0271-891215
Faksimile 0271-891215 Surat Elektronik sman2sragen79@ymail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 423.4 / 253

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMA Negeri 2 Sragen, Kabupaten Sragen, Provinsi Jawa Tengah menerangkan bahwa :

N a m a : **NOVICA ANZAR SUNARNO**
N I M : 20602241033
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Program Studi : S1 – Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Judul Penelitian : PERBEDAAN PROFIL KONDISI FISIK ATLET EKSTRAKULIKULER
FUTSAK PUTRI DI SMA NEGERI 3 SRAGEN DAN SMA NEGERI 2
SRAGEN

Benar-benar telah melakukan penelitian dalam rangka menyusun Skripsi di SMA Negeri 2 Sragen pada tanggal 21 s.d. 26 Maret 2024 . Selanjutnya, data penelitian yang didapat sudah benar/valid sesuai dengan kondisi dari sekolah kami.

Demikian surat keterangan ini dikeluarkan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Sragen, 30 Mei 2024
Kepala SMA Negeri 2 Sragen

SUKARNO, S.Pd, M.Si.
Kepala Tk. I
NIP. 19711215 200312 1 004

Lampiran 8. Deskriptif Statistik Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA Negeri 3

Sragen

Statistics KONDISI FISIK ATLET EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI DI SMA NEGERI 3 SRAGEN

		Sit Up	Illinois	Lari 30 meter	Wall Squat	Vo2max	Vertical Jump
N	Valid	15	15	15	15	15	1
	Missing	0	0	0	0	0	
Mean		37.2000	18.5200	4.5973	51.2153	31.6000	36.400
Median		36.0000	18.4900	4.7000	51.7700	31.0000	37.000
Mode		35.00 ^a	15.87 ^a	4.62 ^a	60.15	29.90	37.0
Std. Deviation		5.59592	1.58342	.38332	8.07890	1.76230	5.0114
Minimum		31.00	15.87	3.66	36.98	29.50	26.0
Maximum		55.00	21.13	4.96	60.15	35.30	42.0
Sum		558.00	277.80	68.96	768.23	474.00	546.0

Frequency Table

		Sit Up			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	31.00	1	6.7	6.7	6.7
	32.00	1	6.7	6.7	13.3
	33.00	1	6.7	6.7	20.0
	35.00	3	20.0	20.0	40.0
	36.00	3	20.0	20.0	60.0
	37.00	1	6.7	6.7	66.7
	38.00	1	6.7	6.7	73.3
	39.00	1	6.7	6.7	80.0
	40.00	2	13.3	13.3	93.3
	55.00	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Illinois

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15.87	1	6.7	6.7	6.7
	16.65	1	6.7	6.7	13.3
	16.90	1	6.7	6.7	20.0
	17.05	1	6.7	6.7	26.7
	17.18	1	6.7	6.7	33.3
	18.10	1	6.7	6.7	40.0
	18.27	1	6.7	6.7	46.7
	18.49	1	6.7	6.7	53.3
	19.02	1	6.7	6.7	60.0

	19.17	1	6.7	6.7	66.7
	19.22	1	6.7	6.7	73.3
	19.60	1	6.7	6.7	80.0
	20.28	1	6.7	6.7	86.7
	20.87	1	6.7	6.7	93.3
	21.13	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Lari 30 meter

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3.66	1	6.7	6.7	6.7
	3.72	1	6.7	6.7	13.3
	4.60	1	6.7	6.7	20.0
	4.62	2	13.3	13.3	33.3
	4.63	1	6.7	6.7	40.0
	4.69	1	6.7	6.7	46.7
	4.70	2	13.3	13.3	60.0
	4.75	1	6.7	6.7	66.7
	4.76	1	6.7	6.7	73.3
	4.81	1	6.7	6.7	80.0
	4.84	1	6.7	6.7	86.7
	4.90	1	6.7	6.7	93.3
	4.96	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Wall Squat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	36.98	1	6.7	6.7	6.7
	39.88	1	6.7	6.7	13.3
	40.88	1	6.7	6.7	20.0
	46.02	1	6.7	6.7	26.7
	46.49	1	6.7	6.7	33.3
	47.42	1	6.7	6.7	40.0
	48.42	1	6.7	6.7	46.7
	51.77	1	6.7	6.7	53.3
	55.78	1	6.7	6.7	60.0
	56.80	1	6.7	6.7	66.7
	57.82	1	6.7	6.7	73.3
	59.66	1	6.7	6.7	80.0
	60.01	1	6.7	6.7	86.7
	60.15	2	13.3	13.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Vo2max

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	29.50	1	6.7	6.7	6.7
	29.90	3	20.0	20.0	26.7

	30.20	2	13.3	13.3	40.0
	31.00	2	13.3	13.3	53.3
	31.80	1	6.7	6.7	60.0
	32.50	2	13.3	13.3	73.3
	33.20	2	13.3	13.3	86.7
	33.90	1	6.7	6.7	93.3
	35.30	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Vertical Jump					Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	26.00	1	6.7	6.7	6.7
	28.00	1	6.7	6.7	13.3
	30.00	1	6.7	6.7	20.0
	33.00	1	6.7	6.7	26.7
	36.00	1	6.7	6.7	33.3
	37.00	3	20.0	20.0	53.3
	38.00	1	6.7	6.7	60.0
	39.00	1	6.7	6.7	66.7
	40.00	2	13.3	13.3	80.0
	41.00	1	6.7	6.7	86.7
	42.00	2	13.3	13.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Lampiran 9. Deskriptif Statistik Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA Negeri 2

Sragen

Statistics							
KONDISI FISIK ATLET EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI DI SMA NEGERI 2 SRAGEN							
		Sit Up	Illinois	Lari 30 meter	Wall Squat	Vo2max	Vertical Jump
N	Valid	15	15	15	15	15	15
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		35.7333	19.5373	4.7980	50.1167	29.8400	34.9333
Median		36.0000	19.3400	4.8300	48.9200	29.5000	35.0000
Mode		34.00	17.60 ^a	4.83	40.83 ^a	29.50	37.00
Std. Deviation		3.80726	1.26837	.10421	6.29475	2.35396	3.89994
Minimum		28.00	17.60	4.62	40.83	25.70	29.00
Maximum		41.00	21.55	4.95	60.13	33.60	43.00
Sum		536.00	293.06	71.97	751.75	447.60	524.00

Frequency Table

Sit Up					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	28.00	1	6.7	6.7	6.7
	30.00	1	6.7	6.7	13.3
	32.00	1	6.7	6.7	20.0
	34.00	3	20.0	20.0	40.0
	36.00	2	13.3	13.3	53.3
	37.00	2	13.3	13.3	66.7
	38.00	2	13.3	13.3	80.0
	40.00	1	6.7	6.7	86.7
	41.00	2	13.3	13.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Illinois					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17.60	1	6.7	6.7	6.7
	17.99	1	6.7	6.7	13.3
	18.26	1	6.7	6.7	20.0
	18.48	1	6.7	6.7	26.7
	18.67	1	6.7	6.7	33.3
	18.90	1	6.7	6.7	40.0
	19.13	1	6.7	6.7	46.7
	19.34	1	6.7	6.7	53.3
	19.75	1	6.7	6.7	60.0
	20.15	1	6.7	6.7	66.7
	20.20	1	6.7	6.7	73.3
	20.29	1	6.7	6.7	80.0
	21.25	1	6.7	6.7	86.7
	21.50	1	6.7	6.7	93.3
	21.55	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Lari 30 meter

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4.62	2	13.3	13.3	13.3
	4.66	1	6.7	6.7	20.0
	4.71	1	6.7	6.7	26.7
	4.77	1	6.7	6.7	33.3
	4.78	1	6.7	6.7	40.0
	4.81	1	6.7	6.7	46.7
	4.83	3	20.0	20.0	66.7
	4.87	1	6.7	6.7	73.3
	4.89	1	6.7	6.7	80.0
	4.90	2	13.3	13.3	93.3
	4.95	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Wall Squat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	40.83	1	6.7	6.7	6.7
	41.60	1	6.7	6.7	13.3
	45.28	1	6.7	6.7	20.0
	45.69	1	6.7	6.7	26.7
	46.45	1	6.7	6.7	33.3
	46.48	1	6.7	6.7	40.0
	48.88	1	6.7	6.7	46.7
	48.92	1	6.7	6.7	53.3
	50.02	1	6.7	6.7	60.0
	50.78	1	6.7	6.7	66.7
	51.77	1	6.7	6.7	73.3
	54.78	1	6.7	6.7	80.0

Vo2max

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25.70	1	6.7	6.7	6.7
	26.20	1	6.7	6.7	13.3
	27.90	1	6.7	6.7	20.0
	28.30	1	6.7	6.7	26.7
	28.90	1	6.7	6.7	33.3
	29.50	3	20.0	20.0	53.3
	30.20	2	13.3	13.3	66.7
	30.60	1	6.7	6.7	73.3
	31.00	1	6.7	6.7	80.0
	32.90	1	6.7	6.7	86.7
	33.60	2	13.3	13.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Vertical Jump

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	29.00	2	13.3	13.3	13.3
	30.00	1	6.7	6.7	20.0
	32.00	1	6.7	6.7	26.7
	33.00	1	6.7	6.7	33.3
	34.00	1	6.7	6.7	40.0
	35.00	2	13.3	13.3	53.3
	36.00	1	6.7	6.7	60.0
	37.00	3	20.0	20.0	80.0
	38.00	1	6.7	6.7	86.7
	39.00	1	6.7	6.7	93.3
	43.00	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Lampiran 10. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas

		Test of Homogeneity of Variances			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Sit Up	Based on Mean	.148	1	28	.704
	Based on Median	.039	1	28	.845
	Based on Median and with adjusted df	.039	1	20.461	.845
	Based on trimmed mean	.074	1	28	.788
Illinois	Based on Mean	.690	1	28	.413
	Based on Median	.711	1	28	.406
	Based on Median and with adjusted df	.711	1	26.813	.407
	Based on trimmed mean	.693	1	28	.412
Lari 30 meter	Based on Mean	4.289	1	28	.480
	Based on Median	2.269	1	28	.143
	Based on Median and with adjusted df	2.269	1	15.295	.152
	Based on trimmed mean	3.088	1	28	.090
Wall Squat	Based on Mean	2.412	1	28	.132
	Based on Median	2.257	1	28	.144
	Based on Median and with adjusted df	2.257	1	27.826	.144
	Based on trimmed mean	2.343	1	28	.137
VO2MAX	Based on Mean	.372	1	28	.547
	Based on Median	.338	1	28	.566
	Based on Median and with adjusted df	.338	1	25.298	.566
	Based on trimmed mean	.389	1	28	.538
Vertical Jump	Based on Mean	.749	1	28	.394
	Based on Median	.400	1	28	.532
	Based on Median and with adjusted df	.400	1	25.229	.533
	Based on trimmed mean	.540	1	28	.469

Lampiran 11. Uji Normalitas

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test							
		Sit Up	Illinois	Lari 30 meter	Wall Squat	VO2MAX	Vertical Jump
N		30	30	30	30	30	30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	36.4667	19.0287	4.6977	50.6660	30.7200	35.6667
	Std. Deviation	4.76144	1.50156	.29426	7.13792	2.23057	4.47471
Most Extreme Differences	Absolute	.140	.072	.303	.130	.126	.150
	Positive	.140	.058	.186	.097	.126	.097
	Negative	-.102	-.072	-.303	-.130	-.126	-.150
Test Statistic		.140	.072	.303	.130	.126	.150
Asymp. Sig. (2-tailed)		.136 ^c	.200 ^{c,d}	.000 ^c	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}	.081 ^c

Lampiran 12. Uji Perbandingan

Uji Perbandingan

Group Statistics					
	SMA	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Sit Up	SMA 3 Sragen	15	37.2000	5.59592	1.44486
	SMA 2 Sragen	15	35.7333	3.80726	.98303
Illinois	SMA 3 Sragen	15	18.5200	1.58342	.40884
	SMA 2 Sragen	15	19.5373	1.26837	.32749
Lari 30 meter	SMA 3 Sragen	15	4.5973	.38332	.09897
	SMA 2 Sragen	15	4.7980	.10421	.02691
Wall Squat	SMA 3 Sragen	15	51.2153	8.07890	2.08596
	SMA 2 Sragen	15	50.1167	6.29475	1.62530
VO2MAX	SMA 3 Sragen	15	31.6000	1.76230	.45502
	SMA 2 Sragen	15	29.8400	2.35396	.60779
Vertical Jump	SMA 3 Sragen	15	36.4000	5.01142	1.29394
	SMA 2 Sragen	15	34.9333	3.89994	1.00696

Lampiran 13. Tabel Uji T

Tabel T

Titik Persentase Distribusi t (df = 1 – 40)

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

Lampiran 14. Data SMA Negeri 3 Sragen

Data Kasar SMA N 3 Sragen

NAM A	INSTRUMENT TEST											
	SIT UP		ILLINOIS		30 METER		WALL SQUAT		VO2MA X		VERTIC AL JUMP	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Nura	3 4	3 9	16,9	16,9 5	4,7	4,8 9	49,9 8	59,6 6	29, 5	30, 2	38	40
Dhya	4 2	5 5	19,6	19,6 5	3,6 6	3,6 7	42,3 7	46,0 2	31, 0	31, 0	36	37
Danas ha	3 6	3 4	15,8 9	15,8 7	4,8 4	4,9	46,0 7	47,4 2	32, 1	32, 5	39	42
Pram	3 6	4 0	16,6 5	16,6 7	4,8 1	4,9	59,0 2	60,0 1	31, 0	32, 5	38	41
Aida	3 0	3 7	17,2	17,1 8	4,6 3	4,7	48,9	60,1 5	30, 2	31, 0	32	36
Mala	3 5	3 0	20,3	20,2 8	4,7 5	4,7 6	39,8 8	38,3 5	27, 2	29, 9	28	33
Arta	3 3	3 5	19,1 7	19,2	4,6 4	4,6	51,7 7	48,9 5	31, 4	33, 2	34	40
Osem	3 1	3 0	18,4 9	18,5 1	4,6 9	4,6 2	46,4 9	43,7 6	32, 5	35, 3	21	28
Vina	3 8	4 0	17,0 9	17,0 5	4,6 2	4,6 5	56,4 7	60,1 5	31, 0	33, 2	36	37
Lola Amali a	3 4	3 6	19,2 2	19,2 4	4,7 2	4,7	52,5 8	55,7 8	27, 2	29, 5	23	26
Aulia	3 8	3 7	20,9	20,8 7	5,0 2	4,9	35,3 7	36,9 8	29, 5	30, 2	37	39
Amel Christi a	3 5	3 4	18,2 8	18,2 7	4,7 6	4,6 9	57,5 8	57,8 2	29, 7	29, 9	35	37
Intan	3 0	3 2	21,1 4	21,1 3	5,1 5	4,9 6	40,8 8	38,4 8	29, 7	29, 9	35	38
Dinda Rach ma	3 1	3 3	19,0 2	19,0 5	4,7 7	4,7 6	54,7 8	56,8	31, 8	29, 9	26	30
Lina	3 5	3 6	18,1	18,1 2	3,7 2	3,9 7	48,4 2	47,8	33, 2	33, 9	33	42

Lampiran 15. Data SMA Negeri 2 Sragen

Data Kasar SMA N 2 Sragen

NAMA	INSTRUMENT TEST											
	SIT UP		ILLINOIS		30 METER		WALL SQUAT		VO2MAX		VERTICAL JUMP	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Nindi	30	32	17,99	18,01	5,17	4,9	48,92	60,13	26.2	28.3	37	36
Vina	27	28	19,13	19,71	5,91	4,89	41,6	39,45	26.2	29.5	27	32
Christi	41	36	19,38	19,34	5,56	4,83	43,72	45,69	30.2	30.2	35	37
Ninda	34	30	20,29	21,17	4,9	4,62	47,3	48,92	33.2	33.6	34	36
Dania	35	37	21,55	21,59	5,32	4,9	45,28	32,45	24.6	25.7	24	30
Ais	24	30	21,5	21,86	4,9	4,87	49,8	50,78	25.3	26.2	25	29
Fitri	30	34	18,6	18,48	4,77	4,62	56,47	60,12	30.2	31.0	35	39
Adhira Nur	38	37	19,56	18,9	4,88	4,81	51,77	48,96	27.9	29.5	33	35
Maharani	40	41	17,6	17,9	4,98	4,95	46,45	44,9	27.2	27.9	33	35
Inggrid	36	40	18,67	19,01	5,05	4,77	46,48	41,75	30.2	29.9	26	29
Elva R	33	36	20,15	20,97	4,78	4,8	42,9	48,88	30.6	29.7	41	43
Dhella M.N	35	37	21,25	21,85	4,71	4,73	38,77	40,83	28.3	28.9	36	38
Yumna Cantika	38	36	20,2	20,86	4,66	4,67	48,53	50,02	27.9	29.5	33	37
Asya Qobibah	32	34	19,75	20,06	4,88	4,83	52,57	54,78	32.9	31.8	28	33
Rania Putri	34	36	18,26	18,97	4,87	4,83	57,82	60,02	33.2	33.6	30	34

Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian

Sit Up

- a. Foto pelaksanaan tes *sit up*.



- b. Peneliti sedang mengamati dan mencatat hasil tes *sit up*



Illinois Agility Run

- c. Foto pelaksanaan tes *illinois agility run*.



- d. Peneliti sedang mengamati dan mencatat hasil tes *illinois agility run*.



Lari 30 Meter

- e. Foto pelaksanaan lari 30 meter.



- f. Peneliti sedang mengamati dan mencatat hasil tes lari 30 meter.



Wall Squat

g. Foto pelaksanaan *wall squat*.



h. Peneliti sedang mengamati dan mencatat hasil tes *wall squat*.



VO2MAX

- i. Foto pelaksanaan *VO2MAX*.



- j. Peneliti sedang mengamati dan mencatat hasil tes *VO2MAX*.



Vertical Jump

k. Foto pelaksanaan *vertical jump*.



l. Peneliti sedang mengamati dan mencatat hasil tes *vertical jump*.



