

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL SMA NEGERI 1 DUKUN MAGELANG**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

Oleh:
RIDWAN NUR SETYA
NIM 20601244110

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

2024

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA NEGERI 1 DUKUN MAGELANG

Ridwan Nur Setya
20601244110

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Dukun.

Desain penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Subjek penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Dukun yang berjumlah 20 responden. Teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan terdiri dari 4 tes yaitu: tes *sprint* 30 meter dengan validitas 0,89 dan reliabilitas 0,988, tes *illinois agility* dengan validitas 0,95 dan reliabilitas 0,78, *running-based anaerobic sprint test* (RAST) dengan validitas 0,897 dan reliabilitas 0,919, *yo-yo intermittent recovery test* level 1 (YYIRT L1) dengan validitas 0,968 dan reliabilitas 0,996. Teknik analisis data menggunakan T-skor dan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Dukun secara keseluruhan dikategorikan sedang. Kategori kurang sekali sebanyak 10%, 25% untuk kategori kurang, 25% untuk kategori sedang, 35% untuk kategori baik, dan 5% untuk kategori baik sekali.

Kata kunci: *futsal, kebugaran, survei.*

LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF FUTSAL EXTRACURRICULAR MEMBERS AT SMA NEGERI 1 DUKUN MAGELANG

Abstract

This research aims to determine the level of physical fitness of futsal extracurricular members at SMA Negeri 1 Dukun (Dukun 1 High School).

The research design used descriptive quantitative. The method used the survey. The research subjects were futsal extracurricular members at SMA Negeri 1 Dukun totaling 20 respondents. The data collection technique used tests and measurements of futsal athlete fitness consisted of 4 tests: 30-meter sprint test with a validity of 0.89 and a reliability of 0.988, Illinois agility test with a validity of 0.95 and a reliability of 0.78, running-based anaerobic sprint test (RAST) with a validity of 0.897 and a reliability of 0.919, yo-yo intermittent recovery test level 1 (YYIRT L1) with a validity of 0.968 and a reliability of 0.996. The data analysis technique used T-score and percentage.

The research findings show that the fitness of futsal extracurricular members of SMA Negeri 1 Dukun is as follows: 10% in the very poor category, 25% in the poor category, 25% in the moderate category, 35% in the good category, and 5% in the very good category.

Keywords: futsal, fitness, survey.

Mengetahui

Wakil Dekan

Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni,



Prof. Dr. Cerika Rismayanti, M.Or.
NIP.198301272006042001

Yogyakarta, 12 November 2024.

Disetujui

Dosen Pembimbing,

Dr. Sigit Dwi Andrianto
NIP 1993090810220310

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanggungjawab di bawah ini:

Nama : Ridwan Nur Setya

NIM : 20601244110

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal

Negeri 1 Dukun

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

Yogyakarta, 26 September 2024
Yang menyatakan,



Ridwan Nur Setya
NIM. 20601244110

LEMBAR PERSETUJUAN
TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL SMA NEGERI 1 DUKUN

TUGAS AKHIR SKRIPSI

RIDWAN NUR SETYA
NIM. 20601244110

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

Yogyakarta, 27 September 2024

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Disetujui,
Dosen Pembimbing

Prof. Dr. Ngatman, M.Pd.
NIP. 196706051994031001

Dr. Sigit Dwi Andrianto, M.Or
NIP. 1993090810220310

LEMBAR PENGESAHAN

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA NEGERI 1 DUKUN

TUGAS AKHIR SKRIPSI

RIDWAN NUR SETYA
NIM 20601244110

Telah dipertahankan di depan Tim Pengaji Tugas Akhir Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Tanggal:

Nama/Jabatan:

Dr. Sigit Dwi Andrianto, S.Pd., M.Or
(Ketua Pengaji)

Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or
(Sekretaris Pengaji)

Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd
(Pengaji Utama)

Tanda Tangan

Tanggal
12-11-2024

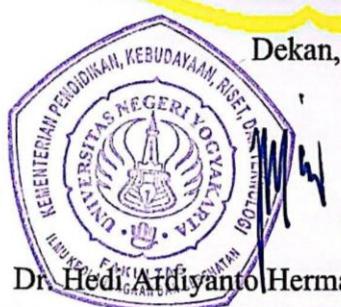
12-11-2024

08-11-2024

Yogyakarta, November 2024

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Dr. Hedi Attiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.

NIP. 197702182008011002

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahhirobbil'alaamiin, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, hidayah serta karunia-Nya. Dengan ketulusan hati dan ungkapan terima kasih skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua, ibu saya Ibu Ariyati yang selalu mengingatkan saya menjadi orang yang baik dan selalu mendukung saya dan mendoakan saya dalam keadaan apapun. Serta bapak saya, Bapak Muh Suparto yang telah mendidik saya untuk menjadi laki laki yang kuat, dan menjadi pemimpin yang tanggung jawab, mandiri, berani, serta kerja keras. Dalam diam aku menyayangi kalian.
2. Kepada kedua kakak saya, Arizka Fadhil Oktavianto dan Arizal Wahyu Saputra yang telah memberikan semangat dan bantuan dari materi maupun non materi serta pengalaman dan motivasinya yang membawa aku sampai sejauh ini. *Thank you brothers.*

MOTTO

“Motivasi terbaik saya adalah kegagalan”

(Ridwan Nur Setya)

"Gantungkan cita-citamu setinggi langit! Bermimpilah setinggi langit. Jika engkau jatuh, engkau akan jatuh di antara bintang-bintang."

(Ir. Soekarno)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas kasih dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Dukun Magelang” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan. Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Prof. Dr. Ngatman, M.Pd., selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Dr. Sigit Dwi Andrianto, S.Pd., M.Or., selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, bimbingan, dan kesabaran dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd, selaku dosen pembimbing akademik yang telah membantu dan mendukung selama perkuliahan.
5. Ibu Ruri Purnamawati,S.Pd. selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Dukun yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
6. Bapak Agusman S.Pd. selaku guru olahraga SMA Negeri 1 Dukun yang telah memberikan izin dan dukungan dalam terlaksananya proses penelitian

7. Bapak Andre Munirul Syarif, selaku pelatih futsal SMA Negeri 1 Dukun yang telah memberikan bantuan dalam proses pengambilan data
8. Peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Dukun yang telah berkenan menjadi responden dalam terlaksanaanya peneltian
9. Bapak dan ibu dosen Univeristas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ilmu dan bimbingannya selama perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan masa kuliah

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

Yogyakarta, 26 September 2024
Penulis,



Ridwan Nur Setya
NIM. 20601244110

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
<i>Abstract</i>	<i>iii</i>
SURAT PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PERSEMBERAHAN.....	vii
MOTTO	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	8
2. Hakikat Peserta SMA	18
3. Hakikat Ekstrakurikuler.....	23
4. Hakikat Futsal.....	26
5. Tes Kebugaran untuk Olahraga Futsal	37
6. Profil SMA N 1 Dukun.....	41
7. Kondisi Terkini Penyelenggaraan Ekstrakurikuler Futsal	42
B. Penelitian yang Relevan.....	43
C. Kerangka Berpikir.....	47
BAB III METODE PENELITIAN	49
A. Desain Penelitian.....	49
B. Tempat dan Waktu Penelitian	49
C. Subjek Penelitian.....	49
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	50
1. Teknik Pengumpulan Data	50
E. Instrumen Penelitian.....	50
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	56
G. Teknik Analisis Data.....	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	60
A. Deskripsi Hasil Penelitian	60
1. <i>Sprint Test 30 M</i>	60
2. <i>Illinois Agility Test</i>	63

3. <i>Running-based Anaerob Sprint Test</i>	65
4. <i>Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1</i>	67
B. Pembahasan hasil penelitian	71
C. Keterbatasan Penelitian.....	73
BAB V PENUTUP.....	75
A. Kesimpulan	75
B. Implikasi.....	75
C. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN.....	82

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Norma Tes Kecepatan Lari 30 meter	51
Tabel 2. Norma Penilaian <i>Illinois Agility Test</i>	53
Tabel 3. Norma RAST	55
Tabel 4. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	56
Tabel 5. Perhitungan Skala Kategori Tingkat Kebugaran Futsal	58
Tabel 6. Hasil Perorangan Tes <i>Sprint</i> 30 meter	61
Tabel 7. Rekap Hasil Tes <i>Sprint</i> 30 meter	61
Tabel 8. Hasil Perorangan Tes <i>Illinois Agility</i>	63
Tabel 9. Rekap Hasil Tes <i>Illinois Agility</i>	64
Tabel 10. Hasil Perorangan Tes RAST	65
Tabel 11. Rekap Hasil Tes RAST	66
Tabel 12. Hasil Perorangan <i>Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1</i>	67
Tabel 13. Rekap Hasil Tes <i>Yo-Yo Intermittent Recovery Level 1</i>	68
Tabel 14. Rekapitulasi Keseluruhan Tes Kebugaran	68
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Keseluruhan	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Biomotor Kebugaran Futsal.....	17
Gambar 2. Bola Futsal.....	31
Gambar 3. Ukuran Lapangan Futsal	32
Gambar 4. Gawang Futsal.....	33
Gambar 5. <i>Sprint test</i> 30 meter	38
Gambar 6. <i>Illinois Agility Test</i>	39
Gambar 7. <i>Running-based Anaerobic Sprint Test (RAST)</i>	40
Gambar 8. Yo-yo <i>intermittent recovery test</i>	41
Gambar 9. Bagan Kerangka Berpikir.....	47
Gambar 10. Prosedur tes <i>illinois agility</i>	53
Gambar 11. RAST.....	54
Gambar 12. Yo-yo <i>intermittent recovery test</i>	55
Gambar 13. Norma Yo-yo <i>intermittent recovery test</i> level 1.....	56
Gambar 14. Diagram Batang Hasil Tes <i>Sprint</i> 30 m	62
Gambar 15. Diagram Batang Hasil Tes <i>Illinois Agility</i>	64
Gambar 16. Diagram Batang Hasil RAST	66
Gambar 17. Diagram Batang Hasil Tes Yo-Yo	68
Gambar 18. Diagram Lingkaran Distribusi Frekuensi Keseluruhan.....	71

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Bimbingan Proposal TAS	83
Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian	84
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	85
Lampiran 4. Data Rekapitulasi Hasil Tes Keseluruhan T-Skor.....	86
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian.....	87

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia perlu sehat supaya aktivitas sehari-harinya dapat berjalan dengan lancar. Salah satu cara menjaga kesehatan manusia yaitu dengan meningkatkan kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari tanpa merasa lelah dan masih mempunyai energi cadangan. Lengkana & Muhtar (2021, p. 2) memaparkan bahwa kebugaran jasmani adalah keadaan umum kesehatan dan kesejahteraan lebih khusus lagi, kemampuan untuk melakukan aspek olahraga, pekerjaan, dan aktivitas sehari-hari.

Tingkat kebugaran jasmani menjadi faktor penting bagi peserta dalam menjalankan aktivitas fisik di sekolah. Mahfud, Gumantan, & Nugroho (2020, p. 54) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: genetik, jenis kelamin, usia, komposisi tubuh, aktivitas, dan latihan. Seseorang akan kesulitan dalam meyesuaikan diri pada permainan yang memerlukan kondisi fisik yang prima, jika seseorang tersebut tidak memiliki pondasi fisik yang baik. Sari & Nurrochmah (2019, p. 133) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani sangat penting untuk setiap peserta, namun tingkat kebugaran masing-masing peserta berbeda tergantung dari aktivitas yang dilakukan. Dari pendapat para ahli tersebut dapat diketahui bahwa kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh faktor usia dan latihan yang dilakukan oleh peserta dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah baik pembelajaran dalam kelas

maupun di luar kelas. Rata-rata usia peserta SMA yaitu diusia 16-18 tahun, diusia remaja sebagai peserta tentu memiliki aktivitas fisik yang cukup padat di sekolah.

Peserta merupakan orang yang pergi ke sekolah untuk memperoleh pembelajaran dari berbagai jenis pendidikan. Peserta mengikuti pembelajaran di sekolah baik kegiatan intrakurikuler maupun kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan intrakurikuler merupakan pembelajaran yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan pembelajaran teori. Baidowi (2020, p. 308) menjelaskan bahwa kegiatan intrakurikuler adalah proses pendidikan yang terjadi antara guru dan murid yang dicirikan dengan adanya kegiatan belajar mengajar di dalam kelas. Sedangkan ekstrakurikuler merupakan pembelajaran yang menekankan keterampilan guna meningkatkan potensi dan bakat peserta.

Ekstrakurikuler merupakan wadah bagi peserta untuk meningkatkan potensi, bakat, dan kreatifitas yang diselenggarakan oleh sekolah. Baidowi (2020, pp. 311-312) menjelaskan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan bimbingan dan konseling terhadap bakat, minat, potensi, serta kebutuhan peserta yang dilakukan di luar jam mata pelajaran yang dilakukan oleh pendidikan atau tenaga kependidikan yang ada di sekolah. Selain berfungsi sebagai wadah, diharapkan bahwa kegiatan olahraga ekstrakurikuler juga akan membantu meningkatkan kebugaran jasmani peserta sehingga peserta menjadi lebih bersemangat, aktif, dan bugar (Irawan & Azman, 2022, p. 15380). Secara umum ekstrakurikuler menjadi tempat untuk

meningkatkan potensi peserta, dengan kata lain setiap peserta memiliki bakat atau potensi dalam dirinya masing-masing. Salsabila, Syaflita, & Indriani (2023, p. 7) memaparkan bahwa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler adalah salah satu cara untuk menemukan bakat dan kreativitas seseorang. Maka dari itu peserta dapat memilih ekstrakurikuler sesuai bidang yang diinginkan guna meningkatkan potensi dan bakatnya. Kegiatan ekstrakurikuler, dimana peserta berpartisipasi secara aktif, memberikan kesempatan yang bagus bagi peserta untuk mengembangkan bakat dan keahlian mereka sesuai dengan kreativitas mereka (Annisa, Dewi, & Furnamasari, 2021, p. 7289).

SMA Negeri 1 Dukun Magelang menyelenggarakan beberapa kegiatan ekstrakurikuler wajib dan ekstrakurikuler pilihan. Kegiatan kepramukaan menjadi ekstrakurikuler wajib. Sedangkan ekstrakurikuler pilihan terdapat beberapa jenis olahraga, seperti: bulu tangkis, bola voli, basket, sepak takraw, dan futsal. Dari beberapa jenis olahraga tersebut, ekstrakurikuler futsal menjadi olahraga favorit karena banyak diminati oleh peserta. Dibuktikan dengan jumlah peserta yang mendaftarkan diri tercatat 20 peserta, lebih banyak dari ekstrakurikuler pilihan yang lain. Ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Dukun diikuti oleh peserta mulai dari kelas 10 dan 11.

Futsal adalah olahraga invasi yang dimainkan oleh lima orang pemain yang bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya. Olahraga yang saat ini sedang berada pada tingkat popularitasnya dan semakin hari

semakin banyak peminatnya hal ini yang berbanding terbalik dengan olahraga sepak bola yang saat ini sedang berada pada ambang kehancuran dan ketidakpastian (Neta, Natal, & Wani, 2023, p. 21). Olahraga dengan intensitas rendah, sedang, dan tinggi ini sangat terkenal dikalangan remaja hingga dewasa (Sudarsono *et al.*, 2020, p. 59).

Melalui data hasil observasi, ditemukan kondisi sebagian besar peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Dukun Magelang kondisi fisiknya masih lemah. Hal ini menjadi kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan ekstrakurikuler futsal, karena peserta jadi tidak bisa mengikuti program latihan dengan baik. Minimnya perhatian terkait kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal dari pelatih menjadi salah satu penyebab kondisi fisik peserta lemah. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal mengakibatkan tim futsal SMA Negeri 1 Dukun sering mendapat kegagalan dalam beberapa ajang turnamen antar SMA/SMK sederajat.

Bukti lain dari pengalaman peneliti ketika melatih tim futsal SMA Negeri 1 Dukun menunjukkan partisipasi peserta dalam mengikuti latihan futsal tergolong rendah. Kehadiran peserta ekstrakurikuler futsal dalam latihan rata-rata tidak pernah mencapai 70% dari total peserta ekstrakurikuler futsal. Partisipasi peserta dalam mengikuti ekstrakurikuler tersebut dapat mempengaruhi kualitas dalam latihan. Selain itu, partisipasi dapat membantu kita menjadi lebih berani untuk mencoba keikutsertaan ketika kita sebelumnya tidak terlibat dalam hal itu (Akurat & Maksum,

2021, p. 172). Padahal latihan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Dukun hanya dilakukan selama satu kali dalam seminggu.

Keseriusan dalam latihan menjadi tolok ukur keberhasilan dalam permainan. Hal ini tidak sejalan dengan fakta bahwa peserta belum bisa serius dalam mengikuti materi dalam latihan. Kurangnya keseriusan dalam berlatih mengakibatkan latihan yang dilakukan oleh pemain tidak berjalan dengan lancar (Kolly & Tahapary, 2020, p. 92). Dari penjelasan tersebut dapat diartikan bahwa untuk menuju kesuksesan dibutuhkan perjuangan yang nyata. Peneliti juga menemui minim adanya riset yang berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler futsal yang dilakukan di SMA Negeri 1 Dukun sekaligus menjadi alasan dari peneliti dalam mengambil penelitian ini.

Berdasarkan permasalahan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang akan mengukur tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Dukun Kabupaten Magelang. Maka dari itu, untuk mengetahui lebih lanjut terkait kebugaran peserta ekstrakurikuler futsal tersebut peneliti mengangkat penelitian dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 1 Dukun”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan penelitian sebagai berikut:

1. Kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Dukun kurang baik dibuktikan dengan ketidakmampuan peserta menjalankan program latihan.
2. Partisipasi peserta rendah padahal latihan ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Dukun hanya dilakukan satu kali dalam seminggu.
3. Minimnya riset terkait tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Dukun.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, peneliti berupaya untuk membatasi permasalahan agar tidak semakin meluas. Dalam hal ini peneliti membatasi terkait permasalahan pada “tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Dukun”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka peneliti menentukan rumusan masalah penelitian yaitu

1. Bagaimana hasil tes kebugaran peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Dukun Magelang?
2. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Dukun Magelang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang sudah disebutkan, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui hasil tes kebugaran peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Dukun Magelang.
2. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Dukun.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut.

1. Secara teoritis

Dapat menjadi salah satu tambahan pengetahuan dan wawasan berkaitan dengan bidang ilmu keolahragaan khususnya mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Dukun Kabupaten Magelang.

2. Secara praktis

a. Bagi Pelatih

Diharapkan dalam penelitian ini pelatih dapat memahami kondisi kebugaran peserta dan mampu meningkatkannya.

b. Bagi sekolah

Diharapkan dalam penelitian ini pihak sekolah dapat mendapatkan informasi kebugaran peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Dukun Magelang.

c. Bagi peserta ekstrakurikuler

Diharapakan peserta dapat memahami kondisi kebugarannya dan berupaya untuk mendapatkan prestasi yang baik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi manusia agar manusia dapat melakukan aktivitas fisik dengan baik. Kemampuan fisik seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebih merupakan suatu bentuk dari kebugaran jasmani. Arifin (2018, p. 24) memaparkan bahwa, kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Salah satu hal penting yang harus dimiliki setiap orang adalah kebugaran jasmani. Dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, orang akan lebih mudah melakukan aktivitas atau pekerjaannya, sedangkan dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah, orang akan kesulitan melakukan segala aktivitas keseharian (Darmawan, 2017, p. 145)

Kebugaran jasmani berkaitan dengan pencapaian prestasi, kebugaran jasmani yang baik dan prima dapat meningkatkan potensi atlet untuk berprestasi jika dilatih secara terus menerus.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek dari komponen Kondisi Fisik. Dimana kondisi fisik merupakan pondasi untuk meraih prestasi bagi semua atlet. Teknik, mental dan taktik

akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik (Aprilianto & Fahrizqi, 2020, p. 3)

Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani sangat penting, baik untuk orang pada umumnya maupun seorang atlet. Meningkatkan kebugaran jasmani dapat mengembangkan keterampilan seorang atlet lebih mudah. Kualitas fisik yang baik dapat meningkatkan keterampilan teknik, taktik maupun mental seorang atlet. Keterampilan teknik, taktik, dan mental yang baik akan meningkatkan potensi seorang atlet untuk meraih prestasi.

b. Manfaat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani memiliki beragam manfaat yang baik bagi tubuh. Dampak baik yang diperoleh dengan melakukan olahraga dan latihan maka tubuh menjadi lebih kuat, lincah, lentur, seimbang, dan cepat dalam menjalankan setiap aktivitas yang ada. Selain untuk manfaat pada fisik, kebugaran jasmani juga memberikan manfaat yang baik pada kesehatan mental. Arifin (2018, p. 27) menyatakan bahwa kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari bergantung pada tingkat kebugaran jasmaninya. Tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi sebanding dengan kemampuan kerja fisik yang lebih baik. Adapun dari manfaat kebugaran fisik bagi manusia sebagai berikut:

1) Menjaga berat badan

Latihan kebugaran jasmani atau olahraga dapat membakar kalori. Inilah yang membuatnya bisa menjaga atau bahkan menurunkan berat badan. Namun, Anda juga harus mengiringinya dengan pola makan yang sehat dan tidak berlebihan.

2) Mengontrol kadar gula darah

Latihan kebugaran jasmani juga dapat mengendalikan dan menurunkan kadar gula darah. Pasalnya, saat olahraga, sel-sel tubuh jadi lebih mudah untuk mengambil gula dari dalam darah. Dengan berolahraga secara rutin, kadar gula darah Anda bisa menjadi lebih stabil dan risiko Anda untuk terkena diabetes tipe 2 pun akan berkurang.

3) Menurunkan risiko kanker tertentu

Manfaat latihan kebugaran jasmani juga dapat menurunkan risiko kanker. Olahraga dapat menurunkan tingkat risiko kanker tertentu sebesar 30 persen.

4) Menjaga kesehatan tulang

Manfaat latihan kebugaran jasmani berikutnya adalah memperkuat tulang. Orang yang aktif berolahraga terbukti memiliki kepadatan tulang dan kekuatan otot yang lebih baik. Olahraga juga dapat mencegah osteoporosis, terutama pada orang yang masih berusia 20–30 tahun. Jenis latihan kebugaran

jasmani yang bisa dilakukan untuk memperkuat tulang antara lain mendaki, naik turun tangga, dan angkat beban.

5) Memperbaiki mood

Latihan kebugaran jasmani juga mampu memperbaiki mood atau suasana hati Anda. Selain dapat meningkatkan kadar hormon endorfin yang dapat memicu rasa senang dan perasaan positif, latihan kebugaran jasmani juga dapat mengalihkan hal-hal negatif yang berkecamuk di pikiran Anda.

6) Mengurangi stres dan depresi

Latihan kebugaran jasmani yang dilakukan secara rutin dapat mengurangi stres dan meringankan gejala depresi. Olahraga juga dapat meningkatkan kualitas tidur di malam hari sehingga dapat menurunkan tingkat stres di hari berikutnya.

7) Meningkatkan kualitas hormon

Latihan kebugaran jasmani dapat mempengaruhi produktivitas hormon.

8) Menurunkan tekanan darah tinggi

Tekanan darah tinggi menyebabkan berbagai gangguan kesehatan dan penyakit seperti jantung koroner, stroke hingga gagal jantung.

9) Menambah kepintaran

Olahraga mampu membuat sirkulasi oksigen ke otak lancar.

Juga menghindarkan dari penyakit yang melemahkan otak seperti pikun dan Alzheimer.

10) Memberi banyak energi

Rutin berolahraga membuat tidur nyenyak, berpikir jernih, terhindar dari stres dan berbagai hal lain yang menguras energi.

c. Komponen Biomotor Kebugaran Futsal

Menurut Sukadiyanto dalam Sukamdi *et al.*, (2023, p. 49) biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam. Sistem organ dalam yang dimaksud diantaranya adalah sistem neromuscular, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian. Komponen dalam kebugaran jasmani memiliki pengaruh biomotor yang berbeda-beda disetiap jenisnya. Tiga kategori kebugaran jasmani berbeda: kebugaran statis, yang berarti bahwa seseorang sehat dan tidak sakit; kebugaran dinamis, yang berarti bahwa seseorang dapat melakukan tugas dengan efisiensi yang tidak memerlukan keterampilan khusus, seperti berjalan dan mengangkat; dan kebugaran motoris, yang berarti bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk melakukan tugas dengan sangat efisien.

Menurut Kushartanti (2008, p. 1) status kebugaran dapat dinilai dari komponen kebugaran yang dikelompokkan menjadi dua golongan yaitu: 1) komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, meliputi: daya tahan jantung-paru, kekuatan dan daya

tahan otot, kelentukan, komposisi tubuh, dan; 2) komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan, meliputi: kecepatan, koordinasi, power, kelincahan, dan perasaan gerak.

Dari pendapat ahli tersebut dapat diartikan bahwa komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi dua kelompok, yaitu:

- 1) Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan:

- a) Daya tahan jantung

Daya tahan umum, juga dikenal sebagai *cardiorespiratory endurance* merupakan kemampuan seseorang untuk mempergunakan sistem jantung, pernafasan, dan peredaran darahnya secara efektif dalam waktu yang lama dan bekerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi otot-otot besar dengan intensitas tinggi (Zulbahri, 2019, p. 98).

- b) Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan atau meningkatkan kekuatan ototnya melalui kontraksi otot yang berulang dan menahan kontraksi tersebut untuk jangka waktu yang lebih lama. Jumlah kontraksi yang dilakukan selama satu sesi latihan juga dapat digunakan untuk mengukur daya tahan otot.

- c) Kekuatan otot

Kekuatan harus mutlak diperlukan pada setiap atlet untuk semua cabang olahraga. Kekuatan otot merupakan

komponen penting dari kesegaran jasmani, karena tingkat penyesuaian kemampuan terjadi sesuai dengan proporsi dari kualitas dan jumlah serabut otot. Kekuatan dapat diartikan sebagai kualitas tenaga otot atau sekelompok otot dalam membangun kontraksi secara maksimal untuk mengatasi beban yang datang baik dari dalam maupun dari luar (Atradinal & Sepriani, 2017, p. 100).

d) Daya ledak

Daya ledak dalam olahraga merupakan salah satu komponen yang harus dimiliki di sebagian cabang olahraga, oleh karena itu berkaitan dengan hasil dari seluruh kinerja baik secara individu maupun kelompok yang sedang melakukan aktifitas olahraga sebagai komponen terpenting dalam cabang olahraga (Rahmawati, 2019, p. 3).

e) Kelentukan

Kelentukan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting untuk dipertimbangkan dalam satu penampilan gerak, terutama sekali yang menyangkut kapasitas fungsional suatu pesendian dan keluwesan gerak. Kelentukan merupakan suatu kemampuan persendian beserta otot-otot disekitarnya untuk melakukan gerak secara maksimal (Nofrizal, 2019, p. 73).

2) Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan:

a) Kecepatan

Menurut Hidayat & Witarsyah (2020, p. 72) kecepatan adalah kemampuan menempuh jarak tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya.

b) Kelincahan

Kelincahan merupakan komponen kesegaran motorik yang sangat penting untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Kelincahan diperlukan untuk belajar dan memperbaiki teknik olahraga, terutama gerakan yang membutuhkan koordinasi gerakan (Daryanto, 2015, p. 205).

c) Keseimbangan

Menurut Tauhidman *et al.*, (2018, p. 135) ada dua macam Keseimbangan, yaitu dinamis dan statis. Keseimbangan dinamis adalah ketika tubuh dapat mempertahankan keseimbangannya saat bergerak, seperti saat berjalan, berlari, atau bangkit dari duduk. Sebaliknya, keseimbangan statis adalah ketika tubuh dapat mempertahankan keseimbangannya saat berada dalam posisi diam dan selama waktu tertentu, seperti saat diam dan berdiri.

d) Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi merupakan jumlah waktu yang diperlukan dari saat rangsangan diterima hingga saat reaksi atau respons muncul (Arifin, 2018, p. 25).

e) Koordinasi

Koordinasi dapat diartikan sebagai kemampuan untuk bergerak dengan berbagai tingkat kesulitan secara tepat, cepat, dan efisien (Arifianto & Raibowo, 2020, p. 80).

Gabungan antara mata, pendengaran, dan gerakan anggota badan lainnya dalam melakukan suatu aktivitas.

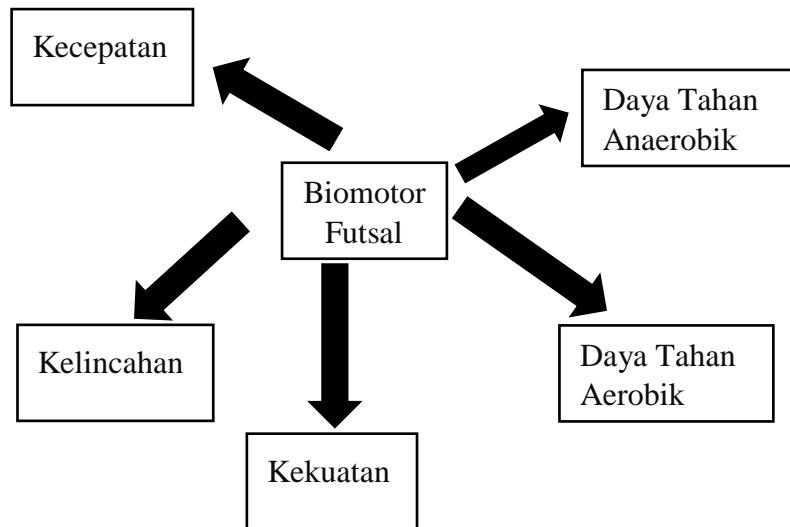
f) Komposisi tubuh

Komposisi tubuh merupakan susunan tubuh yang digambarkan sebagai dua komponen yaitu indeks masa tubuh dan lemak tubuh. Dapat diartikan bahwa komposisi tubuh merupakan komponen yang terkandung di dalam tubuh yang terdiri dari lemak, tulang, air, otot, dan lainnya.

Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama (Lhaksana 2011, p. 15). Menurut Hulfian & Subakti (2022, p. 12) latihan footwork meningkatkan kelincahan atlet. Akan tetapi, pemain juga membutuhkan komponen biomotorik yang lain seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelenturan. Oliveira & Borin (2021, p. 2) menyatakan bahwa penekanan pelatihan pada daya tahan aerobik, kekuatan, dan kecepatan dapat meningkatkan persentase kemenangan dalam pertandingan selama kompetisi berlangsung. Dari beberapa pendapat ahli tersebut dapat diartikan bahwa komponen biomotor dalam olahraga futsal sangat dibutuhkan

untuk meningkatkan kinerja atlet futsal. Maka dari itu dapat dibuatkan kerangka komponen biomotor futsal sebagai berikut:

Gambar 1. Kerangka Biomotor Kebugaran Futsal



d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani sebagai berikut:

1) Makanan atau Gizi

Gunarsa & Wibowo (2021, p. 47) memaparkan bahwa apabila jumlah makanan yang lebih banyak akan mengakibatkan tubuh mudah lelah dan akan kehilangan minat untuk melaksanakan aktivitas lainnya seperti olahraga dan mengerjakan tugas.

2) Indeks Massa Tubuh

Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat dijadikan sebagai alat ukur status gizi seseorang melalui perbandingan berat badan dan

tinggi badan. IMT dapat mengetahui seseorang yang beresiko memiliki penyakit kronis atau tidak.

3) Usia dan Jenis kelamin

Usia dapat menentukan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik. Semakin tua usia, maka kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik akan menurun.

Menurut Oktriani *et al.*, (2020, p. 29) lanjut usia adalah orang yang telah mengalami penurunan fungsi organ tubuh, sehingga dalam melakukan kegiatan sehari-hari harus memperhatikan beberapa hal, antara lain jenis aktivitas yang dilakukan, intensitas kegiatan, dan harus disesuaikan dengan kemampuan fisiknya.

4) Latihan Fisik

Latihan fisik adalah suatu gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot-otot secara terencana, terstruktur, dan berulang-ulang yang melibatkan penggunaan energi untuk meningkatkan kebugaran (Pranata & Kumaat, 2022, p. 108).

2. Hakikat Peserta SMA

a. Pengertian Peserta

Peserta adalah individu yang sedang berkembang, dalam meningkatkan, dan mengembangkan semua potensinya, serta mereka masih membutuhkan bimbingan dan petunjuk untuk membantu tumbuh secara optimal. Selain itu peserta juga dijelaskan

sebagai individu yang sedang tumbuh dan berkembang, baik secara fisik, psikologis, sosial, dan religius dalam mengarungi kehidupan di dunia dan akhirat (Kamaliah, 2021, pp. 49-55). Peserta memiliki potensi untuk berkembang oleh sebab itu, peserta tidak dapat diperlakukan sebagai manusia yang sama sekali pasif, melainkan peserta itu memiliki kemampuan dan keaktifan yang mampu membuat pilihan dan penilaian, merima, menolak atau menemukan alternative lain yang lebih sesuai dengan pilihannya sebagai perwujudan dari adanya kehendak dan kemauan bebasnya (Harahap, 2016, pp 140-155).

Peserta Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah pelajar yang menduduki masa pendidikan formal sebelum memasuki bangku perkuliahan. Dalam kajian psikologi peserta SMA dimasukkan ke dalam golongan remaja. Peserta SMA yang harus memiliki suatu kemampuan dan keaktifan dalam memilih suatu pilihannya sebagai dari adanya keinginan dari dalam dirinya. Penguasaan ketrampilan diperlukan bagi para peserta SMA yang sudah memikirkan kebutuhan yang diinginkan di dalam hidup.

Jadi dapat disimpulkan bahwa peserta berada di sekolah dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan psikis dan motoriknya agar mereka dapat berkembang dengan baik. Peserta SMA harus memiliki karakteristik yang berbeda karena mereka memiliki potensi fisik dan psikis yang unik, yang membuat mereka

individu yang berbeda dan sedang berkembang. Peserta SMA juga diharapkan mampu memiliki suatu kemampuan dan penguasaan ketrampilan sesuai dengan pilihannya masing-masing individu.

b. Usia Anak SMA

Perkembangan rentan usia manusia dari lahir hingga usia lanjut dapat diklasifikasikan menjadi berbagai jenis mulai dari masa bayi, anak-anak, remaja hingga dewasa. Masa remaja merupakan masa transisi dimana anak-anak beralih ke manusia dewasa. Perubahan dari bentuk tubuh, sikap, perilaku serta cara berpikir mulai terlihat berbeda dari sebelumnya. Menurut Suryana (2018, p. 1917) Masa remaja adalah salah satu tahap perkembangan manusia.

Pada dasarnya rata-rata usia remaja 15-19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, Remaja merupakan kelompok usia 10-18 tahun. Menurut Diananda (2019, p. 117) masa transisi remaja dibagi menjadi 3 kelompok yaitu masa pra remaja (11 atau 12 tahun - 13 atau 14 tahun), masa remaja awal (13 atau 14 tahun - 17 tahun), dan masa remaja lanjut (17 tahun – 20 atau 21 tahun). Umumnya, usia remaja SMA adalah 16-18 tahun. Kelas 10 biasanya usia 15-16 tahun, kelas 11 pada usia 16-17 tahun, kemudian kelas 12 pada usia 17-18 tahun. Dapat diartikan bahwa usia remaja SMA termasuk ke dalam masa remaja lanjut. Tentu fase remaja lanjut memiliki karakteristik yang berbeda dari fase sebelumnya.

c. Karakteristik Anak SMA

Masa remaja merupakan masa transisi anak-anak ke dewasa.

Remaja SMA memasuki masa usia remaja lanjut atau masa remaja akhir. Secara umum usia remaja ditunjukkan dengan perubahan diri anak menuju ke orang dewasa. Setiap masa pertumbuhan manusia memiliki karakteristik yang berbeda khususnya peserta SMA.

Karakter adalah ciri khas setiap orang dalam berpikir dan berperilaku dalam lingkup sosial. Sedangkan karakter peserta merupakan suatu karakter yang ditunjukkan oleh seseorang bahwa orang tersebut adalah pelajar yang berpendidikan. Adapun karakteristik peserta SMA sebagai berikut:

1) Pertumbuhan fisik

Pertumbuhan fisik cepat pada fase remaja mulai dari tinggi badan, tumbuh jakun dan membesarnya testis pada laki-laki serta penonjolan payudara pada perempuan. Pada tahap remaja akhir (17-20 tahun) struktur dan pertumbuhan reproduktif hampir komplit dan remaja telah matang secara fisik (Wulandari, 2014, p. 40).

2) Kemampuan berpikir

Kemampuan berpikir tidak jauh dari aspek kognitif dimana pandangan seseorang dalam pengetahuan. Remaja akhir dapat memandang serta menyelesaikan segala permasalahan yang dihadapi. Menurut Novayani (2020, p. 147) Pengembangan

pesertasaat ini harus dititik beratkan pada kemampuan berpikir, yang melibatkan pemikiran kritis, logis, sistematis, dan kreatif.

3) Perubahan nilai

Perkembangan masa anak-anak sering melakukan kegiatan yang dirasa penting yang kemudian dimasa transisi remaja ke dewasa, kegiatan tersebut menjadi kurang penting. Terdapat perbedaan dalam menyikapi suatu hal yang dijalani.

4) Peningkatan emosional

Perubahan fisik, terutama hormone, yang terjadi pada masa remaja menyebabkan emosional. Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari sebelumnya. Remaja dihadapkan pada banyak tuntutan dan tekanan di titik ini. Misalnya, mereka diharapkan untuk berhenti bertingkah laku seperti anak-anak dan belajar untuk menjadi lebih mandiri dan bertanggung jawab.

5) Perubahan sosial

Perubahan sosial terjadi pada masa remaja menuju masa dewasa. Sikap perilaku dalam menyikapi hal yang ada di keluarga, teman, dan lingkungan masyarakat menjadi lebih dewasa. Hal yang mempengaruhi perubahan sosial adalah adanya pertemanan, pergaulan, organisasi dan permasalahan yang dihadapi. Perilaku social membutuhkan pengetahuan,

dengan pengetahuan seseorang yang didapat dari pendidikan oleh guru sehingga seseorang akan belajar dan memahami tentang pemecahan suatu masalah.

3. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diselenggarakan oleh pihak sekolah guna meningkatkan minat dan bakat peserta. Terdapat dua kata dalam pengertian ekstrakurikuler, “ekstra” yang memiliki arti tambahan dan “kurikuler” adalah suatu hal yang berhubungan dengan kurikulum. Menurut Shilviana & Hamami (2020, p. 165) ekstrakurikuler merupakan gabungan dari dua kata yakni ekstra dan kurikuler. Ekstra diartikan suatu hal yang ada di luar yang seharusnya untuk dilaksanakan, yang mana kedudukannya sebagai tambahan. Sedangkan kurikuler berhubungan dengan kurikulum, yaitu sebuah rancangan yang telah dipersiapkan oleh suatu lembaga pendidikan yang digunakan untuk mewujudkan berbagai tujuan yang telah ditentukan pada lembaga pendidikan.

Ekstrakurikuler diselenggarakan oleh pihak sekolah untuk mengembangkan bakat dan minat peserta. Kegiatan ekstrakurikuler dilakukan tanpa mengganggu kegiatan belajar mengajar atau kegiatan intrakurikuler. Pelaksanaan ekstrakurikuler biasanya diselenggarakan setelah bel pulang sekolah dibunyikan.

Diadakannya kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan setelah pulang sekolah dapat menjadi sarana *refreshing* bagi peserta dan juga mengurangi resiko peserta untuk melakukan hal-hal yang negatif.

Ekstrakurikuler dapat diartikan sebagai kurikulum yang bertujuan mewujudkan peserta untuk berprestasi melalui bakat yang dimilikinya. Melalui ekstrakurikuler peserta dapat mengembangkan keterampilan sesuai minat. Ekstrakurikuler menjadi tempat yang positif bagi peserta dan mendorong peserta menuju hal-hal yang baik.

b. Fungsi Ekstrakurikuler

Adanya ekstrakurikuler di sekolah tentu memiliki fungsi yang jelas. Menurut Shilviana & Hamami (2020, p. 167) beberapa fungsi dari ekstrakurikuler itu sendiri, diantaranya yaitu:

- a) Memperluas dan sekaligus meningkatkan pengetahuan dan keterampilan yang sesuai atau sejalan dengan program kegiatan yang terdapat dalam kurikulum;
- b) Dapat membantu peserta memahami hubungan antara pelajaran yang berbeda;
- c) Mendekatkan pengetahuan yang telah dipelajari dengan kebutuhan dan tuntutan masyarakat;
- d) Membantu peserta dalam menentukan minat dan bakatnya;

- e) Membantu melengkapi dalam membangun individu yang sempurna. Selain itu, untuk memastikan bahwa peserta memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang lebih luas dari apa yang mereka pelajari di kelas;
 - f) Kegiatan di luar kurikulum juga bertujuan untuk meningkatkan kepribadian, potensi, bakat, keinginan, dan kecakapan peserta secara mendalam dari pada minat yang telah dikembangkan oleh kurikulum.
- c. Jenis-jenis ekstrakurikuler

Ada dua jenis kegiatan ekstrakurikuler yang berbeda. Pertama adalah ekstrakurikuler yang bersifat berkelanjutan, yang dilakukan secara teratur selama periode tertentu dan biasanya membutuhkan waktu yang lama untuk menyelesaiannya. Kedua adalah kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat periodik atau sesaat, yang dilakukan selama waktu tertentu. Menurut peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI NO 81A Tahun 2013 tentang Implementasi Kurikulum, berdasarkan penjelasannya disebutkan jika kegiatan ekstrakurikuler dapat berbentuk:

- 1) Krida; meliputi Kepramukaan, Latihan Dasar Kepemimpinan Peserta (LDKS), Palang Merah Remaja (PMR), Pasukan Pengibar Bendera Pusaka (Paskibraka), dan lainnya;

- 2) Karya ilmiah; meliputi Kegiatan Ilmiah Remaja (KIR), kegiatan penguasaan keilmuan dan kemampuan akademik, penelitian, dan lainnya;
- 3) Latihan/olah bakat/prestasi; meliputi pengembangan bakat olahraga, seni dan budaya, cinta alam, jurnalistik, teater, keagamaan, dan lainnya; atau
- 4) Jenis lainnya.

Dari penjelasan di atas dapat diartikan bahwa ekstrakurikuler memiliki jenis kegiatan yang berbeda. Terdapat beberapa bentuk dalam ekstrakurikuler meliputi krida, karya ilmiah, olahraga. Dari berbagai jenis ekstrakurikuler tersebut dapat menjadi pilihan bagi peserta didik untuk mengembangkan bakatnya.

4. Hakikat Futsal

a. Pengertian Futsal

Pengertian futsal dalam kamus bahasa Spanyol yaitu kata futsal dipisahkan menjadi *futbol* dan *sala*. *Futbol* diartikan sebagai kata yang bermakna sepakbola. Sedangkan *sala* dalam bahasa Spanyol berarti ruangan. Jadi futsal merupakan permainan sepakbola yang dilakukan di dalam ruangan. Futsal merupakan olahraga intermitten dengan menggunakan energi besar dari sistem kardiovaskular, fase bergantian intensitas tinggi dan durasi variabel, dan kadang dengan durasi pasif kadang-kadang dengan durasi aktif yang berbeda disetiap pertandingannya (Mendes dalam Andrianto,

2023, p. 84). Futsal adalah jenis olahraga yang dimainkan di lapangan bertembok dengan bola sepak kecil yang digunakan oleh tim yang terdiri dari lima pemain. Dalam permainan ini, teknik individu, kecepatan, dan kreativitas sangat penting. Futsal memiliki peraturan yang berbeda dari sepak bola, membuatnya menarik untuk dimainkan. Futsal dapat dimainkan diberbagai tempat, seperti lapangan luar ruangan atau dalam ruangan, atau bahkan di dalam ruangan secara tidak resmi.

Awal mula organisasi futsal dunia bermama FIFUSA (*Federacao Internationale de Futebol de Salo*). Kemudian pada tahun 1989 futsal di ambil alih oleh FIFA (*Federation Internationale de Football Association*). dan membuat peraturan futsal yang berbeda dari FIFUSA. Induk organisasi futsal menjadi satu dengan induk organisasi sepak bola yang berada dinaungan FIFA (Andrianto, 2023, p. 2). Futsal di Indonesia berkembang pesat dinaungan FFI (Federasi Futsal Indonesia) yang dibawahi oleh PSSI.

Perkembangan futsal di Indonesia cukup baik dengan berjalannya liga futsal profesional yang diselenggarakan oleh PSSI pada tahun 2006. Sejak saat itu olahraga futsal menjadi trend olahraga baru hingga saat ini dan semakin populer dimasyarakat umum. Terbukti dengan penyelenggaran kejuaraan futsal mulai dari antar pelajar/mahapeserta, kelompok umur, liga amatir, antar instansi, hingga level profesional secara rutin sesuai dengan program

kerja Asosiasi Futsal Provinsi (AFP) (Andrianto, 2023, p. 4).

Olahraga futsal telah berkembang pesat dikalangan peserta Sekolah Menengah Atas ditunjukkan dengan munculnya lebih banyak fasilitas yang menawarkan futsal, serta seringnya kejuaraan yang diselenggarakan antara sekolah menengah atas dan klub (Daryanto, 2023, p. 1). Lewat ekstrakurikuler futsal yang difasilitasi sekolah baik sarana prasarana, peserta dapat mengembangkan bakatnya untuk berprestasi.

b. Fungsi Ekstrakurikuler Futsal

Dalam dunia ekstrakurikuler olahraga memiliki fungsi masing-masing yang berakaitan dalam mendidik peserta atau pelajar, salah satunya cabang olahraga futsal. Ekstrakurikuler futsal dapat memberikan fungsi dan manfaat bagi peserta diantaranya dapat mengembangkan bakat, potensi, kemampuan sehingga dapat mewujudkan masyarakat yang madani.

Adapun fungsi dari kegiatan ekstrakurikuler olahraga dijabarkan sebagai berikut:

1) Pengembangan

Kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan kreatifitas peserta sesuai potensi, bakat, dan minatnya. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah mengembangkan potensi dan bakat dari olahragawan sekolah.

Kreatifitas para peserta yang mengikuti ekstrakurikuler

olahraga akan tersalurkan secara positif sehingga kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat berfungsi sebagai pengembangan peserta.

2) Sosial

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga juga dapat memberikan komunitas tersendiri bagi para pesertanya karena didalamnya terdapat interaksi-interaksi social. Pengakuan status social bagi para peserta ekstrakurikuler olahraga merupakan sebuah penghargaan sosial yang tinggi bagi peserta.

3) Rekreatif

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat bersifat rekreatif meskipun tujuannya secara umum ialah prestasi. Namun, tidak menutup kemungkinan peserta memanfaatkannya sebagai kegiatan waktu luang dan bukan untuk prestasi. Peserta mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga untuk mengembangkan suasana rileks menggembirakan dan menyenangkan yang menunjang proses perkembangannya.

4) Persiapan Karier

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga berfungsi untuk persiapan karir. Hal ini terutama terjadi pada peserta yang mempunyai cita-cita menjadi olahragawan *profesional*. Pengakuan publik pada olahragawan berprestasi membuat olahragawan lebih mudah dalam memperoleh pekerjaan.

Disamping itu fungsi kegiatan ekstrakurikuler adalah diharapkan mampu meningkatkan pesertan dalam kegiatan belajar serta untuk terdorong dalam menyalurkan bakat dan minat peserta sehingga mereka terbiasa dalam kesibukan-kesibukan pada aktivitasnya sehari-hari. .

Dari uraian tentang fungsi kegiatan ekstrakurikuler di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler memiliki fungsi sebagai sarana fungsi pengembangan, fungsi social, fungsi rekreatif, fungsi persiapan karir serta sarana dalam mengembangkan potensi, minat dan bakat serta dapat memotivasi untuk aktif dalam mengasah potensi dan minat yang ada dalam diri para peserta.

c. Peraturan Olahraga Futsal

Olahraga futsal merupakan permainan yang mirip dengan sepak bola. Namun perbedaannya, futsal dimainkan dilapangan yang lebih kecil dan umumnya di dalam ruangan. Setiap permainan pastinya memiliki peraturan sendiri, sama halnya dengan futsal dan sepakbola memiliki peraturan yang berbeda. Adapun peraturan dalam permainan futsal sebagai berikut:

1) Peraturan Umum

Pada setiap babak, setiap tim memiliki hak untuk meminta time-out selama satu menit. Tidak ada waktu ekstra atau penghentian permainan di luar batas waktu yang ditentukan oleh

peraturan time-out. Penjaga gawang harus memakai seragam yang berbeda dari keempat pemain timnya. Selain itu, dalam olahraga futsal tidak ada istilah "offside".

2) Bola

Pada permainan futsal, bola yang digunakan berbeda dengan bola yang biasa digunakan dalam permainan sepakbola. Ukuran bola standar internasional yang digunakan dalam permainan futsal ukurannya lebih kecil dibandingkan dengan bola yang digunakan dalam permainan sepak bola.

Gambar 2. Bola Futsal



Sumber: (<https://sportaways.com/bola-futsal-specs-palapa-23-fs-match-ball-plasma-red-bluefish-4.html>)

Menurut standar aturan resmi FIFA bola yang digunakan harus yaitu:

- a) Mempunyai bentuk bulat
- b) Bahan kulit atau sejenisnya
- c) Minimal 62 cm dan maksimalnya 64 cm.
- d) Ketika pertandingan berat bola minimal 400 gram dan maksimal 440 gram.

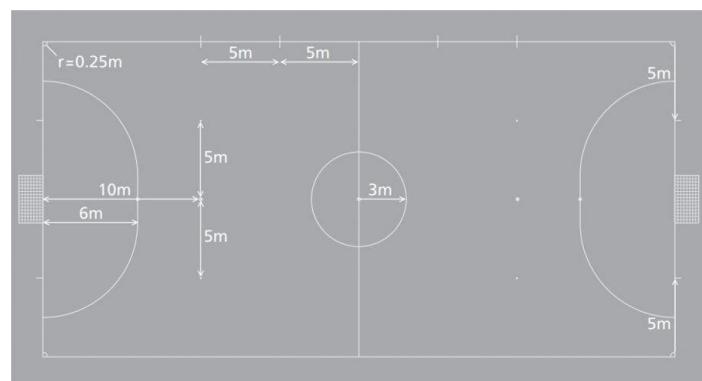
- e) Mempunyai tekanan yang sama dengan 0,6-0,9 atmosfir (600-900 gram).
- f) Ketika dipantulkan ketinggian bola antara 50cm – 65 cm dari dua meter.

3) Lapangan Permainan

Aturan permainan futsal menurut standar FIFA, yaitu:

- a) Ukuran lapangan: panjang 25-42 m x lebar 15-25 m.

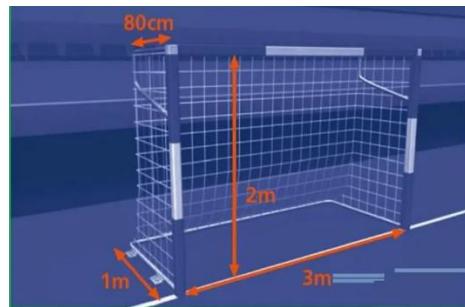
Gambar 3. Ukuran Lapangan Futsal



Sumber: (<https://cdn.idntimes.com/content-images/community/2020/09/daerah-lapangan-futsal-ab5607a325cedb1b516b6c20619e9f42.jpg>)

- b) Garis Batas: garis selebar 8 cm
- c) Lingkaran tengah: berdiamtere 6 m
- d) Daerah pinalti: 6 m dari titik tengah garis gawang
- e) Garis pinalti kedua: 10 m dari titik tengah garis gawang
- f) Zona pergantian pemain: daerah 5 m
- g) Gawang: tinggi 2 m x lebar 3 m

Gambar 4. Gawang Futsal



Sumber: (<https://i0.wp.com/www.jurnalponsel.com/wp-content/uploads/2019/05/ukuran-gawang-futsal.jpg?resize=600%2C400&ssl=1>)

4) Waktu Pertandingan

Waktu pertandingan pada futsal 2 x 20 menit.

Pertandingan akan berhenti ketika bola keluar, pelanggaran atau permainan selesai dalam lapangan.

5) Jumlah Pemain

Jumlah pemain dalam permainan futsal yaitu 5 pemain dan beberapa pemain cadangan.

6) Pergantian Pemain

Pergantian pemain dalam permainan futsal tidak dibatasi dan tidak harus izin ke wasit.

7) *Kick-off*

Pemain diperbolehkan melakukan shooting langsung ke gawang saat *kick-off* berlangsung. Namun, sebelumnya harus melalui sentuhan awal oleh pemain lain.

8) *Kick-in*

Salah satu perbedaan futsal dengan sepakbola adalah kick-in. Pada olahraga sepakbola kita mengenalnya dengan lemparan ke dalam. Sementara pada olahraga futsal dilakukan dengan tendangan. Diberikan waktu 4 detik untuk melakukan kick-in.

9) Tendangan Sudut

Hampir mirip dengan sepakbola, bedanya tendangan sudut di futsal diberikan waktu selama 4 detik.

10) *Goal Clearance*

Seorang penjaga gawang tidak boleh terlalu lama melakukan penguasaan bola ketika permainan berlangsung. Bola harus dimainkan dalam waktu empat detik sejak tim siap untuk memainkan bola atau wasit memberi isyarat bahwa tim siap untuk memainkannya. Memulai kembali permainan dari goal clearance dilakukan dengan lemparan dari kiper atau penjaga gawang.

d. Teknik Dasar Bermain Futsal

Teknik dasar permainan futsal menjadi faktor penting yang menentukan keberhasilan tim dalam pertandingan. Teknik dasar yang baik memungkinkan pemain untuk mengontrol bola, mengumpan, menembak, dan bergerak dengan efektif dan efisien. Oleh sebab itu, diperlukan pengetahuan mengenai teknik-teknik

dalam permainan futsal untuk mengetahui cara bermain futsal dengan baik dan benar. Adapun teknik bermain futsal, yaitu:

1) Teknik Mengumpan (*Passing*)

Teknik *passing* merupakan teknik paling dasar dalam permainan futsal. Teknik ini merupakan teknik yang paling sering digunakan dalam permainan futsal. Teknik ini digunakan untuk memberikan umpan dari pemain satu ke pemain lainnya. Akurasi *passing* sangat penting bagi pemain saat bertanding. Teknik yang sering digunakan yaitu menggunakan kaki bagian dalam.

2) Teknik *Control*

Berbeda dengan *passing*, jika *passing* untuk memberikan umpan, *control* juga sangat penting. Teknik *control* merupakan teknik menghentikan bola. Teknik *control* yang bagus dapat mempermudah gerakan selanjutnya.

3) Teknik Dasar Menggiring (*Dribbling*)

Teknik Dribbling atau menggiring merupakan teknik yang digunakan dalam permainan futsal untuk melewati pemain bertahan dan menciptakan serangan. Teknik ini bisa membedakan pemain yang biasa saja atau pemain yang menakutkan.

4) Menembak (*Shooting*)

Teknik ini merupakan teknik yang digunakan untuk menciptakan peluang gol ke gawang lawan. Teknik menembak dalam permainan futsal sangat penting karena dapat menentukan hasil pertandingan. Teknik *shooting* menggunakan kaki bagian punggung untuk menghasilkan tendangan yang keras.

Dari penjelasan di atas di atas dapat diartikan bahwa teknik sangat penting untuk keberhasilan tim. Teknik yang baik akan meningkatkan tingkat permainan yang baik pula. Perlu melatih keterampilan teknik bermain futsal untuk mengasah kemahiran bermain futsal.

e. Futsal Yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani

Olahraga futsal merupakan olahraga intermiten yang memerlukan tuntutan fisik yang baik dalam permainannya (Harun, 2021, p 11). Futsal, yang secara resmi diakui oleh federasi sebagai lima sisi sepak bola dalam ruangan, adalah jenis olahraga yang membutuhkan banyak latihan fisik dan memungkinkan pergantian pemain yang tidak terbatas (Dogramaci et al., 2011). Futsal termasuk olahraga anaerobik dikarenakan dalam permainan futsal terkadang pemain melakukan sprint dan kadang berjalan. Menurut Naser *et al.*, (2017, p. 78) futsal adalah olahraga intermiten dengan intensitas tinggi yang melibatkan komponen anaerob yang signifikan, serta

sebagian besar pertandingan dan latihan pemain futsal elit selama kompetisi. Dari pendapat para ahli dapat diartikan bahwa futsal termasuk olahraga anaerob, sehingga pemain memerlukan kondisi fisik yang tinggi. Pemain perlu untuk melatih kebugaran tubuhnya meningkatkan kemampuan daya tahan jantung yang tinggi.

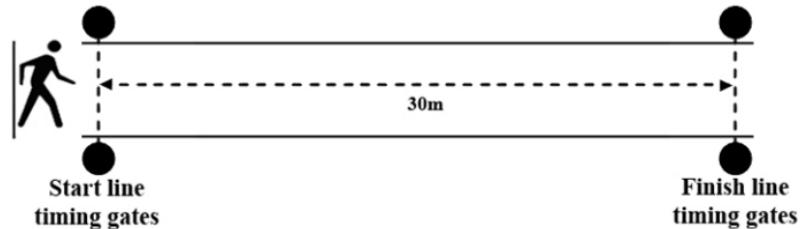
5. Tes Kebugaran untuk Olahraga Futsal

Olahraga futsal merupakan permainan dengan intensitas tinggi yang membutuhkan daya tahan, kecepatan, kelincahan bahkan keterampilan dalam bermain. Selama bertanding setiap pemain dituntut untuk tahan sampai bertandingan berakhir. Diperlukan pemulihan yang cepat untuk olahraga dengan durasi yang cukup lama. Dapat dilakukan dengan melakukan latihan interval untuk mengembalikan tenaga pada tubuh. Maka dapat dilakukan tes untuk mengetahui tingkat kebugaran. Adapun tes-tes untuk mengetahui kebugaran dalam futsal sebagai berikut:

a. *Sprint Test* 30 meter

Sprint test merupakan pengukuran kecepatan dalam berlari seseorang dan dapat digunakan untuk mengukur kecepatan seorang pemain futsal. Menurut Soares *et al.*, (2022) parameter untuk mengusulkan protokol latihan yang spesifik untuk sprint futsal adalah dengan jarak kurang dari 34,5 meter. Tes lari cepat 30 meter dapat digunakan untuk mengukur kecepatan berlari pemain futsal sebab dalam futsal seorang pemain tidak berlari jauh seperti olahraga sepakbola karena luas lapangan futsal lebih pendek.

Gambar 5. *Sprint test* 30 meter



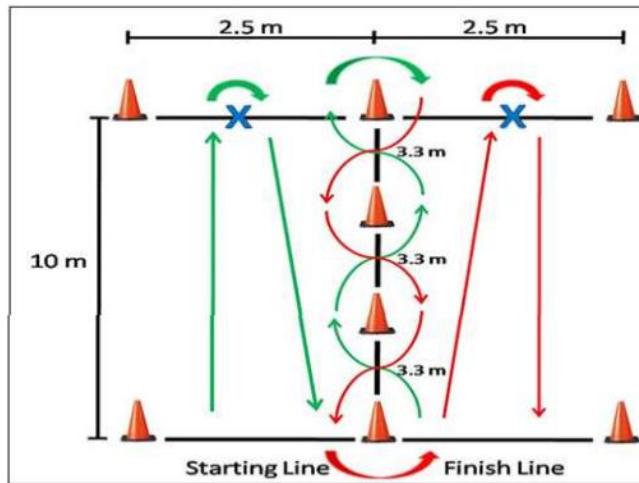
Sumber: (https://www.researchgate.net/figure/Graphic-representation-of-30m-sprint-running-test_fig2_341914613)

b. *Illinois Agility Test*

Illinois Agility Test (IAT) diperkenalkan pada tahun 1942 sebagai tes kemampuan motorik, khususnya ketangkasan berlari dan menghindari rintangan pada individu yang tidak memiliki keterbatasan. Keandalan yang sangat baik dalam satu hari ($r = 0,98$, $p <0,001$) dibuat dengan variasi IAT pada pemain rugby semi-profesional, menggunakan lapangan yang lebih pendek, permukaan kinerja yang tidak diketahui, dan tanpa posisi awal yang rawan berdiri. Banyak penulis telah mendeskripsikan IAT sebagai ukuran kelincahan multidirectional untuk berbagai macam olahraga tanpa menetapkan metrik kinerja prasyarat (Raya, M. A., 2013).

Tes kelincahan tersebut dapat digunakan untuk mengukur kelincahan seorang pemain futsal. Tes kelincahan menggunakan *Illinois agility test* dapat dilakukan dilapangan dengan permukaan datar. Tes ini membutuhkan delapan *cone* untuk rintangan dan *stopwatch* untuk menghitung waktu yang diperoleh. Berikut adalah gambaran rintangan *illinois agility test*.

Gambar 6. *Illinois Agility Test*



Sumber: (Raya, M. A., 2013)

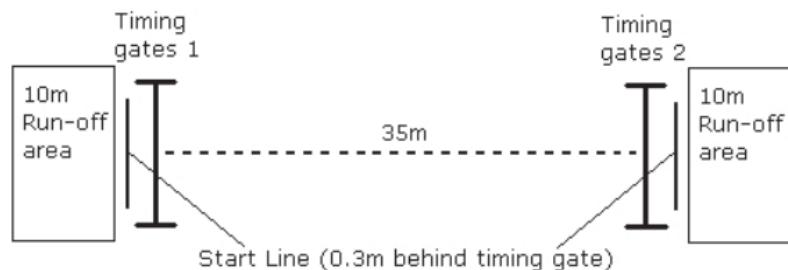
c. RAST (*Running-based Anaerobic Sprint Test*)

Menurut Adamczyk (2011) RAST merupakan salah satu tes yang dalam kondisi lapangan alami dapat digunakan untuk memperkirakan kekuatan kapasitas anaerobik dan perhitungan indeks kelelahan. Untuk menyelesaikan RAST, para peserta diharuskan untuk melakukan enam sprint maksimal sejauh 35 meter di atas lapangan AstroTurf dengan waktu istirahat selama 10 detik di antara setiap sprint. Para pemain diinstruksikan untuk mengenakan alas kaki latihan normal mereka (dalam hal ini adalah sepatu sepak bola yang telah dicetak). Waktu untuk setiap sprint direkam menggunakan sistem gerbang waktu *Brower* (*Brower Timing Systems, AS*) dengan fotosel yang diposisikan pada jarak 35 m pada ketinggian sekitar setinggi pinggang. Peserta memulai setiap lari 0,3 m di belakang gerbang gerbang waktu dan melakukan sprint

berulang-ulang diarah bergantian. Waktu istirahat 10 detik dihitung dengan menggunakan stop watch dan penguji memberi peserta hitungan mundur 3 detik sebelum setiap sprint (Burgess *et al.*, 2016, p. 25).

Dari pendapat ahli tersebut dapat diartikan bahwa RAST dapat digunakan untuk mengukur kapasitas anaerobik dan indeks kelelahan. Memiliki jarak sprint maksimal 35 meter. Normalnya dilakukan sebanyak enam kali dengan waktu istirahat 10 detik dan dihitung dengan stopwatch.

Gambar 7. *Running-based Anaerobic Sprint Test (RAST)*



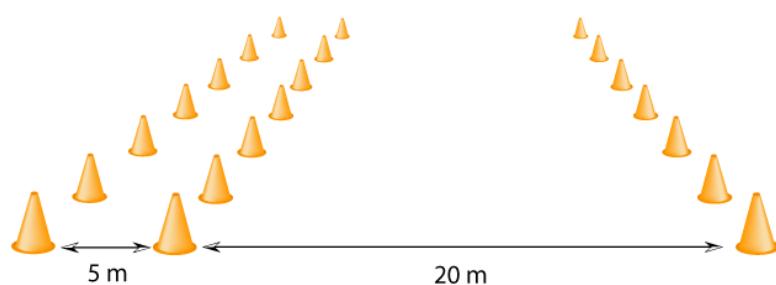
Sumber: (Burgess *et al.*, 2016)

d. *Yo-Yo Intermittent Recovery Test*

Menurut Bangsbo *et al.* (2008, p. 38) tes Yo-Yo IR adalah lari bolak-balik $2 \times 20\text{m}$ dengan kecepatan yang meningkat, diselingi dengan periode pemulihan aktif selama 10 detik dan mengikuti irama sinyal. Seseorang berlari sampai dia tidak mampu mempertahankan kecepatan, dan jarak yang ditempuh pada saat itu adalah hasil tes. Terdapat dua level untuk tes ini. Level 1 (Yo-Yo IR1) dimulai dengan kecepatan yang lebih rendah dan dengan peningkatan kecepatan yang lebih sedang dibandingkan dengan tes

level 2 (Yo-Yo IR2). Tes Yo-Yo IR1 berlangsung selama 10-20 menit dan terutama berfokus pada kapasitas daya tahan seseorang, sedangkan tes Yo-Yo IR2 berlangsung selama 5-15 menit dan bertujuan untuk mengevaluasi kemampuan orang yang sudah terlatih dalam melakukan latihan intens.

Gambar 8. Yo-yo *intermittent recovery test*



Sumber: (<https://www.topendsports.com/testing/tests/yo-yo-intermittent.htm>)

6. Profil SMA N 1 Dukun

SMA Negeri 1 Dukun merupakan sebuah sekolah menengah akhir negeri yang terletak di Kabupaten Magelang. Sekolah ini beralamat di Jalan Musuk, Kecamatan Dukun, Kabupaten Magelang, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia 56482. SMA Negeri 1 Dukun didirikan pada tanggal 29 Januari 1998. Walau termasuk sekolah muda, SMA Negeri 1 Dukun ini sudah terakreditasi A. Jurusan dan peminatan yaitu IPA dan IPS. Sekolah ini berada didekat pemukiman warga yang jauh dari keramaian kota yang nyaman bagi peserta untuk belajar lebih fokus.

SMA Negeri 1 Dukun telah memiliki cukup fasilitas yang baik. Baik fasilitas untuk kegiatan belajar mengajar akademik maupun non

akademik dan juga fasilitas penunjang yang lainnya. Berikut fasilitas yang ada di SMA Negeri 1 Dukun: laboratorium komputer, laboratorium fisika, laboratorium kimia, laboratorium biologi, masjid, ruang BK, kantin, koperasi, perpustakaan, lapangan basket, lapangan voli, toilet, tempat parker, dan tentunya ruang kelas X, XI, XII. Sekolah ini juga menggunakan jaringan wifi untuk mendukung kelancaran kegiatan belajar dan kamera CCTV untuk sistem keamanan sekolah.

SMA Negeri 1 Dukun menyelenggarakan beberapa ekstrakurikuler yang dapat diikuti oleh peserta. Peserta wajib mengikuti ekstrakurikuler pramuka yang diselenggarakan oleh sekolah. Selain itu terdapat beberapa pilihan ekstrakurikuler yang diselenggarakan SMA Negeri 1 Dukun, beberapa ekstrakurikuler yang diselenggarakan yaitu: Jurnalistik, Karawitan, TONTI, English Speaking Club, Rohis (Rohani Islam), Rokha (Rohani Khatolik), Paduan Suara, Futsal, Sepak Takraw, Basket, PMR (Palang Merah Remaja), Tari, Teater, Band. Salah satu yang paling popular adalah ekstrakurikuler futsal.

7. Kondisi Terkini Penyelenggaraan Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Dukun

Kondisi penyelenggaraan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Dukun cukup baik. Fasilitas yang diberikan oleh sekolah seperti sarana dan prasarana cukup memadai, misalnya *cone* digunakan untuk *drill*, gawang futsal, bola futsal, dan juga lapangan futsal *outdoor* yang menjadi satu dengan lapangan basket. Peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Dukun diikuti sebanyak 30 peserta dari kelas 10 dan 11.

Kegiatan ekstrakurikuler futsal dilaksanakan setiap hari selasa jam 15.30-17.30 atau selepas pulang sekolah. Keikutsertaan dalam latihan ekstrakurikuler futsal peserta cukup aktif, namun keterlambatan datang dilatihan masih sering terjadi. Sikap tidak disiplin menjadi penyebab peserta sering terlambat hingga sering malas untuk datang latihan.

SMA Negeri 1 Dukun sering mengikuti berbagai turnamen futsal antar SMA/SMK di Kabupaten Magelang. Prestasi ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Dukun masih sedikit dibuktikan dengan hasil pertandingan dalam beberapa turnamen terakhir yang diikuti selalu kalah. Dari hasil tersebut, faktor kebugaran menjadi salah satu penyebab kelemahan tim futsal SMA Negeri 1 Dukun.

B. Penelitian yang Relevan

Berikut beberapa penelitian yang relevan diantaranya:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Rohman, Ismaya, & Fachrudin (2022) yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Tegalwaru”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Tegalwaru. Metode yang digunakan yaitu metode survei dengan teknik sampling jenuh. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh peserta ekstrakurikuler yang ada di SMA Negeri 1 Tegalwaru. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa 0 peserta (0%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang sekali, 5 peserta (17,8%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang, 15 peserta (53,6%)

mempunyai kemampuan tingkat kebugaran jasmani sedang, 8 peserta (28,6%) mempunyai kemampuan tingkat kebugaran jasmani baik dan 0 peserta (0%) mempunyai kemampuan tingkat kebugaran jasmani baik sekali. Melihat dari hasil tes tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Tegalwaru secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa kemampuan tingkat kebugaran jasmani peserta dengan rata-rata dalam kategori sedang yaitu dalam kategori kurang 5 peserta (17,8%), mempunyai tingkat kebugaran jasmani dalam kategori sedang 15 peserta (53,6%), dan mempunyai kemampuan tingkat kebugaran jasmani dalam kategori baik 8 peserta (28,6%).

Penelitian ini relevan dengan penelitian yang akan dilakukan dilihat dari judul dengan variabel dan subjek yang sama. Yaitu variabel “tingkat kebugaran” dan subjek “peserta ekstrakurikuler futsal SMA”. Penelitian tersebut juga memiliki metode yang sama dengan penelitian yang sekarang yaitu menggunakan metode survei.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Hartanto, Gani, & Resita (2020) yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Karawang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada peserta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Klari. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Klari

yang berjumlah 20 anak. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh tingkat kebugaran jasmani pada peserta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Klari yang berkategori baik sekali 0%, yang berkategori baik sebesar 10%, yang berkategori sedang 65%, yang berkategori kurang sebesar 25% dan yang berkategori kurang sekali 0%. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Klari adalah sedang.

Terdapat relevansi terhadap penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Jika dilihat dari variabel yang sama yaitu “tingkat kebugaran”. Kemudian subjek “peserta ekstrakurikuler futsal SMA”. Penelitian tersebut juga memiliki metode yang sama dengan penelitian yang sekarang yaitu menggunakan metode survei.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Agianto, Amiq, & Sari (2024) yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Batu”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengkaji tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Batu. Penelitian ini menggunakan rancangan survei berbentuk deskriptif kuantitatif. Subjek pada penelitian ini peserta. Instrumen penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) 16-19 tahun dan instrumen non-tes berupa observasi. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil dari penelitian pada survei

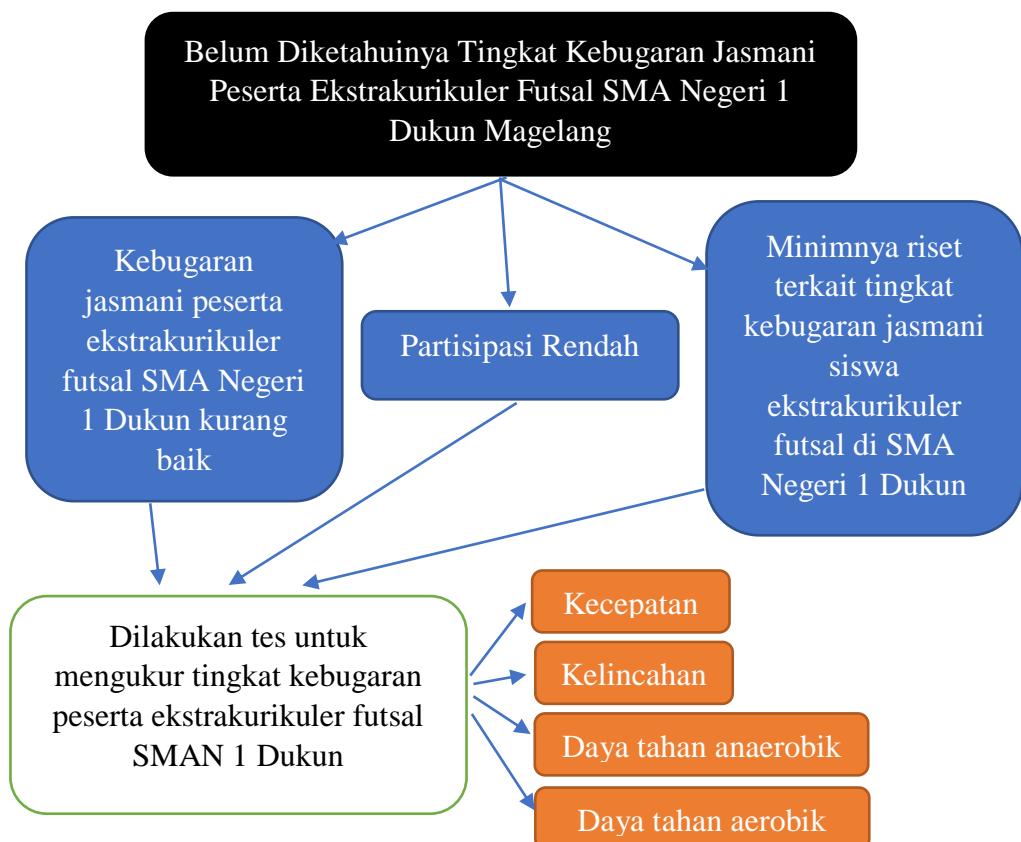
tingkat kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Batu yaitu dari total 70 peserta peserta ada 8 peserta yang masuk dalam kategori baik dengan persentase 11,42%, 38 peserta masuk dalam kategori sedang dengan persentase 54,28%, 21 peserta masuk dalam kategori kurang dengan persentase 30%, dan 3 peserta masuk dalam kategori kurang sekali dengan persentase 4,28%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta peserta ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Batu masuk dalam kategori sedang, Harapan dilakukan penelitian ini agar peserta lebih sadar menjaga kebugaran jasmani dan dapat termotivasi untuk meningkatkannya.

Relevansi penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan adalah adanya kemiripan terkait variabel dan subjek serta metode yang digunakan. Variabel pada penelitian tersebut yaitu “tingkat kebugaran”. Subjek pada penelitian tersebut yaitu “peserta ekstrakurikuler futsal SMA”. Jadi penelitian tersebut relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti.

Dari ketiga penelitian diatas terdapat kesamaan mulai dari variabel, subjek hingga metode yang dilakukan. Penelitian tersebut cukup relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti sekarang. Diharapkan penelitian tersebut dapat menjadi acuan yang baik untuk peneliti.

C. Kerangka Berpikir

Gambar 9. Bagan Kerangka Berpikir



Dari bagan di atas dapat diartikan bahwa penelitian yang berjudul Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Dukun memiliki tiga permasalahan yaitu: 1) Kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Dukun kurang baik; 2) Partisipasi peserta rendah; 3) Minimnya riset terkait tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Dukun

Dari ketiga masalah di atas maka peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal di

SMA Negeri 1 Dukun Magelang". Oleh karena itu peneliti akan melakukan tes kepada peserta ekstrakurikuler futsal guna mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya. Instrumen yang akan digunakan oleh peneliti yaitu *Sprint Test*, *Illinois Agility Test*, RAST, YYIRT yang akan dilakukan di lapangan futsal dan diikuti oleh peserta peserta ekstrakurikuler futsal. Setelah dilakukan tes tersebut, maka diketahuilah hasil dari tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Dukun.

Dari hasil tes kebugaran jasmani tersebut dapat menjadi bahan pertimbangan bagi peserta untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal. Kemudian untuk pelatih, guru ataupun pihak sekolah diharapkan untuk meningkatkan kualitas program latihan ekstrakurikuler futsal sehingga dapat meningkatkan prestasi SMA Negeri 1 Dukun Magelang. Bagi peneliti diharapkan penelitian ini menjadi informasi yang bermanfaat dan dapat dijadikan sebagai contoh yang lain untuk berkarya.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian survei deskriptif kuantitatif dengan maksud untuk meneliti tentang tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Dukun. Penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan angka untuk meneliti, menjelaskan, dan mendeskripsikan apa yang dipelajari serta menarik kesimpulan dari fenomena yang dapat diamati (Wiwik *et al.*, 2022, p. 70).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 13 Februari 2024 sejak diberitahukannya Surat Pembimbing Proposal Tugas Akhir Skripsi. Setelah penelitian selesai sampai BAB III, maka peneliti mengajukan Surat Izin Penelitian untuk pengambilan data pada tanggal 8 Agustus 2024. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan pada hari Selasa, 13 Agustus 2024 di halaman sekolah SMA Negeri 1 Dukun. Tepatnya di Dusun Musuk, Kelurahan Dukun, Kecamatan Dukun, Kabupaten Magelang, Jawa Tengah 56482.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah peserta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Dukun yang berjumlah 20 orang.

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Tes kebugaran dilakukan kepada subjek penelitian guna mengukur tingkat kebugaran responden. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti membuat surat izin penelitian
- b. Peneliti menyerahkan suart izin penelitian dan berkoordinasi dengan sekolah
- c. Peneliti mencari data peserta ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Dukun serta menentukan nama peserta yang dijadikan sampel
- d. Sekolah mengumpulkan peserta yang menjadi responden
- e. Peneliti menjelaskan prosedur tes kebugaran kepada responden
- f. Pengambilan data menggunakan teknik total sampling
- g. Peneliti memulai tes kebugaran yang diikuti oleh responden
- h. Peneliti mengumpulkan data dari hasil tes kebugaran yang dilakukan responden.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes kebugaran. Adapun instrumen tersebut sebagai berikut:

- a. *Sprint* 30 meter

Sprint 30 meter merupakan tes untuk mengetahui kecepatan lari maksimal seseorang sejauh 30 meter dengan waktu sesingkat-

singkatnya. Menurut Adii *et al.* (2023, p 207) validitas sprint 30 meter yaitu $r=0,89$. Sedangkan rumus *Alpha cronbach's* dihasilkan nilai reliabilitas sebesar 0,988. Prosedur pelaksanaan tes kecepatan lari 30 meter adalah sebagai berikut.

- 1) Prosedur Pelaksanaan Tes Kecepatan Lari 30 meter
 - a) Atlet siap berdiri di belakang garis *start*.
 - b) Dengan aba-aba “Siap”, atlet siap berlari dengan *start* berdiri.
 - c) Dengan aba-aba “Ya”, atlet berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis akhir.
 - d) Kecepatan lari dihitung dari saat aba-aba “Ya”.
 - e) Pencatatan waktu dilakukan sampai dengan persepuluhan detik (0,1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai dengan perseratus detik (0,01 detik)
 - f) Tes dilakukan dua kali. Pelari melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal satu pelari. Kecepatan lari yang terbaik yang dihitung.
 - g) Atlet dinyatakan gagal apabila melewati atau menyeberang lintasan lainnya.

Tabel 1. Norma Tes Kecepatan Lari 30 Meter

No	Kategori	Kelas Interval
1.	Baik sekali	3,8-4,8
2.	Baik	4,9-5,9
3.	Sedang	6,0-7,0
4.	Kurang	7,1-8,1

Sumber: (Alfarizi, 2023, p. 12)

b. *Illinois Agility Test*

Tes *Illinois agility* merupakan tes yang digunakan untuk mengukur kelincahan pada seorang atlet. Tes kelincahan ini memiliki validitas 0,95 dan realibilitas 0,78. Adapun alat, bahan, dan teknis pelaksanaannya sebagai berikut:

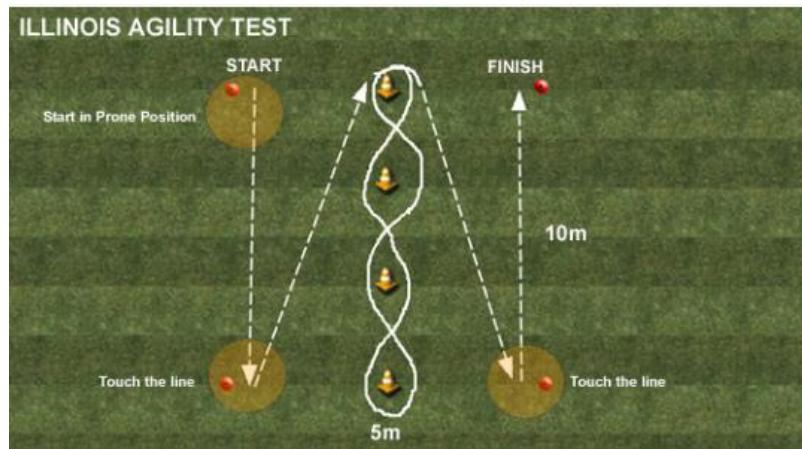
1) Alat dan Bahan

- a) *Cone* berjumlah 8 buah
- b) *Stopwatch*
- c) Meteran
- d) Format penilaian

2) Prosedur Pelaksanaan

- a) Peserta berdiri dibelakang garis “*Start*” bersiap menunggu aba-aba
- b) Ketika ada aba-aba “*Ya*”, peserta berlari lurus sejauh 10 meter
- c) Setelah melewati *cone*, peserta berlari diagonal menuju arena zig-zag
- d) Peserta melakukan lari zig-zag bolak-balik
- e) Kemudian berlari diagonal lalu berlari kearah *finish*.

Gambar 10. Prosedur tes *illinois agility*



Sumber: (<https://id.professionalsoccercoaching.com/latihan-ketangkasan/tes-kelincahan-illinois>)

Tabel 2. Norma Penilaian *Illinois Agility Test*

No	Penilaian	Pria	Wanita
1.	Baik sekali	<15,2	<17,0
2.	Baik	16,1-15,2	17,9-17,0
3.	Sedang	17,1-16,2	21,7-18,0
4.	Kurang	18,3-17,2	23,0-21,8
5.	Kurang sekali	>18,3	>23,0

Sumber: (<https://id.professionalsoccercoaching.com/latihan-ketangkasan/tes-kelincahan-illinois>)

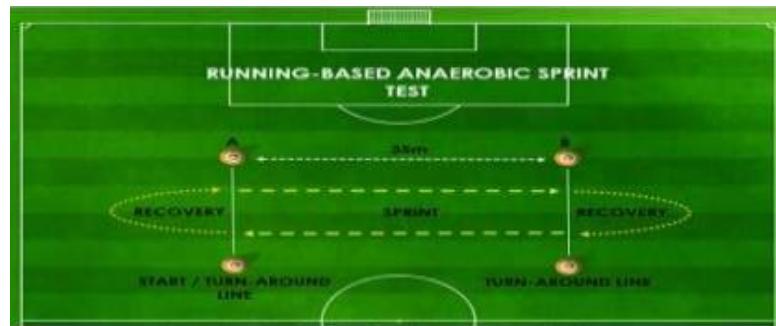
c. RAST

Running-based Anaerobic Sprint Test (RAST) adalah instrumen yang digunakan untuk mengukur daya tahan anaerobik. Tes ini mempunyai validitas = 0,897 serta hasil uji reliabilitas = 0,919. Adapun alat, bahan, dan teknis pelaksanaannya sebagai berikut:

- 1) Alat dan Bahan
 - a) Lapangan dengan panjang 35 meter
 - b) Cone
 - c) Peluit

- d) Stopwatch
 - e) Lakban
 - f) Format penilaian
- 2) Teknis Pelaksanaan
- a) Sikap permulaan peserta berdiri dibelakang garis *start*.
 - b) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari.
 - c) Pada aba-aba “YA” dengan di bunyikannya peluit peserta lari secepat mungkin, menempuh jarak 35 meter, selama 6 repetisi, dan repetisi tiap satu repetisi istirahat 10 detik dan terus dilakukan sampai repetisi ke 6.
 - d) Mencatat masing-masing waktu antar repetisi sejak aba-aba “YA” hingga bunyi “Peluit” tanda waktu selesai yang didapat selama lari 6 repetisi,
 - e) Mengkonversi data untuk mengetahui indek kelelahan yang menunjukkan dari kemampuan kapasitas anaerobik.

Gambar 11. RAST



Sumber: (Mubarok, 2018)

Tabel 3. Norma RAST

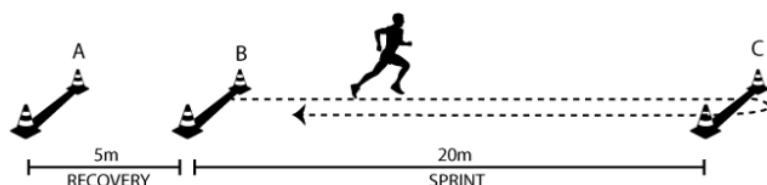
Norma	Kategori
0 – 4	Baik sekali
4.1 – 10	Baik
10.1 – 15	Sedang
15.1 – 20	Kurang
>21	Kurang sekali

Sumber: (Mubarok, 2018)

d. *Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1*

Tes Yo-Yo IR level 1 terdiri dari lari bolak-balik dengan kecepatan yang meningkat selama 2 x 20 meter yang diselingi pemulihan aktif selama 10 detik. Hasil tes didapat ketika seorang atlet berlari sampai tidak dapat mempertahankan kecepatannya. Tes Yo-yo IR level 1 dimulai dengan kecepatan yang lebih rendah dan meningkat secara bertahap. Menurut Mathews dikutip dari Akbar *et al.* (2015, p. 44) validitas dari YYIRT L1 yaitu sebesar 0.968 sedangkan untuk reliabilitasnya yaitu sebesar 0,996.

Gambar 12. Yo-yo *intermittent recovery test*



Sumber: (<https://www.theyoyotest.com/yyir1.htm>)

Gambar 13. Norma Yo-yo *intermittent recovery test* level 1

Norma Yo-Yo IRT Level 1 Laki-Laki		
Kategori	Meter	Level
Elite	>2400	>20.1
Baik sekali	2000-2400	18.7-20.1
Baik	1520-1960	17.3-18.6
Sedang	1040-1480	15.7-17.2
Kurang	520-1000	14.2-15.6
Kurang sekali	<520	<14.2

Sumber: (<https://www.topendsports.com/testing/norms/yo-yo.htm>)

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Validitas dan reliabilitas merupakan komponen dalam suatu penelitian yang berguna untuk menentukan valid atau tidaknya suatu penelitian tersebut. Validitas dalam penelitian menilai instrumen yang digunakan dalam penelitian apakah sudah akurat atau belum. Sedangkan reliabilitas menilai konsistensi metode instrumen tersebut. Adapun nilai validitas dan reliabilitas dari instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Instrumen	Validitas	Reliabilitas
Sprint 30 m	0,89	0,988
IAT	0,95	0,78
RAST	0,897	0,919
YYIRT L1	0,968	0,996

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses yang sistematis untuk menguraikan data, menginterpretasikan data, dan mengolah data supaya data tersebut menjadi data hasil yang berharga. Dalam proses analisis dan interpretasi data kuantitatif, program statistik digunakan untuk menyiapkan data numerik untuk analisis; kemudian, menggunakan statistik untuk melakukan analisis

yang melaporkan hasil deskriptif dan inferensial; setiap uji statistik diwakili dan dilaporkan menggunakan tabel, gambar, dan diskusi; dan akhirnya, menafsirkan hasil dengan menyatakan kembali temuan uji statistik (Siregar, 2021, p. 40).

Kategori kebugaran yang akan dihitung yaitu kecepatan, kelincahan, daya tahan anaerobik, dan daya tahan aerobik. Data dari tiap-tiap tes yang sudah dicapai oleh responden merupakan data kasar. Data kasar tersebut diubah menggunakan T-skor untuk mengetahui kesimpulan hasil secara keseluruhan dari semua tes. Adapun rumus (Hanif *et al.*, 2016. p. 22) dari t-skor yaitu:

1. T-skor yang digunakan untuk mengolah data kecepatan, kelincahan, daya tahan anaerobik. Perhitungan menggunakan satuan waktu, semakin sedikit waktu yang diperoleh maka semakin baik hasil yang diperoleh. Berikut rumus T-skor:

$$T = 10\left(\frac{M-\chi}{SD}\right) + 50$$

2. T-skor yang digunakan untuk mengolah data daya tahan aerobic. Perhitungan menggunakan satuan jarak, semakin jauh jarak yang ditempuh semakin baik hasil yang diperoleh. Berikut rumus T-skor:

$$T = 10\left(\frac{\chi-M}{SD}\right) + 50$$

Keterangan:

χ : Skor yang diperoleh

M : Mean

SD : Standar Deviasi/Simpangan Baku

Perhitungan T-skor dari keempat komponen kebugaran tersebut dijumlahkan lalu dibagi jumlah komponen yang dites yaitu 4. Hasil dari perhitungan tersebut digunakan sebagai dasar menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Dukun Magelang. Kategori nilai dibagi menjadi 5 kategori, yaitu Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, dan Kurang Sekali. Perhitungan menggunakan rumus (Azwar, 2005: 108) sebagai berikut:

Tabel 5. Perhitungan Skala Kategori Tingkat Kebugaran Futsal

No.	Kelas Interval	Kategori
1.	$X < M - 1,5 SD$	Kurang Sekali
2.	$M - 1,5 SD < X < M - 0,5 SD$	Kurang
3.	$M - 0,5 SD < X < M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M + 0,5 SD < X < M + 1,5 SD$	Baik
5.	$X > M + 1,5 SD$	Baik Sekali

Keterangan:

X : Skor yang diperoleh

M : Mean

SD : Standar Deviasi/Simpangan Baku

Data yang terkumpul tersebut dilakukan dengan langkah selanjutnya yaitu dengan menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase. Menurut Sugiyono (2018, p. 207) penghitungan statistik deskriptif menggunakan deskriptif persentase dapat dituangkan dalam bentuk penyajian data tabel, grafik, diagram, lingkaran, penghitungan mean, median, modus perhitungan desil, persentil, penyebaran dan perhitungan rata-rata standar deviasi dan persentase. Dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Data hasil tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal yang akan dianalisis dengan teknik statistik deskriptif. Penggunaan teknik statistik deskriptif yaitu untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian setiap variabel.

Rangkaian tes tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Dukun yang dilaksanakan antaralain: tes *sprint 30 meter*, *illinois agility test*, *running-based anaerobic sprint test* (RAST), *yo-yo intermittent recovery test* level 1. Hasil dari rangkaian tes tersebut masing-masing memiliki norma tersendiri. Adapun untuk klasifikasi tes *sprint 30 meter* yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang. Tes *Illinois agility* dan RAST memiliki klasifikasi yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Sedangkan untuk klasifikasi tes *yo-yo* yaitu elit, baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Nilai tes tingkat kebugaran jasmani diperoleh dengan mengubah data hasil kasar setiap butir tes menjadi nilai yang sesuai dengan pentunjuk penilaian pada norma masing-masing tes. Adapun data hasil tes tersebut sebagai berikut:

1. Sprint Test 30 M

Melalui pengambilan data yang sudah dilakukan, didapatkan data hasil tes *sprint 30 m*. Adapun data hasil perorangan tes *sprint 30 m* peserta ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Dukun sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Perorangan Tes *Sprint* 30 M Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Dukun

No.	Nama	Hasil Tes	No.	Nama	Hasil Tes
1	A	6,23 s	11	EK	4,43 s
2	RL	6,23 s	12	S	4,07 s
3	ER	4,67 s	13	AB	4,4 s
4	RFA	4,36 s	14	R	4,77 s
5	MAM	4,35 s	15	G	4,93 s
6	AIA	4,72 s	16	P	4,61 s
7	LK	4,86 s	17	RI	4,55 s
8	AF	4,35 s	18	RFQ	5,73 s
9	AH	4,41 s	19	RFF	4,67 s
10	FA	4,71 s	20	N	4,98 s
Rata-rata nilai			4,8015 s		

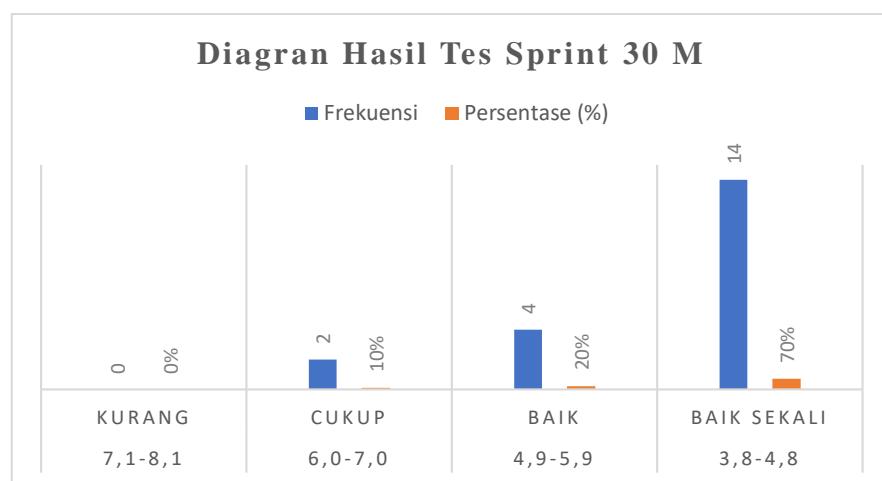
Dari data tabel 6 menunjukkan hasil dari pengukuran perorangan tes lari 30 meter peserta ekstrakurikuler Futsal. Setelah ditemukan data hasil tes, data dirata-rata untuk mengetahui hasil keseluruhan pada tes lari 30 meter. Berdasarkan tabel tersebut, menyatakan bahwa nilai rata-rata peserta ekstrakurikuler futsl SMA Negeri 1 Dukun pada tes lari 30 meter yaitu 4,8015 yang berarti jika dilihat dari norma tes lari 30 meter, secara keseluruhan menunjukkan bahwa kebugaran peserta baik sekali pada tes lari 30 meter. Adapun rekap hasil tes *sprint* 30 m peserta ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Dukun sebagai berikut:

Tabel 7. Rekap Hasil Tes *Sprint* 30 M Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 1 Dukun

Interval (s)	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
3,8-4,8	Baik sekali	14	70%
4,9-5,9	Baik	4	20%
6,0-7,0	Sedang	2	10%
7,1-8,1	Kurang	0	0%
Jumlah		20	100%

Dari tabel hasil tes *sprint* 30 meter di atas dapat disimpulkan bahwa dari 20 orang peserta yang dapat dikategorikan baik sekali berjumlah 14 peserta (70%), kategori baik berjumlah 4 peserta (20%), kategori cukup berjumlah 2 peserta (10%), dan kategori kurang berjumlah 0 peserta (0%).

Gambar 14. Diagram Batang Hasil Tes *Sprint* 30 M



2. *Illinois Agility Test*

Melalui pengambilan data yang sudah dilakukan, didapatkan data hasil *Illinois agility test*. Adapun data hasil perorangan tes *illinois agility* peserta ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Dukun sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil Perorangan Tes *Illinois Agility* Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 1 Dukun

No	Nama	Hasil tes	No	Nama	Hasil tes
1	A	16,71 s	11	EK	16,43 s
2	RL	17,75 s	12	S	16,67 s
3	ER	20,83 s	13	AB	16,23 s
4	RFA	16,98 s	14	R	19,23 s
5	MAM	16,28 s	15	G	19,27 s
6	AIA	17,86 s	16	P	19,1 s
7	LK	18,28 s	17	RI	19,93 s
8	AF	16,4 s	18	RFQ	16,27 s
9	AH	17,05 s	19	RFF	16,77 s
10	FA	18,36 s	20	N	18,68 s
Rata-rata nilai			17,754 s		

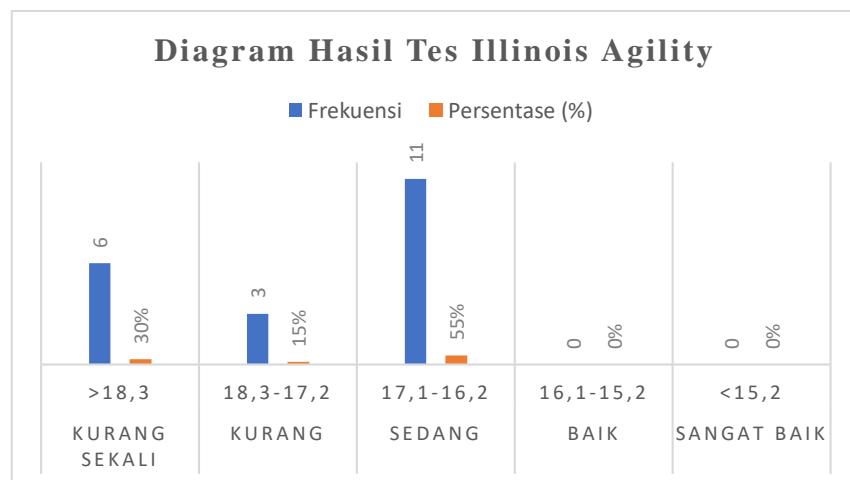
Dari data tabel 8 menunjukkan hasil dari pengukuran perorangan tes *illinois agility* peserta ekstrakurikuler Futsal. Setelah ditemukan data hasil tes, data dirata-rata untuk mengetahui hasil keseluruhan pada tes Illinois agility. Berdasarkan tabel tersebut, menyatakan bahwa nilai rata-rata peserta ekstrakurikuler futsl SMA Negeri 1 Dukun pada tes tersebut yaitu 17,754 yang berarti jika dilihat dari norma tes *illinois agility*, secara keseluruhan menunjukkan bahwa kebugaran peserta kurang pada tes *illinois agility*. Adapun rekap hasil tes *illinois agility* peserta ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Dukun sebagai berikut:

Tabel 9. Rekap Hasil Tes *Illinois Agility* Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Dukun

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik sekali	<15,2	0	0%
Baik	16,1-15,2	0	0%
Sedang	17,1-16,2	11	55%
Kurang	18,3-17,2	3	15%
Kurang sekali	>18,3	6	30%
Jumlah		20	100%

Dari tabel data hasil tes *illinois agility* di atas, dapat disimpulkan bahwa dari 20 peserta yang dapat dikategorikan sangat baik berjumlah 0 peserta (0%), baik 0 peserta (0%), sedang berjumlah 11 peserta (55%), kurang berjumlah 3 peserta (15%), dan kategori kurang sekali berjumlah 6 peserta (30%).

Gambar 15. Diagram Batang Hasil Tes *Illinois Agility*



3. *Running-based Anaerob Sprint Test*

Melalui pengambilan data yang sudah dilakukan, didapatkan data hasil RAST. Adapun data hasil perorangan tes RAST peserta ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Dukun sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Perorangan Tes RAST Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Dukun

No	Nama	Indeks Kelelahan	No	Nama	Indeks Kelelahan
1	A	4,42	11	EK	3,53
2	RL	4,34	12	S	3,46
3	ER	3,09	13	AB	3,91
4	RFA	2,73	14	R	3,88
5	MAM	3,26	15	G	1,23
6	AIA	2,61	16	P	2,65
7	LK	4,03	17	RI	3,24
8	AF	5,09	18	RFQ	3,08
9	AH	3,56	19	RFF	2,45
10	FA	5,49	20	N	2,16
Rata-rata Nilai			3,4105		

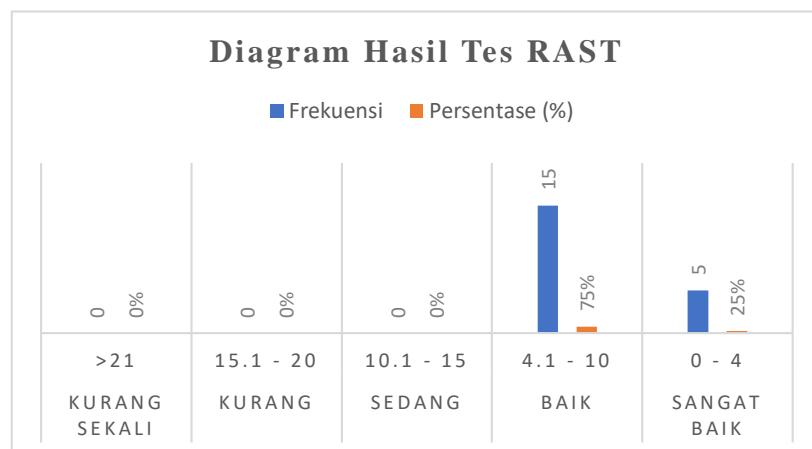
Dari data tabel 10 menunjukkan hasil dari pengukuran perorangan tes RAST peserta ekstrakurikuler Futsal. Setelah ditemukan data hasil tes, data dirata-rata untuk mengetahui hasil keseluruhan pada tes RAST. Berdasarkan tabel tersebut, menyatakan bahwa nilai rata-rata peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Dukun pada tes tersebut yaitu 3,4105 yang berarti jika dilihat dari norma tes RAST, secara keseluruhan menunjukkan bahwa kebugaran peserta baik sekali pada tes RAST. Adapun rekap hasil tes RAST peserta ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Dukun sebagai berikut:

Tabel 11. Rekap Hasil Tes RAST

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat baik	0 - 4	15	75%
Baik	4.1 - 10	5	25%
Sedang	10.1 - 15	0	0%
Kurang	15.1 - 20	0	0%
Kurang sekali	>21	0	0%
Jumlah		20	100%

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa dari 20 peserta yang dikategorikan baik sekali berjumlah 15 peserta (75%), baik berjumlah 5 peserta (25%), sedang berjumlah 0 peserta (0%), kurang berjumlah 0 peserta (0%), dan kategori kurang sekali 0 peserta (0%).

Gambar 16. Diagram Batang Hasil RAST



4. Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1

Melalui pengambilan data yang sudah dilakukan, didapatkan data hasil tes Yo-yo *intermittent recovery* level 1. Adapun data hasil perorangan tes yo-yo *intermittent recovery* level 1 peserta ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Dukun sebagai berikut:

Tabel 12. Hasil Perorangan Yo-Yo *Intermittent Recovery Test* Level 1 Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Dukun

No	Nama	Hasil Tes	No	Nama	Hasil Tes
1	A	440	11	EK	480
2	RL	440	12	S	640
3	ER	520	13	AB	720
4	RFA	600	14	R	520
5	MAM	800	15	G	320
6	AIA	320	16	P	520
7	LK	320	17	RI	560
8	AF	720	18	RFQ	360
9	AH	720	19	RFF	640
10	FA	320	20	N	760
Rata-rata Nilai			536		

Dari data tabel 12 menunjukkan hasil dari pengukuran perorangan tes yo-yo *intermittent recovery* level 1 peserta ekstrakurikuler Futsal. Setelah ditemukan data hasil tes, data dirata-rata untuk mengetahui hasil keseluruhan pada tes YYIR level 1. Berdasarkan tabel tersebut, menyatakan bahwa nilai rata-rata peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Dukun pada tes tersebut yaitu 536, yang berarti jika dilihat dari norma tes yo-yo *intermittent recovery* level 1, secara keseluruhan menunjukkan bahwa kebugaran peserta kurang sekali pada tes YYIR L1.

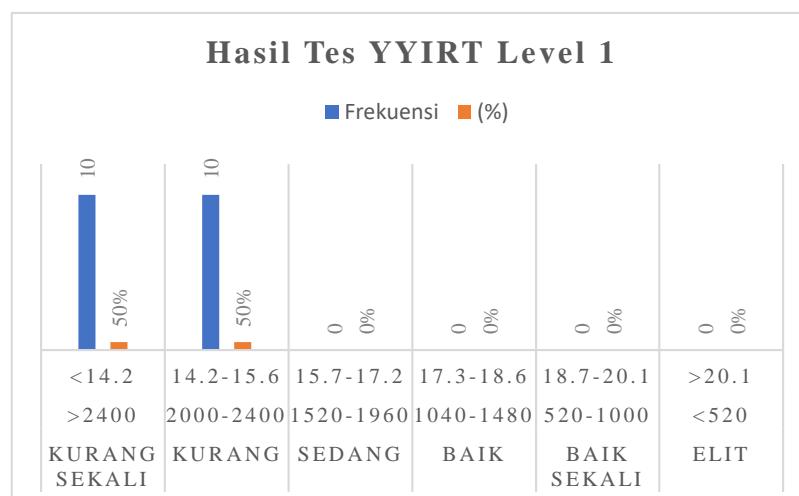
Adapun rekap hasil tes yo-yo *intermittent recovery* level 1 peserta ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Dukun sebagai berikut:

Tabel 13. Rekap Hasil Tes Yo-Yo *Intermittent Recovery Level 1*

Kategori	Meter	Level	Frekuensi	(%)
Kurang Sekali	>2400	<14.2	10	50%
Kurang	2000-2400	14.2-15.6	10	50%
Sedang	1520-1960	15.7-17.2	0	0%
Baik	1040-1480	17.3-18.6	0	0%
Baik Sekali	520-1000	18.7-20.1	0	0%
Elit	<520	>20.1	0	0%
Jumlah			20	100%

Dari data hasil di atas dapat disimpulkan bahwa dari 20 peserta yang dapat dikategorikan elit, sangat baik, baik, sedang, masing-masing berjumlah 0 peserta (0%), kemudian kategori buruk dan sangat buruk masing-masing berjumlah 10 peserta (50%).

Gambar 17. Diagram Batang Hasil Tes Yo-Yo *Intermittent Recovery Level 1*



Dari hasil keseluruhan tes dihitung menggunakan t-skor untuk penyetaraan nilai dan pengkategorian. Dari penghitungan t-skor dibuatlah rekapitulasi tes kebugaran keseluruhan peserta ekstrakurikuler futsal. Adapun

data rekapitulasi keseluruhan tes kebugaran peserta ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Dukun sebagai berikut:

Tabel 14. Rekapitulasi Keseluruhan Tes Kebugaran Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Dukun

Peserta	Hasil Tes Komponen Kebugaran Futsal SMA Negeri 1 Dukun										Kategori
	S	Kecepatan	Kelincahan	D.T. Anaerobik	D.T. Aerobik	Total	Rank				
	S	T-skor	IAT	Kigr	RAST	Kigr	YYRT	Kigr	T-skor		
A	6,23	S	26,01	16,71	S	57,52	4,42	B	39,93	440	KS
RL	6,23	S	26,01	17,75	K	50,03	4,34	B	40,73	440	KS
ER	4,67	BS	52,21	20,83	KS	27,84	3,09	BS	53,2	520	KS
RFA	4,36	BS	57,41	16,98	S	55,58	2,73	BS	56,79	600	K
MAM	4,35	BS	57,58	16,28	S	60,62	3,26	BS	51,5	800	K
ALA	4,72	BS	51,37	17,86	K	49,24	2,61	BS	57,98	320	KS
LK	4,86	BS	49,02	18,28	K	46,21	4,03	B	43,82	320	KS
AF	4,35	BS	57,58	16,4	S	59,75	5,09	B	33,25	720	K
AH	4,41	BS	56,58	17,05	S	55,07	3,56	BS	48,51	720	K
FA	4,71	BS	51,54	18,36	KS	45,63	5,49	B	29,26	320	KS
EK	4,43	BS	56,24	16,43	S	59,54	3,53	BS	48,81	480	KS
S	4,07	BS	62,29	16,67	S	57,81	3,46	BS	49,51	640	K
AB	4,4	BS	56,74	16,23	S	60,98	3,91	BS	45,02	720	K
R	4,77	BS	50,53	19,23	S	39,37	3,88	BS	45,32	520	K
G	4,93	B	47,84	19,27	KS	39,08	1,23	BS	71,74	320	KS
P	4,61	BS	53,22	19,1	KS	40,3	2,65	BS	57,58	520	KS
RI	4,55	BS	54,22	19,93	KS	34,32	3,24	BS	51,7	560	K
RFQ	5,73	B	34,41	16,27	S	60,69	3,08	BS	53,3	360	KS
RFF	4,67	B	52,21	16,77	S	57,09	2,45	BS	59,58	640	K
N	4,98	B	47	18,68	KS	43,33	2,16	BS	62,47	760	K
Rata-rata	4,80		17,75			3,41			536		200
SD	0,595		1,388			1,003			160,21		23,1785

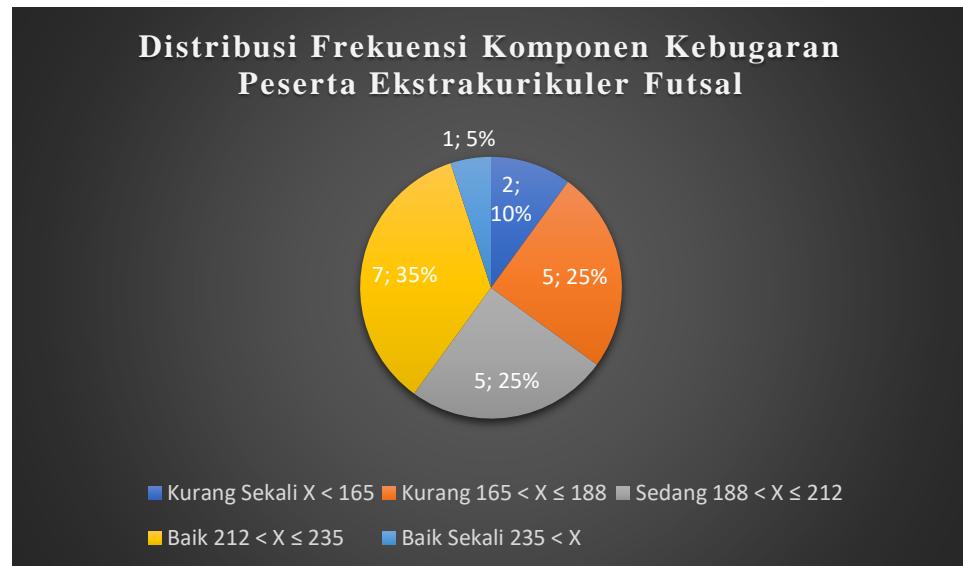
Data tabel di atas merupakan rekapitulasi hasil keseluruhan tes komponen kebugaran peserta ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Dukun Magelang. Data tersebut diperoleh dari analisis data menggunakan t-skor. Tiap responen mendapatkan hasil kategori masing-masing yang bisa dijadikan sebagai acuan penilaian. Dari keseluruhan hasil kategori diakumulasikan rata-rata dan didapatkan kesimpulan bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Dukun Magelang dikategorikan sedang.

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Keseluruhan Komponen Kebugaran Futsal

Kategori	Interval	Frekuensi	(%)
Kurang Sekali	$X < 165$	2	10%
Kurang	$165 < X \leq 188$	5	25%
Sedang	$188 < X \leq 212$	5	25%
Baik	$212 < X \leq 235$	7	35%
Baik Sekali	$235 < X$	1	5%
Total		20	100%

Dari data distribusi frekuensi keseluruhan komponen kebugaran Futsal di atas, terdapat 5 kategori dengan persentase yang berbeda-beda. Kategori “kurang sekali” terdapat 2 frekuensi dengan persentase 10%, kategori “kurang” dan “sedang” masing-masing 5 frekuensi dengan persentase masing-masing 25%, kategori “baik” terdapat 7 frekuensi dengan persentase 35%, dan kategori “baik sekali” terdapat 1 frekuensi dengan persentase 5 %. Dari hasil tersebut kategori dengan persentase terbanyak yaitu kategori baik. Hasil data tersebut dituangkan ke dalam bentuk diagram lingkaran. Adapun diagram lingkaran distribusi frekuensi keseluruhan komponen kebugaran futsal sebagai berikut:

Gambar 18. Diagram Lingkaran Distribusi Frekuensi Keseluruhan Komponen Kebugaran Futsal



B. Pembahasan hasil penelitian

Hasil tes kebugaran jasmani peserta putra yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Dukun pada Selasa tanggal 13 Agustus 2024. Pengukuran tingkat kebugaran jasmani untuk atlet futsal diikuti oleh 20 peserta. Terdapat 4 tahapan tes kebugaran yang dilakukan: *sprint 30 m*, *Illinois agility*, *running-based anaerobic sprint test (RAST)*, *yo-yo intermittent recovery test level 1 (YYIRTL1)*.

Berdasarkan data rekapitulasi keseluruhan tes kebugaran peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Dukun dapat diartikan untuk tiap tes memiliki kelebihan dan kekurangan. Tes lari 30 meter menunjukkan bahwa peserta ekstrakurikuler futsal sangat baik secara keseluruhan. Hal ini menjadi poin plus bagi atlet futsal SMA Negeri 1 Dukun yang harus dipertahankan karena dalam permainan futsal kecepatan sangat berpengaruh dalam

menggiring bola maupun pergerakan tanpa bola (Gunawan, 2016, p. 3).

Menurut Purnomo (2021, p.2) Kecepatan berhubungan dengan bagaimana seseorang membawa bola dengan cepat. Dapat diartikan bahwa kecepatan sangat penting dalam permainan futsal.

Data hasil tes *illinois agility* menunjukkan bahwa kelincahan peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Dukun kurang secara keseluruhan. Kelincahan sangat dibutuhkan oleh seorang pemain futsal dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan (Gunawan, 2018, p. 32). Menurut Akbari (2019, p. 1) komponen kelincahan yang baik dapat menunjang keterampilan teknik menggiring bola. Dari pendapat ahli dapat diartikan bahwa kelincahan yang baik dapat meningkatkan kualitas teknik dalam menggiring bola maupun mengolah bola juga dapat menghadapi situasi tak terduga dengan baik. Oleh sebab itu pelatih perlu memberikan latihan khususnya untuk meningkatkan kelincahan atlet.

Running-based anaerobic sprint test (RAST) merupakan tes lari 35 meter yang bertujuan untuk mengukur penggunaan energi anaerobik. Menurut Mighra (2021, p. 114) daya tahan anaerobik sangat diperlukan untuk atlet futsal karena atlet tersebut sering melakukan aktivitas tiba-tiba yang tidak menggunakan oksigen. Dari pendapat ahli tersebut dapat diartikan bahwa daya tahan anaerobik sangat dibutuhkan untuk atlet futsal. Hasil pengukuran menggunakan tes RAST menunjukkan bahwa daya tahan anaerobik peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Dukun baik sekali.

Hasil tersebut menjadi catatan yang bagus untuk pelatih supaya dapat mempertahankan kebugaran pemainnya khususnya daya tahan anaerobik.

Pengukuran tingkat kebugaran atlet futsal mengukur daya tahan aerobik dengan menggunakan instrumen yo-yo *intermittent recovery test* level 1. Menurut Deprez *et al.* (2015) YYIR1 dapat membantu sebagai alat yang berharga untuk mengukur kapasitas daya tahan intermiten atlet. Seseorang dikatakan memiliki kebugaran setara *professional player* apabila dapat menyelesaikan tes yo-yo *intermittent* lebih dari level 20 atau mencapai kategori elit (Rionaldi, F. W., 2018, p. 14). Data hasil tes YYIR peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Dukun menunjukkan bahwa kebugarannya belum sesuai untuk atlet futsal. Data dari tabel mendeskripsikan bahwa secara keseluruhan daya tahan peserta kurang sekali. Dari hasil tersebut dapat diartikan jika daya tahan menjadi kelemahan atlet futsal SMA Negeri 1 Dukun.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian dilakukan sesuai maksud dan tujuan yang telah ditentukan oleh peneliti. Akan tetapi dalam melaksanakan penelitian peneliti menemukan kendala dan keterbatasan yang tidak dapat dihindari, yaitu:

1. Peneliti tidak mengetahui secara pasti keseriusan responden dalam mengikuti tes.
2. Peneliti tidak mengetahui apabila ada intervensi eksternal responden dalam mengikuti tes.

3. Peneliti tidak melakukan pengecekan terhadap responden untuk memastikan aktivitas yang dilakukan selama seminggu terakhir.

BAB V **PENUTUP**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Dukun secara keseluruhan termasuk kategori sedang. Secara keseluruhan kategori kurang sekali sebanyak 10%, 25% untuk kategori kurang, 25% untuk kategori sedang, 35% untuk kategori baik, dan 5% untuk kategori baik sekali. Terdapat 4 tes kebugaran, tes kecepatan yaitu *sprint* 30 m dan RAST, tes kelincahan yaitu *illinois agility*, dan tes daya tahan aerobik yaitu yo-yo *intermittent recovery test* level 1. Indikator komponen kebugaran peserta yang termasuk kategori baik sekali yaitu kecepatan. Indikator komponen kebugaran yang termasuk kategori kurang yaitu kelincahan. Sedangkan yang termasuk kategori kurang sekali yaitu daya tahan aerobik.

B. Implikasi

Berdasarkan dari hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Dukun, peneliti memiliki implikasi sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, hasil penelitian dapat digunakan untuk merancang program latihan futsal yang lebih efektif, berdasarkan tingkat kebugaran jasmani peserta. Dengan mengetahui kelemahan dan kekuatan peserta, pelatih dapat menyesuaikan intensitas dan jenis latihan.

2. Bagi Peserta, penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran peserta tentang pentingnya kebugaran jasmani. Dengan menunjukkan hubungan antara kebugaran fisik dan performa dalam futsal, peserta mungkin lebih termotivasi untuk menjaga kebugarannya.
3. Hasil penelitian bisa menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam mengembangkan kebijakan terkait olahraga dan kebugaran khususnya olahraga futsal. Sekolah dapat menyediakan lebih banyak fasilitas olahraga.

C. Saran

Sehubungan dengan hasil dari penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Dukun, ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi peserta ekstrakurikuler futsal lebih giat lagi untuk melatih kebugaran jasmaninya karena sangat dibutuhkan dan sangat penting bagi tubuh apalagi yang sering beraktifitas, terutama meningkatkan latihan daya tahan aerobik dan kelincahan.
2. Bagi pelatih futsal SMA Negeri 1 Dukun, menyusun program latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik dan kelincahan.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar menambahkan responden dan variabelnya, sehingga penelitian ini dapat teridentifikasi lebih luas lagi nantinya.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Atradinal and R. Sepriani, "Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola", jm, vol. 2, no. 2, pp. 99-105, Dec. 2017
- Adamczyk, J. (2011). The estimation of the RAST test usefulness in monitoring the anaerobic capacity of sprinters in athletics. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 18(3), 214-218.
- Adii, Y., Guntoro, T. S., Sutoro, S., Nurhidayah, D., & Ndayisenga, J. (2023). Content validity of men's u-21 soccer physical test. *Jurnal Keolahragaan*, 11(2), 202-211.
- Agianto, M. B. R., Amiq, F., & Sari, Z. N. (2024). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Batu. *Pendekar: Jurnal Pendidikan Berkarakter*, 2(1), 315-325.
- Akbar, I. A. (2015). *Uji Validitas Dan Reliabilitas Yo-Yo Intermittent Recovery Test*. (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia). <https://vm36.upi.edu/index.php/JKO/article/view/16151>
- Akbari, W., Hidasari, F. P., & Triansyah, A. (2019). Hubungan Kelincahan, Kecepatan Dan Juggling Terhadap Keterampilan Dribble Futsal. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 8(12).
- Akurat, Y., & Maksum, A. (2021). Faktor-faktor penyebab rendahnya partisipasi peserta putri dalam ekstrakurikuler futsal di SMAN 18 Surabaya. *Open Access Policy*, 9(1).
- Alfarizi, O., & Fransazeli, M. (2023). Profile of Physical Conditions of Metropolis FC Soccer Athletes: Profil Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Metropolis FC. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan (ORKES)*, 2(1), 9-18.
- Andrianto, S. A. (2023). *Futsal Indonesia*. Yogyakarta. UNY PRESS
- Annisa, M. N., Dewi, D. A., & Furnamasari, Y. F. (2021). Peran Ekstrakurikuler dalam Meningkatkan Karakter Kewarganegaraan Peserta di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 7286-7291.
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat kebugaran jasmani anggota ukm futsal universitas teknokrat indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1-9.
- Arifianto, I., & Raibowo, S. (2020). Model Latihan Koordinasi Dalam Bentuk Video Menggunakan Variasi Tekanan Bola Untuk Atlet Tenis Lapangan Tingkat Yunior. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 1(2), 78-88.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan senam kebugaran jasmani (skj) terhadap tingkat kebugaran peserta kelas V di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22-29.

- Baidowi, A. (2020). Penanaman karakter pada peserta melalui kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler di sekolah dasar terpadu islam. *EDUCARE: Journal of Primary Education*, 1(3), 303-322.
- Bangsbo, J., Iaia, F. M., & Krustrup, P. (2008). The Yo-Yo intermittent recovery test: a useful tool for evaluation of physical performance in intermittent sports. *Sports medicine*, 38, 37-51.
- Burgess, K., Holt, T., Munro, S., & Swinton, P. (2016). Reliability and validity of the running anaerobic sprint test (RAST) in soccer players. *Journal of Trainology*, 5(2), 24-29.
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani peserta melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.
- Daryanto, Z. P., & Effendi, A. R. (2023). Futsal Playing Skill Level of Futsal Extracurricular Participants. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 1-5.
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 4(2), 201-212.
- Deprez, D., Fransen, J., Lenoir, M., Philippaerts, R. M., & Vaeyens, R. (2015). The Yo-Yo intermittent recovery test level 1 is reliable in young high-level soccer players. *Biology of sport*, 32(1), 65-70.
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116-133.
- Dogramaci, S. N., Watsford, M. L., & Murphy, A. J. (2011). Time-motion analysis of international and national level futsal. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(3), 646-651.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani peserta. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(01), 43-52.
- Gunawan, G. (2018). Hubungan power tungkai dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan futsal. *Jurnal Speed*, 1(1), 31.
- Gunawan, Y. R., & Suherman, A. (2016). Hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling bola Futsal pada atlet O2Sn Kecamatan Sumedang Utara. *SpoRTIVE*, 1(1), 1-11.
- Harahap, M. (2016). Esensi Peserta dalam Perspektif Pendidikan Islam. *Jurnal Al Thariqah*, 01(02), 140 155.
- Hartanto, T., Gani, R. A., & Resita, C. (2020). Tingkat kebugaran jasmani peserta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di sekolah menengah atas Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 9(2), 133-143.

- Harun, H., & Sahedi, R. A. (2021). Pengaruh Cold Water Immersion Terhadap Persepsi Nyeri Otot Setelah Pertandingan Futsal. *Plyometric: Jurnal Sains dan Pendidikan Keolahragaan*, 1(1), 11-19.
- Hidayat, R., & Witarsyah, W. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 70-76.
- Hulfian, L., & Subakti, S. (2022). Latihan Footwork Training Berbasis Teknologi Untuk Peningkatan Biomotorik Dasar Pemain Futsal Sman 1 Montong Gading. *Journal Sport Science, Health and Tourism of Mandalika (Jontak)*, 3(1), 12-19.
- Irawan, Y. F., & Azman, W. K. (2022). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Permainan Futsal Peserta Laki-Laki Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Sruweng. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 15379-15384.
- Kamaliah. (2021). Hakikat Peserta. EDUCATIONAL JOURNAL: *General and Specific Research*, 01(01), 49-55
- Kolly, L. V., & Tahapary, J. M. (2020). Pengaruh Metode Latihan Terhadap Ketepatan Menendang Ke Gawang Pada Pemain Futsal Patriot Program Studi Penjaskesrek Fkip Unpatti. *Journal Science of Sport and Health*, 1(2), 91-96.
- Kushartanti, W., & Aifo, M. (2008). Kebugaran Jasmani Dan Produktivitas Kerja. *Klinik Terapi Fisik*.
- Lengkana, A., S. & Muhtar (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. Bandung: CV. Salam Insan Mulia
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & Strategi futsal modern*. Be Champion.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan pembinaan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56-61.
- Mighra, B. A., & Djaali, W. (2021). Pengaruh RAST (Running-Based Anaerobic Sprint Test) terhadap Denyut Jantung dan Kadar Asam Laktat pada Atlet Futsal FIK UNJ. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 113-119.
- Mubarok. (2018). Perbandingan Daya Tahan Anaerob Alaktasid Antara Pemain Futsal Dengan Pemain Sepak Bola UPI. *Studi kasus di UKM*. S1 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 15(2), 76-80.
- Neta, Y. R., Natal, Y. R., & Wani, B. (2023). Evaluasi program pembinaan prestasi cabang olahraga futsal (studi pembinaan futsal di SMA Negeri 1 bajawa). *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 3(1), 19-27.

- Nofrizal, A. (2019) Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan kelentukan Terhadap Ketepatan Smash Dalam Cabang Olahraga Bulutangkis STKIP Meranti, Meranti. *Journal Teaching And Learning* 4(2), 73-74.
- Novayani, W., & Sasmita, H. (2020). Efektivitas Penggunaan Game Analisis Training terhadap Peningkatan Kemampuan Berpikir Induktif Remaja. *Edumatic: Jurnal Pendidikan Informatika*, 4(2), 146-154.
- Oktriani, S., Kusmaedi, N., Daniel Ray, H. R., & Setiawan, A. (2020). Perbedaan Jenis Kelamin, Usia, dan Body Mass Index (BMI) Hubungannya dengan Kebugaran Jasmani Lanjut Usia. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 28-40.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak (2014). <https://peraturan.bpk.go.id/Details/117562/permendes-no-25-tahun-2014>
- Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 107-116.
- Purnomo, A., & Irawan, F. A. (2021). Analisis kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola pada tim futsal. *Sepakbola*, 1(1), 1-7.
- Rahmawati, I., Sujiono, B., & Marani, I. N. (2019). Hubungan Antara Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lari 100 Meter Atlet Atletik. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(3)
- Raya, M. A., Gailey, R. S., Gaunaurd, I. A., Jayne, D. M., Campbell, S. M., Gagne, E., & Tucker, C. (2013). Comparison of three agility tests with male servicemembers: Edgren Side Step Test, T-Test, and Illinois Agility Test. *Journal of Rehabilitation Research & Development*, 50(7).
- Rionaldi, F. W. (2018). Pengembangan Yo-Yo Intermittent Test Recovery Level 1 Berbasis Mikrokontroler. S1 thesis, Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Rohman, A., Ismayana, B., & Fachruddin, F. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Tegalwaru. *Riyadhhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 71-81.
- Salsabila, P. H., Syaflita, D., & Indriani, N. (2023). Kegiatan Ekstrakurikuler Sebagai Wadah Pengembangan Bakat dan Minat Peserta. *Jurnal Armada Pendidikan*, 1(1), 6-11.
- Sari, D. A., & Nurrochmah, S. (2019). Survei tingkat kebugaran jasmani di sekolah menengah pertama. *Sport Science and Health*, 1(2), 132-138.
- Shilviana, K., & Hamami, T. (2020). Pengembangan Kegiatan Kokurikuler dan Ekstrakurikuler. *Palapa*, 8(1), 159-177.
- Soares, B. H., Alberti, A., Vilasbôas, R., Romano, J. C., de Lima Sandri, M. P., & Pasqualotti, A. (2022). Evaluation of sprints performed in futsal: proposal

- of a training protocol. *RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 14(59), 503-513.
- Stochi de Oliveira, R., & Borin, J. P. (2021). Monitoring and behavior of biomotor skills in futsal athletes during a season. *Frontiers in Psychology*, 12, 661262.
- Sudarsono, H., Saichudin, A. O., & Andiana, O. (2020). Hubungan dynamic stretching dengan kelincahan penghobi futsal member di Champions Singosari. *Sport Science and Health*, 2(1), 58-66.
- Sugiyono. (2018). Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D. Bandung: Alfabeta
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan remaja awal, menengah dan implikasinya terhadap pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3).
- Tauhidman, H., & Ramadan, G. (2018). Pengembangan Model Latihan Keseimbangan untuk Sekolah Dasar. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 133-144.
- Wiwik, S., Wahyudi, W., & Subekti, T. (2022). Analisis motivasi belajar siswa dengan menggunakan model pembelajaran blended learning saat pandemi covid-19 (deskriptif kuantitatif di sman 1 babadan ponorogo). Kadikma, 13(1), 68. [Https://doi.org/10.19184/kdma.v13i1.31327](https://doi.org/10.19184/kdma.v13i1.31327)
- Wulandari, A. (2014). Karakteristik pertumbuhan perkembangan remaja dan implikasinya terhadap masalah kesehatan dan keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2(1), 39-43.
- Zulbahri, Z. (2019). Tingkat Kemampuan Daya Tahan Jantung dan Pernafasan Mahapeserta Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 96-101.

LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Bimbingan Proposal TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor: 013.h/POR/II/2024
Lamp. : 1 benda
Hal : Pembimbing Proposal TAS

13 Februari 2024

Yth. Dr. Sigit Dwi Andrianto, M.Or.
Departemen POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : Ridwan Nur Setya
NIM : 20601244110
Judul Skripsi : TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA NEGERI DUKUN KABUPATEN MAGELANG

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Departemen POR,

Dr. Ngatman, M.Pd.
NIP. 19670605 199403 1 001

Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1246/UN34.16/PT.01.04/2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

8 Agustus 2024

Yth . SMA NEGERI 1 DUKUN,
Musuk, Dukun, Kec. Dukun, Kabupaten Magelang, Jawa Tengah 56482

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

Nama	:	Ridwan Nur Setya
NIM	:	20601244110
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA NEGERI 1 DUKUN KABUPATEN MAGELANG
Waktu Penelitian	:	Selasa - Rabu, 13 - 14 Agustus 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 Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



Dekan,
Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP 19770218 200801 1 002

Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 DUKUN
KABUPATEN MAGELANG

Alamat : Musuk, Kec. Dukun, Kab. Magelang Telp. (0293) 5891008
Email : smanduk@gmail.com, website : sman1dukun.sch.id Kode Pos 56482

SURAT KETERANGAN TELAH MENGADAKAN PENELITIAN

Nomor : 422.5 / 1372 /2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : RURI PURNAMAWATI, S. Pd
NIP : 19780410 201001 2 019
Pangkat/Gol : Penata Tk 1 / III d
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMA Negeri 1 Dukun Kabupaten Magelang

Dengan ini menerangkan :

Nama : RIDWAN NUR SETYA
NPM : 20601244110
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Program Studi : SI- Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Alamat : Gatak RT 04 RW 04, Pucanganom, Srumbung, Kab. Magelang, Jateng 56483

Telah selesai mengadakan penelitian di SMA Negeri 1 Dukun pada tanggal 13 Agustus sampai dengan 14 Agustus 2024 dengan judul Penelitian “**Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Dukun Kabupaten Magelang**”, sesuai dengan surat permohonan izin penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta nomor : B/1246/UN43.16/PT.01.04/2024 tanggal 8 Agustus 2024.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 26 September 2024



Lampiran 4. Data Rekapitulasi Hasil Tes Keseluruhan T-Skor

Peserta	Hasil Tes Komponen Kehidupan Futsal SMA Negeri 1 Dukun										Kategori
	Kecepatan		Kelincahan		D.T. Anaerobik		D.T. Aerobik		Total	Rank	
S30m	Ktgr	IAT	Ktgr	T-skor	RAST	Ktgr	T-skor	YYRT	Ktgr	T-skor	
A	6,23	S	26,01	16,71	S	57,52	4,42	B	39,93	440	KS
RL	6,23	S	26,01	17,75	K	50,03	4,34	B	40,73	440	KS
ER	4,67	BS	52,21	20,83	KS	27,84	3,09	BS	53,2	520	KS
RFA	4,36	BS	57,41	16,98	S	55,58	2,73	BS	56,79	600	K
MAM	4,35	BS	57,58	16,28	S	60,62	3,26	BS	51,5	800	K
AIA	4,72	BS	51,37	17,86	K	49,24	2,61	BS	57,98	320	KS
LK	4,86	BS	49,02	18,28	K	46,21	4,03	B	43,82	320	KS
AF	4,35	BS	57,58	16,4	S	59,75	5,09	B	33,25	720	K
AH	4,41	BS	56,58	17,05	S	55,07	3,56	BS	48,51	720	K
FA	4,71	BS	51,54	18,36	KS	45,63	5,49	B	29,26	320	KS
EK	4,43	BS	56,24	16,43	S	59,54	3,53	BS	48,81	480	KS
S	4,07	BS	62,29	16,67	S	57,81	3,46	BS	49,51	640	K
AB	4,4	BS	56,74	16,23	S	60,98	3,91	BS	45,02	720	K
R	4,77	BS	50,53	19,23	S	39,37	3,88	BS	45,32	520	K
G	4,93	B	47,84	19,27	KS	39,08	1,23	BS	71,74	320	KS
P	4,61	BS	53,22	19,1	KS	40,3	2,65	BS	57,58	520	KS
RI	4,55	BS	54,22	19,93	KS	34,32	3,24	BS	51,7	560	K
RFQ	5,73	B	34,41	16,27	S	60,69	3,08	BS	53,3	360	KS
RFF	4,67	B	52,21	16,77	S	57,09	2,45	BS	59,58	640	K
N	4,98	B	47	18,68	KS	43,33	2,16	BS	62,47	760	K
Rata-rata	4,80		17,75	3,41		536		200			Sedang
SD	0,595		1,388	1,003		160,21		23,1785			

Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian



(Pengarahan Teknis Pelaksanaan dan Pemanasan)



(Tes *Sprint 30 m*)



(Pengarahan Teknis Pelaksanaan Tes *Illinois Agility*)



(Dokumentasi Tes *Illinois Agility*)



(Pengarahan Teknis Pelaksanaan Tes *Running-based Anaerob Sprint Test*)



(Dokumentasi Tes RAST)



(Pengarahan Teknis Pelaksanaan Tes Yo-Yo *Intermittent Recovery* level 1)



(Dokumentasi Tes Yo-Yo *Intermittent Recovery* Level 1)



(Dokumentasi Sesi Akhir)