

**PERBEDAAN PROFIL TINGKAT KONDISI FISIK  
EKSTRAKURIKULER SMAN 1 BREBES DAN  
MAN 3 BANTUL CABOR FUTSAL**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



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

**ALDI SULCHAK BASORI**

**NIM 20602244086**

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

**2024**

## LEMBAR PERSETUJUAN

### LEMBAR PERSETUJUAN PERBEDAAN PROFIL TINGKAT KONDISI FISIK EKSTRAKURIKULER SMA N 1 BREBES DAN MAN 3 BANTUL CABOR FUTSAL



Telah disetujui untuk dipertahankan di depan tim penguji tugas akhir Fakultas  
Ilmu Keolaharagaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 5 Oktober 2024

Koordinator Program Studi

Dr. Fauzi, M.Si  
NIP. 196312281990011002

Dosen Pembimbing

Drs. Herwin, M.Pd.  
NIP. 1965020219931210001

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aldi Sulchak Basori

NIM : 20602244086

Departemen : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : PERBEDAAN PROFIL TINGKAT KONDISI FISIK  
EKSTRAKURIKULER SMA N 1 BREBES DAN  
MAN 3 BANTUL CABOR FUTSAL

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

Yogyakarta, 5 Oktober 2024

Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Aldi', with a stylized flourish underneath.

Aldi Sulchak Basori

NIM. 20602244086

## LEMBAR PENGESAHAN

**LEMBAR PENGESAHAN  
PERBEDAAN PROFIL TINGKAT KONDISI FISIK  
EKSTRAKURIKULER SMAN 1 BREBES DAN  
MAN 3 BANTUL CABOR FUTSAL**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**ALDI SULCHAK BASORI  
20602244086**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 18 Oktober 2024

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Herwin, M.Pd (Ketua Tim Penguji)		8-11-2024
Dr. Risti Nurfadhila, S.Pd, M.Or (Sekretaris Tim Penguji)		8-11-2024
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd (Penguji Utama)		6-11-2024

Yogyakarta, 11 November 2024  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta

  
Dr. Hedi Ariyanto Hermawan S.Pd., M.Or.  
NIP. 19770218200811002

## **MOTTO**

*“Do For God”*

“Usahakan, jalani, nikmati, dan syukuri” - Panca Nurul afandi

“Apapun yang menjadi takdirmu, akan mencari jalanya menemukanmu.”

- Ali bin Abi Thalib

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT tuhan semesta alam, atas berkah dan karunianya dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini sehingga dapat diselesaikan sesuai waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada bapak saya, bapak Rosikin dan ibu saya, (almh) Heni Tresnowati dan Umi Hani sebagai rasa terima kasih karena kasih sayang, motivasi, dan pengorbanan yang telah diberikan kepada saya. Kepada kakak saya, Miftah Arifudin, Nuzulla Irvan Noor dan keluarga yang selalu memberikan semangat serta motivasi kepada saya untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya. Kepada teman-teman saya yang menemani dalam keluh kesah selama kuliah dan hidup di Yogyakarta sehingga karya ini dapat terselesaikan.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala berkat, rahmat, dan karunia-Nya, penulis dengan penuh dedikasi dan semangat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan yang berjudul “Perbedaan Profil Tingkat Kondisi Fisik Ekstrakurikuler SMA N 1 Brebes dan MAN 3 Bantul Cabor Futsal” dapat terselesaikan dengan baik dan tersusun harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Fauzi, M.Si., selaku Ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan ijin penelitian sehingga Tugas Akhir Skripsi dapat diselesaikan
3. Bapak Drs. Herwin M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan semangat, dorongan dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Pengurus, Pelatih, dan Peserta Ekstrakurikuler SMAN 1 Brebes dan MAN 3 Bantul cabor futsal yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Semua pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan penulis satu persatu atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga setiap bantuan, dukungan, dan usaha yang diberikan oleh semua pihak yang terlibat dalam penyelesaian Tugas Akhir Skripsi ini menjadi amalan

yang diterima di sisi Allah SWT. Semoga segala jerih payah dan dedikasi yang tertuang dalam Tugas Akhir Skripsi ini dapat memberikan manfaat yang luas bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan informasi terkait. Semoga ilmu yang terkandung didalamnya dapat menjadi sumber inspirasi dan pengetahuan yang berharga.

Yogyakarta,

Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Aldi', with a stylized flourish underneath.

Aldi Sulchak Basori

NIM. 20602244086



# **PERBEDAAN PROFIL TINGKAT KONDISI FISIK EKSTRAKURIKULER SMA N 1 BREBES DAN MAN 3 BANTUL CABOR FUTSAL**

Aldi Sulchak Basori  
20602244086

## **ABSTRAK**

Penelitian ini guna mengetahui tingkat dan perbandingan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes dan siswa ekstrakurikuler futsal MAN 3 Bantul.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survey. Populasi penelitian ini adalah Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA N 1 Brebes dan MAN 3 Bantul masing-masing berjumlah 15 siswa. Sampel penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria: (1) siswa anggota ekstrakurikuler futsal, (2) laki-laki, (3) aktif latihan minimal 3 bulan, (4) siswa yang masuk *line up* untuk mengikuti *event*. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen tes *sit and reach*, *vertical jump*, *soccer wall volly test*, *sprint 20m*, *agility t test*, *multistage fitness test*. Teknik analisis data menggunakan uji *independent t*.

Hasil penelitian futsal SMA N 1 Brebes pada tes *sit and reach* memperoleh rata-rata 27,60 cm, *vertical jump* memperoleh rata-rata 47,73 cm, *soccer wall volley test* memperoleh rata-rata 13,20, *sprint 20m* memperoleh rata-rata 3,29 detik, *agility T test* memperoleh rata-rata 10,31 detik, *MFT* memperoleh rata-rata 36,67. Sedangkan MAN 3 Bantul pada tes *sit and reach* memperoleh rata-rata 37,80 cm, *vertical jump* memperoleh rata-rata 47,80 cm, *soccer wall volley test* memperoleh rata-rata 12,67, *sprint 20m* memperoleh rata-rata 3,36 detik, *agility T test* memperoleh rata-rata 10,34 detik, *MFT* memperoleh rata-rata 29,080. Berdasarkan hasil uji *independent t* menunjukan perbedaan yang signifikan pada tes *sit and reach* MAN 3 Bantul lebih unggul, tes *MFT* SMA N 1 Brebes lebih unggul, sedangkan tes *vertical jump*, *soccer wall volly test*, *sprint 20m*, *agility T test* tidak memiliki perbedaan signifikan.

**Kata Kunci :** *Kondisi Fisik, Futsal, SMAN 1 Brebes, MAN 3 Bantul*

# **DIFFERENCES IN THE PROFILE OF PHYSICAL CONDITION LEVEL OF FUTSAL EXTRACURRICULAR MEMBERS OF SMA N 1 BREBES AND MAN 3 BANTUL**

Aldi Sulchak Basori  
20602244086

## **ABSTRACT**

This research aims to determine the level and comparison of physical conditions of futsal extracurricular members of SMA N 1 Brebes (Brebes 1 High School) and futsal extracurricular members of MAN 3 Bantul (Bantul 3 Islamic High School).

This research was a descriptive study using a survey method. The research population was the futsal extracurricular members of SMA N 1 Brebes and MAN 3 Bantul, each totaling 15 students. The research sample used a purposive sampling technique with the following criteria: (1) students who were members of the futsal extracurricular club, (2) male gender, (3) were actively training for at least 3 months, and (4) students who were in the line up to participate in the event. The data collection technique used sit and reach test instruments, vertical jump, football wall volleyball test, 20m sprint, agility t test, and multistage fitness test. The data analysis technique used the independent t test.

The results of the research of SMA N 1 Brebes on the sit and reach test obtain an average of 27.60 cm, vertical jump obtain an average of 47.73 cm, football wall volley test obtain an average of 13.20, 20m sprint obtain an average of 3.29 seconds, agility T test obtain an average of 10.31 seconds, MFT obtain an average of 36.67. While the results of MAN 3 Bantul on the sit and reach test obtain an average of 37.80 cm, vertical jump obtain an average of 47.80 cm, football wall volley test obtain an average of 12.67, 20m sprint obtain an average of 3.36 seconds, agility T test obtain an average of 10.34 seconds, MFT obtain an average of 29.080. Based on the results of the independent t test, it shows a significant difference in the sit and reach test, MAN 3 Bantul is superior, the MFT test of SMA N 1 Brebes is superior, while the vertical jump test, football wall volley test, sprint 20m, agility T test do not have significant differences.

***Keywords:*** *Physical Condition, Futsal, SMAN 1 Brebes, MAN 3 Bantul*

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>8</b>
A. Deskripsi Teori .....	8
B. Penelitian Yang Relevan .....	26
C. Kerangka Berpikir .....	29
D. Pertanyaan Penelitian .....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
A. Desain Penelitian .....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	34
D. Definisi Operasional Variabel .....	35
E. Teknik Pengambilan Data .....	36

F. Teknik Analisis Data .....	48
<b>BAB IV .....</b>	<b>51</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>51</b>
A. Hasil Penelitian.....	51
B. Hasil Analisis Data .....	65
C. Pembahasan .....	68
<b>BAB IV .....</b>	<b>75</b>
A. Kesimpulan.....	75
B. Keterbatasan Penelitian .....	76
C. Saran .....	76
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>78</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>80</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Pembimbing Tugas Akhir Skripsi.....	81
Lampiran 2 . Lembar Bimbingan Tugas Akhir Skripsi.....	82
Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian SMA N 1 Brebes.....	84
Lampiran 4 Surat Keterangan dari SMA N 1 Brebes.....	85
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian MAN 3 Bantul.....	86
Lampiran 6 Surat Keterangan dari MAN 3 Bantul .....	87
Lampiran 7 Data Kasar Ekstrakurikuler Futsal SMA N 1 Brebes .....	88
Lampiran 8 Data Kasar Esktrakurikuler Futsal MAN 3 Bantul .....	89
Lampiran 9 Data Tes Terbaik Estrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes .....	90
Lampiran 10 Data Tes Terbaik Ekstrakurikuler Futsal MAN 3 Bantul .....	90
Lampiran 11 Deskriptif Statistika Ekstrakurikuler Futsal SMA N 1 Brebes .....	91
Lampiran 12 Deskriptif Statistika Ekstrakurikuler Futsal MAN 3 Bantul .....	91
Lampiran 13 Hasil Uji Normalitas .....	91
Lampiran 14 Hasil Uji Homogenitas .....	92
Lampiran 15 Hasil uji t .....	93
Lampiran 16 t table .....	95
Lampiran 17 Dokumentasi .....	96

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
<b>Gambar 1.</b> Lapangan Futsal.....	15
<b>Gambar 2.</b> Gawang Futsal .....	16
<b>Gambar 3.</b> <i>Sit and Reach</i> .....	37
<b>Gambar 4.</b> Tes Vertical Jump .....	40
<b>Gambar 5.</b> Soccer wall Volley Test.....	42
<b>Gambar 6.</b> Ilustrasi Tes sprint 20 meter.....	44
<b>Gambar 7.</b> Agillity T Test .....	45
Gambar 8. <i>Multistage Fitness Test</i> .....	47
<b>Gambar 9.</b> Diagram Hasil Penelitian Kemampuan <i>Sit and Reach</i> SMA N 1 Brebes.....	53
<b>Gambar 10.</b> Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Vertical Jump SMA N 1 Brebes.....	54
<b>Gambar 11.</b> Diagram Hasil Penelitian Kemampuan <i>SWVT</i> SMA N 1 Brebes ....	55
<b>Gambar 12.</b> Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Sprint 20 Meter SMA N 1 Brebes.....	56
<b>Gambar 13.</b> Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Agillity T Test Meter SMA N 1 Brebes.....	57
<b>Gambar 14.</b> Diagram Hasil Penelitian Kemampuan MFT Meter SMA N 1 Brebes .....	58
<b>Gambar 15.</b> Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Sit and Reach MAN 3 Bantul .....	59
<b>Gambar 16.</b> Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Vertical Jump MAN 3 Bantul .....	60
<b>Gambar 17.</b> Diagram Hasil Penelitian Kemampuan SWVT MAN 3 Bantul .....	61
<b>Gambar 18.</b> Diagram Hasil Penelitian Kemampuan <i>Sprint 20 meter</i> MAN 3 Bantul.....	62
<b>Gambar 19.</b> Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Agillity T test MAN 3 Bantul .....	63
<b>Gambar 20.</b> Diagram Hasil Penelitian Kemampuan MFT MAN 3 Bantul .....	64

## DAFTAR TABEL

	Halaman
<b>Table 1.</b> Bagan Kerangka Berpikir .....	31
<b>Table 2.</b> Norma Sit and Reach .....	38
<b>Table 3.</b> Data Normatif untuk Vertical Jump .....	40
<b>Table 4.</b> Norma Soccer wall Volley Test.....	42
<b>Table 5.</b> Norma tes Sprint 20 Meter .....	44
<b>Table 6.</b> Norma Agillity T Test .....	46
<b>Table 7.</b> Norma Standarisasi MFT.....	48
<b>Table 8.</b> Statistik Data penelitian ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Brebes .....	52
<b>Table 9.</b> Hasil Penelitian Kemampuan Sit and Reach SMA N 1 Brebes.....	52
<b>Table 10.</b> Hasil Penelitian Kemampuan Vertical jump SMA N 1 Brebes .....	53
<b>Table 11.</b> Hasil Penelitian Kemampuan SWVT SMA N 1 Brebes .....	54
<b>Table 12.</b> Hasil Penelitian Kemampuan Sprint 20m SMA N 1 Brebes .....	55
<b>Table 13.</b> Hasil Penelitian Kemampuan <i>Agillity T test</i> SMA N 1 Brebes.....	56
<b>Table 14.</b> Hasil Penelitian Kemampuan <i>MFT</i> SMA N 1 Brebes .....	57
<b>Table 15.</b> Statistik Data penelitian ekskul futsal MAN 3 Bantul.....	58
<b>Table 16.</b> Hasil Penelitian Kemampuan Sit and Reach MAN 3 Bantul .....	59
<b>Table 17.</b> Hasil Penelitian Kemampuan <i>Vertical Jump</i> MAN 3 Bantul .....	60
<b>Table 18.</b> Hasil Penelitian Kemampuan SWVT MAN 3 Bantul .....	61
<b>Table 19.</b> Hasil Penelitian Kemampuan Sprint 20 meter.....	62
<b>Table 20.</b> Hasil Penelitian Kemampuan Agillity T Test MA N 3 Bantul.....	63
<b>Table 21.</b> Hasil Penelitian Kemampuan <i>MFT</i> MAN 3 Bantul.....	64
<b>Table 22.</b> Hasil Uji Normalitas .....	65
<b>Table 23.</b> Hasil Uji Homogenitas .....	66
<b>Table 24.</b> Hasil Uji Perbandingan Kondisi Fisik .....	66

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga ialah bagian dari kegiatan sehari-hari masyarakat yang berfungsi untuk membentuk kesehatan jasmani dan rohani. Olahraga telah memberikan banyak kontribusi yang nyata bagi kesehatan masyarakat. Manusia memiliki beberapa tujuan untuk berolahraga, menurut Ipang Setiwan (2015) tujuan olahraga yang pertama adalah berolahraga yang memiliki tujuan pendidikan, dalam melakukan kegiatan olahraga ini dilaksanakan secara formal yang memiliki tujuan cukup jelas yaitu mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga. Yang ke dua yaitu berolahraga dengan tujuan mencapai tingkat kebugaran jasmani tertentu. Semuanya di tempuh secara formal, baik program, sarana serta fasilitas, dan di bawah tenaga-tenaga ahli profesional.

Olahraga itu sendiri memiliki banyak cabang dan olahraga yang banyak digemari pada masa kini salah satunya yaitu olahraga futsal. Futsal merupakan olahraga yang banyak digemari oleh banyak kalangan masyarakat, dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa, pria maupun wanita. Tak sedikit juga wanita yang gemar dengan olahraga futsal karena olahraga futsal banyak memiliki manfaat seperti menyehatkan badan dan dapat menumbuhkan sikap sportif, mengembangkan kepribadian sosial, serta melatih bakat, minat dan keterampilan.

Menurut Halim (2009) “Permainan futsal adalah permainan sejenis sepak bola yang dimainkan dalam lapangan berukuran lebih kecil.” Selain 5 pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Olahraga futsal



dimainkan oleh 2 regu dalam satu pertandingan dan memiliki tujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya serta menjaga agar tidak kebobolan.

Dalam penelitian Bagus Aji Litardiansyah, Eko Hariyanto (2020) dengan judul Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri Sekolah Menengah Atas, Olahraga futsal memiliki komponen taktik, teknik khusus dan kondisi fisik yang berbeda dengan olahraga lain. Karakteristik yang dibutuhkan, yaitu kecepatan bergerak, kekuatan fisik serta kelincahan bergerak dengan waktu yang dominan lama. Sehingga pemain futsal harus dominan memiliki komponen daya tahan, kekuatan dan kecepatan.

Royana (2017, p.3) dalam penelitiannya yang berjudul Analisis Kondisi Fisik Pemain Tim Futsal UPGRIS menyatakan, komponen-komponen kondisi fisik dapat dibagi menjadi sepuluh, yaitu kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), fleksibilitas (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accurary*), reaksi (*reaction*). Pada permainan futsal komponen kondisi fisik yang dominan dan harus dikuasai dengan baik adalah daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, dan kelincahan, fleksibilitas, dan koordinasi.

Futsal memerlukan kondisi fisik yang prima bagi pemainnya. Dengan Kondisi Fisik yang prima sangat menunjang permainan pemain futsal di dalam lapangan. Selain kondisi fisik yang prima, juga diimbangi dengan skill dan kerja sama antar pemainnya. Menurut Justinus Lhaksamana (2011:16) Sehebat apapun pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi tanpa disadari oleh kondisi fisik yang baik

maka prestasi yang diraih tidaklah sama dengan pemain dengan kemampuan teknik, strategi dan kondisi fisik yang baik.

Olahraga futsal semakin berkembang pesat di kalangan pelajar disertai banyaknya kejuaraan futsal pelajar putra dan putri baik di tingkat kota, kabupaten, provinsi, hingga tingkat nasional. Banyak sekolah di Indonesia yang mulai membangun ekstrakurikuler olahraga futsal khususnya di kabupaten Brebes yaitu sekolah SMA N 1 BREBES yang baru saja meresmikan olahraga futsal sebagai ekstrakurikuler di sekolah tersebut pada tahun 2020.

Kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Brebes dan MAN 3 Bantul merupakan kegiatan yang cukup diminati oleh siswa. Untuk latihan Ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Brebes adalah setiap satu minggu dua kali, yaitu setiap hari rabu dan sabtu yang dilaksanakan di lapangan futsal SMAN 1 Brebes dan lapangan futsal SS Brebes. Untuk latihan ekstrakurikuler futsal MAN 3 Bantul dilakukan dua kali dalam seminggu yaitu setiap hari Senin dan Sabtu. Tempat latihan MAN 3 Bantul biasanya dilaksanakan di lapangan Glagah futsal.

Berdasarkan hasil observasi yang dilaksanakan pada pelatih dan siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Brebes dan MAN 3 Bantul ketika melaksanakan latihan, masalah yang ditemukan cenderung sama yaitu mengenai kondisi fisik siswa. Peneliti melihat banyak siswa yang mudah lelah pada saat latihan atau setelah latihan. Faktor penyebabnya merupakan kurangnya istirahat karena begadang untuk mengerjakan tugas sekolah, dan banyaknya waktu pembelajaran di kelas yang membuat siswa cepat kelelahan saat melakukan latihan setelah jam

pembelajaran. Selain itu, masalah yang dapat dilihat adalah pelatih lebih terlalu fokus terhadap latihan taktik dan teknik.

Pada kegiatan ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes dan MAN 3 Bantul juga belum pernah melakukan tes kondisi fisik yang dapat dijadikan tolak ukur dalam taraf peningkatan fisik siswa. Kondisi fisik sangat berperan dalam setiap cabang olahraga, untuk meningkatkan kualitas fisik harus diimbangi dengan istirahat yang cukup dan makanan yang bergizi.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dan diketahui bahwa belum dilakukannya pemantauan kondisi fisik terhadap siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Brebes dan MAN 3 Bantul. Dengan kondisi tersebut maka penulis ingin melaksanakan penelitian dengan judul “Perbedaan Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler SMAN 1 Brebes dan MAN 3 Bantul Cabor Futsal”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Belum diketahui kondisi fisik siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Brebes cabor futsal .
2. Belum diketahui kondisi fisik siswa ekstrakurikuler MAN 3 Bantul cabor futsal.
3. Kurangnya waktu istirahat siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Brebes cabor futsal.
4. Kurangnya waktu istirahat siswa ekstrakurikuler MAN 3 Bantul cabor futsal.

5. Latihan cenderung mengarah ke taktik dan teknik, latihan fisik masih kurang.

### **C. Batasan Masalah**

Dengan penjelasan di atas bahwa terdapat banyak komponen kondisi fisik dalam olahraga futsal yaitu daya tahan, kecepatan, kekuatan, *power* otot tungkai, fleksibilitas, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, reaksi, dan akurasi. Agar peneliti tetap terfokus pada masalah yang diteliti berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka perlu adanya pembatasan masalah. Penelitian ini dibatasi pada tingkat kondisi fisik yang dominan pada olahraga futsal yaitu daya tahan, *power* otot tungkai, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, dan koordinasi peserta ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes dan MAN 3 Bantul.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang serta identifikasi masalah yang sudah dijabarkan di atas maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Brebes cabor futsal ?
2. Bagaimanakah tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler MAN 3 Bantul cabor futsal ?
3. Bagaimanakah perbedaan tingkat kondisi fisik antara siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Brebes dengan MAN 3 Bantul cabor futsal ?

## **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini yaitu :

1. Mengetahui tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Brebes cabor futsal.
2. Mengetahui tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler MAN 3 Bantul cabor futsal.
3. Mengetahui perbedaan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Brebes dan MAN 3 Bantul cabor futsal.

## **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Dapat dijadikan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya tentang tingkat kondisi fisik pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Brebes dan MAN 3 Bantul.
  - b. Dapat dijadikan sebagai masukan pelatih untuk meningkatkan kondisi fisik pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Brebes dan MAN 3 Bantul.
2. Manfaat Praktis
  - a. Dapat mengetahui kondisi fisiknya, sehingga siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Brebes dan MAN 3 Bantul cabor futsal diharap lebih terpacu dalam meningkatkan kondisi fisiknya.

- b. Dapat dijadikan pengetahuan bahwa penting untuk mengetahui teori tentang olahraga permainan terutama futsal khususnya dalam hal kondisi fisik serta termotivasi untuk meningkatkan kemampuannya.
- c. Penelitian ini dapat dijadikan acuan oleh pelatih khususnya dalam penyusunan program latihan dan peningkatan prestasi siswa.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Profil**

Kata profil berasal dari bahasa Italia, *profilo* dan *profilare* yang berarti gambaran garis besar. Menurut kamus besar bahasa Indonesia profil merupakan pandangan, lukisan, sketsa biografis, penampang, grafik yang memberikan fakta tentang hal-hal khusus. Adapun menurut para ahli pengertian profil menurut Hasan (2005: 40) adalah pandangan mengenai seseorang. Pendapat lain dikemukakan oleh Victoria Neufeld dalam Desi S (2009: 41) profil merupakan grafik, diagram, atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau sesuatu.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa arti kata profil jika dikaitkan dengan kondisi fisik atlet dapat diartikan sebagai suatu keadaan kondisi fisik yang terkait dengan data yang diperoleh dari orang-orang yang berpartisipasi dalam klub. Data -data Profil tersebut dapat berbentuk grafik, diagram, maupun deskripsi kalimat yang menjelaskan status profil yang dimaksud dengan keadaan yang sebenarnya.

##### **2. Hakikat Kondisi Fisik**

Kondisi fisik merupakan bagian penting yang menjadi dasar untuk mengembangkan teknik, taktik, dan strategi dalam olahraga futsal. Menurut Hasyim & Saharullah (2019) kondisi fisik adalah salah satu prasarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang pemain, bahkan dapat

dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Pendapat lain menurut Harsono (2015) kondisi fisik adalah kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktivitas psikomotor. Kondisi fisik adalah kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh dalam melakukan gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai.

Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes kemampuan. Tes ini dapat dilakukan di dalam laboratorium dan di lapangan. Meskipun tes yang dilakukan di laboratorium memerlukan alat-alat yang mahal, tetapi kedua tes tersebut hendaknya dilakukan agar hasil penilaian benar-benar objektif.

Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, di antaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil dapat berprestasi tinggi.



#### a. Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen- komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Menurut Hanafi (2019) mengatakan bahwa komponen-komponen kondisi fisik dapat dibagi menjadi sepuluh, yaitu kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), fleksibilitas (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accurary*), reaksi (*reaction*).

Kebugaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak antara pria dan wanita tidak berbeda, tetapi setelah masa pubertas terdapat perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar hemoglobin yang lebih rendah dibanding dengan pria.

#### b. Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

##### 1) Genetik

Daya tahan kardiovaskuler dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.

##### 2) Kegiatan Fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani, latihan bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan dapat mengurangi lemak tubuh. Dengan melakukan kegiatan fisik yang baik dan benar berarti tubuh dipacu untuk menjalankan fungsinya.

### 3) Kebiasaan merokok

Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan kardiovaskuler. Pada asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida (CO). Daya ikat CO pada hemoglobin sebesar 200-300 kali lebih kuat dari pada oksigen.

### 4) Asupan Gizi

Komponen penting dalam mendapatkan kondisi fisik yang baik adalah makanan yang dikonsumsi seseorang. Makanan yang baik merupakan makanan yang memenuhi kebutuhan gizi seperti karbohidrat, vitamin, lemak, protein, mineral dan juga air dengan takaran yang sesuai dengan kebutuhan

### 5) Istirahat

Istirahat sangat dibutuhkan oleh tubuh yang melakukan banyak aktivitas, untuk memperbaiki jaringan otot tubuh dan memproduksi energi yang sudah dipakai. Seseorang tidak akan mendapatkan kondisi fisik yang baik jika kurangnya jam istirahat

### 6) Latihan

Faktor latihan sangat penting bagi kondisi fisik seseorang, latihan harus dijalani secara konsisten dan berulang kali untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik. Latihan juga ditekankan pada komponen-komponen kondisi fisik yang penting untuk pengembangan fisik atlet.

### 3. Hakikat Futsal

#### a. Hakikat Futsal

Futsal merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim beranggotakan 5 orang pemain dengan memainkan pertandingan dalam dua babak. Selain ditunjukkan untuk kesehatan dan kebugaran olahraga futsal juga memiliki tujuan untuk mencapai prestasi dengan membentuk individu-individu pemain menjadi sebuah tim demi mencapai kemenangan.

Menurut Jaya (2008;2) Futsal merupakan olahraga yang dimainkan oleh lima orang dengan salah satunya penjaga gawang. Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat piala dunia digelar di Uruguay. Olahraga ini dinamakan *futebol de salao* (bahasa Portugis) atau *futba sala* (bahasa Spanyol) yang maknanya sama, yaitu sepakbola ruangan. Dari kedua bahasa tersebut disingkat menjadi futsal. Pada tahun 2002, olahraga ini merambah ke Indonesia dengan cepat dan mendapatkan tempat dihati pencinta olahraga sampai pada saat ini.

Menurut Lhaksana (2017) Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Maka dari itu diperlukan kerja sama antar pemain lewat *passing* yang akurat dan *control* bola yang baik, bukan mencoba melewati lawan. Karena pemain selalu berangkat dengan falsafah 100% *ball possession*. Akan tetapi melalui *timing* dan *positioning* yang tepat kita akan merebut kembali bola dari lawan.

Tujuan dari futsal adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepakbola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan.

Berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa futsal adalah permainan beregu yang dimainkan lima lawan lima dalam durasi waktu tertentu. Satu tim terdiri dari lima pemain dengan salah satu pemain menjadi penjaga gawang dan setiap regu memiliki pemain cadangan. Olahraga futsal dimainkan secara cepat dan dinamis di dalam lapangan yang relatif kecil, sehingga diperlukan kerja sama antara pemain dengan operan yang akurat untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dan mempertahankan keunggulan agar tidak kebobolan demi meraih kemenangan.

#### b. Peraturan dan Sarana Prasarana Olahraga Futsal

Seperti semua cabang olahraga, futsal juga memiliki aturan main yang harus dipatuhi saat pertandingan. Tujuan dari peraturan olahraga futsal ini adalah untuk memastikan bahwa setiap pertandingan, baik dalam turnamen atau kompetisi, dapat berlangsung dengan tertib, lancar, dan menarik untuk dinikmati oleh penonton.

Permainan futsal berdurasi waktu 2 x 20 menit di setiap pertandingannya. Dalam permainan futsal peraturan-peraturan yang digunakan hampir sama dengan sepakbola pada umumnya dan juga peraturan futsal yang sudah di tentukan oleh FIFA. Menurut Asriady (2014:21) Peran Wasit dalam sebuah pertandingan futsal sangat penting. Jalanya suatu pertandingan futsal yang lancar, juga merupakan andil besar dari wasit yang menjalankan tugasnya dengan baik dan profesional.

Wasit dalam futsal berbeda dengan sepakbola, sepakbola memiliki 4 wasit untuk menjalankan pertandingan sedangkan futsal hanya memerlukan 3 wasit yang memimpin jalannya pertandingan. Satu orang wasit bertugas untuk mengatur pemain cadangan, *time out*, dan ketepatan waktu bermain. Wasit utama memiliki wewenang penuh dalam mengeluarkan keputusan, sedangkan wasit kedua bertugas untuk membantu wasit utama.

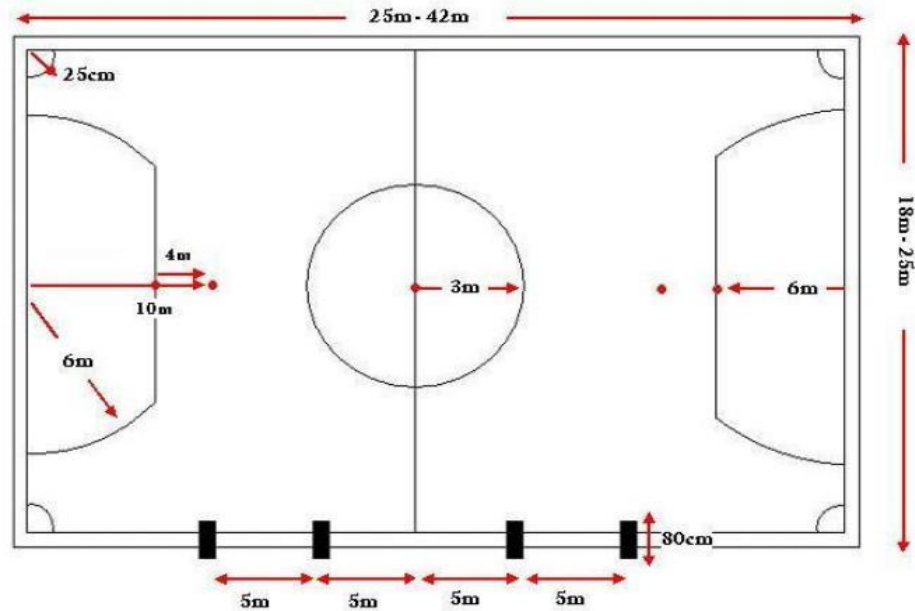
Menurut sriady (2014:42) dalam sebuah tim futsal yang bermain adalah 5 orang pemain, 4 pemain diposisikan sebagai strategi yang ditetapkan pelatih, sedangkan 1 pemain diposisikan sebagai penjaga gawang. Perlengkapan yang diperlukan dalam permainan futsal yaitu jersey tim, kaos kaki panjang, pelindung tulang kering, dan sepatu futsal. Adapun saran prasarana yang diperlukan dalam permainan futsal meliputi:

1. Lapangan

Lapangan futsal berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang garis samping lebih panjang dari garis gawang. Justinus Lhaksana (2011) menyatakan panjang lapangan futsal 25-42 meter dengan lebar 15-25 meter. Titik tempat menaruh bola untuk memulai pertandingan terletak di garis tengah yang berada di tengah lingkaran yang memiliki radius 3 meter. Letak titik penalti pertama berjarak 6 meter dari garis gawang dan letak titik penalti kedua berjarak 10 meter dari garis gawang. Tanda sepak pojok berbentuk seperempat lingkaran yang memiliki jari-jari 25 cm. Bahan lantai lapangan futsal terbuat dari *vinyl* dengan batasan lapangan di tandai oleh garis-garis.

### Gambar 1. Lapangan Futsal

*Sumber: (Abdurohman, 2018, hal.10)*

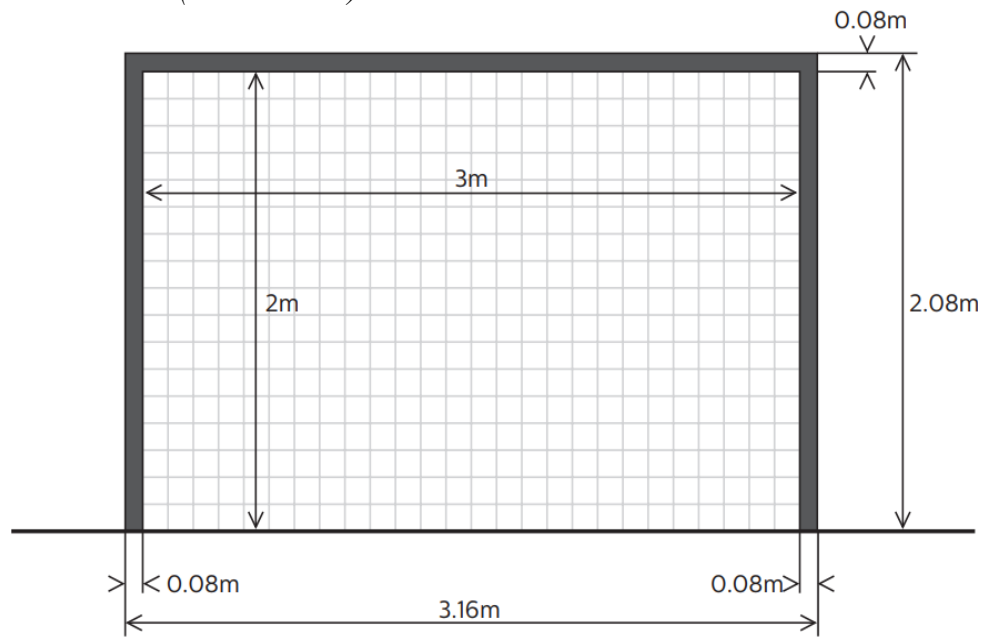


## 2. Gawang

Menurut Aji (2016) letak garis gawang harus berada di bagian tengah. Menurut Mulyono (2017) Gawang merupakan perlengkapan futsal yang diletakan pada kedua sisi lapangan futsal. Berdasarkan aturan law of the games (2021, 16) Gawang wajib ditempatkan pada bagian tengah di antara masing-masing garis gawang futsal. Gawang futsal memiliki jumlah yang sama seperti di sepak bola yaitu 2 yang berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 3 meter dan tinggi 2 meter yang terbuat dari besi serta jaring gawang. Jaring gawang diletakan pada belakang tiang gawang di luar garis pembatas. Jaring gawang bagian atas memiliki ukuran 80 cm dan ukuran bagian bawah 100 cm. Bahan yang di gunakan untuk garis gawang adalah tali nilon karena lebih kuat dan awet.

## Gambar 2. Gawang Futsal

Sumber : ( FIFA.COM )



### 3. Bola

Bola merupakan salah satu alat yang harus ada dalam permainan futsal. Bola pada permainan futsal berbeda dengan bola yang digunakan pada sepak bola. Ukuran bola futsal standar internasional memiliki ukuran yang lebih kecil dibandingkan dengan bola pada permainan sepakbola. Dalam *law of the game* ( 2021, 20) ada beberapa aturan bola yang harus diperhatikan :

- 1) Bola berbentuk bulat
- 2) Menggunakan bahan kulit atau sejenisnya
- 3) Berukuran minimal 62 cm dan maksimal 64 cm
- 4) Berat bola minimal 400 gram dan maksimal 440 gram
- 5) Memiliki tekanan yang sama dengan 0,6-0,9

- 6) Ketika bola di jatuhkan dari 2 meter, pantulan ketinggiannya antara 50 cm – 65 cm

c. Teknik Dasar Futsal

Permainan futsal memiliki beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai oleh pemain futsal. Menurut Hermans (2011: 23) teknik adalah permainan yang dalam bentuk memperebutkan bola dan tujuannya untuk melwati lawan lebih dari satu dan menyuplai gerakan team. Setiap pemain diwajibkan untuk dapat melaksanakan transisi bermain cepat, dari bertahan ke menyerang maupun menyerang dan bertahan. Oleh sebab itu diperlukan teknik dasar dalam permainan. Berikut teknik-teknik dasar yang harus dikuasai dengan keahlian khusus oleh setiap pemain futsal:

1) Kontrol Bola

Teknik mengontrol bola dalam permainan futsal dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan telapak kaki sebelah depan dengan memanfaatkan sol sepatu. Teknik mengontrol bola dengan sol sepatu dalam futsal sangat penting sehingga harus dikuasai oleh setiap pemain. Adapun ketika mengontrol bola khusus pada bagian dada bisa dilakukan jika bola posisi melambung tinggi di atas permukaan lapangan (Mulyono, 2017: 40).

2) *Passing*

Passing bola kepada teman dengan kaki bagian dalam agar melakukan passing cukup keras dan bola dapat dikontrol oleh teman (Aji, 2016: 88). Menurut Hermans (2011: 31) passing salah satu bagian yang penting dalam permainan futsal yang serba cepat, seperti awal memulai serangan menjadi



akurasi yang penting. Dalam mengumpan dapat dilakukan dengan menggunakan beragam sisi kaki, yaitu menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, ujung kaki, tumit, atau sisi bawah. Namun yang paling baik adalah menggunakan kaki bagian dalam dengan arah mendatar atau umpanan panjang yang menyusur tanah, karena umpanan akan memiliki akurasi paling baik jika dibandingkan dengan lainnya.

### 3) *Dribbling*

*Dribbling* Menurut Siswandi (2018) salah satu teknik dasar yang harus dikuasai pemain futsal yaitu teknik dasar menggiring bola. Sedangkan menurut Justinus (2012) Teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak dikuasai oleh setiap pemain futsal. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum dibebankan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol.

Selain itu gerakan *dribbling* bisa digunakan untuk menjaga bola agar tidak direbut oleh lawan. Dalam melakukan gerakan teknik dasar *dribbling* harus dilakukan dengan urutan atau langkah-langkah gerakan yang baik dan benar. Adapun langkah–langkah saat melakukan *dribbling* pada futsal adalah sebagai berikut : a) Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan, b) Jaga keseimbangan badan saat *dribbling*, c) fokuskan pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola, d) sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan (Justinus Lhaksana, 2011:33) .

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *dribbling* adalah teknik yang digunakan untuk melewati lawan dalam sebuah permainan futsal untuk menciptakan peluang agar bisa mencetak gol.

#### 4) Menendang Keras ( *Shooting* )

Menurut Mulyono (2017: 42) shooting memiliki tujuan yang penting, pertama menjauhkan bola dari area pertahanan, dan kedua adalah untuk mencetak gol ke gawang lawan. Teknik menendang keras yang efektif dalam permainan futsal adalah menendang bola dengan menggunakan ujung kaki atau sepatu, karena dengan teknik ini bola akan melesat cukup kencang dan bola juga akan tetap bergerak lurus.

#### d. Kondisi Fisik yang dominan pada Futsal

Olahraga futsal sangat memerlukan kondisi fisik untuk menunjang pelaksanaan program latihan yang telah dibuat. Kondisi fisik memerlukan waktu yang tidak singkat untuk ditingkatkan dan dikembangkan. Bahkan, beberapa ahli menjelaskan kondisi fisik yang baik diperlukan latihan kontinyu dan progresif. Kondisi fisik memiliki sepuluh komponen, namun tidak seharusnya seluruh komponen itu dimiliki secara baik. Dalam permainan futsal menuntut pemain untuk melakukan gerakan yang dapat mengatur daya tahan aerobik maksimal yang ada dalam dirinya sehingga tidak mudah mengalami kelelahan ketika melakukan permainan futsal dalam waktu yang cukup lama menguras tenaga.

Menurut Paulus L. Pesurnay (2005:3) kondisi fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi ( kemampuan ; motivasi). Dengan semua kemampuan

fisik jasmani, tentu saja terdiri dari elemen-elemen fisik yang peranannya berbeda-beda dari satu cabang ke cabang olahraga yang lain kita bisa berprestasi lebih baik dan optimal.

Lhaksana (2011: 17-18), dari banyaknya komponen fisik tidak seluruhnya harus dimiliki secara baik. Ada komponen yang menjadi pelengkap dari komponen yang lain. Melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal, dapat disimpulkan bahwa komponen yang harus lebih dominan dimiliki pemain futsal adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*). Menurut Sukadiyanto (2010: 82), keseluruhan dari kondisi fisik olahragawan disebut komponen biomotor. Komponen biomotor paling dasar meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas.

Dari beberapa pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa tidak seluruh 10 komponen kondisi fisik harus dikuasai, hanya beberapa komponen kondisi fisik yang sesuai dengan karakteristik serta dominan dalam olahraga futsal yaitu daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas dan koordinasi. Berdasarkan pendapat di atas maka pada penelitian ini komponen-komponen fisik yang diukur untuk diteliti sesuai dengan kemampuan fisik dominan pada futsal yaitu:

#### 1) Daya Tahan (*Endurance*)

Atlet futsal diwajibkan untuk memiliki daya tahan anaerobik dan aerobik yang baik karena olahraga ini memiliki intensitas tinggi yang menuntut performa maksimal dari pemainnya. Setiap pemain harus bisa bergerak dan pulih dengan cepat untuk bisa bermain dengan maksimal sehingga kondisi fisik sangat penting untuk menghasilkan performa fisik

yang maksimal. Oleh karena itu, mengetahui profil daya tahan atlet adalah langkah pertama yang harus diketahui sebelum merancang program latihan untuk atlet (Wenly et al., 2021)

## 2) Kekuatan Otot Tungkai (*Leg Muscle Power*)

Tujuan utama dari kekuatan dalam olahraga yang sangat kompetitif adalah untuk meningkatkan aktivitas atletik secara spesifik dan relevan terhadap para pemain. Faktanya, karakteristik dari pola aktivitas futsal dengan berbagai aksi motorik yang melibatkan reaksi atau respon dengan kecepatan yang berbeda menyoroti pentingnya prinsip kekuatan.

Latihan kekuatan telah menjadi komponen integral dari persiapan fisik untuk peningkatan performa aktivitas fisik. Sementara itu, kekuatan didefinisikan sebagai hasil kinerja dari beberapa otot penghasil kekuatan yang bekerja maksimal, baik secara isometrik atau dinamis dan dihasilkan dalam waktu sesingkat mungkin (Silva et al., 2015). Kekuatan otot tungkai merupakan kemampuan mengerahkan kekuatan tubuh bagian bawah dengan ekstremitas secara cepat. Kurangnya kekuatan dan pengkondisian serta rendahnya frekuensi rendah pelatihan kekuatan otot tungkai menyebabkan kelemahan otot ketidak seimbangan pada pemain futsal (Zein et al., 2020).

Salah satu faktor yang berperan dalam pencapaian tendangan adalah faktor kondisi fisik kekuatan otot tungkai. Dengan kata lain, untuk mencapai tendangan harus ada unsur kondisi fisik terutama kekuatan otot tungkai yang digunakan untuk mengangkat paha dan menolak pada saat menendang bola. Kekuatan otot tungkai ini digunakan saat lari menggiring bola, dan

menendang bola, dengan otot tungkai yang kuat maka tendangan akan semakin kuat. Seorang pemain sepakbola harus memiliki kaki yang kuat, pergelangan kaki yang kuat, lutut yang kuat dan tungkai yang kuat agar dapat memikul badan yang berat.

Dengan demikian, seseorang yang mempunyai kekuatan otot yang baik dapat melakukan dan memikul pekerjaan yang berat dalam waktu yang lama. Orang yang fisiknya segar akan mempunyai otot yang kuat dan mampu bekerja secara efisien. Pada olahraga futsal kekuatan otot ini diperlukan untuk mengatasi beban yang terdapat pada saat bermain, dan aplikasinya lebih kepada daya dukung untuk kondisi fisik *power*.

### 3) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Ismaryanti (2006:57) kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Pendapat lain menurut Sukadiyanto (2011, p. 116) menyatakan bahwa dalam setiap aktivitas olahraga, baik itu berupa permainan, perlombaan, atau pertandingan, komponen biomotor kecepatan selalu diperlukan. Kecepatan juga merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan seseorang dalam bermain futsal. Pemain yang memiliki kecepatan akan dapat dengan cepat menggiring bola ke daerah lawan dan akan mempermudah dalam mencetak gol ke gawang lawan, selain itu kecepatan juga diperlukan dalam usaha pemain mengejar bola. Permainan futsal modern sekarang ini sangat

cepat dan dinamis sehingga sangat dibutuhkan kemampuan kecepatan yang baik dari seorang pemain untuk melakukan pergerakan perpindahan posisi

#### 4) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi di area tertentu. Pendapat yang dinyatakan Sri Haryono (2008:25) kemampuan kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dan berubah dengan cepat. *Agility* sering diterjemahkan dengan kelincahan atau ketangkasan. Kemampuan kelincahan adalah Kemampuan gerak maksimal dalam mengubah arah tanpa hilang keseimbangan.

Dapat kita amati dalam situasi permainan futsal, misalnya seorang kemampuan pemain yang sedang menggiring bola lalu di hadapannya terdapat lawan yang akan menghadangnya, tetapi pemain tersebut bisa melewati pemain lawan yang menghadangnya bahkan bisa melewati pemain lawan 2 atau 3 orang pemain lawan. Begitu pun sebaliknya apabila pemain tersebut tidak memiliki kelincahan yang bagus maka bola yang dikuasainya sainya akan mudah direbut oleh lawan. Apalagi dengan kondisi lapangan futsal yang lebih kecil dari lapangan sepakbola yang sangat menuntut kelincahan pemain untuk melewati lawan dengan membawa bola agar bisa dikuasai dengan baik.

#### 5) Fleksibilitas (*flexibility*),

Kelenturan adalah kemampuan gerakan maksimal yang dapat dilakukan oleh persendian dalam melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Menurut Jamilah & Nugraheni (2017:57)

fleksibilitas atau kelenturan yaitu kemampuan otot serta persendian untuk bergerak dengan leluasa dalam lingkup gerak maksimal. Dalam situasi menyerang maupun bertahan terdapat situasi seorang pemain harus memutar badan untuk melakukan *shooting* saat situasi tersebut pemain membutuhkan fleksibilitas yang untuk dapat melakukan gerakan memutar dengan cepat.

#### 6) Koordinasi

Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau pekerjaan dengan efektif dan efisien. Menurut Irianto (2018:77) koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat yang dilakukan secara efisien. Gerak koordinasi seseorang dapat dinilai baik atau tidak dengan melihat kemampuannya dalam melakukan gerakan yang terampil. Seorang atlet yang memiliki gerak koordinasi baik akan mampu melakukan suatu keterampilan dengan sempurna, cepat, dan mudah dalam melakukan keterampilan baru baginya.

### **4. Profil Ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Brebes dan SMAN 3 Bantul**

Ekstrakurikuler merupakan aktivitas atau kegiatan yang dalam pelaksanaannya dilakukan di luar jam sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler dapat dilakukan di lingkungan sekolah atau di luar sekolah. tujuan dari mengikuti ekstrakurikuler yaitu untuk lebih memperluas wawasan dan meningkatkan pengetahuan yang dimiliki pada bidang tertentu. Salah satu ekstrakurikuler dibidang olahraga yang diminati oleh siswa di sekolah adalah futsal.

## 1. Ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Brebes

Menurut Afiat Adi Pranoto selaku pembina Ekstrakurikuler olahraga futsal SMA N 1 Brebes mulai di dirikan pada 20 Juli 2019 tetapi baru di resmikan sebagai ekstrakurikuler legal pada 20 Juli 2020 setelah melalu banyak proses pembuatan proposal untuk mengajukan diri kepada sekolah. Pelatih ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Brebes bernama Rizky Ardian Adytya dengan jumlah siswa tahun 2024 mencapai 20 sampai 25 siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan pada hari rabu dan sabtu. ada beberapa turnamen sudah di ikuti oleh para peserta ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes seperti Turnamen Diesnatalis STIE Brebes, Turnamen HUT Breres, turnamen FH UPS, dan turnamen yang terakhir di ikuti yaitu turnamen futsal Rektor Cup UPS Tegal yang dilaksanakan pada 4-5 Februari 2023 dan berhasil menjadi juara 2 di turnamen tersebut.

## 2. Ekstrakurikuler MAN 3 Bantul

Kegiatan ekstrakurikuler futsal di MAN 3 Bantul yang dilaksanakan di luar jam sekolah telah diprogramkan oleh sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler dibidang olahraga di sekolah ini adalah basket, bola voli dan futsal. Kegiatan tersebut diprogramkan untuk seluruh siswa MAN 3 Bantul, baik dari kelas X, XI, hingga kelas XII. Pelatih ekstrakurikuler futsal MAN 3 Bantul adalah Muhammad Fachri Makarim. Ekstrakurikuler olahraga futsal MAN 3 Bantul mulai di dirikan pada 2015 dan jumlah siswa di tahun 2024 mencapai 15 sampai 30 siswa. Kegiatan



ekstrakurikuler ini dilaksanakan pada hari senin dan sabtu di lapangan Glagah futsal.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan untuk membuat kerangka berpikir. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini di antaranya:

1. Rio Bagus Kurniawan (2019) yang berjudul “SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK KHUSUSNYA (VO2Max) PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRA SMA NEGERI DI KABUPATEN SRAGEN TAHUN 2019’. Penelitian ini dilakukan dengan teknik yang disesuaikan dengan cabang sepak bola yaitu macam pengukurannya menggunakan “bleep test” untuk mengukur tingkat kondisi fisik vo2max pada seluruh peserta ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri di Kabupaten Sragen tahun 2019 maka dapat ditarik kesimpulan yaitu, tingkat kondisi fisik vo2max seluruh peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri di Kabupaten Sragen termasuk dalam kategori “kurang sekali” sebesar 3 % sebanyak (2 siswa), diikuti kategori “baik” sebesar 27% sebanyak (17 siswa), dalam kategori “cukup” terdapat 37% sebanyak (24 siswa), dalam kategori “kurang” terdapat (16 siswa) dengan persentase 25%, dan yang terakhir ada kategori “baik sekali” dengan persentase 8 % sebanyak (5 siswa). Sedangkan hasil dari tingkat kondisi fisik seluruh peserta ekstrakurikuler futsal di Kabupaten Sragen

dalam kategori “cukup” dengan persentase 41%. Dan rata-rata vo2max seluruh peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri di Sragen dengan prediksi 37,9, dalam kategori “cukup”. Modus atau nilai yang sering muncul dari data tersebut adalah 43,6 sebanyak 5 kali.

2. M. Iqbal Rosyidi & Oce Wirawan, (2018) yang berjudul “PROFIL KONDISI FISIK ATLET EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRA SMA NEGERI 4 BOJONEGORO”. Tujuan Dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kondisi fisik siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra di SMA Negeri 4 Bojonegoro. Metode dalam penelitian ini adalah menggunakan tes daya tahan VO2Max (multistage test), kecepatan (sprint 30 meter), kelincahan (T Drill Test), Fleksibilitas (sit and reach), kekuatan tinggi lompatan otot tungkai (Jump MD). Penelitian ini dilakukan berdasarkan data yang diperoleh berjumlah 16 siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 4 Bojonegoro. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa rata-rata daya tahan VO2Max pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro nilai 44,81 ml/kg/min masuk dalam kategori kurang. Sedangkan rata-rata kecepatan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro nilai 5,15 detik masuk dalam kategori rata-rata. Sedangkan rata-rata kelincahan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro nilai 12,62 detik masuk dalam kategori kurang. Sedangkan rata-rata fleksibilitas pada siswa yang mengikuti

ekstrakurikuler futsal 20 putra SMA Negeri 4 Bojonegoro nilai 29,43 cm masuk dalam kategori baik. Sedangkan rata-rata kekuatan tinggi lompatan otot tungkai pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro nilai 51,375 cm masuk dalam kategori cukup. Hal tersebut dikarenakan latihan atau aktifitas fisik yang dilakukan melalui ekstrakurikuler disekolah relatif sama tetapi peneliti tidak dapat memantau kegiatan atau aktivitas fisik siswa diluar sekolah.

3. Daffa Raysafadli (2021) yang berjudul “ANALISIS DAN EVALUASI KONDISI DAYA TAHAN MAHASISWA PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA KELAS A 2020 KONSENTRASI SEPAK BOLA SAAT PANDEMI COVID-19” Berdasarkan hasil penelitian di atas, dilihat dari kemampuan daya tahan fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2020, dapat diperoleh beberapa kesimpulan yaitu: Tingkat kemampuan daya tahan fisik Mahasiswa Pendidikan Olahraga Kelas A 2020 dapat dikategorikan sebagai berikut, kategori sangat kurang sebesar 78.1% (22 mahasiswa), kategori kurang sebesar 14.3% (4 mahasiswa) kategori sedang sebesar 7.1% (2 mahasiswa) dan tidak ada yang masuk kedalam kategori baik apa lagi baik sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan daya tahan fisik mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2020 dapat disimpulkan hasilnya adalah sangat kurang atau sangat buruk. Dan bagaimana cara meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga daya tahan fisik mereka adalah dengan adanya edukasi dengan memberikan

contoh secara langsung, serta program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas daya tahan fisik mereka yang pastinya mudah dilakukan disaat masa pandemi seperti ini.

### **C. Kerangka Berpikir**

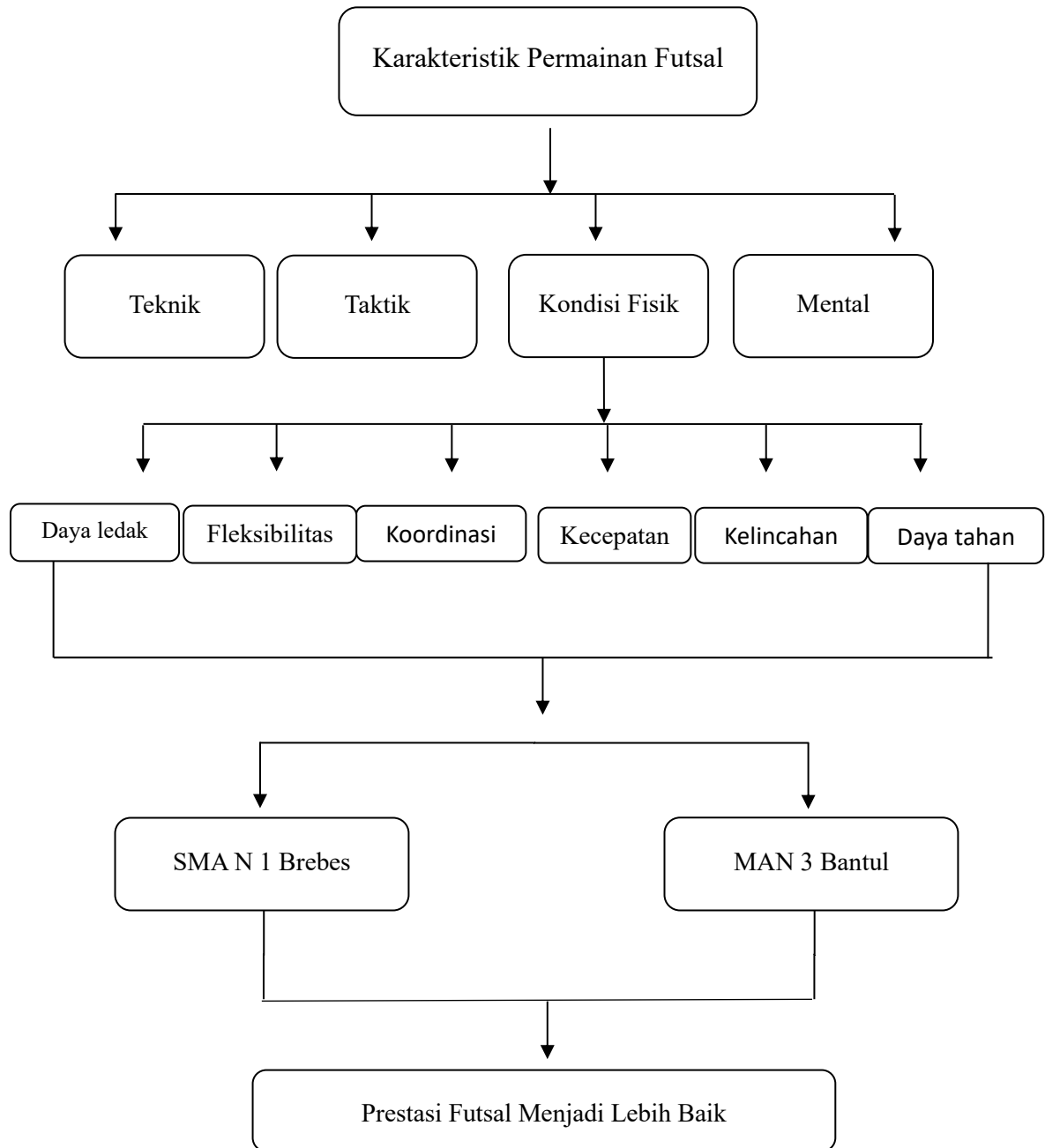
Berdasarkan dari beberapa penjelasan yang telah dijabarkan pada latar belakang dan tinjauan pustaka, dapat disusun kerangka berpikir dalam penelitian ini bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet futsal. Faktor-faktor tersebut, semuanya mempunyai hubungan yang erat antara satu faktor dengan faktor yang lain baik yang berasal dari dalam atlet dan luar atlet. Apabila faktor tersebut terganggu atau tidak dapat dipenuhi, maka akan berakibat pada prestasi yang akan tercapai.

Kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Perlunya mengetahui kondisi fisik atlet bagi pelatih yaitu agar seorang pelatih dapat merencanakan program latihan berikutnya. Sedangkan untuk atlet sendiri, agar seorang atlet dapat mengetahui seberapa besar kemampuan kondisi fisik yang dimilikinya. Kondisi fisik ini sangat penting karena dapat berpengaruh pula pada saat pertandingan. Selain kondisi fisik daya tahan, atlet juga perlu meningkatkan kondisi fisik lainnya yang terdiri dari daya tahan, *power*, kelincahan, kecepatan, fleksibilitas, dan koordinasi.

Setiap atlet futsal harus mempunyai kondisi fisik yang prima agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima, tentu harus melalui proses latihan yang tepat dan terprogram. Selain itu, seorang atlet futsal juga harus bisa menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya agar

jangan sampai mengalami penurunan. Karena dengan kondisi fisik yang bagus akan memudahkan atlet dalam mempelajari keterampilan yang relatif sulit, mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa mengalami banyak kesulitan, serta tidak akan mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan. Pada penelitian ini akan dilaksanakan tes untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pada peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Brebes dan MAN 3 Bantul yaitu tes daya ledak otot tungkai, fleksibilitas, koordinasi, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan.

**Table 1.** Bagan Kerangka Berpikir



#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan kerangka berpikir di atas, maka pertanyaan penelitian yang dapat diajukan yaitu:

1. Bagaimana tingkat kondisi fisik siswa Ekstrakurikuler SMA N 1 Brebes cabor futsal?
2. Bagaimana tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler MAN 3 Bantul cabor futsal?
3. Apakah terdapat perbedaan tingkat kondisi fisik antara siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Brebes dengan MAN 3 Bantul cabor futsal?

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif kuantitatif komparatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang di tuntut untuk menggunakan angka-angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dari hasilnya (Arikunto, 2006:12).

Penelitian deskriptif sendiri merupakan kegiatan penelitian dimana peneliti hanya menyelidiki kondisi atau situasi saat ini sedang berlangsung kemudian memaparkan apa yang terjadi dalam bentuk laporan penelitian secara lugas tanpa pengujian hipotesis (Suharsimi, 2013:3). Dalam penelitian ini menyelidiki komponen – komponen kondisi fisik peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA N 1 Brebes dan MAN 3 Bantul.

Desain penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Penelitian survei adalah penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data dari sampel yang diambil dari populasi tersebut, untuk menemukan kejadian-kejadian relatif, distribusi, dan hubungan-hubungan antar variabel sosiologis maupun psikologis.

##### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMA N 1 Brebes yang beralamat di Jl. Dr. Stiabudi No.11, Brebes, Kecamatan Brebes, kabupaten Brebes, Jawa Tengah, Dan lapangan Glagah Futsal Bantul. Penelitian ini diikuti oleh 15 peserta



ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes dan 15 peserta ekstrakurikuler futsal MAN 3 Bantul.

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **1. Populasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di lapangan SMA N 1 Brebes dan lapangan Glagah futsal Bantul. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini diperlukan sumber data, dan pada umumnya disebut populasi atau sampel penelitian. Populasi adalah keseluruhan elemen penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan populasi (Suharsimi Arikunto, 2006:240). Populasi pada penelitian ini adalah peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA N 1 Brebes berjumlah 35 siswa dan peserta MAN 3 Bantul berjumlah 31 siswa.

#### **2. Sampel Penelitian**

Sampel penelitian diperoleh dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Erwan A.P dkk (2007:47), “*purposive sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan keperluan penelitian. Artinya setiap unit/individu yang diambil dari sampel yang dipilih dengan sengaja berdasarkan pertimbangan tertentu.” Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti mengambil sampel penelitian sebanyak 30 orang yang terdiri dari 15 Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Brebes dan 15 Peserta Ekstrakurikuler futsal MAN 3 Bantul. Berikut kriteria sampel yaitu:

1. Siswa anggota Ekstrakurikuler Futsal
2. Laki-laki

3. Aktif latihan minimal 3 bulan
4. Siswa yang masuk *line up* untuk mengikuti *event*.

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

Sugiyono (2007: 61), variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini yaitu Profil tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Brebes dan MAN 1 Bantul yang meliputi daya ledak otot tungkai, fleksibilitas, koordinasi, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan.

Berdasarkan dengan pendapat para ahli, komponen fisik yang diperlukan dalam olahraga futsal secara umum: 1) daya tahan, 2) fleksibilitas, 3) kelincahan, 4) kecepatan, 5) koordinasi. Unsur-unsur kondisi fisik yakni, daya tahan, kekuatan, kelincahan, reaksi, keseimbangan, koordinasi, dan daya ledak (Budi & Sugiharto, 2018). Power tungkai, power atau sering pula disebut dengan daya eksplosif adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga (Widiastuti, 2015: 107). Adapun definisi operasional dari masing-masing variabel dalam penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Fleksibilitas adalah efektivitas seseorang dalam penyelesaian diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas. fleksibilitas diukur menggunakan *sit and reach test*
2. Power otot tungkai, yaitu kekuatan tungkai yang dipadukan dengan kecepatan gerakan yang utuh. Power otot tungkai diukur dengan menggunakan *vertical jump*.

3. Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif dan efisien. Koordinasi diukur menggunakan *Soccer Wall Volley Test*.
4. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan kecepatan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan diukur menggunakan sprint 20 meter test
5. Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi di area tertentu. Kelincahan diukur menggunakan *T-test*.
6. Daya tahan, yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan secara terus menerus dalam waktu yang lama. Daya tahan kardiorespirasi diukur dengan menggunakan *MFT/Multistage Fitness Test*.

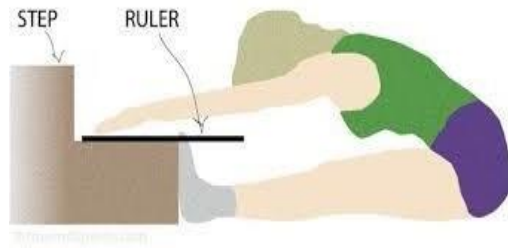
#### **E. Teknik Pengambilan Data**

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Penelitian diawali dengan memberikan pemanasan kepada testi untuk mengurangi resiko cedera saat melakukan tes. Sebelumnya peneliti memberikan petunjuk yang harus dilakukan oleh testi agar tidak terjadi kesalahan saat melakukan tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

##### **1. Tes Fleksibilitas (*Sit and Reach*)**

Tes fleksibilitas, yaitu atlet melakukan tes sit and reach menggunakan alat bangku berskala. Tes *sit and reach* memiliki nilai validitas *face validity* dan reliabilitas sebesar 0,94 (Darma dkk, 2003:1)

**Gambar 3.** *Sit and Reach*  
(Ismaryati 2018: 101)



- a. Bertujuan untuk mengukur kelentuan
- b. Pelaksanaan
  - 1) Testi duduk selunjur tanpa sepatu, lutut lurus, telapak kaki menempel pada sisi box.
  - 2) Kedua tangan lurus diletakkan diatas ujung box, telapak tangan menempel diatas permukaan box.
  - 3) Dorong dengan tangan sejauh mungkin, tahan satu detik, catat hasilnya.
  - 4) Dilakukan 2x ulangan.
  - 5) Pada saat tangan mendorong kedepan, kedua lutut harus tetap lurus.  
Dorongan harus dilakukan dengan dua tangan bersama sama, bila tidak tes harus diulang.
  - 6) Sebelum melakukan tes harus pemanasan terlebih dahulu.

**Table 2.** *Norma Sit and Reach*

(Brianmarc, 2021)

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

1. Tes Daya Ledak Otot Tungkai

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

Instrumen tes daya ledak otot tungkai ini memiliki validitas sebesar 0,978 dan reliabilitas sebesar 0,989 (Bafirman & Wahyuni, 2019, p. 109).

a. Tujuan untuk mengukur daya ledak atau power otot tungkai ke arah atas.

b. Peralatan:

1) Papan bermeteran yang dipasang di dinding dengan ketinggian 150 sampai 350 cm tingkat ketelitiannya hingga 1 cm atau penggaris pita.

2) Bubuk kapur sebagai penanda.

3) Dinding sedikitnya setinggi 365 cm (12 inch).

4) Alat tulis.

5) Lembar pencatat hasil atau penghitungan.

c. Prosedur Pelaksanaan Tes:

a) Penguji :

- 1) Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan.
- 2) Menyiapkan dinding dengan tinggi kurang lebih 365 centimeter.
- 3) Memasang papan/penggaris pita di dinding dengan ketinggian 150 - 350 cm.
- 4) Memberikan contoh prosedur pelaksanaan tes yang baik dan benar.

b) Siswa:

- 1) Memperhatikan peragaan tes yang dilakukan oleh penguji.
- 2) Melakukan pemanasan secukupnya.
- 3) Mencoba melakukan gerakan sesuai contoh yang diberikan oleh penguji.

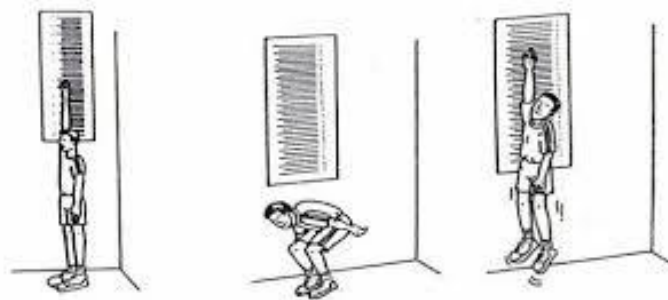
d. Pelaksanaan:

- 1) Siswa berdiri menyamping arah dinding, kedua kaki rapat, telapak kaki menempel penuh di lantai, ujung jari tangan yang dekat dengan dinding dibumbui bubuk kapur.
- 2) Satu tangan siswa yang dekat dengan dinding meraih ke atas setinggi mungkin, kaki tetap menempel di lantai, catat tinggi raihnya pada bekas ujung jari tengah. Siswa meloncat ke atas setinggi mungkin dan menyentuh papan. Lakukan tiga kali lompatan pada bekas ujung jari tengah.
- 3) Posisi awal ketika meloncat adalah telapak kaki tetap menempel di lantai, lutut ditekuk, tangan lurus agak di belakang badan.
- 4) Tidak boleh melakukan awalan melangkah ketika akan meloncat ke atas.

5) Cara memberi skor :

- a. Ukur selisih antara tinggi lompatan dan tinggi raihan.
- b. Nilai yang diperoleh siswa adalah selisih yang terbanyak antara tinggi lompatan dan tinggi raihan dari ketiga lompatan yang dilakukan.

**Gambar 4.** *Tes Vertical Jump*



**Table 3.** Data Normatif untuk *Vertical Jump*

Wibowo ( 2022, P.28 )

Skor	Putra	Kategori	Putri
5	>70	Baik Sekali	>48
4	62-69	Baik	44-47
3	53-61	Cukup	38-43
2	46-52	Kurang	33-37
1	38-46	Sangat Kurang	29-32

## 2. Tes koordinasi (*Soccer Wall Volley Test*)

Instrumen koordinasi mata-kaki menggunakan tes *Soccer Wall Volley Test* dengan validitas sebesar 0,915 dan reliabilitas sebesar 0,789 (Wisesa & Siswantoyo, 2021, p. 34). Perlengkapan yang dibutuhkan

berupa bola untuk sepak bola (futsal) dan lapangan tes yang terdiri atas daerah sasaran dibuat dengan garis dinding yang rata dengan ukuran panjang 2,44 m dan tinggi dari lantai 1,22 m. Daerah tendangan dibuat di depan sasaran membentuk segi empat dengan ukuran 3,65 m dan 4,23 m. Daerah tendangan berjarak 1,83 m dari dinding sasaran. Adapun pelaksanaan tes ini adalah sebagai berikut:

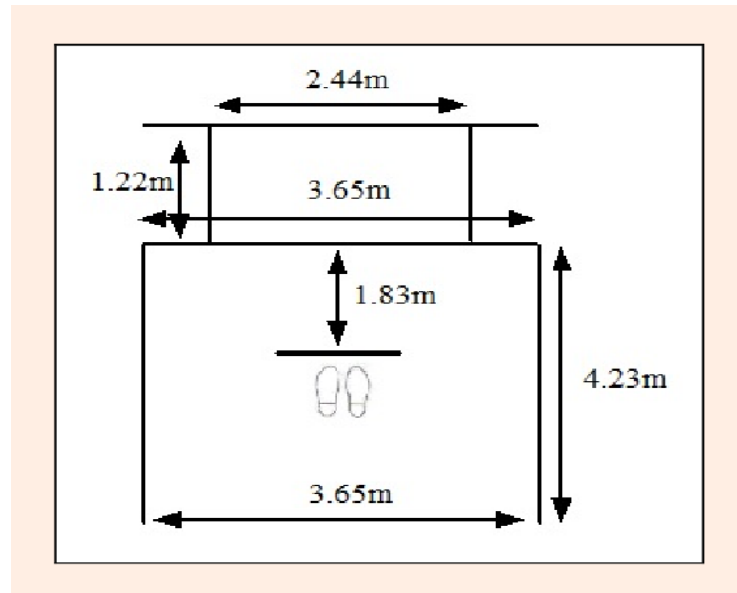
- 1) Testi berdiri di daerah tendangan, dan siap menendang bola.
- 2) Dengan diberi aba-aba “ya”, testi mulai menendang bola sebanyak-banyaknya, boleh menggunakan kaki manapun. Sebelum menendang kembali, bola harus dikontrol atau diblok dengan kaki yang lain.
- 3) Setiap menendang bola harus diawali dengan sikap menendang yang benar.
- 4) Testi melakukan 3 kali ulangan, masing-masing selama 20 detik.
- 5) Tidak boleh menghentikan atau mengontrol bola dengan tangan.
- 6) Sebelum melakukan tes, testi boleh mencoba terlebih dahulu sampai merasa terbiasa.
- 7) Penilaian

Mendapat nilai satu saat bola yang ditendang mengenai sasaran. Agar mendapatkan nilai satu, bola harus mengenai sasaran, bola harus dikontrol dahulu sebelum ditendang kembali. Pada waktu menendang atau mengontrol bola, testi tidak boleh keluar dari daerah tendangan. Jika testi menghentikan atau mengontrol bola dengan tangan, nilainya dikurangi satu. Apabila tidak mengenai sasaran, testi tidak mendapatkan nilai. Nilai



total yang diperoleh adalah jumlah nilai tendangan yang terbanyak dari ketiga ulangan yang dilakukan.

**Gambar 5.** *Soccer wall Volley Test*



**Table 4.** *Norma Soccer wall Volley Test*

No	Interval	Klasifikasi
1.	>13	Baik Sekali
2.	10 – 12	Baik
3.	7 – 9	Sedang
4.	4 – 6	Kurang
5.	<3	Kurang Sekali

### 3. Tes Kecepatan

Tes ini merupakan tes lari cepat menempuh jarak 20 meter yang dilakukan secepat-cepatnya oleh siswa. Kecepatan diukur dengan

menggunakan sprint 20m memiliki validitas sebesar 0,956 dan reliabilitas sebesar 0,924 (Fuziyono, 2013: 38). Satuan dari tes ini adalah menit.

a. Tujuan dalam test ini digunakan untuk mengukur kecepatan lari siswa.

b. Peralatan:

- 1) Lintasan lari yang datar minimal 20 meter.
- 2) Peluit.
- 3) Bendera start.
- 4) Stopwatch.
- 5) Formulir tes.

c. Prosedur pelaksanaan tes:

Persiapan tes:

- 1) Penguji menentukan lintasan lari, peluit, *stopwatch* dan bendera start.
- 2) Penguji menentukan petugas starter dan menyiapkan formulir tes dan alat tulis.
- 3) Penguji menjelaskan dengan detail prosedur pelaksanaan test kepada siswa.

Pelaksanaan tes:

- 1) Siswa melakukan pemanasan berupa peregangan statis dan dinamis selama 10 menit sebelum tes.
- 2) Siswa berdiri dibelakang garis start dengan start berdiri.
- 3) Apabila ada aba-aba “Ya” dari petugas starter dengan disertai hentakan bendera keatas, Siswa lari ke depan secepat mungkin menempuh jarak 20 meter.

4) Penguji menghentikan stopwatch pada saat siswa melewati garis finish.

**Gambar 6.** Ilustrasi Tes *sprint* 20 meter



d. Cara memberi skor :

- 1) Pencatatan waktu dilakukan selama 3 kali dan diambil waktu yang terbaik dari 3 kali tes.
- 2) Hasil tes dalam bentuk waktu dengan satuan detik dengan dua angka desimal dibelakang koma.

**Table 5.** Norma tes *Sprint* 20 Meter

	Baik Sekali		Baik		Cukup		Kurang		Kurang Sekali	
	PA	PI	PA	PI	PA	PI	PA	PI	PA	PI
Kecepatan n/20 M Sprint	2,8- 3,0 detik	3,4- 3,4 detik	3,1- 3,3 detik	3,5- 3,7 detik	3,4- 3,6 detik	3,8- 4,0 detik	3,7- 3,9 detik	4,1- 4,3 detik	>3,9 detik	>4,3 detik

#### 4. Tes Kelincahan

Tes kelincahan *t-test* ini dilakukan dengan cara berlari ke arah depan, kemudian ke arah samping kiri dan kanan serta berlari mundur. Tes ini merupakan adopsi dari *t-test* tanpa mengubah prosedur tes (Fukuda, 2019). Nilai validitas instrumen *t-test* sebesar  $0.714 > 0.103$  ( $r_{hitung} > r_{tabel}$ )

memiliki validitas tinggi, dan reliabilitas sebesar 0.693 (reliabilitas tinggi).

(Depdiknas, 2019 : 24)

a. Bertujuan Untuk mengukur kelincahan siswa.

b. Peralatan:

1) Lapangan datar dan tidak licin, minimal panjang 12 meter dan lebar 10 meter

2) Meteran

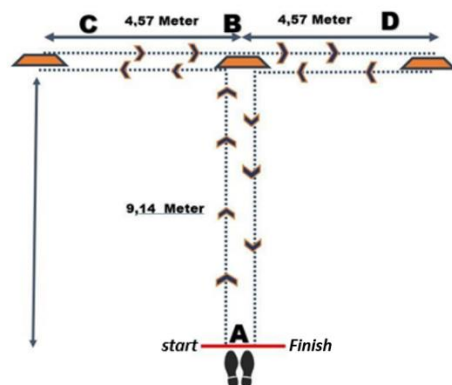
3) Stopwatch

4) 4 Kerucut penanda /botol air kemasan 1 liter yang diisi pasir, dll

5) Formulir tes dan alat tulis.

c. Prosedur pelaksanaan tes:

**Gambar 7.** Agillity T Test



- 1) Buatlah lintasan lari berbentuk 'T' sesuai ukuran (lihat gambar 1.)
- 2) Siswa berdiri di belakang garis start.
- 3) Penguji memberikan aba-aba 'Ya', sambil menghidupkan stopwatch.
- 4) Setelah terdengar aba-aba 'YA' siswa memulai tes.

- 5) Siswa berlari dari penanda A ke arah penanda B dan menyentuh penanda B menggunakan tangan kanan, kemudian berlari menyamping ke kiri (*galloping*) sampai menyentuh penanda C menggunakan tangan kiri, dilanjutkan berlari menyamping ke kanan (*galloping*) sampai menyentuh penanda D menggunakan tangan kanan, kemudian berlari kembali ke arah penanda B (*galloping*) dan menyentuh menggunakan tangan kiri, lalu berlari mundur sampai garis finish.
- 6) Siswa diberi kesempatan untuk melakukan tes sebanyak 2 kali.
- 7) Alternatif Tes: *T-Test* dapat dilakukan dengan mengubah arah ke kanan (kebalikan) di awal lari menyamping bagi siswa dengan kekhususan atau kidal.

d. Penskoran:

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

Norma tes:

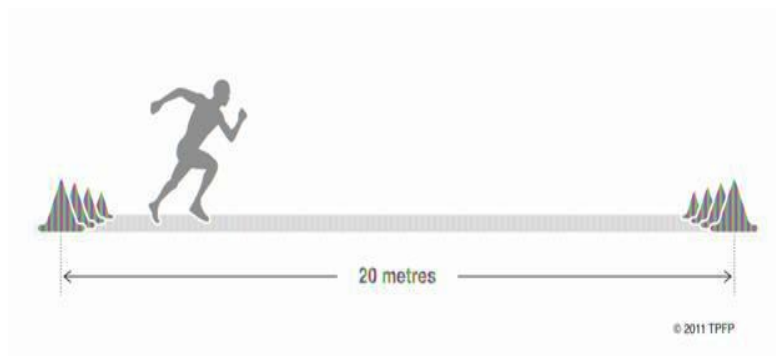
**Table 6.** *Norma Agility T Test*

Putera	Puteri	Skor	Kategori
$\leq 00.06.63$	$\leq 00.07.19$	5	Baik Sekali
00.06.64 - 00.10.15	00.07.20 - 00.11.20	4	Baik
00.10.16 - 00.14.16	00.11.21 - 00.15.19	3	Sedang
00.14.17 - 00.18.17	00.15.20 - 00.19.20	2	Kurang
$\geq 00.18.18$	$\geq 00.19.21$	1	Kurang Sekali

#### 5. MFT/*Multistage Fitness Test* (daya tahan)

Instrumen yang digunakan untuk melakukan tes daya tahan tes multi tahap (*multi stage test*). Validitas tes menggunakan logical validity dan reliabilitas sebesar 0,860 (Sukadiyanto, 2009: 49).

**Gambar 8.** *Multistage Fitness Test*  
(Ismaryati, 2018: 80)



- a. Bertujuan untuk mengukur daya tahan
- b. Pelaksanaan
  - 1) Testi berlari secara bolak-balik sepanjang jalur atau lintasan yang telah diukur sebelumnya sambil serangkaian tanda yang berbunyi “TUT ” yang terekam dalam kaset.
  - 2) Waktu tanda “ TUT “ mulanya berdurasi sangat lambat, tetapi secara bertahap menjadi lebih cepat sehingga semakin sulit untuk menyamakan kecepatan langkahnya dengan kecepatan yang diberikan oleh tanda tersebut.
  - 3) Testi berhenti apabila ia tidak mampu lagi mempertahankan langkahnya dan tahap ini menunjukkan tingkat konsumsi oksigen maksimal testi tersebut.

- 4) Score diperoleh dari kemampuan testi mampu menjalankan tes lari dengan maksimal pada setiap tahap yang kemudian dikonversikan dalam tabel.

**Table 7. Norma Standarisasi MFT**

(Ismaryati, 2018: 87)

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

## F. Teknik Analisis Data

Sujarweni (2014:46) menyatakan bahwa analisa deskriptif merupakan statistik deskriptif yang berusaha untuk menggambarkan berbagai karakteristik data yang berasal dari suatu sampel. Statistik deskriptif seperti mean, median, modus, presentil, desil, quartile, dalam bentuk analisis angka maupun gambar/diagram. Dalam analisis deskriptif diolah pervariabel. Maka untuk mengetahui kondisi fisik siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Brebes dan MAN 3 Bantul cabor futsal dilakukan dengan analisa data dengan cara menggabungkan dari tes yang dilakukan yaitu melakukan penjumlahan norma yang telah ditentukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (2003: 245-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

$P$  = *Presentasi yang dicari*

$f$  = *Frekuensi*

$n$  = *Jumlah responden*

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

## 1. Uji Prasyarat Analisis

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 26. Menurut metode *Kolmogorov Smirnov*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

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



b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data hasil tes pengukuran dengan menggunakan bantuan program SPSS 26.

**2. Uji Hipotesis**

Pengujian hipotesis kondisi fisik menggunakan uji *Independent T* dengan bantuan program SPSS 26. Ananda & Fadhli (2018, p. 281) menyatakan test *independent t* atau *independent t-test* adalah teknik analisa statistik yang dapat dipergunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua mean sampel atau tidak. Membandingkan dua mean sampel dapat dibedakan menjadi dua yaitu:

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

Dalam penelitian ini, uji *independent t* digunakan untuk membandingkan *mean* setiap item kondisi fisik antara ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes dan MAN 3 Bantul. Apabila nilai *independent t* hitung  $<$  dari *t* tabel maka  $H_a$  ditolak, jika *t* hitung  $>$  besar dibanding *t* tabel maka  $H_a$  diterima.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di lapangan SMA N 1 Brebes Jawa Tengah dan Lapangan Glagah Futsal Bantul Yogyakarta. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 15 Juli 2024 sampai dengan 10 Agustus 2024. Subjek pada penelitian ini yaitu siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 dan MAN 3 Bantul yang berjumlah masing-masing 15 pemain. Data kondisi fisik dalam penelitian ini berasal dari serangkaian tes yang dilakukan, yaitu tes daya ledak dengan tes *vertical jump* dengan satuan centimeter, tes fleksibilitas dengan tes *sit and reach* dengan satuan centimeter, tes kecepatan dengan tes lari 20 meter dengan satuan detik, Tes koordinasi dengan *Soccer Wall Volley Test* dengan satuan detik, tes kelincahan dengan tes *Agillity T test* dengan satuan detik, tes daya tahan dengan *multistage fitness test* dengan satuan jumlah balikan/level. Hasil dari penelitian tes dan pengukuran kondisi fisik dapat diuraikan sebagai berikut.

#### **1. Hasil Penelitian Siswa Ekstakulikuler Futsal SMA Negeri 1 Brebes**

Dalam pelaksanaan tes diikuti oleh 15 siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes, hasil tes dimasukkan kedalam pengkategorian data normatif setiap instrumen tes. Hasil tes pengukuran yang telah dilaksanakan siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Brebes dianalisis sehingga didapat statistik penelitian sebagai berikut:

**Table 8.** Statistik Data penelitian ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Brebes

Instrumen	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Fleksibilitas ( <i>Sit and Reach</i> )	15	33	27,60	5,22
Kekuatan ( <i>Vertical Jump</i> )	33	59	47,73	6,80
Koordinasi ( <i>Soccer Wall Volley Test</i> )	10	15	13,20	1,74
Kecepatan ( <i>Sprint 20 m</i> )	3,64	3,04	3,29	0,16
Kelincahan ( <i>Agillity T test</i> )	12,14	9,52	10,31	0,57
Daya Tahan (MFT)	30,2	42,2	36,67	3,28

a. *Sit and Reach*

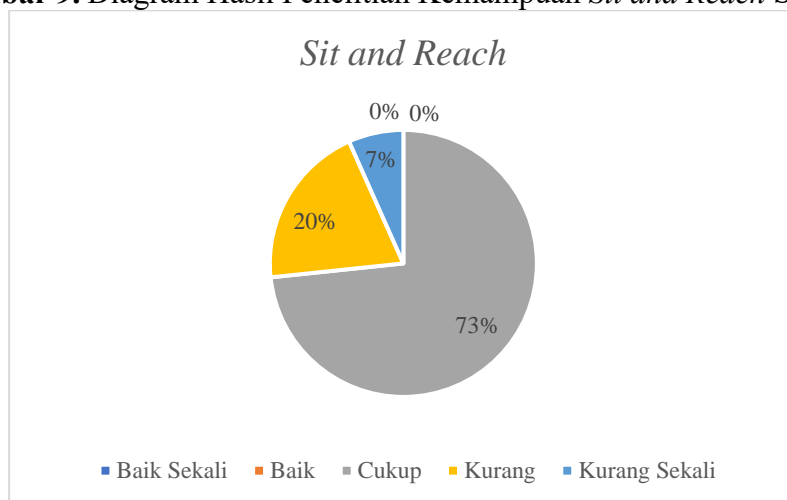
Berdasarkan tabel 8 hasil dari tes *sit and reach* siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes dapat diperoleh nilai minimum sebesar 15, nilai maksimum sebesar 33, dengan nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 27,60 dan nilai *standart deviation* sebesar 5,22.

**Table 9.** Hasil Penelitian Kemampuan Sit and Reach SMA N 1 Brebes

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	$\geq 45$	Baik Sekali	0	0%
2	31 - 44	Baik	0	0%
3	21 - 34	Cukup	11	73%
4	11 - 20	Kurang	3	20%
5	$< 10$	Kurang Sekali	1	7%

Berdasarkan tabel 9 diatas hasil dari tes pengukuran *sit and reach* yang diperoleh ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 73% kategori cukup, 20% kategori kurang, dan 7% kategori kurang sekali. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut:

**Gambar 9.** Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Sit and Reach* SMA N 1 Brebes



b. *Vertical Jump*

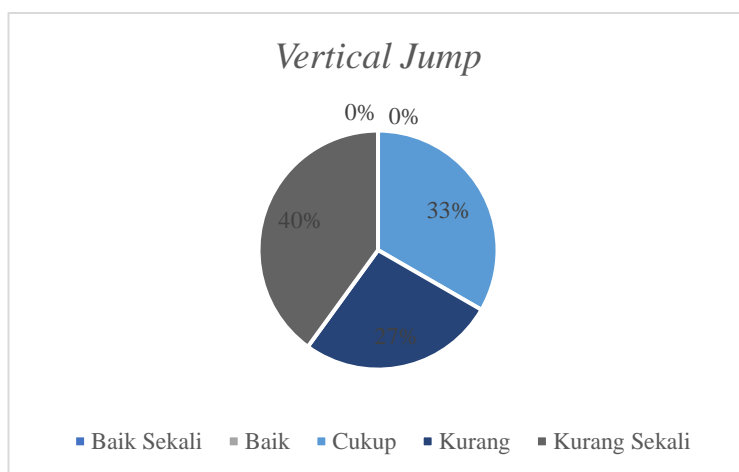
Berdasarkan tabel 8 hasil dari tes *vertical jump* siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes dapat diperoleh nilai minimum sebesar 33, nilai maksimum sebesar 59, dengan nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 47,73 dan nilai *standart deviation* sebesar 6,80.

**Table 10.** Hasil Penelitian Kemampuan *Vertical jump* SMA N 1 Brebes

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	$\geq 70$	Baik Sekali	0	0%
2	62 - 79	Baik	0	0%
3	53 - 61	Cukup	5	33%
4	46 - 52	Kurang	4	27%
5	$< 45$	Kurang Sekali	6	40%

Berdasarkan tabel 10 diatas hasil dari tes pengukuran *vertical jump* yang diperoleh ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 33% kategori cukup, 27% kategori kurang, dan 40% kategori kurang sekali. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut:

**Gambar 10.** Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Vertical Jump* SMA N 1 Brebes



c. *Soccer Wall Volley Test*

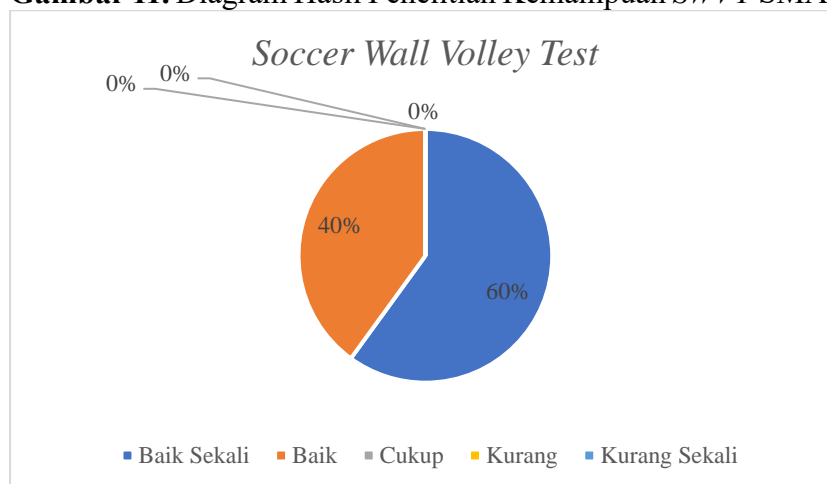
Berdasarkan tabel 8 hasil dari tes *Soccer Wall Volley Test* siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes dapat diperoleh nilai minimum sebesar 10, nilai maksimum sebesar 15, dengan nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 13,20 dan nilai *standart deviation* sebesar 1,74.

**Table 11.** Hasil Penelitian Kemampuan SWVT SMA N 1 Brebes

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	$\geq 13$	Baik Sekali	9	60%
2	10 - 12	Baik	6	40%
3	7 - 9	Cukup	0	0%
4	2 - 4	Kurang	0	0%
5	$< 3$	Kurang Sekali	0	0%

Berdasarkan tabel 10 diatas hasil dari tes pengukuran *soccer wall volly test* yang diperoleh ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes adalah 60% kategori baik sekali, 40% kategori baik, 0% kategori cukup, 0% kategori kurang, dan 0% kategori kurang sekali. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut:

**Gambar 11.** Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *SWVT* SMA N 1 Brebes



d. *Sprint* 20 m

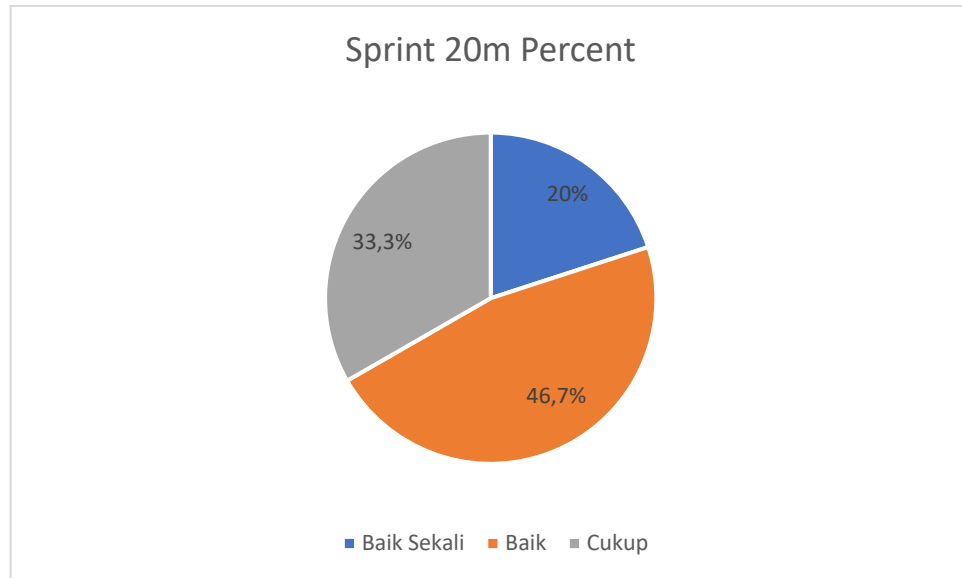
Berdasarkan tabel 8 hasil dari tes *Sprint* 20m siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes dapat diperoleh nilai minimum sebesar 3,04; nilai maksimum sebesar 3,64; dengan nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 3,29; dan nilai *standart deviation* sebesar 0,16.

**Table 12.** Hasil Penelitian Kemampuan *Sprint* 20m SMA N 1 Brebes

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	2,8-3,0	Baik Sekali	3	20%
2	3,1-3,3	Baik	7	46,7%
3	3,4-3,6	Cukup	5	33,3%
4	3,7-3,9	Kurang	0	0%
5	>3,9	Kurang Sekali	0	0%

Berdasarkan tabel 12 diatas hasil dari tes pengukuran *sprint* 20 m yang diperoleh ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes adalah 20% kategori baik sekali, 46,7% kategori baik, 33,3% kategori cukup. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut:

**Gambar 12.** Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Sprint 20 Meter* SMA N 1 Brebes



e. *Agility T test*

Berdasarkan tabel 8 hasil dari tes *Agility T test Test* siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes dapat diperoleh nilai minimum sebesar 9,52; nilai maksimum sebesar 12,14; dengan nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 10,31; dan nilai *standart deviation* sebesar 0,57.

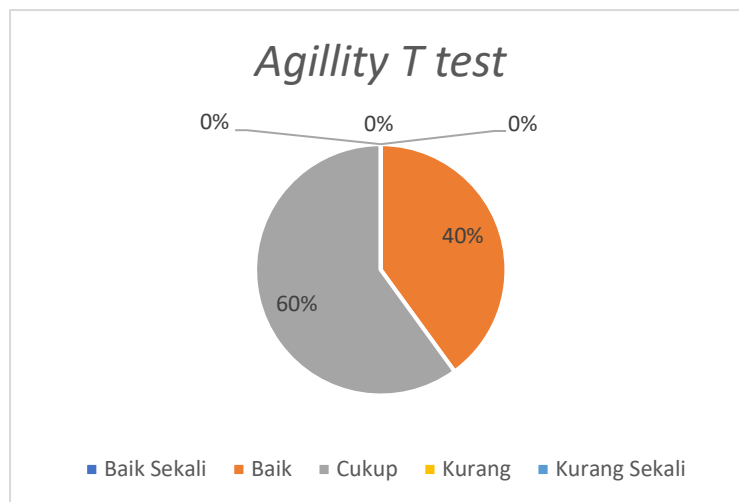
**Table 13.** Hasil Penelitian Kemampuan *Agillity T test* SMA N 1 Brebes

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	<6,63	Baik Sekali	0	0%
2	6,64 - 10,15	Baik	6	40%
3	10,16 - 14,16	Cukup	9	60%
4	14,17 - 18,17	Kurang	0	0%
5	$\geq 18,18$	Kurang Sekali	0	0%

Berdasarkan tabel 13 diatas hasil dari tes pengukuran *Agility T test Test* yang diperoleh ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes adalah 0% kategori baik sekali, 40% kategori baik, 60% kategori cukup, 0% kategori

kurang, dan 0% kategori kurang sekali. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut:

**Gambar 13.** Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Agility T Test* Meter SMA N 1 Brebes



f. *Multistage Fitness Test*

Berdasarkan tabel 8 hasil dari tes *MFT* siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes dapat diperoleh nilai minimum sebesar 30,2; nilai maksimum sebesar 42,2; dengan nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 36,67 dan nilai *standart deviation* sebesar 3,28.

**Table 14.** Hasil Penelitian Kemampuan *MFT* SMA N 1 Brebes

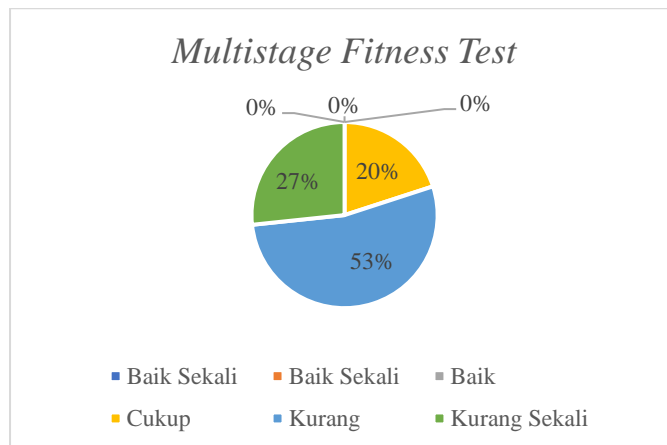
No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	>55,9	Baik Sekali	0	0%
2	51 - 55,9	Baik	0	0%
3	45,2 - 50,9	Baik	0	0%
4	38,4 - 45,1	Cukup	3	20%
5	35 - 38,3	Kurang	8	53%
6	<35	Kurang Sekali	4	27%

Berdasarkan tabel 14 diatas hasil dari tes pengukuran *MFT* yang diperoleh ekstrakurikuler futsal SMA N Brebes adalah 0% kategori Istimewa, 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 20% kategori cukup,



53% kategori kurang, dan 27% kategori kurang sekali. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut:

**Gambar 14.** Diagram Hasil Penelitian Kemampuan MFT Meter SMA N 1 Brebes



## 2. Hasil Penelitian Siswa Ekstakulikuler Futsal MAN 3 Bantul

Dalam pelaksanaan tes diikuti oleh 15 siswa ekstrakurikuler futsal MAN 3 Bantul, hasil tes dimasukkan kedalam pengkategorian data normatif setiap instrumen tes. Hasil tes pengukuran yang telah dilaksanakan siswa ekstrakurikuler futsal MAN 3 Bantul dianalisis sehingga didapat statistik penelitian sebagai berikut:

**Table 15.** Statistik Data penelitian ekskul futsal MAN 3 Bantul

Instrumen	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Fleksibilitas ( <i>Sit and Reach</i> )	29	47	37,80	4,487
Kekuatan ( <i>Vertical Jump</i> )	30	59	47,80	8,187
Koordinasi ( <i>Soccer Wall Volley Test</i> )	10	16	12,67	2,257
Kecepatan ( <i>Sprint 20 m</i> )	3,77	2,85	3,3667	,24497
Kelincahan ( <i>Agillity T test</i> )	11,41	9,51	10,3427	,61154
Daya Tahan (MFT)	26,0	36,4	29,080	3,6838

a. *Sit and Reach*

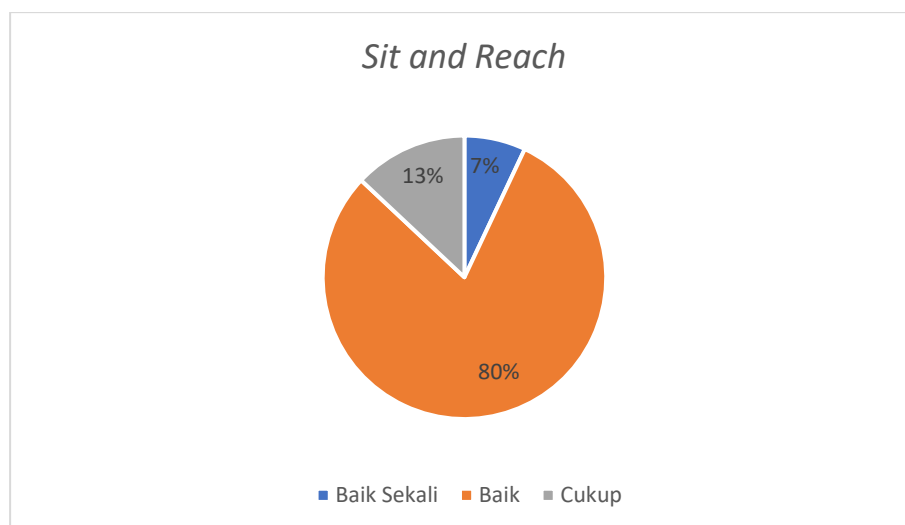
Berdasarkan tabel 15 hasil dari tes *sit and reach* siswa ekstrakurikuler futsal MAN 3 dapat diperoleh nilai minimum sebesar 29 cm, nilai maksimum sebesar 47 cm, dengan nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 37,80; dan nilai *standart deviation* sebesar 4,48.

**Table 16.** Hasil Penelitian Kemampuan *Sit and Reach* MAN 3 Bantul

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	$\geq 45$	Baik Sekali	1	7%
2	31 - 44	Baik	12	80%
3	21 - 34	Cukup	2	13%
4	11 - 20	Kurang	0	0%
5	$< 10$	Kurang Sekali	0	0%

Berdasarkan tabel 16 diatas hasil dari tes pengukuran *sit and reach* yang diperoleh ekstrakurikuler futsal MAN 3 Bantul adalah 7% kategori baik sekali, 80% kategori baik, 13% kategori cukup, 0% kategori kurang, dan 0% kategori kurang sekali. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut

**Gambar 15.** Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Sit and Reach* MAN 3 Bantul



b. *Vertical Jump*

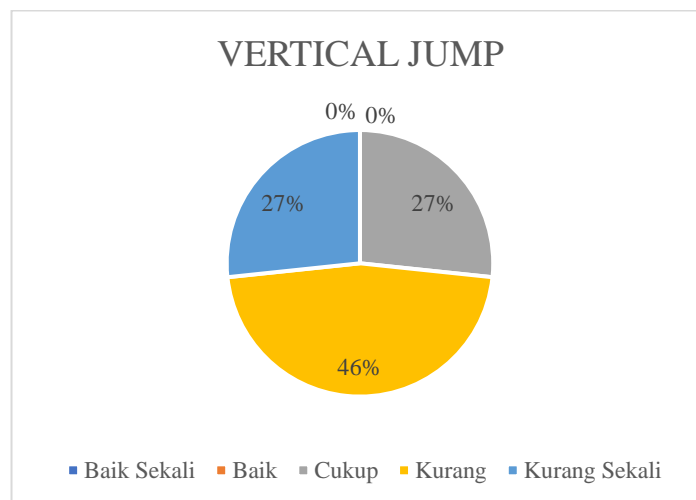
Berdasarkan tabel 15 hasil dari tes *vertical jump* siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes dapat diperoleh nilai minimum sebesar 30, nilai maksimum sebesar 59, dengan nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 47,80; dan nilai *standart deviation* sebesar 8,18.

**Table 17.** Hasil Penelitian Kemampuan *Vertical Jump* MAN 3 Bantul

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	$\geq 70$	Baik Sekali	0	0%
2	62 - 79	Baik	0	0%
3	53 - 61	Cukup	4	27%
4	46 - 52	Kurang	7	46%
5	$< 45$	Kurang Sekali	4	27%

Berdasarkan tabel 17 diatas hasil dari tes pengukuran *Vertical Jump* yang diperoleh ekstrakurikuler futsal MAN 3 Bantul adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 27% kategori cukup, 46% kategori kurang, dan 27% kategori kurang sekali. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut:

**Gambar 16.** Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Vertical Jump* MAN 3 Bantul



c. *Soccer Wall Volley Test*

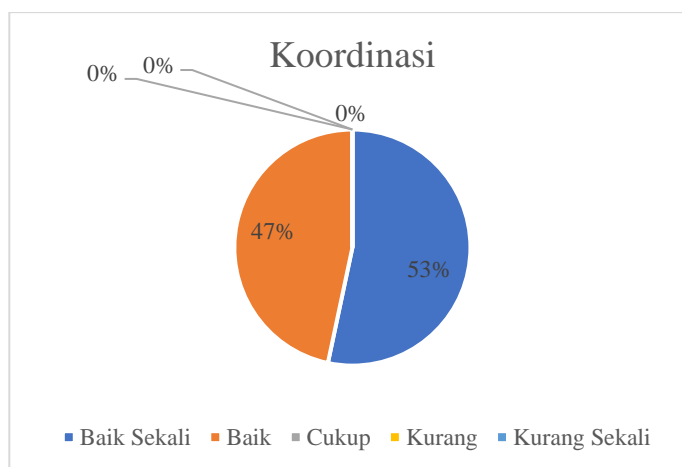
Berdasarkan tabel 15 hasil dari tes *Soccer Wall Volley Test* siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes dapat diperoleh nilai minimum sebesar 10, nilai maksimum sebesar 16, dengan nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 12,67 dan nilai *standart deviation* sebesar 2,25.

**Table 18.** Hasil Penelitian Kemampuan SWVT MAN 3 Bantul

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	$\geq 13$	Baik Sekali	8	53%
2	10 - 12	Baik	7	47%
3	7 - 9	Cukup	0	0%
4	2 - 4	Kurang	0	0%
5	$< 3$	Kurang Sekali	0	0%

Berdasarkan tabel 18 diatas hasil dari tes pengukuran *SWVT* yang diperoleh ekstrakurikuler futsal MAN 3 Bantul adalah 53% kategori baik sekali, 47% kategori baik, 0% kategori cukup, 0% kategori kurang, dan 0% kategori kurang sekali. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut:

**Gambar 17.** Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *SWVT* MAN 3 Bantul



d. *Sprint 20 m*

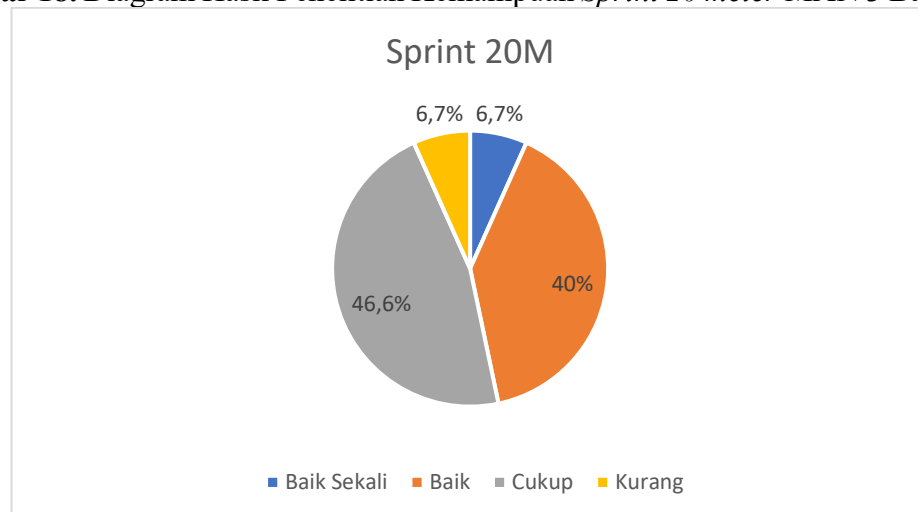
Berdasarkan tabel 15 hasil dari tes *Sprint 20 m* siswa ekstrakurikuler futsal MAN 3 Bantul dapat diperoleh nilai minimum sebesar 2,85; nilai maksimum sebesar 3,77; dengan nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 3,36; dan nilai *standart deviation* sebesar 0,24.

**Table 19.** Hasil Penelitian Kemampuan Sprint 20 meter

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	2,8-3,0	Baik Sekali	1	6,7%
2	3,1-3,3	Baik	6	40%
3	3,4-3,6	Cukup	7	46,6%
4	3,7-3,9	Kurang	1	6,7%
5	>3,9	Kurang Sekali	0	0%

Berdasarkan tabel 19 diatas hasil dari tes pengukuran *Sprint 20 meter* yang diperoleh ekstrakurikuler futsal MAN 3 Bantul adalah 6,7% kategori baik sekali, 40% kategori baik, 46,6% kategori cukup, 6,7% kategori kurang. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut:

**Gambar 18.** Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Sprint 20 meter* MAN 3 Bantul



e. *Agility T test*

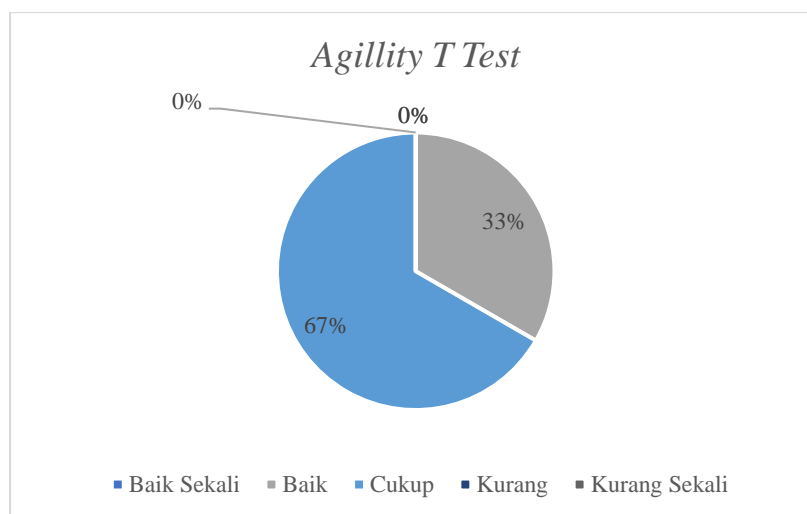
Berdasarkan tabel 15 hasil dari tes *Agillity T Test* siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes dapat diperoleh nilai minimum sebesar 9,51; nilai maksimum sebesar 11,41; dengan nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 10,34; dan nilai *standart deviation* sebesar 0,61.

**Table 20.** Hasil Penelitian Kemampuan *Agility T Test* MA N 3 Bantul

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	<6,63	Baik Sekali	0	0%
2	6,64 - 10,15	Baik	5	33%
3	10,16 - 14,16	Cukup	10	67%
4	14,17 - 18,17	Kurang	0	0%
5	$\geq 18,18$	Kurang Sekali	0	0%

Berdasarkan tabel 20 diatas hasil dari tes pengukuran *Agility T tes* yang diperoleh ekstrakurikuler futsal MAN 3 Bantul adalah 0% kategori baik sekali, 33% kategori baik, 67% kategori cukup, 0% kategori kurang, dan 0% kategori kurang sekali. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut:

**Gambar 19.** Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Agility T test* MAN 3 Bantul



f. *Multistage Fitness Test*

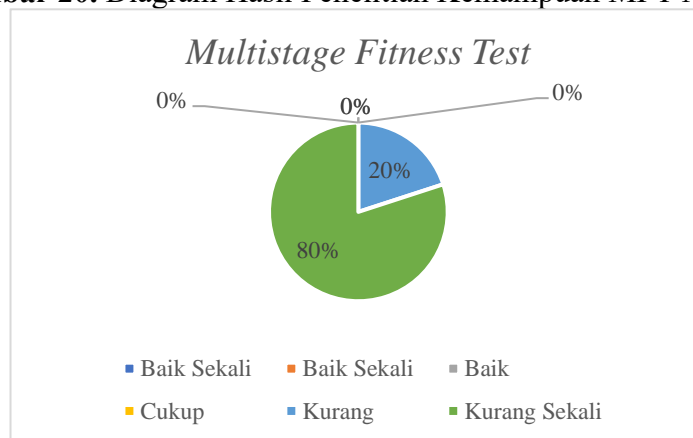
Berdasarkan tabel 15 hasil dari tes *MFT* siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes dapat diperoleh nilai minimum sebesar 26, nilai maksimum sebesar 36,4; dengan nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 29,08 dan nilai *standart deviation* sebesar 3,68.

**Table 21.** Hasil Penelitian Kemampuan *MFT* MAN 3 Bantul

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	>55,9	Istimewa	0	0%
2	51 - 55,9	Baik Sekali	0	0%
3	45,2 - 50,9	Baik	0	0%
4	38,4 - 45,1	Cukup	0	0%
5	35 - 38,3	Kurang	3	20%
6	<35	Kurang Sekali	12	80%

Berdasarkan tabel 21 diatas hasil dari tes pengukuran *MFT* yang diperoleh ekstrakurikuler futsal MAN 3 Bantul adalah 0% kategori Istimewa, 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 0% kategori cukup, 20% kategori kurang, dan 80% kategori kurang sekali. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut:

**Gambar 20.** Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *MFT* MAN 3 Bantul



## B. Hasil Analisis Data

### 1. Hasil Uji Prasyarat

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

#### a. Uji Normalitas

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

**Table 22.** Hasil Uji Normalitas

Instrumen	<i>P</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Fleksibilitas ( <i>Sit and Reach</i> )	0,153	0,05	Normal
Kekuatan ( <i>Vertical Jump</i> )	0,133	0,05	Normal
Koordinasi ( <i>SWVT</i> )	0,170	0,05	Normal
Kecepatan ( <i>Sprint 20 m</i> )	0,126	0,05	Normal
Kelincahan ( <i>Agillity T test</i> )	0,141	0,05	Normal
Daya Tahan (MFT)	0,213	0,05	Normal

Berdasarkan tabel 21 diperoleh nilai signifikansi (*p*) dari semua variabel lebih besar dari 0,05; berdasarkan pengambilan keputusan data tersebut berdistribusi normal, maka dapat dilanjutkan dengan analisis statistik parametrik.

#### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berfungsi untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Pengambilan keputusan uji homogenitas jika  $p > 0,05$ , maka tes dinyatakan homogen,



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

**Table 23. Hasil Uji Homogenitas**

Instrumen	<i>P</i>	Keterangan
Fleksibilitas ( <i>Sit and Reach</i> )	0,894	Homogen
Kekuatan ( <i>Vertical Jump</i> )	0,618	Homogen
Koordinasi ( <i>SWVT</i> )	0,186	Homogen
Kecepatan ( <i>Sprint 20 m</i> )	0,215	Homogen
Kelincahan ( <i>Agillity T test</i> )	0,229	Homogen
Daya Tahan (MFT)	0,324	Homogen

Berdasarkan nilai signifikansi (*p*) pada tabel diatas lebih besar dari 0,05; dapat diambil keputusan bahwa seluruh data dapat dinyatakan homogen. Oleh karena dapat dilanjutkan dengan analisis statistik parametrik.

## 2. Hasil Uji Perbandingan

Kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes dan MAN 3 Bantul dianalisis setiap masing-masing item tes menggunakan uji t dengan bantuan komputer SPSS 26. Rangkuman hasil uji t pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Table 24. Hasil Uji Perbandingan Kondisi Fisik**

Item Tes	Mean	T ht	T tb	Sig.	Mean difference
Fleksibilitas ( <i>Sit and Reach</i> )	27,60	5,738	2,048	,000	10,200
	37,80				
Kekuatan ( <i>Vertical Jump</i> )	47,73	0,024	2,048	,981	0,067
	47,80				
Koordinasi ( <i>SWVT</i> )	13,201	0,725	2,048	,475	0,533
	12,67				
Kecepatan ( <i>Sprint 20 m</i> )	3,3667	,991	2,048	,330	,07533
	3,2913				
Kelincahan ( <i>Agillity T test</i> )	10,3187	,111	2,048	,912	0,02400
	10,3427				
Daya Tahan (MFT)	36,673	5,960	2,048	,000	7,5933
	29,080				

Berdasarkan tabel 24 dapat dijelaskan bahwa:

1. Terdapat perbedaan yang signifikan pada Kemampuan fisik fleksibilitas antara siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Brebes dan siswa ekstrakurikuler futsal MAN 3 Bantul, karena nilai  $t$  hitung  $5,738 > 2,048$  nilai  $t$  tabel, dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Siswa ekstrakurikuler futsal MAN 3 Bantul memiliki kemampuan fisik fleksibilitas lebih baik dibandingkan siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes dengan selisih rata-rata sebesar 10,200.
2. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada Kemampuan fisik kekuatan antara siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Brebes dan siswa ekstrakurikuler futsal MAN 3 Bantul, karena nilai  $t$  hitung  $0,024 < 2,048$  nilai  $t$  tabel, dengan nilai signifikansi  $0,981 > 0,05$ . Siswa ekstrakurikuler futsal MAN 3 Bantul memiliki kemampuan fisik kekuatan lebih baik dibandingkan siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Brebes dengan selisih rata-rata sebesar 0,067.
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada Kemampuan fisik koordinasi antara siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Brebes dan siswa ekstrakurikuler futsal MAN 3 Bantul, karena nilai  $t$  hitung  $0,725 < 2,048$  nilai  $t$  tabel, dengan nilai signifikansi  $0,475 > 0,05$ . Siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes memiliki kemampuan fisik koordinasi lebih baik dibandingkan siswa ekstrakurikuler futsal MAN 3 Bantul dengan selisih rata-rata sebesar 0,533.
4. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada Kemampuan fisik kecepatan antara siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Brebes dan siswa ekstrakurikuler futsal MAN 3 Bantul, karena nilai  $t$  hitung  $0,991 < 2,048$  nilai  $t$  tabel, dengan

nilai signifikansi  $0,330 > 0,05$ . Siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes memiliki kemampuan fisik kecepatan lebih baik dibandingkan siswa ekstrakurikuler futsal MAN 3 Bantul dengan selisih rata-rata sebesar 0,7533.

5. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada Kemampuan fisik kelincahan antara siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes dan siswa ekstrakurikuler futsal MAN 3 Bantul, karena nilai  $t$  hitung  $0,111 < 2,048$  nilai  $t$  tabel, dengan nilai signifikansi  $0,912 > 0,05$ . Siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes memiliki kemampuan fisik kelincahan lebih baik dibandingkan siswa ekstrakurikuler futsal MAN 3 Bantul dengan selisih rata-rata sebesar 0,2400.
6. Terdapat perbedaan yang signifikan pada Kemampuan fisik daya tahan antara siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes dan siswa ekstrakurikuler futsal MAN 3 Bantul, karena nilai  $t$  hitung  $5,960 > 2,048$  nilai  $t$  tabel, dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes memiliki kemampuan fisik daya tahan lebih baik dibandingkan siswa ekstrakurikuler futsal MAN 3 Bantul dengan selisih rata-rata sebesar 7,5933.

### **C. Pembahasan**

Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet dalam meningkatkan prestasi berdasarkan kebutuhan dan karakteristik cabang olahraga. Kondisi fisik merupakan salah satu unsur untuk menunjang performa seorang atlet di dalam lapangan. Latihan fisik yang terprogram dengan baik dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seorang atlet yang dapat berdampak positif penampilan tim untuk mencapai tujuan atau prestasi. Kondisi fisik memiliki peranan penting bagi perkembangan unsur teknik, taktik, dan mental.

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

Kemampuan *sit and reach* siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes memiliki rata-rata 27,60 cm masuk ke dalam kategori cukup dan siswa ekstrakurikuler MAN 3 Bantul memiliki nilai rata-rata sebesar 37,80 cm masuk kedalam kategori baik. Kemampuan *sit and reach* kedua ekstrakurikuler futsal menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan perolehan nilai  $t$  hitung  $5,738 > 2,048$  nilai  $t$  tabel, dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . *Sit and reach* merupakan instrumen yang digunakan untuk mengukur fleksibilitas tubuh. Fleksibilitas merupakan kemampuan untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak seluas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot. Dalam olahraga futsal pemain dengan fleksibilitas yang baik, maka pemain bisa melakukan gerakan tipuan dengan baik. Selain itu penjaga gawang futsal juga dituntut untuk memiliki fleksibilitas yang sangat baik karena kondisi gawang yang kecil dan lapangan yang rata teknik *split* banyak digunakan untuk mengantisipasi bola. Faktor yang dapat meningkatkan fleksibilitas tubuh adalah latihan peregangan dinamis suatu latihan peregangan dengan menggerak-gerakkan tubuh atau anggota tubuh secara berirama tanpa mempertahankan posisi peregangan terjauh. Keuntungan latihan peregangan dinamis adalah meningkatkan secara progresif ruang gerak sendi (Suharjana, 2013:5). Pada

ekstrakurikuler futsal MAN 3 Bantul lebih maksimal saat melakukan peregangan sehingga para pemainnya memiliki hasil tes *sit and reach* yang lebih unggul signifikan dari ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes

Kemampuan *vertical jump* siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes memiliki rata-rata 47,73 cm masuk ke dalam kategori kurang dan siswa ekstrakurikuler MAN 3 Bantul memiliki nilai rata-rata sebesar 47,80 cm masuk kedalam kategori kurang. Kemampuan *vertical jump* kedua ekstrakurikuler futsal tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan perolehan nilai t hitung  $0,024 < 2,048$  nilai t tabel, dengan nilai signifikansi  $0,981 > 0,05$ . *Vertical jump* merupakan instrumen yang digunakan untuk mengukur daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot merupakan salah satu komponen biomotor yang penting dalam kegiatan olahraga. Daya ledak otot dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara *explosive* (ramadi,2016). Dalam olahraga futsal daya ledak sangat penting untuk menunjang performa pemain, pemain dengan daya ledak yang baik maka pemain tersebut akan memiliki tendangan yang keras dan juga memiliki lompatan yang tinggi. Faktor yang dapat meningkatkan daya ledak otot adalah meningkatkan intensitas latihan kondisi fisik seperti latihan *plyometrik*. Pada ekstrakurikuler SMA N 1 Brebes dan MAN 3 Bantul cabor futsal sama-sama belum memaksimalkan latihan kondisi fisik terutama pada latihan *plyometrik*, sehingga pada tes *vertical jump* memiliki hasil perbedaan yang tidak signifikan antara ekstrakurikuler futsal dari kedua sekolah tersebut.

Kemampuan *soccer wall volley test* siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes memiliki rata-rata 13,20 masuk ke dalam kategori baik sekali dan siswa ekstrakurikuler MAN 3 Bantul memiliki nilai rata-rata sebesar 12,67 masuk kedalam kategori baik. Kemampuan *soccer wall volley test* kedua ekstrakurikuler futsal tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan perolehan nilai  $t$  hitung  $0,725 < 2,048$  nilai  $t$  tabel, dengan nilai signifikansi  $0,475 > 0,05$ . *Soccer wall volley test* merupakan instrumen untuk mengukur koordinasi. Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efisien dan efektif. Seorang pemain futsal yang memiliki koordinasi baik akan mampu melakukan suatu keterampilan dengan sempurna, cepat, dan mudah dalam melakukan keterampilan yang baru. Faktor untuk meningkatkan kemampuan *soccer wall volley test* dengan melakukan latihan teknik seperti latihan teknik *passing* dan kontrol. Pada ekstrakurikuler SMA N 1 Brebes dan MAN 3 Bantul cabang futsal sudah menerapkan latihan *passing* dan kontrol dengan baik sehingga ketika melakukan tes *soccer wall volley test* tidak memiliki perbedaan yang signifikan dengan memperoleh hasil sangat baik untuk ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes dan hasil baik untuk ekstrakurikuler futsal MAN 3 Bantul..

Kemampuan *sprint* 20 meter siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes memiliki rata-rata 3,36 detik masuk ke dalam kategori baik dan siswa ekstrakurikuler MAN 3 Bantul memiliki nilai rata-rata sebesar 3,29 detik masuk kedalam kategori baik. Kemampuan *sprint* 20 meter kedua ekstrakurikuler futsal tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan perolehan nilai  $t$  hitung

$0,991 < 2,048$  nilai  $t$  tabel, dengan nilai signifikansi  $0,330 > 0,05$ . *Sprint 20 meter* merupakan instrumen yang digunakan untuk mengukur kecepatan. Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Dalam olahraga futsal kecepatan merupakan salah satu unsur fisik yang diperlukan, pemain yang memiliki kecepatan yang baik akan dapat menggiring bola dengan cepat untuk menciptakan peluang dan gol, dalam segi bertahan pemain dengan kecepatan yang dapat melakukan *pressing* dengan cepat. Faktor yang mempengaruhi peningkatan kecepatan atlet yaitu faktor latihan dengan latihan kecepatan secara berulang dan bertahap meningkatkan intensitasnya yang dilakukan tanpa bola ataupun dengan bola. Pada ekstrakurikuler SMA N 1 Brebes dan MAN 3 Bantul cabang futsal sudah menerapkan latihan kecepatan tanpa bola maupun dengan bola dengan intensitas latihan yang sama sehingga memiliki hasil tes *sprint 20m* dengan perbedaan yang tidak signifikan dengan memperoleh hasil kategori baik untuk ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes dan kategori baik untuk ekstrakurikuler futsal MAN 3 Bantul..

Kemampuan *Agility T Test* meter siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes memiliki rata-rata 10,31 detik masuk ke dalam kategori cukup dan siswa ekstrakurikuler MAN 3 Bantul memiliki nilai rata-rata sebesar 10,34 detik masuk ke dalam kategori cukup. Kemampuan *Agility T Test* kedua ekstrakurikuler futsal tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan perolehan nilai  $t$  hitung  $0,111 < 2,048$  nilai  $t$  tabel, dengan nilai signifikansi  $0,912 > 0,05$ . *Agility T Test* merupakan instrumen untuk mengukur kemampuan kelincahan atlet. Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dan berubah arah dengan cepat.

Dalam olahraga futsal, pemain yang memiliki kemampuan kelincahan yang baik akan menunjang performanya dalam bertanding pemain tersebut dapat melewati pemain lawan dengan baik. Faktor yang mempengaruhi peningkatan kelincahan atlet yaitu faktor latihan dengan latihan kelincahan secara berulang dan bertahap meningkatkan intensitasnya yang dilakukan tanpa bola ataupun dengan bola seperti latihan kelincahan zig-zag melewati kerucut. Pada ekstrakurikuler SMA N 1 Brebes dan MAN 3 Bantul cabor futsal sudah menerapkan latihan kelincahan tanpa bola maupun dengan bola dengan intensitas latihan yang sama sehingga memiliki hasil tes *agility T test* dengan perbedaan yang tidak signifikan dengan memperoleh hasil kategori cukup untuk ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes dan kategori cukup untuk ekstrakurikuler futsal MAN 3 Bantul..

Kemampuan *MFT* meter siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes memiliki rata-rata 36,67 masuk ke dalam kategori kurang dan siswa ekstrakurikuler MAN 3 Bantul memiliki nilai rata-rata sebesar 29,08 masuk kedalam kategori kurang sekali. Kemampuan *MFT* kedua ekstrakurikuler futsal menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan perolehan nilai  $t$  hitung  $5,690 > 2,048$  nilai  $t$  tabel, dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . *Multistage fitness test* merupakan instrumen yang untuk mengukur daya tahan. Menurut (Dawud & Hariyanto, 2020) Daya tahan merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus. Atlet futsal diwajibkan memiliki daya tahan aerobik dan anaerobik yang baik karena olahraga ini memiliki intensitas tinggi yang menuntut performa maksimal. Futsal adalah permainan tim



yang membutuhkan kerja sama dalam waktu 2 x 20 bersih, dalam waktu tersebut para pemain dituntut bermain cepat, kreatif, dan efektif. Maka dari itu dibutuhkan kemampuan daya tahan yang mumpuni, sebab intensitas dalam futsal sangat tinggi. Faktor yang dapat meningkatkan kondisi fisik daya tahan adalah faktor latihan, gizi, dan istirahat yang cukup. Pada faktor latihan kondisi fisik daya ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes memiliki program 2 kali latihan jogging 30 menit dalam 1 bulan sedangkan pada MAN 3 Bantul hanya 1 kali dalam 1 bulan, kemudian pada faktor gizi dan istirahat tidak memiliki perbedaan, sehingga pada hasil tes *multistage fitness test* memiliki perbedaan yang signifikan. Ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes memiliki hasil tes lebih unggul dengan kategori kurang, sedangkan ekstrakurikuler MAN 3 Bantul memiliki hasil tes kategori kurang sekali.

Merujuk pada hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hasil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes memiliki rata-rata lebih baik daripada siswa ekstrakurikuler MAN 3 Bantul pada instrumen tes *soccer wall voly test*, *Agility T test*, dan *MFT*, dan siswa ekstrakurikuler futsal MAN 3 Bantul memiliki rata-rata lebih baik dari pada siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Brebes pada instrumen *sit and reach*, *vertical jump*, dan *sprint 20meter*.

Pada hitungan uji *independent t* instrumen tes *sit and reach* dan *multistage fitness test* menunjukkan perbedaan yang signifikan, sedangkan item tes *vertical jump*, *sprint 20meter*, *soccer wall voly test*, dan *Agility T test* menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan di setiap instrumen tesnya.

## BAB IV

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Hasil penelitian siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes menunjukkan kemampuan *sit and reach* memiliki rata-rata 27,60 cm masuk ke dalam kategori cukup, *vertical jump* memiliki rata-rata 47,73 cm masuk ke dalam kategori kurang, *soccer wall voly test* rata-rata 13,20 masuk ke dalam kategori baik sekali, *sprint 20 meter* memiliki rata-rata 3,36 detik masuk ke dalam kategori baik, *agillity T test* memiliki rata-rata 10,31 detik masuk ke dalam kategori cukup, , *multistage fitness test* memiliki rata-rata 36,67 masuk ke dalam kategori kurang.

Hasil penelitian siswa ekstrakurikuler futsal MA N 1 Bantul menunjukkan kemampuan *sit and reach* memiliki rata-rata sebesar 37,80 cm masuk kedalam kategori baik, *vertical jump* memiliki rata-rata sebesar 47,80 cm masuk kedalam kategori kurang, *soccer wall voly test* memiliki rata-rata sebesar 12,67 masuk kedalam kategori baik, *sprint 20 meter* memiliki nilai rata-rata sebesar 3,29 detik masuk kedalam kategori baik, *agillity T test* memiliki nilai rata-rata sebesar 10,34 detik masuk kedalam kategori cukup, *multistage fitness test* memiliki nilai rata-rata sebesar 29,08 masuk kedalam kategori kurang sekali.

Berdasarkan hasil penelitian siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes dan MAN 3 Bantul diatas membuktikan bahwa kemampuan *sit and reach* kedua ekstrakurikuler futsal menunjukkan perbedaan yang signifikan, kemampuan *vertical jump* kedua ekstrakurikuler futsal tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, kemampuan *soccer wall volly test* kedua ekstrakurikuler futsal tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, kemampuan *sprint 20 meter* kedua

ekstrakurikuler futsal tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan kemampuan *Agility T Test* kedua ekstrakurikuler futsal tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, dan kemampuan *MFT* kedua ekstrakurikuler futsal menunjukkan perbedaan yang signifikan. Artinya bahwa dari 6 instrumen tes kondisi fisik antara siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes dan MAN 3 Bantul menunjukkan bahwa kemampuan *sit and reach* dan *MFT* memiliki perbedaan yang signifikan dan item tes lainnya tidak memiliki perbedaan yang signifikan.

## **B. Keterbatasan Penelitian**

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

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

## **C. Saran**

Berdasarkan penelitian ini dapat diberikan beberapa saran diantaranya:

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

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


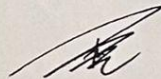
## DAFTAR PUSTAKA

- Ainul Mustakhim, dalam *jurnal prestasi olahraga* ( vol 2, no 1, 2013).
- Aswadi, A., & Amir, N. (2015). *Penelitian tentang perkembangan cabang olahraga futsal di kota banda aceh tahun 2007-2012*. Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, 1(1).
- Bafirman dalam jurnal “*volume oksigen maksimal*” (vol 2, no 1, 2012).
- Balyi, I., Richard, w., & Colin, H. (2013). *Long-Term Athlete Development*. USA : Human Kinetics.
- Boihaqi, B., Mahyuddin, R., Mangngassai, I. A. M., & Andalia, N. (2021). *Kardiovaskuler (VO2 MAX) Pada Anggota Mapala Marton Kabupaten Aceh Utara*. Jurnal Ilmiah Edunomika, 5(02), 1449-1457.
- Dewangga Wisnu, dalam jurnal “*pengaruh vo2max dalm futsal*” (Universitas muhamadiyah Surakarta tahun 2015).
- Fadli, Z.F. 2024. Perbandingan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler SMA N 3 Sukoharjo dan SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo Cabor Futsal. *Skripsi S1*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fauziyono, Asep. (2013). Profil Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SMA Negeri 3 Cimahi. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Giri wiaryoto, dalam jurnal “*konsumsi oksigen maksimal*” (vol.1, no. 1, 2013).
- Hanifah, S., & Setiawan, I. (2015). *Survei Pembinaan Atlet Tarung Derajat Di Satuan Latihan Se-Kota Semarang Tahun 2014*. Jurnal ACTIVE, 4(11), 2203-2206.
- Hasanah, N., & Meirisyah, E. (2015). *Profil Tiga Cosplayers pada Komunitas Sebagai Pembentuk Identitas Diri Remaja*. Anthropolos: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology), 1(1), 80-86.
- Ipang Setiawan.2015. *Survei Pembinaan Atlet Tarung Derajat Disatuan Latihan Se-Kota Semarang Tahun 2014*. (VOL.4,NO.11)
- Iqlima Safitri.2015.*daya tahan kardiovaskuler*. Jakarta: Pena Pundi Aksara
- Irianto. S (2016). Metode melatih Fisik Atlet sepakbola.Yogyakarta: FIK UNY.
- Iriyanto, D.P. (2002).Dasar Kepelatihan. Yogyakarta. FIKUNY.
- Komarudin. (2018). Metode Latihan Fisik Dan Mental Usia Dini (1<sup>rd</sup> ed). Yogyakarta: UNY Press.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & Strategi futsal modern*. Be Champion.
- Lhaksana, Justin. 2011. Taktik & Strategi FUTSAL Modern. Jakarta: Penebar Swadaya Group.
- Litardiansyah, B. A., & Hariyanto, E. (2020). *Survei kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri sekolah menengah atas*. *Sport Science and Health*, 2(6), 331-339.
- Nurhasan.2005.*Aktivitas kebugaran jasmani*. Jakarta: depdiknas.
- Royana, F. I. 2017. Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal UPGRIS. *Jendela Olahraga*. 2 (2), hal 3.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.

- Sumintarsih. (2012). Prinsi-prinsip dan Program Latihan Meningkatkan Kebugaran Jasmani. Yogyakarta : universitas Negeri Yogyakarta.
- Susanto, P. Y., Suparyadi., dan Adinda, O. 2018. Pengaruh Latihan Kelentukan Dinamis dan Statis Terhadap Gerak Split dan Tinggi Tendangan Pada Siswa Psht Ranting Paciran. *Jurnal Sport Science*, 8(1) hal 2.
- TKSI KEMDIKBUD. Kemdikbud.go.id. Published 2023. Accessed June 5, 2023. <https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi/prosedur-detail.php?idp=61>
- Tudor O, Bompa., Carlo, A B. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6<sup>rd</sup> ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Tudor O. Bompa., G. Gregory Haff. (2019). *Periodization: theory and methodology of training* (5<sup>rd</sup> ed). USA: Human Kinetics.
- Utomo, A. A. B. (2019, March). *Sosialisasi Tes Dan Pengukuran Kondisi Fisik Vo2max Pemain Sepak Bola Bagi Pelatih Sekolah Sepak Bola (SSB) Se-Kota Mojokerto Provinsi Jawa Timur*. In Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian LPPM Universitas PGRI Madiun (pp. 352-356).
- Zahradník, D., & Korvas, P. (2012). The introduction into sports training. *Brno: Masaryk University*.


# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Pembimbing Tugas Akhir Skripsi

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN</b> Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307, Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id. email: humas_fik@uny.ac.id
Nomor	: 045/PKO/II/2024
Lamp.	: 1 Eksemplar proposal
Hal	: Bimbingan Skripsi
Kepada Yth	
Bapak	: Herwin, M.Pd
Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :	
Nama	: Aldi Sulchak Basori
NIM	: 20602244086
Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :	
PERBEDAAN PROFIL TINGKAT KONDISI FISIK EKSTRAKURIKULER SMA N 1 BREBES DAN MAN 3 BANTUL CABOR FUTSAL	
Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.	
Yogyakarta, 21 Februari 2024 Ketua Departemen PKO	
	
Dr. Fauzi, M.Si NIP. 19631228 199002 1 002	
*). Blangko ini kalau sudah selesai Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali	



Lampiran 2 . Lembar Bimbingan Tugas Akhir Skripsi




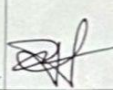


KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,  
Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id, email: humas\_fik@uny.ac.id

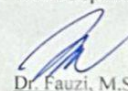
---

**LEMBAR KONSULTASI**

Nama : Aldi Sulchak Basori  
NIM : 20602244086  
Pembimbing : Herwin, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	21-2-2024	1. Mengapa penting untuk etelis? 2. Bagaimana karakter buku? 3. 'Identification' maksud apa? 4. Sudah ada dalam LBA? 5. Rumus dan rumus penelitian apakah diperbolehkan	
2.	19/3-24	1. Cek tata tulis 2. Tambahkan sumber referensi bentuk unsur? tulis dalam format	
3.	4-24	1. Tambahkan kajitikan yg relevan dgn variabel 2. Cek kembali unsur? kondisi fisik yg akan di kirim ke perpustakaan 3. Tolong referensi > 2000.	
4	15/7-24	- Daftar pustaka - Periksa apakah sudah kondisi fisik dan format	

Ketua Departemen PKO



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

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



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

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Aldi Sulchak Basori  
NIM : 20602244086  
Pembimbing : Herwin, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
5.	8/7-2024	- Sinkronisasi Puncak Persebel Tupin penelitian dan Pustaka Pend 1. Jeli Buntak: Sufitig 2. Almad Khotunlu.	
6.	4/7-2024	- Celi tuku tulis - Silahkan unsi 1/2 penelitian - Persiapan alat yang dibutuhkan ce penelitian	
7.	26/8-2024	- Pada pembelajaran penbu detail pada penyaji penelitian - Dibahas dan di hubungkan dengan parameter selhas tes	
8.	1/9-2024	- Laj Angri Lajdrim dan Lajdrim Tala	
9.	5/9-2024	- Pembahasan Lajdrim - Dikirim Ujian	

Ketua Departemen PKO

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

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



Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian SMA N 1 Brebes



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/1141/UN34.16/PT.01.04/2024  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

15 Juli 2024

Yth. Kepala Sekolah SMA N 1 Brebes  
Kembangbaru, Jl. Dr.Setiabudi No.11, Kaumanbaru, Kec. Brebes, Kabupaten Brebes, Jawa  
Tengah 52212

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

Nama : Aldi Sulchak Basori  
NIM : 20602244086  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Perbedaan Profil Tingkat Kondisi Fisik Ekstrakurikuler SMA N 1 Brebes dan  
MAN 3 Bantul Cabor Futsal  
Waktu Penelitian : 7 - 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; NIP 19770218 200801 1 002
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

#### Lampiran 4 Surat Keterangan dari SMA N 1 Brebes

**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH**  
**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 BREBES**  
Jalan dr. Setiabudi No. 11 Brebes Kode Pos 52212 Telp. 0283-671221  
Email : [info@sma1brebes.sch.id](mailto:info@sma1brebes.sch.id)

---

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 070/066/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 1 Brebes

Nama : **Samsul Maarif, S.Pd., M.Pd.**  
NIP : 19690126 199802 1 001  
Pangkat / golongan ruang : Pembina Tk. I ( IV/b )  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Organisasi : Sekolah Menengah Atas ( SMA ) Negeri 1 Brebes

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini

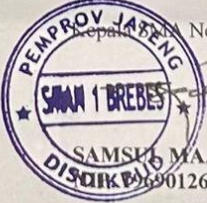
Nama : **Aldi Sulchak Basori**  
NPM : 20602244086  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Asal Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan Kegiatan Penelitian di SMA Negeri 1 Brebes pada tanggal 10 Agustus 2024 dengan judul skripsi ***Perbedaan Profil Tingkat Kondisi Fisik Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Brebes dan MAN 3 Bantul Cabor Futsal.***

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Brebes, 12 Agustus 2024

Kepala SMA Negeri 1 Brebes

  
**SAMSUL MAARIF, S.Pd, M.Pd**  
19690126 199802 1 001



## Lampiran 5 Surat Izin Penelitian MAN 3 Bantul



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/1140/UN34.16/PT.01.04/2024  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

15 Juli 2024

Yth . Kepala Sekolah MAN 3 Bantul  
Jl. Imogiri Tim. No.Km 10, Ketongo, Wonokromo, Kec. Pleret, Kabupaten Bantul, Daerah  
Istimewa Yogyakarta 55791

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

Nama	: Aldi Sulchak Basori
NIM	: 20602244086
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Perbedaan Profil Tingkat Kondisi Fisik Ekstrakurikuler SMA N 1 Brebes dan MAN 3 Bantul Cabor Futsal
Waktu Penelitian	: 22 Juli - 5 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.

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

## Lampiran 6 Surat Keterangan dari MAN 3 Bantul

	<b>KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA</b>
	<b>KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN BANTUL</b>
	<b>MADRASAH ALIYAH NEGERI 3 BANTUL</b>
	Jalan Imogiri Timur Km. 10 Wonokromo Pleret Bantul 55791 Telepon (0274) 4415219 HP/WA: 08984415219 Website : man3bantul.sch.id

---

**SURAT KETERANGAN MELAKSANAKAN PENELITIAN**  
Nomor : 1397 / Ma.12.02.2/TL.01/08/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Drs. Syamsul Huda, M.Pd
NIP	: 19650304 200312 1001
Jabatan	: Kepala Madrasah
Satuan Kerja	: MAN 3 Bantul


Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama	: Aldi Sulchak Basori
NIM	: 20602244086
Prodi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga – S1


Benar-benar telah melaksanakan penelitian di MAN 3 Bantul dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi (TAS) pada 29 Juli 2024 dengan judul ***"Perbedaan Profil Tingkat Kondisi Fisik Ekstrakurikuler SMA N 1 Brebes dan MAN 3 Bantul Cabor Futsal "***.

Demikian Surat Keterangan ini diterbitkan, untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 2 Agustus 2024  
Kepala,

  
Syamsul Huda

---

 Dokumen ini telah ditanda tangani secara elektronik.  
Token : Xwl7ns

Lampiran 7 Data Kasar Ekstrakurikuler Futsal SMA N 1 Brebes

No	Nama	Instrumen Tes												MFT	
		Sit & Reach		Vertical Jump			SWVT			Sprint		Agillity		Level	Balikan
1	Azka Sabilil	28	29	210	259	49	10	9	12	3,09	3,15	9,52	10,05	6	9
2	Zaky Maulana	29	31	215	269	54	8	11	10	3,40	3,34	10,38	10,27	6	6
3	Danafan Rizki	29	29	215	274	59	9	15	14	3,14	3,27	10,20	10,71	8	7
4	Fadhila Bara	30	28	211	262	51	14	13	13	3,04	3,15	10,56	10,49	6	9
5	Zherga Karunia	30	33	218	272	54	10	12	15	3,42	3,30	10,05	10,00	6	5
6	Muhammad Fahri	27	28	209	249	40	10	10	11	3,05	3,10	10,01	10,09	5	9
7	Farza	29	28	212	255	43	9	13	10	3,29	3,40	10,28	9,96	8	8
8	Ma'luf Alawy	13	15	208	261	53	14	13	15	3,31	3,20	10,02	10,18	7	2
9	Muhammad Rizky	28	28	218	263	45	10	11	14	3,75	3,64	12,14	12,94	5	2
10	Muhammad Rio	24	27	214	256	42	9	11	10	3,36	3,41	10,25	10,25	8	6
11	Dzahwan Fikri	26	30	224	270	46	10	9	12	3,40	3,44	10,48	13,40	7	1
12	Robbi Wardana	23	28	225	272	47	11	12	15	3,44	3,50	10,59	10,76	6	10
13	Armiza Dwi P	13	16	217	262	45	10	15	14	3,44	3,36	10,27	10,15	7	1
14	Baarik Abdurafiq	31	33	217	272	55	8	12	11	3,32	3,41	10,34	10,21	6	7
15	Ibrahim Kalami	26	28	212	245	33	13	12	14	3,40	3,65	10,61	10,49	7	1

1. Tes Fleksibilitas : Sit & Reach

2. Tes Daya Ledak Otot Tungkai : Vertical Jump

3. Tes Koordinasi : Soccer Wall Volley Test (SWVT)

4. Tes Kecepatan : Sprint 20 meter

5. Tes Kelincahan : Agillity T-Test

6. Tes Daya Tahan : Multistage Fitness test (MFT)

Lampiran 8 Data Kasar Eskstrakulikuler Futsal MAN 3 Bantul

No	Nama	Instrumen Tes												MFT	
		Sit & Reach		Vertical Jump			SWVT			Sprint		Agillity		Level	Balikan
1	M Rahlil	35,5	38	210	263	53	5	9	10	3,94	3,24	10,66	11,19	6	7
2	Saktiyara	39,5	40,5	223	263	40	11	15	16	3,55	2,95	9,77	9,51	6	7
3	Luthfiyan	46,5	46,5	204	251	47	8	6	11	3,55	3,63	10,58	10,33	4	1
4	Zaidan	35,5	36,5	218	251	33	10	12	13	3,87	3,77	10,95	11,97	4	5
5	Mutashim Riski	33,5	33,5	203	255	52	7	10	10	3,39	2,85	9,60	10,00	4	4
6	Pasha Nur	28,5	28,5	214	264	50	11	8	12	3,51	3,48	10,68	10,73	4	4
7	Hamid Firmansyah	40	41	221	263	42	8	11	10	3,50	3,96	12,68	11,24	4	5
8	Ibnu Khoirul	41,5	41,5	211	266	55	15	11	13	4,55	3,15	9,53	9,70	5	6
9	Rafi Darmawan	39	39,5	208	260	52	8	9	13	3,41	3,45	9,86	9,58	6	10
10	Mikail El Rami	38,5	38	214	263	49	15	14	12	3,38	3,34	10,46	10,43	3	8
11	Dimas Satrio	39,5	39,5	206	256	50	9	14	11	3,34	4,10	10,44	10,61	4	4
12	M Fatikul	37	37	211	270	59	10	14	10	3,55	3,47	10,44	10,16	4	4
13	M Aril	35,5	38	221	271	50	8	7	10	3,58	3,50	10,60	10,78	4	4
14	Jauhar Rasya	38	38,5	218	273	55	11	10	6	3,31	3,48	11,70	11,41	4	2
15	Raffian	29,5	30	219	249	30	7	14	16	4,30	3,64	10,70	11,02	4	2

1. Tes Fleksibilitas : *Sit & Reach*

2. Tes Daya Ledak Otot Tungkai : *Vertical Jump*

3. Tes Koordinasi : *Soccer Wall Volley Test (SWVT)*

4. Tes Kecepatan : *Sprint 20 meter*

5. Tes Kelincahan : *Agillity T-Test*

6. Tes Daya Tahan : *Multistage Fitness test (MFT)*



Lampiran 9 Data Tes Terbaik Estrakurikuler futsal SMA N 1 Brebes

No	Nama	Instrumen Tes					
		Sit & Reach	Vertical Jump	SWVT	Sprint	Agillity	MFT
1	Azka Sabilil	29	49	12	3,09	9,52	36
2	Zaky Maulana	31	54	10	3,34	10,27	35
3	Danafan Rizki	29	59	15	3,14	10,2	42
4	Fadhila Bara	30	51	14	3,04	10,49	36
5	Zherga Karunia	33	54	15	3,3	10,00	34,7
6	Muhammad Fahri	28	40	11	3,05	10,01	32,9
7	Farza	29	43	13	3,29	9,96	42,2
8	Ma'luf Alawy	15	53	15	3,2	10,02	37,1
9	Muhammad Rizky	28	45	14	3,64	12,14	30,2
10	Muhammad Rio	27	42	11	3,36	10,25	41,8
11	Dzahwan Fikri	30	46	12	3,4	10,48	36,8
12	Robbi Wardana	28	47	15	3,44	10,59	36,4
13	Armiza Dwi P	16	45	15	3,36	10,15	36,8
14	Baarik Abdurafiq	33	55	12	3,32	10,21	35,4
15	Ibrahim Kalami	28	33	14	3,4	10,49	36,8

Lampiran 10 Data Tes Terbaik Ekstrakurikuler Futsal MAN 3 Bantul

No	Nama	Instrumen Tes					
		Sit & Reach	Vertical Jump	SWVT	Sprint	Agillity	MFT
1	M Rahlil	38	53	10	3,24	10,66	35,4
2	Saktiyara	40,5	40	16	2,95	9,51	35,4
3	Luthfiyan	46,5	47	11	3,55	10,33	26,4
4	Zaidan	36,5	33	13	3,77	10,95	27,6
5	Mutashim Riski	33,5	52	10	2,85	9,60	27,2
6	Pasha Nur	28,5	50	12	3,48	10,68	27,2
7	Hamid Firmansyah	41	42	10	3,50	11,24	27,6
8	Ibnu Khoirul	41,5	55	15	3,15	9,53	31,8
9	Rafi Darmawan	39,5	52	13	3,41	9,58	36,4
10	Mikail El Rami	38,5	49	15	3,34	10,43	26
11	Dimas Satrio	39,5	50	14	3,34	10,44	27,2
12	M Fatikul	37	59	14	3,47	10,16	27,2
13	M Aril	38	50	10	3,50	10,60	27,2
14	Jauhar Rasya	38,5	55	11	3,31	11,41	26,8
15	Raffian	30	30	16	3,64	10,02	26,8

Lampiran 11 Deskriptif Statistika Ekstrakurikuler Futsal SMA N 1 Brebes

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Fleksibilitas	15	15	33	27,60	5,221
Power	15	33	59	47,73	6,808
Koordinasi	15	10	15	13,20	1,740
Kecepatan	15	3,04	3,64	3,2913	,16326
Kelincahan	15	9,52	12,14	10,3187	,57256
Daya Tahan	15	30,2	42,2	36,673	3,2827
Valid N (listwise)	15				

Lampiran 12 Deskriptif Statistika Ekstrakurikuler Futsal MAN 3 Bantul

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Fleksibilitas	15	29	47	37,80	4,487
Power	15	30	59	47,80	8,187
Koordinasi	15	10	16	12,67	2,257
Kecepatan	15	2,85	3,77	3,3667	,24497
Kelincahan	15	9,51	11,41	10,3427	,61154
Daya Tahan	15	26,0	36,4	29,080	3,6838
Valid N (listwise)	15				

Lampiran 13 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test							
		Sit and Reach	Vertical Jump	Koordinasi	Lari 20m	Agillity T test	MFT
N		30	30	30	30	30	30
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	32,70	47,77	12,93	3,3290	10,3307	32,877
	Std. Deviation	7,056	7,398	1,999	,20810	,58220	5,1638
Most Extreme Differences	Absolute	,153	,133	,170	,126	,141	,213
	Positive	,116	,097	,133	,072	,141	,213
	Negative	-,153	-,133	-,170	-,126	-,096	-,171
Test Statistic		,153	,133	,170	,126	,141	,213
Asymp. Sig. (2-tailed)		,072 <sup>c</sup>	,187 <sup>c</sup>	,027 <sup>c</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,133 <sup>c</sup>	,001 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

Lampiran 14 Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Sit and Reach	Based on Mean	,018	1	28	,894
	Based on Median	,001	1	28	,982
	Based on Median and with adjusted df	,001	1	25,800	,982
	Based on trimmed mean	,002	1	28	,967
Vertical Jump	Based on Mean	,254	1	28	,618
	Based on Median	,020	1	28	,889
	Based on Median and with adjusted df	,020	1	23,910	,889
	Based on trimmed mean	,170	1	28	,683
Koordinasi	Based on Mean	1,835	1	28	,186
	Based on Median	1,247	1	28	,274
	Based on Median and with adjusted df	1,247	1	27,838	,274
	Based on trimmed mean	1,882	1	28	,181
Lari 20m	Based on Mean	1,613	1	28	,215
	Based on Median	1,417	1	28	,244
	Based on Median and with adjusted df	1,417	1	24,271	,245
	Based on trimmed mean	1,514	1	28	,229
Agillity T test	Based on Mean	,967	1	28	,334
	Based on Median	1,066	1	28	,311
	Based on Median and with adjusted df	1,066	1	26,122	,311
	Based on trimmed mean	1,179	1	28	,287
MFT	Based on Mean	1,009	1	28	,324
	Based on Median	,001	1	28	,976
	Based on Median and with adjusted df	,001	1	24,748	,976
	Based on trimmed mean	,683	1	28	,416

Lampiran 15 Hasil uji t

Group Statistics					
	Sekolah	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Sit and Reach	SMA N 1 Brebes	15	37,80	4,487	1,159
	MAN 3 Bantul	15	27,60	5,221	1,348
Vertical Jump	SMA N 1 Brebes	15	47,80	8,187	2,114
	MAN 3 Bantul	15	47,73	6,808	1,758
Koordinasi	SMA N 1 Brebes	15	12,67	2,257	,583
	MAN 3 Bantul	15	13,20	1,740	,449
Lari 20m	SMA N 1 Brebes	15	3,3667	,24497	,06325
	MAN 3 Bantul	15	3,2913	,16326	,04215
Agillity T test	SMA N 1 Brebes	15	10,3427	,61154	,15790
	MAN 3 Bantul	15	10,3187	,57256	,14783
MFT	SMA N 1 Brebes	15	29,080	3,6838	,9511
	MAN 3 Bantul	15	36,673	3,2827	,8476

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Sit and Reach	Equal variances assumed	,018	,894	5,738	28	,000	10,200	1,778	6,559	13,841
	Equal variances not assumed			5,738	27,382	,000	10,200	1,778	6,555	13,845
Vertical Jump	Equal variances assumed	,254	,618	,024	28	,981	,067	2,749	-5,565	5,698
	Equal variances not assumed			,024	27,099	,981	,067	2,749	-5,573	5,707
Koordinasi	Equal variances assumed	1,835	,186	-,725	28	,475	-,533	,736	-2,041	,974
	Equal variances not assumed			-,725	26,298	,475	-,533	,736	-2,045	,979
Lari 20m	Equal variances assumed	1,613	,215	,991	28	,330	,07533	,07601	-,08037	,23103
	Equal variances not assumed			,991	24,388	,331	,07533	,07601	-,08141	,23208
Agility T test	Equal variances assumed	,967	,334	,111	28	,912	,02400	,21630	-,41908	,46708
	Equal variances not assumed			,111	27,879	,912	,02400	,21630	-,41916	,46716
MFT	Equal variances assumed	1,009	,324	-5,960	28	,000	-7,5933	1,2740	-10,2030	-4,9836
	Equal variances not assumed			-5,960	27,636	,000	-7,5933	1,2740	-10,2046	-4,9821

Lampiran 16 t table

**Titik Persentase Distribusi t (df = 1 – 40)**

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



## Lampiran 17 Dokumentasi

### Tes *Vertical Jump*



### Tes *Sit and Reach*



*Tes Soccer Wall Volley Test*





Tes *Sprint* 20m



Tes *Agility T test*





*Test Multistage Fitness Test*





