

**PROFIL KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMP NEGERI 6 PONOROGO**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

Oleh:

WAHYU UNGGUL WASKITO

NIM 20601244070

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

PROFIL KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP NEGERI 6 PONOROGO

Wahyu Unggul Waskito
20601244070

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik peserta didik dalam mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMPN 6 Ponorogo dan mengetahui kondisi fisik peserta didik dalam mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMPN 6 Ponorogo.

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes berupa tes kebugaran untuk mengukur populasi dan sampel yang telah ditentukan dengan teknik total sampling. Populasi pada penelitian ini adalah peserta didik ekstrakurikuler SMPN 6 Ponorogo sebanyak 20 peserta didik. Penentuan sampel menggunakan teknik total sampling karena jumlah populasi kurang dari 100 sehingga sampelnya mencakup seluruh populasi. Validitas instrumen meliputi 1). Indeks masa tubuh 0,98 dan Reliabilitas 0,98 2). Sprint 30 meter 0,89 dan Reliabilitas 0,988 3). *Illinios Agility Test* 0,95 dan Reliabilitas 0,78 4). *Running-based Anaerobic Sprint Test* (RAST) 0,897 dan Reliabilitas 0,919, 5). *Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1* 0,968 dan Reliabilitas 0,996. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data deskriptif persentase.

Hasil penelitian ini diperoleh melalui hasil tes kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler futsal SMPN 6 Ponorogo yaitu Indeks Masa Tubuh peserta ekstrakurikuler futsal kategori kurang 50%, sprint 30 meter kategori sedang 85%, *Illinios Agility Test* kategori kurang sekali 100%, *Running-based Anaerobic Sprint Test* (RAST) kategori sangat baik 85% dan *Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1* kategori kurang sekali 95%. Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 6 Ponorogo adalah sedang,dengan frekuensi terbanyak ada diantara baik dan kurang yaitu sedang.

Kata Kunci: ekstrakurikuler, futsal, kondisi fisik, peserta didik

PROFILE OF PHYSICAL CONDITION OF FUTSAL EXTRACURRICULAR MEMBERS OF SMP NEGERI 6 PONOROGO

Abstract

This research seeks to assess the physical condition of students engaged in futsal extracurricular activities at SMPN 6 Ponorogo (Ponorogo 6 Junior High School). This research employed a descriptive quantitative survey methodology.

This research employed a data gathering strategy utilizing a fitness test to assess the predetermined population and samples selected through complete

sampling. The research subjects comprised 20 extracurricular students from SMPN 6 Ponorogo. The sample was determined by using the total sampling technique, as the population was fewer than 100, thereby included the entire population. The instrument's validity encompassed 1). Body Mass Index: 0.98; Reliability: 0.98. 30-meter sprint: 0.89; Reliability: 0.988. Illinois Agility Test: Validity 0.95 and Reliability 0.78. Running-based Anaerobic Sprint Test (RAST) had a score of 0.897 and a reliability coefficient of 0.919. Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1: 0.968; Reliability: 0.996. The analytical method employed was descriptive percentage data analysis.

The research findings were derived from the physical fitness assessments of futsal extracurricular students at SMPN 6 Ponorogo. Specifically, the Body Mass Index of futsal participants fell within the less than 50% category, the 30-meter sprint was classified in the moderate category at 85%, the Illinois Agility Test was rated in the very poor category at 100%, the Running-based Anaerobic Sprint Test (RAST) was categorized as very good at 85%, and the Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1 was assessed in the very poor category at 95%. The physical condition of futsal extracurricular participants at SMP Negeri 6 Ponorogo is assessed as moderate, with the predominant frequency falling between good and poor, namely moderate.

Keywords: extracurricular, futsal, physical condition, students

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wahyu Unggul Waskito

NIM : 20601244070

Departemen : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : PROFIL KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL SMP NEGERI 6 PONOROGO

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri.

Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 8 Oktober 2024

Yang Menyatakan,



Wahyu Unggul Waskito
NIM. 20601244070

LEMBAR PESETUJUAN

LEMBAR PESETUJUAN

PROFIL KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP NEGERI 6 PONOROGO

TUGAS AKHIR SKRIPSI

WAHYU UNGGUL WASKITO

NIM. 20601244070

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

Tanggal: 13 Oktober 2024



LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

PROFIL KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP NEGERI 6 PONOROGO

TUGAS AKHIR SKRIPSI

WAHYU UNGGUL WASKITO
NIM. 20601244070

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

Tanggal: 12 November 2024

Nama/Jabatan

Dr. Sigit Dwi Andrianto, M.Or.
(Ketua Tim Penguji)

Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd
(Sekretaris Tim Penguji)

Dr. Amat Komari, M.Si
(Penguji Utama)

TIM PENGUJI

Tanda Tangan



Tanggal

8-11-2024



8-11-2024



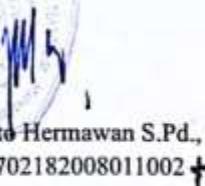
8/11/2024

Yogyakarta, 12 November 2024

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan S.Pd., M.Or.
NIP. 197702182008011002



HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan rasa Syukur kepada Tuhan yang Maha Esa, saya persembahkan karya ini untuk orang yang saya sayangi.

1. Kepada Orang tua saya, Bapak Sutomo (alm) dan Ibu Sumini yang selalu mendoakan saya tiada henti dan memberikan dukungan dengan hati yang tulus, serta senantiasa menanamkan pada diri saya ketekunan ibadah kepada Allah SWT, kejujuran, dan rasa kasih sayang.
2. Saya persembahkan kepada kakak-kakak saya Rudi Wibowo, Feri Andis Prasetyo, dan Dodi Ampril Triawan yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat selama proses pendidikan dan proses saat mengerjakan Tugas Akhir Skripsi (TAS) saya.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karuna-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dapat terselesaikan dengan baik. Disusun dalam rangka untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul "Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Ponorogo".

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

1. Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan S.Pd., M.Or Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi (TAS).
2. Prof. Dr. Ngatman, M.Pd. Koorprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan izin penelitian.
3. Dr. Sigit Dwi Andrianto, M.Or. dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi (TAS) yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusuna Tugas Akhir Skripsi (TAS).
4. Sri Iswantini, S.Pd. kepala sekolah SMP Negeri 6 Ponorogo, yang telah membantu peneliti dalam penelitian ini.
5. Bapak Yeni Susilo dan Bapak Hariyanto pembina ekstrakurikuler futsal, yang telah membantu peneliti dalam penelitian ini.
6. Peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Ponorogo, yang telah membantu peneliti melakukan penelitian ini.

7. Teman-teman PJKR D 2020 FIKK UNY yang telah memberikan semangat dan dukungan.
8. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan Tugas Akhir Skripsi (TAS) saya yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

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

Yogyakarta, 8 Oktober 2024
Penulis,



Wahyu Unggul Waskito
NIM. 20601244070

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
LEMBAR PESETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	9
1. Kondisi Fisik	9
2. Peserta didik SMP	22
3. Ekstrakurikuler	27
4. Futsal	29
5. Profil Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Ponorogo	38
B. Penelitian yang Relevan.....	41
C. Kerangka Berpikir.....	45
BAB III METODE PENELITIAN	47
A. Desain Penelitian.....	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian	48
C. Subjek Penelitian.....	48
D. Definisi Oprasional Variabel.....	48
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	48
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	56
G. Teknik Analisis Data.....	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	58
A. HASIL PENELITIAN	58

B. PEMBAHASAN	74
C. KETERBATASAN	77
BAB V KESIMPULAN.....	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN.....	84

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Komponen kondisi fisik	12
Tabel 2. Indeks Masa Tubuh	50
Tabel 3. Frekuensi Tes Kecepatan Lari 30 Meter.....	52
Tabel 4. Norma Penilaian Illinois Agility Test	53
Tabel 5. Norma RAST.....	55
Tabel 6. Norma Yo-yo intermittent recovery test level 1	55
Tabel 7. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	56
Tabel 8. Hasil Pengukuran Indeks Masa Tubuh.....	59
Tabel 9. Ringkasan Indeks Masa Tubuh	60
Tabel 10. Hasil Pengukuran Individual Tes Sprint 30 meter.....	62
Tabel 11. Ringkasan Performa Tes Sprint 30 meter	63
Tabel 12. Hasil pengukuran individual Illinois Agility Test	65
Tabel 13. Ringkasan Performa Illinois Agilty Test	66
Tabel 14. Hasil pengukuran individual Rast	68
Tabel 15. Ringkasan Performa Rast	69
Tabel 16. Hasil pengukuran individual Yo-Yo Intermitent Level 1	71
Tabel 17. Ringkasan Performa Yo-Yo Intermitent Level 1	72
Tabel 18. Rekapitulasi keseluruhan tes kondisi fisik	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Melompat Ke Depan	18
Gambar 2. Push up	18
Gambar 3. Pemanasan dan Peregangan	19
Gambar 4. Lari Zig-Zag	19
Gambar 5. Lari Sprint	19
Gambar 6. Lari Jarak Jauh	20
Gambar 7. Lempar dan Tangkap Bola	20
Gambar 8. Berdiri dengan satu kaki.....	20
Gambar 9. Passing bola.....	21
Gambar 10. Merebut Bola.....	21
Gambar 11. Rintangan Illinois Agility Test.....	35
Gambar 12. Rintangan RAST	37
Gambar 13. Rintangan Yo-yo Intermittent Recovery Test	38
Gambar 14. Kerangka Berfikir.....	45
Gambar 15. Tahapan Penelitian	47
Gambar 16. Prosedur tes illinois agility	53
Gambar 17. Yo-yo intermittent recovery test	55
Gambar 18. Diagram Hasil Indeks Masa Tubuh	61
Gambar 19. Diagram Hasil Test Sprint 30 Meter.....	64
Gambar 20. Diagram Hasil Illinois Agility Test	67
Gambar 21. Diagram Hasil Test RAST	70
Gambar 22. Diagram Hasil Test Yo- Yo IRT L1	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pembimbing Proposal TAS	85
Lampiran 2. Kartu Bimbingan	86
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	87
Lampiran 4. Surat Balasan dari Sekolah	88
Lampiran 5. Data Tes Peserta.....	89
Lampiran 6. Rekap Data Penelitian	94
Lampiran 7. Dokumentasi.....	95

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah merupakan wadah bagi peserta didik untuk belajar dan mempelajari ilmu pengetahuan. Menurut Abullah (2017, p. 11), kata sekolah berasal dari bahasa Latin, yaitu *skhhole*, *scola*, *scolae* atau *skhola* yang berarti waktu luang atau waktu senggang. Sekolah berperan penting dalam membentuk karakter peserta didik serta memengaruhi perkembangan kognitif dan afektif mereka. Sebagai tempat kedua setelah rumah, peserta didik menghabiskan sebagian besar waktu efektif mereka di sekolah. Oleh karena itu, sekolah seharusnya tidak hanya menyediakan kenyamanan fisik, tetapi juga kenyamanan psikologis bagi peserta didik. Pendidikan yang merupakan bagian pokok disekolah maupun proses untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan adabtasi perilaku manusia yang diwariskan dari satu generasi ke generasi berikutnya.

Melalui sistem pendidikan peserta didik diharapkan berkembang menjadi pemikir kritis. Sekolah tidak hanya mengajarkan tentang pelajaran akademik saja. Tetapi juga non akademik, seperti ekstrakurikuler yang terdapat disetiap sekolah (Muzakir, 2017, p. 23). Hasil yang di dapatkan dari kegiatan ekstrakurikuler di sekolah tidak semata-mata bertujuan pada prestasi peserta didik, tetapi usaha untuk meningkatkan kemampuan peserta didik yang dilakukan di luar jam pelajaran (Fajri, 2023, p. 64).

Pengertian ekstrakurikuler menurut kamus besar bahasa Indonesia sebagaimana dikutip Fatira (2021, p. 7) yaitu: “suatu kegiatan yang berada di luar program yang tertulis di dalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan peserta didik”. Kegiatan ekstrakurikuler yang dimaksudkan untuk lebih mengaitkan antara pengetahuan yang diperoleh dalam program kurikulum dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa peran ekstrakurikuler adalah sebagai alat pendukung dalam proses pembelajaran di sekolah.

Nugraha (2018, p. 66) Ekstrakurikuler membantu dalam mengaplikasikan teori dan praktik yang telah dipelajari oleh peserta didik sebagai hasil dari proses latihan yang sebenarnya. Kegiatan ekstrakurikuler secara umum merupakan kegiatan yang dijadikan sebagai wadah bagi peserta didik yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut sesuai dengan minat, bakat, hobi, kepribadian, dan kreativitas peserta didik yang dapat dijadikan sebagai alat untuk mendeteksi talenta peserta didik sehingga dapat membina potensi-potensi yang dimiliki peserta didik di bidang nonakademik. Ekstrakurikuler juga dapat dijadikan ajang pembinaan karakter peserta didik dalam pendekatan berbagai kegiatan.

Pendapat lain dikemukakan oleh Karno (2016, p. 18) ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah, dimana kegiatan ini dilakukan oleh pihak sekolah, untuk mengembangkan potensi yang terdapat pada diri peserta didik, kegiatan ini dilakukan di sekolah maupun di luar sekolah, kegiatan ini bisa berupa kegiatan olah raga maupun kegiatan lainnya. Dari

beberapa pendapat para ahli tentang ekstrakurikuler di atas, peserta didik dapat mengembangkan bakat dan minat dalam menjalankan kegiatan yang disukai. Melalui ekstrakurikuler peserta didik memiliki kesempatan untuk memperluas pengetahuan dan meningkatkan keterampilan yang terkait dengan cabang olahraga tertentu. Hal ini dipandang dapat membantu dalam pembentukan nilai-nilai kepribadian peserta didik serta mendorong penemuan bakat peserta didik yang berprestasi di bidang nonakademik untuk mengembangkan prestasi peserta didik sekaligus membawa nama baik sekolah.

Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 6 Ponorogo merupakan sekolah negeri yang berada di tengah Kota Ponorogo. Sekolah ini terletak di jalan H. O. S Cokroaminoto kecamatan ponorogo, kabupaten Ponorogo, Jawa Timur. SMPN 6 Ponorogo memiliki banyak ekstrakurikuler, contohnya: pramuka, ju-jitsu, robotik, futsal dan masih banyak lagi. Salah satu ekstrakurikuler yang paling favorit adalah ekstrakurikuler olahraga futsal. Total 20 peserta didik memilih ekstrakurikuler futsal di SMPN 6 Ponorogo. Data ini menunjukkan minat yang cukup besar terhadap kegiatan ekstrakurikuler futsal di bandingkan ekstrakurikuler lain.

Futsal merupakan jenis olahraga yang mengharuskan pemain memiliki kondisi fisik yang kuat serta energi yang cukup untuk menunjang performa mereka saat bermain. Mulyono (2014, p. 35) menyatakan bahwa olahraga futsal ditunjukan untuk membentuk perpaduan individu-individu pemain yang tergabung dalam sebuah tim demi mencapai kemenangan. Kebersamaan dan kerjasama tim sangat diperlukan dalam mencapai tujuan tersebut. Tujuan orang

melakukan permainan futsal pada dasarnya yaitu untuk mendapatkan kesenangan, mendapatkan kesegaran jasmani dan untuk mencapai prestasi yang optimal (Asshagab & Widiastuti, 2020, p. 10).

Sedangkan menurut pendapat Andrianto (2023, p. 3) Futsal dikategorikan sebagai olahraga *intermitten* yang menuntut kemampuan fisik, teknik, dan taktik yang tinggi. Permainan ini berlangsung dengan cepat dan dinamis. Mengingat ukuran lapangannya yang kecil, hampir tidak ada ruang untuk melakukan kesalahan. Dengan tempo yang cepat dan dinamis, futsal tidak memberikan celah untuk melakukan kesalahan.

Andrianto (2023 p. 29) Kondisi fisik merupakan faktor utama untuk menunjang performa dilapangan. Kondisi fisik juga dapat mempengaruhi penampilan dan fisik saat pertandingan, dengan kondisi fisik yang baik pemain futsal dapat fokus dan dapat menerapkan teknik bermain futsal dengan baik. Olahraga futsal mengandalkan fisik dan membutuhkan kondisi fisik yang kuat. Permainan futsal menggunakan lapangan yang kecil dan akan banyak menguras energi dan sering terjadi benturan fisik. Kondisi fisik yang berpengaruh terhadap pelaksaan teknik, penerapan taktik maupun kematangan mental. Demikian dapat disimpulkan jika kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi. Tanpa fisik yang baik maka sulit untuk mengembangkan kemampuan teknik dan sulit untuk menjalankan taktik yang dirancang dengan baik (Irawadi 2019, p. 42).

Berdasarkan pengamatan peneliti pada peserta didik Ekstrakurikuler SMPN 6 Ponorogo. Mayoritas peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler

futsal kondisi fisiknya cenderung kurang, terlihat pada saat mengikuti latihan ataupun pertandingan. Mayoritas pemain mengalami kelelahan pada saat melakukan sesi tersebut akibat kurang bugarnya kondisi pada saat bermain. Hal ini diperparah dengan tidak terjadwal dengan baik latihan ekstrakurikuler futsal dan banyak peserta didik sering tidak datang pada saat latihan berlangsung. Penyebab lain adalah jarang adanya kompetisi yang diikuti sekolah yang juga menjadi penyebab peserta didik tidak semangat mengikuti latihan.

Peneliti menemui fakta lain yaitu minim adanya riset berkaitan kondisi fisik di SMPN 6 Ponorogo, sehingga minim riset yang didapatkan peneliti. Data lain dari wawancara membuktikan jika guru mata pelajaran menelusuri peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal sering kelelahan dan tidak fokus mengikuti pembelajaran, sehingga mempengaruhi kegiatan belajar mengajar. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti tertarik ingin melakukan suatu penelitian yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Peserta didik Ekstrakurikuler Futsal SMPN 6 Ponorogo”, untuk mengetahui kondisi fisik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, terdapat beberapa masalah yang menjadi pokok penelitian, diantaranya:

1. Ditemui kondisi fisik peserta didik peserta ekstrakurikuler yang cenderung lemah karena sering kelelahan pada saat latihan ekstrakurikuler.
2. Ekstrakurikuler yang dilakukan belum terjadwal dengan baik yang mempengaruhi kondisi fisik.

3. Belum diketahuinya kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler futsal di SMPN 6 Ponorogo.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, serta fenomena-fenomena yang penulis temukan di lapangan. Maka penelitian ini dibatasi dengan belum diketahuinya “Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN 6 Ponorogo”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana hasil penilaian kondisi fisik peserta didik dalam mengikuti ekstrakurikuler di SMPN 6 Ponorogo?
2. Seberapa baik kondisi fisik peserta didik dalam mengikuti ekstrakurikuler di SMPN 6 Ponorogo?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah:

1. Mengetahui hasil pengukuran kondisi fisik peserta didik dalam mengikuti ekstrakurikuler di SMPN 6 Ponorogo.
2. Mengetahui kondisi fisik peserta didik dalam mengikuti ekstrakurikuler di SMPN 6 Ponorogo.

F. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis. Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini antara lain:

1. Secara umum dapat digunakan untuk sumber dan kajian ilmiah pada bidang ilmu keolahragaan khususnya dalam pengembangan dan pembinaan ekstrakurikuler futsal khususnya yang berkaitan dengan kondisi fisik dalam mengikuti ekstrakurikuler di sekolah.
2. Secara khusus manfaat penelitian ini yaitu diharapkan dapat menunjukkan bukti secara ilmiah terhadap kondisi fisik peserta didik dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 6 Ponorogo, sehingga dapat dijadikan dasar dalam mengembangkan ekstrakurikuler futsal bagi pembina dan pelatih.
 - a. Manfaat Praktis
 - 1) Bagi pelatih, data ini dapat menjadi landasan untuk meningkatkan kondisi kebugaran peserta didik ekstrakurikuler dan mengevaluasi efektivitas program yang telah dilakukan serta merancang program-program berikutnya.
 - 2) Sebagai informasi bagi sekolah untuk memberikan perhatian pada aspek-aspek yang terkait dengan kondisi fisik, *passing*, *dribbling* dan *shoting* sehingga dapat dilakukan upaya pengembangan.
 - 3) Bagi peneliti selanjutnya untuk dijadikan referensi pada penelitian tahap lanjut.

- 4) Bagi masyarakat dapat dijadikan referensi untuk meningkatkan kondisi fisik dan dapat dikembangkan dilingkungan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan suatu dasar dari sebuah keberhasilan serta prestasi dari seorang olahragawan. Hal ini dikarenakan teknik, mental, serta taktik dari seorang olahragawan yang memiliki kondisi fisik yang baik akan sangat mudah dikembangkan dan di asah. Selain itu, kondisi fisik juga berpengaruh pada aspek-aspek kejiwaan yaitu peningkatan rasa percaya diri, semangat, motivasi, kedisiplinan, serta penampilan. Kondisi fisik merupakan salah satu syarat yang diperlukan dalam upaya peningkatan prestasi atlet, dan hal ini juga dapat dikatakan sebagai dasar dari sebuah landsan yang menjadi tolak ukur dari sebuah prestasi (Rohim *et al.*, 2020, p. 18). Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari suatu komponen yang tidak dapat dipisahkan sehingga komponen tersebut harus dikembangkan. Guna mendapatkan suatu kondisi fisik yang prima maka pelatihan wajib dimulai sedini mungkin, serta berjalan terus menerus, dan berkelanjutan serta berpedoman penuh pada prinsip dari pada dasar latihan itu sendiri.

Secara umum, kondisi fisik merupakan sebuah kemampuan atau keadaan seseorang yang meliputi kondisi awal, pada saat dan setelah terjadinya satu proses pelatihan (Nanta, 2022, p. 56). Hal tersebut dilaksanakan oleh pelatih yang memiliki tugas sebagai pengatur strategi

dalam upaya peningkatan kondisi fisik dari para atlet dengan melakukan suatu latihan yang terprogram sehingga dapat memenuhi tujuan yang diharapkan. Pada konteks ini pelatih dituntut untuk memahami dasar-dasar dari suatu latihan kondisi fisik. Intinya, kondisi fisik merupakan sebuah faktor yang sangat penting bagi orang-orang yang ingin mencapai prestasi pada tiap-tiap cabang olahraga yang digeluti.

Dalam proses peningkatan kondisi fisik kontrol harus terus dilakukan secara teratur. Hal tersebut dilakukan agar atlet dapat memahami dan tau mengenai hal yang menyangkut dengan progress serta pencapaiannya, dan dalam hal ini pelatih wajib memberikan umpan balik atas performa yang dimiliki oleh atlet setelah dilakukannya latihan intensif. Adapun menurut (Nanta, 2022, p. 33), pengaturan terhadap latihan kondisi fisik bisa dilakukan dalam lima langkah seperti yang tertera dibawah ini:

- 1) Mendiagnosis kondisi fisik berdasarkan tingkatannya di awal proses latihan, menggunakan beberapa tes yang harus dilakukan oleh atlet.
- 2) Mempersiapkan program latihan, hal ini harus dipertimbangkan menurut aspek titik kelemahan serta kekuatan seorang atlet.
- 3) Melaksanakan program latihan sesuai dengan waktu yang ditentukan sebelumnya.
- 4) Mengcrosscheck kondisi fisik atlet dengan observasi, tes kondisi khusus, penilaian tertulis, atauun mengadakan sebuah kompetisi.
- 5) Melakukan perbandingan terhadap standar dari kondisi awal dengan kondisi setelah terlaksananya latihan, kemudian melakukan proses evaluasi dan memberikan kesimpulan.

Pendapat lain menyebutkan bahwa dalam melakukan latihan kondisi fisik tiap program harus diberikan perencanaan yang baik, secara sistematis, dan teratur guna mencapai tujuan yaitu peningkatan

kebugaran daripada para atlet, serta kemampuan fungsional dari seluruh system yang terdapat pada tubuh atlet, agar dapat tercapai seluruh tujuan yakni prestasi yang baik (Kharisma *et al.*, 2021, p. 21). Program latihan untuk kondisi fisik dilakukan secara terencana, progresif, dan sistematis guna, menunjang kemampuan dari tubuh atlet untuk meningkatkan prestasinya agar terus mendapatkan kemajuan atas performanya.

Dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa suatu kondisi fisik dalam olahraga merupakan suatu kualitas atas fisik, psikis, serta kemampuan fungsional dalam upaya pemenuhan tuntutan atas prestasi optimal di cabang olahraga tertentu. Hal ini sangat penting peranannya karena memiliki manfaat untuk menunjang proses menuju tingkat tertinggi dari kondisi fisik seorang atlet agar bias mencapai prestasi yang diinginkan serta hasil yang produktif. Dengan kondisi fisik yang baik, maka akan lebih mudah mengembangkan teknik, taktik dan mental pemain futsal yang prima saat bertanding di lapangan selama waktu yang telah ditentukan.

b. Komponen Kondisi Fisik

Komponen kondisi fisik dalam peningkatan dan pemeliharaanya merupakan satu kesatuan khusus yang tidak dapat dipisahkan. Komponen kondisi fisik terbagi menjadi sepuluh jenis diantaranya adalah:

Tabel 1. Komponen kondisi fisik

No.	Komponen Kondisi Fisik	Pengertian
1.	Kekuatan	Merupakan sebuah komponen yang meliputi kemampuan seseorang atas ototnya, dalam menerima beban yang diberikan disaat melakukan pekerjaan. Pramana (2024, p. 48) kekuatan merupakan salah satu komponen dasar biomotor dengan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengerahkan tenaga maksimal dalam menahan beban tertentu dalam suatu aktivitas dengan waktu terbatas.
2.	a. Daya tahan otot	Kemampuan pada sistem otot dalam berkontraksi secara terus-menerus yang dibatasi waktu tertentu serta dibarengi dengan pemberian beban yang ditentukan. Menurut Harsono (2018, p. 61) Daya tahan otot adalah “Kelompok otot yang mampu untuk melakukan kontraksi otot-otot secara berturut-turut untuk waktu yang lama”.
	b. Daya tahan umum	Ketahanan seseorang dalam mengatur sistem pernafasan, jantung, dan peredaran darah ketika melakukan pekerjannya secara terus-menerus dengan cara yang efisien dan efektif.
3.	Daya ledak	Menurut Harsono (2018, p. 99) Daya ledak otot adalah “Kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Kemampuan seseorang dalam mengerahkan kekuatan maksimalnya, dengan menggunakan seluruh tenaganya dalam waktu yang pada hal ini dapat dijabarkan seperti berikut daya ledak otot atau <i>power</i> = kekuatan atau <i>Force</i> X kecepatan atau <i>Velocity</i> ($P = F \times T$).
4.	Kecepatan	Menurut Harsono (2018, p. 145) Kecepatan adalah “Kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sangat cepat”. Kemampuan seseorang untuk melakukan sebuah gerakan yang saling dalam melakukan gerakan yang persisten, dengan posisi badan yang sama, dalam waktu yang tersingkat.

5.	Kelentukan	Menurut Harsono (2018, p.35) Kelentukan adalah “Kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi”. Kemampuan dalam menyesuaikan seluruh aktivitas pada tubuh secara efektif dengan melakukan penguluran pada otot, ligament, dan persendian seluas luasnya.
6.	Keseimbangan	Menurut Harsono (2018, p. 164) Keseimbangan adalah “Kemampuan mempertahankan sistem neuromuscular (sistem saraf-otot) kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem saraf-otot agar tidak jatuh atau roboh atau kemampuan untuk mempertahankan sistem <i>neuromuscular</i> tersebut dalam suatu posisi atau sikap efisien selagi kita bergerak”. Kemampuan manusia dalam pengendalian atas syaraf organnya pada gerakan cepat disertai perubahan letak dari titik berat pada badan yang cepat juga, dan dilakukan dalam keadaan statis maupun dinamis. .
7.	Koordinasi	Menurut Harsono (2018, p.159) Koordinasi adalah “Kemampuan biomotorik yang sangat kompleks”. Kemampuan manusia yang secara efektif memadukan gerakan yang berbeda kedalam satu pola yang sama.
8.	Kelincahan	Menurut Harsono (2018, p.50) Kelincahan adalah “Kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Ketepatan dalam mengganti haluanpada posisi tertentu. Manusia yang dapat dengan tepat merubah posisinya dari posisi yang satu dengan yang lain secara cepat dan tepat, adalah orang yang memiliki kelincahan tinggi.
9.	Ketepatan	Daya seseorang dalam pengendalian gerak bebasnya atas suatu sasaran. Dalam Anam (2013, p. 79) menyatakan ketepatan atau akurasi dalam kontek olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran yang dituju.
10.	Reaksi	Menurut Badriah (2013, p. 31) “Kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutukan untuk member jawaban kinetic setelah

		menerima suatu rangsangan. Daya dalam melakukan tindakan cepat, yang merupakan bentuk tanggapan terhadap rangsangan yang datang melalui syaraf, perasaan, maupun indra.
--	--	---

Sumber: (Siagian, 2019, p. 56)

Dengan adanya pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa, 10 komponen fisik yang ada harus selaras jalannya dan tidak dapat terpisahkan dalam proses peningkatan maupun pemeliharaan. Dalam artian, upaya peningkatan serta pemeliharaan kondisi fisik atlet tersebut perjalanannya harus selaras dengan sepuluh komponen fisik yang telah disebutkan.

c. Komponen biomotor pemain futsal

Komponen biomotor pada cabang olahraga futsal terdiri atas daya tahan, kekuatan, fleksibilitas, komposisi tubuh, kecepatan, kelincahan, power, koordinasi, dan quicknes. Untuk memainkan olahraga ini bukan hanya manajemen teknis dan rencana strategis yang harus dimiliki, tetapi kondisi fisik dan keterampilan yang baik juga diperlukan (Putra & Anggita, 2022, p. 34). Adapun komponen biomotor yang penting dalam futsal yaitu koordinasi, daya tahan dan kekuatan otot, daya ledak, kelincahan, kapasitas aerobik dan anaerobik, dan kecepatan (Aghili, 2022, p. 41).

Kelincahan merupakan keterampilan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat yang dipengaruhi oleh beberapa komponen biomotor, salah satunya kecepatan. Komponen biomotor yang lain yang perlu mendapat perhatian yaitu kekuatan, fleksibilitas dan koordinasi.

Kekuatan otot yang baik berpengaruh positif pada komponen power endurance (Rosdiana, *et al.*, 2022, p. 32).

d. Prinsip-prinsip latihan kondisi fisik

Prinsip yang harus dijalankan dalam upaya peningkatan serta penjagaan atas kebugaran dan kondisi fisik dari atlet diantaranya adalah:

1) beban lebih (*overload*), 2) kekhususan (*specificity*), 3) kembali asal (*riversible*), 4) variasi (*variative*), dan 5) perseorangan (*individual*) (Atmojo & Purbodjati, 2020, p. 67). Secara lebih rinci dijelaskan sebagai berikut.

1) Beban berlebih (*overload*)

Susunan dari tubuh manusia merupakan jutaan sel yang memiliki tugas dan fungsi masing-masing, sel tersebut memiliki kemampuan dalam penyesuaian diri atas kondisi yang terjadi pada tubuh. Hal tersebut termasuk dalam proses adaptasi pada sebuah proses latihan. Beban berlebih memiliki arti pemberian beban pada saat latihan melebihi ambang kepekaan kepekaan (*threshold*). Hal ini dapat disimpulkan jika tubuh diberi tantangan dengan beban yang lebih berat maka dalam tubuh akan tercipta suatu penyesuaian. Penyesuaian itu akan semakin naik tingkatannya secara bertahap (Atmojo & Purbodjati, 2020, p. 75).

2) Kekhususan (*specificity*)

Prinsip falsafah dari kekhususan adalah SAID (*Specific Adaptation to Imposed Demand*), yang memiliki arti latihan harus

sesuai dan khusus pada tiap sasaran yang dituju (Atmojo & Purbodjati, 2020, p. 78).

3) Kembali ke asal (*riversible*)

Berdasarkan falsafah prinsipnya yang menyatakan “Jika anda tidak menggunakan, anda akan kehilangan” hal ini memiliki arti tiap progress yang dilakukan seiring waktu akan menghilang jika tidak dilakukan pengasahan atau latihan berlanjutan serta pelatihan yang dilakukan secara asal sehingga mengakibatkan penurunan prestasi atau *detraining* (Lufisanto, 2015, p. 43)

4) Variasi (*variative*)

Penggunaan variasi latihan yang beragam, serta bentuk latihan yang menyenangkan akan memperkecil perasaan kebosanan pada atlet. Maka dari itu, pelatih dituntut untuk menciptakan proses latihan yang beragam dan kreatif tanpa mengabaikan sasaran dari rencana pelatihan (Atmojo & Purbodjati, 2020, p. 83).

5) Perseorangan (*individual*)

Membebankan latihan pada atlet harus dibarengi dengan penyesuaian pada potensi dari atlet tersebut dan diberikan secara perseorangan. Hal itu juga harus mempertimbangkan berbagai faktor yang ada yaitu umur, status kesehatan, kebugaran, maturasi.

Prinsip yang telah disebutkan diatas patut dijadikan acuan bagi atlet dan pelatih agar dapat mewujudkan kegiatan pelatihan yang efisien. Hal tersebut sangat berguna bagi atlet dalam meraih

prestasinya dalam olahraga khususnya futsal (Atmojo & Purbodjati, 2020, p. 84) .

Dalam proses pelatihan wajib hukumnya memperhatikan prinsip *FITT (Frequensi Intensity Time and Type)*. Prinsip latihan ini menjadi pedoman dalam melaksanakan kegiatan pelatihan dilapangan. Pelatihan setidaknya dilakukan tiga sampai lima kali seminggu (Damanik, 2022, p. 42). Ada tiga cara dalam penentuan intensitas latihan yakni: detak jantung yang menjadi patokan, kandungan asam laktat pada darah, dan batasan pada sistem rangsang *anaerobic* yang menjadi patokan. Intensitas ditentukan berdasarkan prinsip *progresif*, yang memiliki arti bertambahnya beban latihan dari sesi sebelumnya. Peranan waktu juga perlu diperhatikan.

e. Bentuk-bentuk Latihan Kondisi Fisik

Selain prinsip terdapat pula beberapa bentuk latihan kondisi fisik, hal ini sangat berpengaruh perannya dalam prestasi dari para atlet futsal. Bentuk latihan yang baik serta diatur secara sistematis membuat performa pemain semakin meningkat dan tujuan dari latihan akan tersalurkan ke pemain. Sebaliknya, jika pelatihan dilakukan secara monoton dan tidak terstruktur dengan baik, maka akan mempengaruhi prestasi pemain menjadi lebih buruk (Subardjah, 2013, p. 24).

Beberapa bentuk pelatihan diantaranya adalah:

- 1) Daya ledak: melompat dengan satu kaki maupun dua kaki secara bergantian, melompat kemudian jongkok ataupun melompat dua kaki melewati box.

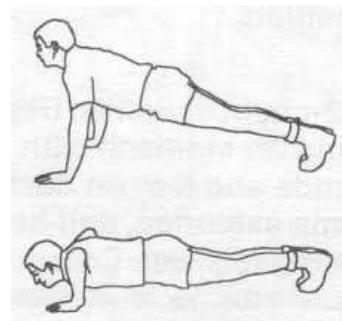
Gambar 1. Melompat Ke Depan



Sumber: <https://www.harianhaluan.com/pendidikan/pr-104342888/kurikulum-merdeka-pjok-kelas-4-sdmi-pola-gerak-dasar-lokomotor-gerakan-melompat-dan-meloncat>

- 2) Kekuatan: Latihan yang memanfatkan badan maupun alat beban

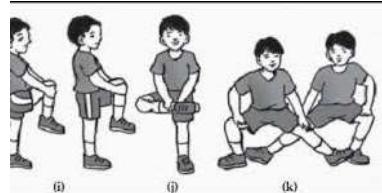
Gambar 2. Push Up



Sumber: <https://therahmansblog.blogspot.com/2010/10/latih-otot-anda-hanya-dengan-push-up-di.html>

- 3) Fleksibilitas: Peregangan dinamis, serta statis.

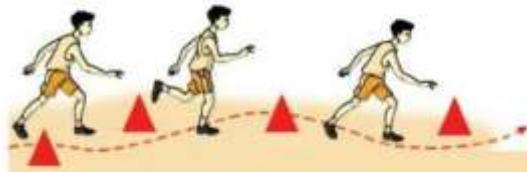
Gambar 3. Pemanasan dan Peregangan



Sumber: <https://kevinwisnu15.blogspot.com/2017/10/pemanasan-statis-dinamis-dan-pemanasan.html>

- 4) Kelincahan: Lari dengan halang-rintang, lari zigzag, *shuttle run*.

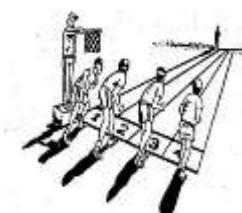
Gambar 4. Lari Zig-Zag



Sumber: <https://cermin-dunia.github.io/cabai/post/gambar-lari-zig-zag/>

- 5) Kecepatan: lari cepat atau sprint.

Gambar 5. Lari Sprint



Sumber: <http://wahyu-praz.blogspot.com/2014/06/lari-jarak-pendek.html>

- 6) Daya tahan: lari dengan jarak yang jauh, senam *aerobic, interval* dan *fartlek training*.

Gambar 6. Lari Jarak Jauh



Sumber: https://cdn.pixabay.com/photo/2017/05/20/22/03/sport-2329916_1280.png

- 7) Koordinasi: *Dribble* bola, *skipping*, menangkap dan melempar bola.

Gambar 7. Lempar dan Tangkap Bola



Sumber: <https://asset.kompas.com/crops/PUUkjzKJvkPmCH8Dv3ExmTkdcK=9x11:481x246/780x390/data/photo/2020/11/27/5fc0b1ae84b13.jpg>

- 8) Keseimbangan: sikap lilin, berdiri dengan satu kaki, berdiri, dll

Gambar 8. Berdiri dengan satu kaki



Sumber: <https://wallpaperhd99.blogspot.com/2013/11/senam-senam-dasar-latihan-keseimbangan.html>

- 9) Ketepatan: *passing* jauh dan bawah secara berpasangan, dan menendang kearah gawang.

Gambar 9. Passing bola



Sumber:https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTNuJPmPtmoPACwToO4_Y3Ga3QQ7JU9zu1FQ&s

- 10) Reaksi: pelatihan menggunakan kode atau tanda tertentu.

Gambar 10. Merebut Bola



Sumber:<https://i.pinimg.com/474x/9c/66/c4/9c66c427c33dd1e60e6b6137c8ed739f.jpg>

f. Manfaat Kondisi Fisik

Kondisi fisik seseorang dalam melakukan sebuah cabang olahraga sangat menentukan performanya. Kondisi fisik yang prima akan mempengaruhi sistem organisme tubuh (Subarjah, 2013, p. 16). Manfaat kondisi fisik yang baik diantaranya adalah:

- 1) Terjadi peningkatan atas kinerja jantung baik dalam hal sirkulasi dan kinerjanya.
- 2) Meningkatnya kekuatan, stamina, kelenturan serta komponen fisik yang lain.
- 3) Pemulihan pada organ tubuh akan terjadi lebih cepat setelah latihan.
- 4) Respon dari organ tubuh akan semakin cepat ketika respon tersebut diperlukan.

Proses latihan yang terarah serta menaati aturan yang ada akan sangat besar pengaruhnya pada peningkatan dan pemeliharaan kondisi fisik. Melalui kondisi fisik yang baik maka manfaat yang diterima oleh organ tubuh dan fungsi tubuh akan semakin prima.

2. Peserta didik SMP

Peserta didik SMP yang berumur antara 12-14 barada pada masa remaja. Remaja menurut Risal (2021, p. 1-10) dalam Ali dan Asori, berlangsung antara 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi laki-laki. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi 2 bagian. Yaitu usia 12 atau 13 sampai dengan 17 atau 18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17 atau 18 tahun sampai dengan 21 atau 22 tahun adalah remaja akhir. Dilihat dari segi umurnya, peserta didik SMP tergolong masa remaja awal. Secara umum pada masa remaja baik masa remaja awal maupun masa remaja akhir merupakan salah satu tahap perkembangan menuju dewasa.

Oleh karena itu, ada sejumlah sikap yang sering ditunjukan oleh remaja, yaitu sebagai berikut:

a. Kegelisahan

Sesuai dengan fase perkembangannya, remaja mempunyai banyak idealisme, angan-angan, atau keinginan yang hendak di wujudkan di masa depan. Sesungguhnya remaja belum memiliki banyak kemampuan yang memadai untuk mewujudkan semua itu. Sering kali angan-angan dan keinginan jauh lebih besar dengan kemampuannya. Selain itu, remaja ingin mendapat pengalaman sebanyak-banyaknya untuk menambah pengetahuan, tetapi dipihak lain remaja sering merasa belum mampu melakukan berbagai hal dengan baik. Remaja sering tidak berani mengimplementasikan angan-angan yang tinggi dengan kemampuannya yang masih belum memadai mengakibatkan mereka diliputi oleh perasaan gelisah.

b. Pertentangan

Sebagai individu yang sedang mencari jati diri, remaja berada pada situasi psikologis antara ingin melepaskan diri dari orang tua dan perasaan masih belum mampu untuk mandiri. Pada umumnya remaja sering mengalami kebingungan karena sering terjadi pertentangan pendapat antara mereka dengan orang lain. Pertentangan yang terjadi itu menimbulkan keinginan remaja untuk melepaskan diri dari orang tua kemudian ditentangnya sendiri karena dalam diri remaja ada keinginan untuk memperoleh rasa aman. Remaja sesungguhnya belum

begitu berani mengambil resiko dari tindakan meninggalkan lingkungan keluarganya yang jelas aman bagi dirinya. Tambahan pula keinginan melepaskan diri itu belum disertai dengan kesanggupan untuk berdiri sendiri tanpa bantuan orang tua dalam soal keuangan. Akibatnya, pertentangan yang sering terjadi itu akan menimbulkan kebingungan dalam diri remaja itu sendiri maupun pada orang lain.

c. Mengkhayal

Keinginan untuk menjelajah dan berpetualang tidak semuanya tersalurkan, biasanya hambatannya dari segi keuangan atau biaya. Sebab, menjelajah lingkunagn sekitar yang luas akan membutuhkan biaya yang banyak, padahal kebanyakan remaja hanya memperoleh uang dari pemberian orang tuanya. Akibatnya, mereka akan mengkhayal, mencari kepuasan, bahkan menyalurkan khayalannya melalui dunia fantasi. Khayalan remaja putra biasanya perkisar pada soal prestasi dan jenjang karir, sedangkan remaja putrid lebih menghayalkan romantika hidup. Khayalan ini tidak selamanya bersifat negatif. Sebab khayalan ini kadang-kadang menghasilkan sesuatu yang bersifat konstruktif, misalnya timbul ide-ide tertentu yang dapat direalisasikan.

d. Aktifitas Berkelompok

Berbagai macam keinginan para remaja sering kali tidak dapat terpenuhi karena bermacam-macam kendala, dan yang sering terjadi adalah tidak tersedianya biaya. Adanya bermacam-macam larangan dari

orang tua seringkali melemahkan atau bahkan mematahkan semangat para remaja. Kebanyakan remaja menemukan jalan keluar dari kesulitannya setelah mereka berkempul dengan rekan sebaya untuk melakukan kegiatan bersama. Mereka melakukan sesuatu kegiatan secara berkelompok sehingga berbagai kendala dapat diatasi bersama-sama.

e. Keinginan

Mencoba Segala Sesuatu Pada umumnya, remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi (*high curiosity*). Didorong oleh rasa ingin tahu yang tinggi, remaja cenderung ingin bertualang, menjelajah sesuatu yang belum pernah dialaminya. Faktor lain yang berpengaruh adalah keinginan seperti orang dewasa. Akibatnya tidak jarang remaja pria mencoba merokok karena sering melihat orang dewasa melakukannya. Remaja putri sering kali mencoba memakai kosmetik baru, meskipun sekolah melarangnya. Amat penting bagi remaja adalah diberikan bimbingan agar rasa ingin tahu yang tinggi dapat terarah kepada kegiatan-kegiatan yang positif, kreatif, dan produktif, misalnya ingin menjelajah alam sekitar untuk penyelidikan atau mengikuti kegiatan *out bound* untuk mendapatkan pengalaman yang bermanfaat. Jika keinginan semacam itu mendapatkan bimbingan dan penyaluran yang baik, akan menghasilkan kreatifitas remaja yang sangat bermanfaat. Jika tidak, dikawatirkan dapat menjerumuskan kepada kegiatan atau perilaku yang

negative, misalnya: mencoba narkoba, minum-minuman keras, perilaku seksual pranikah yang berakibat terjadinya kehamilan di luar nikah.

Menurut Hani & Hanifah, (2020, p. 109) dalam ilmu psikologi, perilaku adalah segenap manifestasi hidup individu dalam berinteraksi dengan lingkungan, mulai dari perilaku yang paling nampak sampai yang tidak tampak, dari yang dirasakan sampai yang tidak dirasakan. Dalam interaksinya, seseorang bisa menimbulkan perilaku yang bermacam-macam. Bila dikaitkan dengan belajar dan pendidikan, perilaku bergeser mengalami sebuah perubahan, misalnya, perilaku buruk menjadi baik, dari tidak terampil menjadi terampil, dari tidak tahu menjadi tahu, dan lain sebagainya. Terdapat tiga macam sumber yang dapat memberikan informasi kepada pendesain instruksional dalam menentukan perilaku awal peserta didik, yaitu:

- 1) Peserta didik atau calon peserta didik.
- 2) Orang-orang yang mengetahui kemampuan peserta didik atau calon peserta didik dari dekat seperti pengajarnya terdahulu atau atasannya.
- 3) Pengelola program pendidikan yang biasa mengajarkan mata pelajaran tersebut.

Menurut Swastha & Handoko perilaku peserta didik adalah kegiatan individu yang secara langsung terlibat dalam mendapatkan dan menggunakan barang dan jasa, termasuk di dalamnya proses pengambilan keputusan pada persiapan dan penentuan kegiatan-

kegiatan tersebut. Sedangkan menurut Amirullah, (2018, p. 25) perilaku peserta didik didefinisikan sebagai sejumlah tindakan-tindakan nyata individu (peserta didik) yang dipengaruhi oleh faktor kejiwaan (*psikologis*) dan faktor luar lainnya (*eksternal*) yang mengarahkan mereka untuk memilih dan mempergunakan barang-barang yang diinginkannya. Dari definisi tersebut mengandung dua elemen penting dalam perilaku peserta didik yaitu proses pengambilan keputusan dan kegiatan fisik yang semuanya melibatkan individu dalam menilai, mendapatkan dan menggunakan barang dan jasa secara ekonomis.

3. Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 62 tahun 2014 tentang ekstrakurikuler menyebutkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. Menurut pasal 3 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Pengembangan potensi peserta

didik sebagaimana dimaksud dalam tujuan pendidikan nasional tersebut dapat diwujudkan melalui kegiatan ekstrakurikuler yang merupakan salah satu kegiatan dalam program kurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah program kurikuler yang alokasi waktunya tidak ditetapkan dalam kurikulum. Jelasnya bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan perangkat operasional (*supplement dan complements*) kurikulum, yang perlu disusun dan dituangkan dalam rencana kerja tahunan/kalender pendidikan. Sedangkan pendapat lain oleh Kamra, (2019, p. 161) mengemukakan Ekstrakurikuler adalah wahana pengembangan pribadi peserta didik melalui berbagai aktivitas, baik yang terkait langsung maupun tidak langsung dengan materi kurikulum.

Disamping itu, kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang bernilai tambah sebagai pendamping intrakurikuler dan agar peserta didik mempunyai nilai plus selain pelajaran akademis, dan menurut Sari (2020, p. 60) Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Dari penjabaran maka dapat disimpulkan bahwasanya ekstrakurikuler itu adalah suatu bentuk wadah dalam membentuk dan mengembangkan potensi anak terhadap bakat, sikap, prilaku dan karakter seorang anak agar menjadi lebih baik.

4. Futsal

a. Definisi

Futsal adalah permainan sepakbola yang dilakukan dalam ruangan dan berlangsung sangat cepat serta dinamis. Dari segi lapangan yang lebih kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat suatu kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama oleh para pemain lewat passing yang akurat, bukan hanya untuk mengelabuhi lawan Mulyono (2014, p. 121). Futsal dimainkan secara beregu dengan jumlah lima pemain setiap timnya, dan saling berlawanan untuk menciptakan gol ke gawang lawan (Khurrohman *et al.*, 2021, pp. 37-50).

Futsal sudah dimainkan diberbagai negara dengan berbagai tingkatan dari amatir, semi profesional, serta profesional (Bueno *et al.*, 2014, pp. 230-240). Permainan ini sudah menarik perhatian lebih dari 100 negara dengan total atlet berkisar lebih dari dua belas juta atlet (Borges, 2021, pp. 659-676). Futsal merupakan singkatan dari kata ‘*futbol sala*’ dari bahasa Spanyol yang artinya permainan sepakbola yang dimainkan diruangan dan didominasi oleh penguasaan keterampilan gerak setiap pemain (Pizarro *et al.*, 2019, pp. 15-23).

Oleh sebab itu permainan futsal dengan sepakbola tidak jauh berbeda, bahkan bisa dibilang futsal merupakan versi mini dari sepakbola. Bila sepakbola dimainkan di luar ruangan sedangkan futsal dimainkan didalam ruangan dengan berjumlah lima orang setiap tim. Berbagai hal dalam futsal sama persis dengan sepakbola hanya saja ada

beberapa aspek serta peraturan yang disesuaikan. Peraturan futsal telah disetujui dan disepakati dalam asosiasi sepakbola internasional. Oleh karena itu peraturan futsal mengikuti atau diresmikan oleh FIFA. Adapun hal yang diubah sesuai kondisi yaitu ukuran lapangan, ukuran berat serta bahan bola yang digunakan, tak lupa lebar serta tinggi mistar gawang, waktu atau periode permainan, dan jumlah pemain keseluruhan. Futsal berbeda dengan sepakbola pada umumnya juga dapat dilihat dari peranan posisi pemain serta komposisi pemain yang dibutuhkan dalam permainan (Iedynak, 2019, p. 813-818).

Futsal merupakan kata yang digunakan secara internasional untuk permainan sepakbola mini di dalam ruangan. Selain itu futsal berasal dari kata *FUTBOL* atau *FUTEBOL* (dari bahasa Spanyol atau Portugal yang berarti permainan sepak bola) serta *SALON* atau *SALA* (dari bahasa Prancis atau Spanyol yang berarti ruangan). Secara resmi badan asosiasi sepakbola dunia FIFA menyebutkan futsal pertama kali dimainkan di Montevideo, Uruguay, pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani yang berasal dari Argentina dan menjadi pelatih di Montevideo. Hujan yang sering mengguyur membuatnya kesal. Semua proses latihan dipindahkan ke dalam ruangan (Andrianto, 2023, p. 3).

Futsal merupakan olahraga regu yang mengharuskan pengulangan secara terus menerus serta intensitas permainan yang tinggi (Samanes *et al.*, 2021, pp. 4531-4540). Hal ini telah dibuktikan melalui studi analisis gerak yang melihatkan bahwa atlet profesional

menggunakan >22% dari total waktu pertandingan dengan berlari pada mode intensitas tinggi (Fuentes *et al.*, 2018, pp. 213-224). Futsal juga permainan yang mengandalkan ritme permainan atau tempo serta perpindahan posisi secara cepat serta efektif dengan berlari, sehingga aktivitas tersebut termasuk ke dalam aktivitas permainan dengan intensitas yang tinggi (Beato *et al.*, 2017, pp. 227-231). Futsal juga dipengaruhi oleh kemampuan untuk mengembangkan sebuah permainan. Ketahanan kondisi fisik terutama kinerja berlari pemain untuk berpindah posisi (*move*) dengan intensitas tinggi akan berpengaruh terhadap hasil akhir sebuah pertandingan (Sánchez *et al.*, 2018, p. 3). Persiapan fisik merupakan suatu hal penting sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal seperti yang telah dipaparkan sebelumnya bahwa kondisi fisik sangat mempengaruhi penampilan seorang pemain di dalam lapangan melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat. Faktor dari latihan sangat berpengaruh terhadap prestasi seorang atlet, pembinaan kondisi fisik tertuju pada komponen kemampuan fisik yang dominan untuk mencapai prestasi. Disamping terkait kebutuhan yang bersifat umum, setiap cabang juga memerlukan pembinaan kondisi fisik.

b. Futsal yang berkaitan kondisi fisik

Futsal merupakan olahraga intermiten yang memerlukan tuntutan fisik yang tinggi dalam permainannya (Harun, 2021, p. 11). Diakui secara resmi oleh federasi sebagai sepak bola dalam ruangan dengan

lima pemain per tim, futsal adalah jenis olahraga yang membutuhkan banyak latihan fisik dan memungkinkan pergantian pemain yang tidak terbatas (Dogramaci *et al.*, 2011, p. 254-255). Futsal termasuk olahraga anaerobik karena dalam permainannya pemain terkadang melakukan sprint dan kadang berjalan. Menurut Bangso, *et al.*, (2016, p. 32), futsal adalah olahraga intermiten dengan intensitas tinggi yang melibatkan komponen anaerobik yang signifikan, serta sebagian besar pertandingan dan latihan pemain futsal elit selama kompetisi. Dari pendapat para ahli ini, dapat diartikan bahwa futsal termasuk olahraga anaerobik, sehingga pemain memerlukan kondisi fisik yang prima.

Futsal adalah permainan yang mengandalkan passing (umpan) pendek dari kaki ke kaki dan berpindah tempat ke ruang yang kosong. Oleh sebab itu, untuk mewujudkan permainan yang indah dengan umpan-umpan pendek dan berpindah tempat, atau yang sering dikenal dengan passing gerak, diperlukan kondisi fisik yang baik. Walaupun futsal memiliki ukuran lapangan yang lebih kecil dibandingkan dengan lapangan sepak bola, futsal bisa dikatakan sebagai permainan yang melelahkan karena pemain dipaksa untuk selalu bergerak mencari ruang. Oleh sebab itu, kebugaran jasmani yang baik harus dimiliki seorang pemain futsal agar dapat bermain dengan baik dan stabil selama permainan berlangsung.

Futsal merupakan olahraga intermiten yang menggunakan energi besar dari sistem kardiovaskular, dengan fase bergantian intensitas

tinggi dan durasi variabel, serta kadang dengan durasi pasif dan aktif yang berbeda di setiap pertandingannya (Mendes dalam Andrianto, 2023, p. 84). Hal ini menunjukkan bahwa futsal membutuhkan kemampuan daya tahan jantung yang tinggi sehingga diwajibkan bagi pemain untuk melatih kebugaran tubuhnya.

c. Test kondisi fisik untuk olahraga futsal

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

1) IMT (Indeks Masa Tubuh)

Indeks Massa Tubuh (IMT) atau Body Mass Index (BMI) merupakan alat atau cara sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan (Supariasa, 2016, p. 156). Indeks Massa Tubuh didefinisikan sebagai berat badan seseorang dalam kilogram dibagi tinggi badan dalam meter (kg/m^2) (Irianto, 2017, p. 96).

Komponen dari Indeks Massa Tubuh terdiri dari tinggi badan dan berat badan. Tinggi badan diukur dalam keadaan berdiri tegak

lurus, tanpa menggunakan alas kaki, kedua tangan merapat kebadan, punggung menempel pada dinding serta pandangan lurus kedepan. Lengan relaks dan bagian pengukur yang dapat digerakkan disejajarkan dengan bagian teratas kepala dan harus diperkuat dengan bagian rambut yang tebal, sedangkan berat badan diukur dengan posisi berdiri diatas timbangan berat badan (Arisman, 2014, p. 32).

2) *Sprint Test*

Sprint test merupakan pengukuran kecepatan dalam berlari seseorang dan dapat digunakan untuk mengukur kecepatan seorang pemain futsal. Menurut Soares *et al.*, (2022, p. 109) parameter untuk mengusulkan protokol latihan yang spesifik untuk sprint futsal adalah dengan jarak kurang dari 34,5 meter. *Sprint* 30 meter merupakan suatu hal yang dipertimbangkan karena relevan dengan tuntutan dalam pertandingan sepak bola Nikolaidis *et al.*, (2016, p. 65). Futsal dan sepak bola sama-sama merupakan olahraga intermiten.

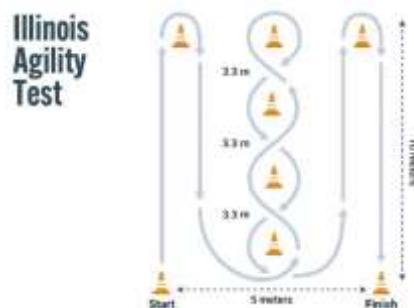
3) *Illinois Agility Test*

Illinois Agility Test (IAT) diperkenalkan pada tahun 1942 sebagai tes kemampuan motorik, khususnya ketangkasan berlari dan menghindari rintangan pada individu yang tidak memiliki keterbatasan. Keandalan yang sangat baik dalam satu hari ($r = 0,98$, $p <0,001$) dibuat dengan variasi IAT pada pemain rugby semi-

profesional, menggunakan lapangan yang lebih pendek, permukaan kinerja yang tidak diketahui, dan tanpa posisi awal yang rawan berdiri. Banyak penulis telah mendeskripsikan IAT sebagai ukuran kelincahan *multidirectional* untuk berbagai macam olahraga tanpa menetapkan metrik kinerja prasyarat (Raya, M. A., 2013, p. 124-126).

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

Gambar 11. Rintangan Illinois Agility Test



Sumber: <https://www.phiplinsky.com/blog/illinois-agility-test-procedure-and-normative-data>

4) RAST (*Running-based Anaerobic Sprint Test*)

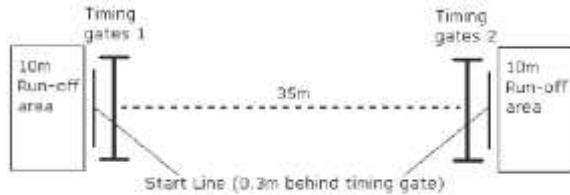
RAST merupakan salah satu tes yang dalam kondisi lapangan alami dapat digunakan untuk memperkirakan kekuatan kapasitas

anaerobik dan perhitungan indeks kelelahan (Adamczyk, 2011, p. 53).

Dalam menyelesaikan RAST, para peserta diharuskan untuk melakukan enam sprint maksimal sejauh 35 meter di atas lapangan AstroTurf dengan waktu istirahat selama 10 detik di antara setiap sprint. Para pemain diinstruksikan untuk mengenakan alas kaki latihan normal mereka (dalam hal ini adalah sepatu sepak bola yang telah dicetak). Waktu untuk setiap sprint direkam menggunakan sistem gerbang waktu *Brower* (*Brower Timing Systems, AS*) dengan fotosel yang diposisikan pada jarak 35 m pada ketinggian sekitar setinggi pinggang. Peserta memulai setiap lari 0,3 m di belakang gerbang gerbang waktu dan melakukan sprint berulang-ulang diarah bergantian. Waktu istirahat 10 detik dihitung dengan menggunakan stop watch dan penguji memberi peserta hitungan mundur 3 detik sebelum setiap *sprint* (Burgess *et al*, 2016).

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

Gambar 12. Rintangan RAST



Sumber: (Burgess *et al.*, 2016, p. 89)

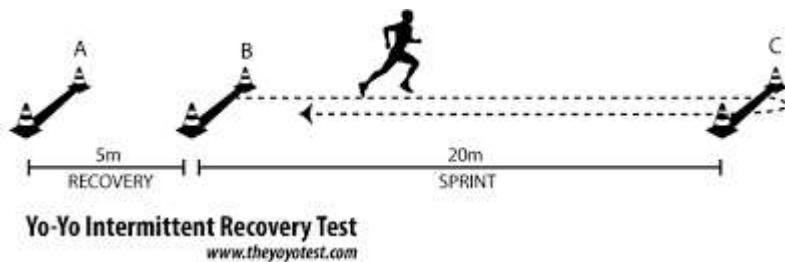
5) *Yo-yo Intermittent Test*

Bangsbo *et al.*, (2008) menjelaskan bahwa tes *Yo-yo intermittent test* melibatkan aktivitas berlari bolak-balik sejauh 2×20 meter dengan kecepatan yang secara bertahap meningkat. Setiap putaran lari diikuti oleh periode istirahat aktif selama 10 detik, dan seluruh aktivitas ini dilakukan sesuai dengan irama sinyal yang diberikan. Peserta tes akan terus berlari hingga mereka tidak mampu lagi menyesuaikan kecepatan yang ditentukan. Jarak total yang berhasil ditempuh pada saat peserta berhenti menjadi hasil akhir dari tes ini. *Yo-yo intermittent test* ini terdiri dari dua tingkat kesulitan yang berbeda. *Yo-yo intermittent test* merupakan perkembangan dari multistage fitness test. *Yo-yo intermittent test recovery test* memiliki kesamaan dengan multistagee test yang mengharuskan pelari harus berlari dilintasan berjarak 20 meter dengan mengikuti aba-aba dari audio, perbedaan yang mencolok terletak pada jeda dan percepatan. *Yo-yo intermittent test* berlari dan mengharuskan pelari melakukan recovery selama 10 detik

(<http://www.5-a-side.com/fitness/yo-yo-inttermitent-recovery-test/>)

Yo-yo inttemitent test sendiri banyak digunakan sebagai alat pengukur kebugaran jasmani untuk mengetahui VO₂ max pada tubuh. Semakin tinggi tingkat VO₂ max yang dimiliki pelari semakin bagus kebugaran yang dia miliki sehingga tidak mengalami kelelahan yang berarti saat melakukan kegiatan olahraga.

Gambar 13. Rintangan Yo-yo Intermittent Recovery Test



Sumber: <https://www.theyoyotest.com/versions-which-one.htm>

5. Profil Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Ponorogo

Sekolah Menengah Pertama Negeri 6 Ponorogo terletak di pusat Kota Ponorogo. Sekolah ini berlokasi di jalan H. O. S. Cokroaminoto, yang terletak di kecamatan Ponorogo, kabupaten Ponorogo, Jawa Timur. Sekolah ini memiliki banyak ekstrakurikuler, seperti pramuka, ju-jitsu, robotik, dan futsal. Ekstrakurikuler futsal adalah yang paling banyak disukai, terdapat 35 peserta didik yang memilih ekstrakurikuler ini. Dibandingkan dengan kegiatan ekstrakurikuler lainnya, data ini menunjukkan minat yang cukup besar terhadap kegiatan futsal.

Tim Futsal SMPN 6 Ponorogo merupakan salah satu cabang olahraga dalam ekstrakurikuler yang ada di SMPN 6 Ponorogo. Ekstrakurikuler futsal sendiri merupakan pengembangan dari ekstrakurikuler sepak bola yang lebih dulu ada. Adanya pengembangan ini dikarenakan wadah untuk mengembangkan prestasi sepakbola antar sekolah yaitu LPI (Liga Pendidikan Indonesia) pada saat itu sekitar awal tahun 2015 sudah tidak diselenggarakan lagi oleh pemerintah daerah, oleh karena itu *trend* permainan futsal di SMPN 6 Ponorogo mulai muncul sekitar akhir tahun 2015. Alasannya karena minat dan bakat para peserta didik SMPN 6 Ponorogo yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola tidak lagi bisa diimplementasikan bakatnya untuk mencapai prestasi sepakbola antar sekolah.

Setelah terbentuknya tim futsal SMPN 6 Ponorogo, perjalanan untuk meraih prestasi dimulai pada akhir tahun 2015. Meskipun sekolah tidak memiliki lapangan futsal, namun para peserta didik memiliki minat untuk terus berlatih. Dalam meningkatkan prestasi peserta didik SMPN 6 Ponorogo memfasilitasi tim futsal sekolah dengan menyewakan lapangan futsal di GOR Singodimedjo Ponorogo sejak tahun 2015 sampai 2024 atau sampai sekarang. Program latihan awal yang diberikan hanya sekedar dari pengalaman pelatih yang saat menjadi pemain dan beberapa referensi dari program latihan dari internet dan *Youtube*. Persiapan demi persiapan terus dilakukan selama proses jadwal latihan setiap hari rabu dan sabtu setelah jam pelajaran selesai yaitu pukul 15.00 s/d 17.00. Kemudian hari sabtu

mengikuti ekstrakurikuler yaitu pukul 15.00 s/d 17.00. Persiapan tersebut dilakukan bukan tanpa tujuan, tim futsal SMPN 6 Ponorogo lebih sering mengikuti pertandingan yang bertajuk *event* antar sekolah atau kategori usia. Salah satu event terbesar dan bergengsi yang pernah diikuti tim futsal SMPN 6 Ponorogo adalah SFC (SMADA FUTSAL CHAMPIONSHIP) dengan memperebutkan piala Bupati Ponorogo yang digelar setiap tahun di kabupaten ponorogo dengan peserta se- karesidenan Madiun.

Setelah program latihan berjalan diakhir tahun 2015, event antar sekolah menengah pertama yang diikuti adalah SMA Bakti Cup tahun 2016 dengan prestasi pertama sejak terbentuknya tim futsal SMPN 6 Ponorogo dengan prestasi yang cukup membanggakan yaitu langsung menjadi juara pertama dalam event tersebut. Setelah mengikuti event tersebut, SMPN 6 Ponorogo mengikuti event selanjutnya yaitu SFC (Smada Futsal *Championship*) dan SMAGA CHAMPIONSHIP tahun 2017 dan berakhir menjadi juara ke 3 dan terakhir menjadi juara pertama pada *event* smaga championship 2017.

Dari ketiga pencapaian prestasi yang telah dijabarkan di atas merupakan prestasi awal dan prestasi terbaik dari sebagian prestasi yang telah dicapai oleh tim futsal SMPN 6 Ponorogo. Setelah pencapaian awal tersebut yang dapat memperoleh gelar juara pertama. Prestasi SMPN 6 Ponorogo semakin menurun sampai tahun sekarang 2024. Dari tahun 2018 sampai sekarang belum lagi mendapatkan gelar juara pertama

B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan dimaksudkan untuk mendukung kajian-kajian teoritis yang telah dikemukakan sebelumnya sehingga dapat digunakan sebagai landasan untuk mengembangkan kerangka berpikir. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini pernah dilakukan oleh:

1. Fadila Michelia Champaca pada tahun 2020 melakukan penelitian dengan judul, "Tingkat Kondisi Fisik Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMA Negeri 2 Magetan". Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan menggunakan metode survei. Subjek penelitian ini adalah peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Magetan yang berjumlah 15 peserta didik. Teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran yaitu: wall sit test, tes lari 1200 m putra dan 1000 m putri, tes lari 60 m, ball wall pass dan sit and reach. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistic deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA N 2 Magetan adalah cukup dengan persentase dari keseluruhan hasil tes dan pengukuran 41,1%. Adapun hasil secara keseluruhan adalah sebagai berikut: kategori baik sekali 5,6%, kategori baik 22,2%, kategori cukup 41,1%, kategori kurang 27,8% dan kategori kurang sekali 3,3%.

Penelitian ini relevan dengan penelitian yang akan dilakukan meliputi variabel dan subjek yang mirip. Yaitu variabel "tingkat kondisi fisik" dan subjek "peserta didik ekstrakurikuler". Penelitian tersebut juga

memiliki metode yang sama dengan penelitian yang sekarang yaitu menggunakan metode survei.

2. Penelitian 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 peserta didik putra yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra di SMA Negeri 4 Bojonegoro. Metode dalam penelitian ini adalah menggunakan tes daya tahan VO2Max (MFT), kecepatan (sprint 30 meter), kelincahan (*T Drill Test*), Kelentukan (sit and reach), kekuatan tinggi lompatan otot tungkai (*Jump MD*). Penelitian ini dilakukan berdasarkan data yang diperoleh berjumlah 16 peserta didik putra yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 4 Bojonegoro. Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa rata-rata daya tahan VO2Max pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro nilai 44,81 ml/kg/min masuk dalam kategori kurang. Sedangkan rat-rata kecepatan pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro nilai 5,15 detik masuk dalam kategori rata-rata. Sedangkan rata-rata kelincahan pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro nilai 12,62 detik masuk dalam kategori kurang. Sedangkan rata-rata kelentukan pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro nilai 29,43 cm masuk dalam kategori baik. Sedangkan rata-rata kekuatan tinggi lompatan otot tungkai pada peserta

didik 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 peserta didik diluar sekolah.

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

3. Anisa Nuroktaviana pada tahun 2021 melakukan penelitian dengan judul “Profil Biomotor Peserta Tes Pemusatan Latihan Atlet Pelajar Daerah (Plapd) Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta Cabang Olahraga Taekwondo” Penelitian ini diklasifikasikan sebagai penelitian deskriptif. Penelitian ini melibatkan atlet Taekwondo dari Pemusatan Pendidikan dan Latihan Pelajar Daerah (PPLPD) Kabupaten Sleman di Daerah Istimewa Yogyakarta. Sampel diambil dengan metode purposive sampling. 1. Atlet Taekwondo berusia antara 15 dan 17 tahun, 2. Berdomisili di Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, 3. Atlet Kyorugi, dan 4. Mengikuti tes biomotor pada hari Sabtu, 16 Oktober 2021. Data penelitian dikumpulkan melalui metode survei dan tes pengukuran. Instrumen yang digunakan termasuk tes kecepatan 30 meter, tes kekuatan dengan situp, tes ledakan vertical untuk tes daya ledak, tes kelentukan dengan duduk dan

jangkau, dan tes daya tahan *multistage*. Analisis data menggunakan SPSS.

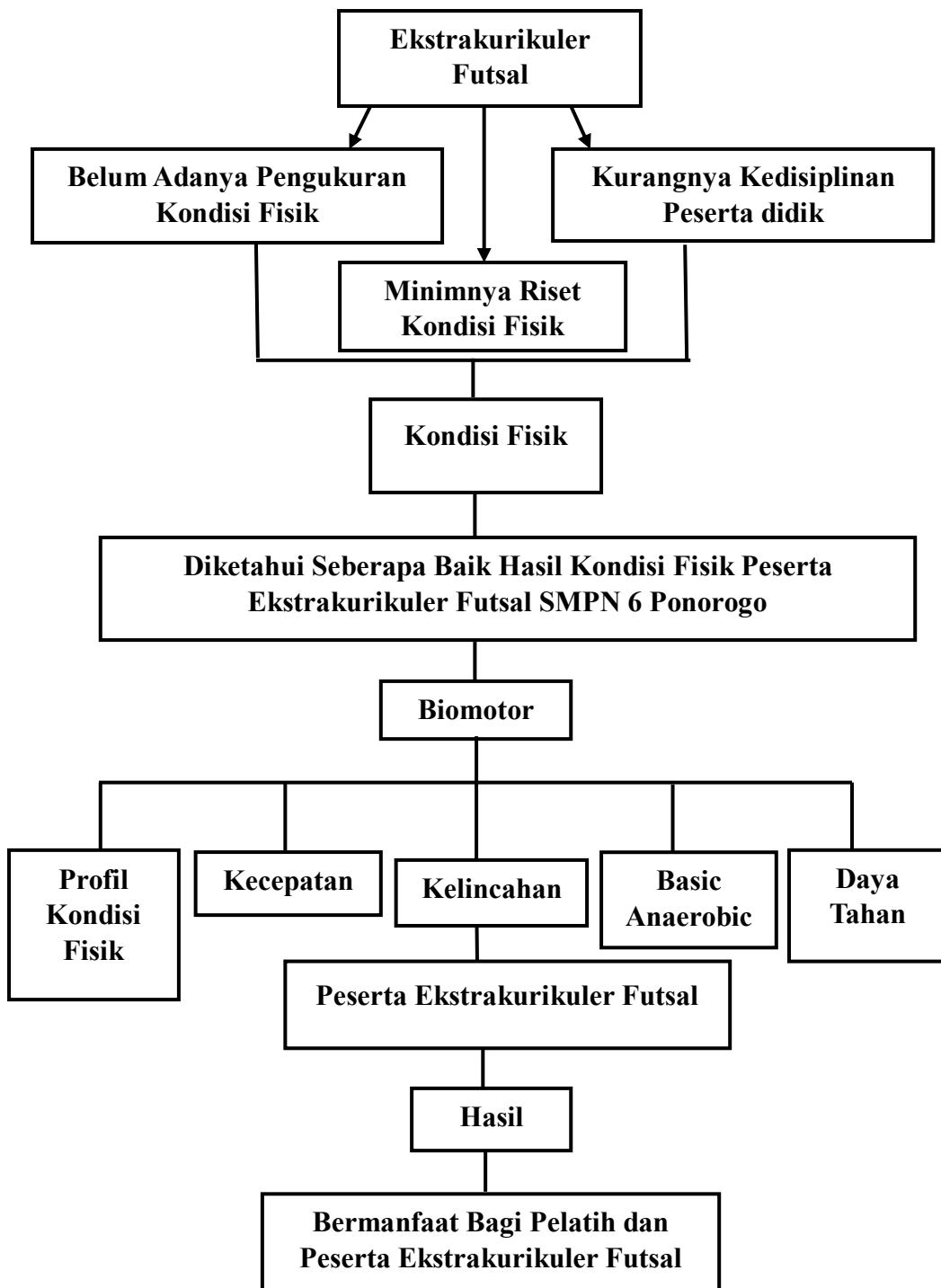
Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Profil biomotor kecepatan peserta tes dianggap cukup dengan persentase 54.5%; (2) Profil biomotor kekuatan peserta tes dianggap cukup dengan persentase 59.1%; (3) Profil biomotor daya ledak peserta tes dianggap kurang dengan persentase 59.1%;(4) Profil biomotor kelentukan peserta tes dianggap baik dengan persentase 81.8%; dan (5) Profil biomotor daya tahan peserta tes dianggap baik dengan persentase 81.8%.

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

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

C. Kerangka Berfikir

Gambar 14. Kerangka Berfikir



Dari bagan di atas dapat diartikan bahwa penelitian yang berjudul Profil Kondisi Fisik Peserta didik Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 6 Ponorogo memiliki tiga permasalahan yaitu:

1. Belum adanya pengukuran kondisi fisik
2. Kurangnya kedisiplinan peserta didik
3. Minimnya riset terkait kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 6 Ponorogo

Dari ketiga masalah di atas maka peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Peserta didik Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Ponorogo”. Oleh karena itu peneliti akan melakukan tes kepada peserta didik ekstrakurikuler futsal guna mengetahui kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler futsal. Instrumen yang akan digunakan oleh peneliti yaitu IMT (Indeks Masa Tubuh), *Sprint Test*, *Illinois Agility Test*, *RAST Test*, *Yo- yo Test* yang akan dilakukan di lapangan futsal dan diikuti oleh peserta didik peserta ekstrakurikuler futsal. Setelah dilakukan tes tersebut, maka diketahui hasil dari kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 6 Ponorogo.

Dari hasil tes kebugaran jasmani tersebut dapat menjadi bahan pertimbangan bagi peserta didik untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler futsal. Kemudian untuk pelatih, guru ataupun pihak sekolah diharapkan untuk meningkatkan kualitas program latihan ekstrakurikuler futsal sehingga dapat meningkatkan prestasi SMP Negeri 6 Ponorogo . Bagi peneliti diharapkan penelitian ini menjadi informasi yang bermanfaat dan dapat dijadikan sebagai contoh yang lain untuk berkarya

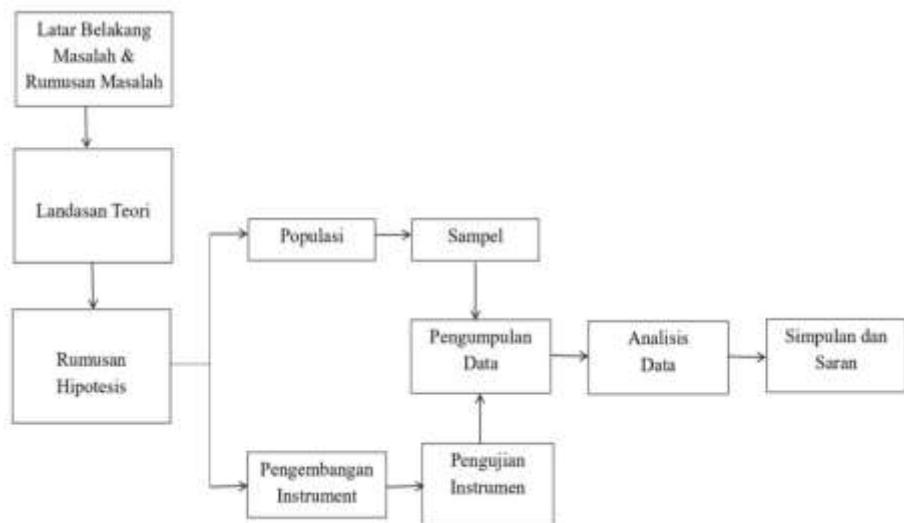
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Studi ini menggunakan metode survei deskriptif kuantitatif untuk mengkaji kondisi fisik para peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 6 Ponorogo. Pendekatan deskriptif kuantitatif memanfaatkan data numerik untuk meneliti, menguraikan, dan menggambarkan objek penelitian, serta menarik kesimpulan dari fenomena yang dapat diobservasi (Wiwik *et al.*, 2022, p. 70). Dalam pelaksanaan penelitian survei, diperlukan tahapan sistematis yang mencakup identifikasi masalah, penetapan tujuan penelitian, pemilihan jenis survei, perancangan sampel, penentuan ukuran sampel, pemilihan bentuk data, analisis data, dan pembahasan hasil (Maidiana, 2021, p. 23). Tahapan penelitian survei adalah sebagai berikut:

Gambar 15. Tahapan Penelitian



B. Tempat dan Waktu Penelitian

Pengambilan data ini dilaksanakan pada tanggal 31 Agustus 2024 di Gelanggang Olahraga (GOR Singodimedjo) yang terletak di kecamatan Ponorogo, Kabupaten Ponorogo, Jawa Timur.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 6 Ponorogo yang berjumlah 20 orang. Menurut Surokim *et al* (2016, pp. 129-130).

D. Definisi Oprasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini adalah kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 6 Ponorogo. Sedangkan untuk definisi operasional dari penelitian ini adalah, kondisi fisik merupakan kemampuan seseorang atau dalam hal ini peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 6 Ponorogo dalam melakukan suatu aktivitas fisik sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebih. Oleh sebab itu, untuk mengetahui kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 6 Ponorogo dilakukan pengukuran test kondisi fisik dengan beberapa test yaitu Indeks Masa Tubuh (IMT), *Sprint Test*, *Illinois Agility Test (IAT)*, *Running-based Anaerobic Sprint Test (RAST)*, test YO- YO.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data Metode pengumpulan data adalah teknik atau cara-cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Metode

pengumpulan data merupakan suatu metode yang independen terhadap metode analisis data, atau bahkan menjadi alat utama dalam metode dan teknik analisis data (Makbul, 2021, p. 9).

Teknik Pengumpulan Data pada penelitian ini menggunakan tes praktik secara langsung untuk mengukur populasi dan sampel yang telah ditentukan dengan teknik total sampling. Purnasari (2021, p. 79) dalam bukunya menyatakan bahwa sampel total merupakan teknik pengambilan sampel di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel.

a. Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto dalam Makbul (2021, p. 18), instrumen penelitian merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data sehingga kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Berdasarkan pernyataan tersebut, dalam menyusun penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen tes untuk mengukur kebugaran peserta didik ekstrakurikuler futsal. Adapun tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

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

1) Indeks Masa Tubuh (IMT)

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah alat ukur yang digunakan untuk menilai status gizi seseorang berdasarkan perbandingan antara berat badan dan tinggi badan. Instrumen penelitian untuk mengukur IMT terdiri dari:

- a) Alat pengukur tinggi badan (*stadiometer atau microtoise*)
- b) Alat pengukur berat badan (timbangan)
- c) Kalkulator atau aplikasi untuk menghitung IMT

Prosedur pengukuran:

- a) Ukur tinggi badan subjek dalam posisi berdiri tegak tanpa alas kaki
- b) Ukur berat badan subjek dengan pakaian minimal
- c) Catat hasil pengukuran tinggi (dalam meter) dan berat (dalam kilogram)
- d) Hitung IMT menggunakan rumus: $IMT = \frac{\text{Berat (kg)}}{[\text{Tinggi (m)}]^2}$

Interpretasi hasil IMT biasanya menggunakan standar WHO atau standar nasional yang berlaku.

Tabel 2. Indeks Masa Tubuh

Indeks Masa Tubuh	Kategori
< 18.5	Berat Badan Kurang
18.5 – 22.9	Berat Badan Normal
≥ 23.0	Berat Badan Lebih
23.0 – 24.9	Pra Obesitas
25.0 – 29.9	Obesitas I
≥ 30.0	Obesitas II

Setelah pengumpulan data maka selanjutnya dilakukan penghitungan hasil rata-rata untuk setiap peserta tes IMT dengan menggunakan rumus berikut ini :

$$\bar{X} = \frac{\sum \bar{X}}{N}$$

$$\begin{array}{ll} \bar{X} & = \text{Nilai rata-rata} \\ \sum \bar{X} & = \text{Jumlah nilai } \sum \bar{X} \\ N & = \text{Jumlah Sampel} \end{array}$$

2) Sprint 30 meter

Sprint 30 meter merupakan tes untuk mengetahui kecepatan lari maksimal seseorang sejauh 30 meter dengan waktu sesingkat-singkatnya. Menurut Adii *et al* (2023, p 207) validitas sprint 30 meter yaitu $r = 0,89$. Prosedur pelaksanaan tes kecepatan lari 30 meter adalah sebagai berikut.

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

- g) Atlet dinyatakan gagal apabila melewati atau menyeberang lintasan lainnya.

Tabel 3. Frekuensi Tes Kecepatan Lari 30 Meter

No	Kategori	Kelas Interval
1.	Baik Sekali	3,8 – 4,8
2.	Baik	4,9- 5,9
3.	Cukup	6,0 – 7,0
4.	Kurang	7,1- 8,1

Sumber: (Alfarizi, 2023, p. 12)

3) *Illinois Agility Tes*

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

1) Alat dan Bahan

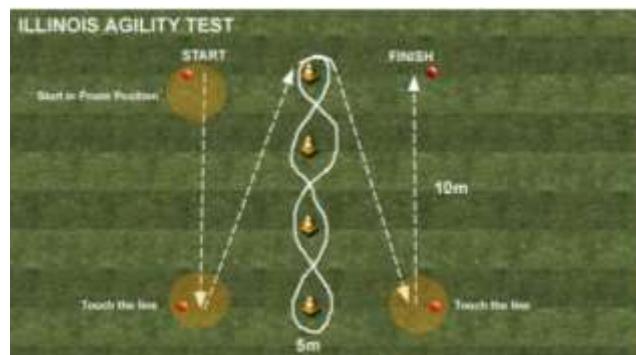
- a) *Cone* berjumlah 8 buah
- b) *Stopwatch*
- c) Meteran
- d) Format penilaian

2) Prosedur Pelaksanaan

- a) Peserta berdiri dibelakang garis “*Start*” bersiap menunggu aba-aba
- b) Ketika ada aba-aba “*Ya*”, peserta berlari lurus sejauh 10 meter
- c) Setelah melewati *cone*, peserta berlari diagonal menuju arena zig-zag

- d) Peserta melakukan lari zig-zag bolak-balik
- e) Kemudian berlari diagonal lalu berlari kearah *finish*.

Gambar 16. Prosedur tes illinois agility



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

Tabel 4. Norma Penilaian *Illinois Agility Test*

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

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

4) RAST

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

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

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

Tabel 5. Norma RAST

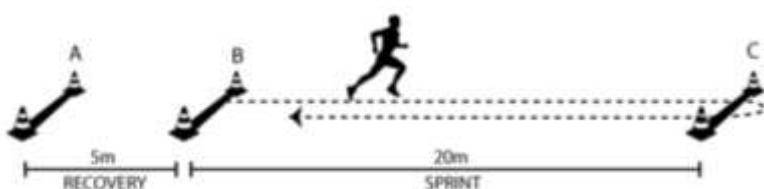
Norma	Kategori
0 – 4	Baik sekali
4.1 – 10	Baik
10.1 – 15	Sedang
15.1 – 20	Kurang
>21	Kurang sekali

Sumber: (Mubarok, 2018, p. 56)

5) *Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1*

Tes Yo-Yo IR level 1 terdiri dari lari bolak-balik dengan kecepatan yang meningkat selama 2 x 20 meter yang diselingi pemulihan aktif selama 10 detik. Hasil tes didapat ketika seorang atlet berlari sampai tidak dapat mempertahankan kecepatannya. Tes Yo-yo IR level 1 dimulai dengan kecepatan yang lebih rendah dan meningkat secara bertahap.

Gambar 17. Yo-yo *intermittent recovery test*



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

Tabel 6. Norma *Yo-yo intermittent recovery test level 1*

Rating	Males		Females	
	Meters	Level	Meters	Level
Elite	>2400	>20.1	>1600	>17.5
Excellent	2000-2400	18.7-20.1	1320-1600	16.6-17.5
Good	1520-1960	17.3-18.6	1000-1280	15.6-16.5
Average	1040-1480	15.7-17.2	680-960	14.6-15.5
Below average	520-1000	14.2-15.6	320-640	13.1-15.5
Very poor	<520	<14.2	<320	<13.1

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

Instrumen di atas merupakan instrumen yang cocok digunakan untuk mengukur kondisi fisik seorang atlet olahraga futsal termasuk peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 6 Ponorogo.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Validitas dan reliabilitas adalah dua aspek kunci dalam penelitian yang menentukan keabsahan suatu studi. Validitas berperan dalam mengevaluasi ketepatan instrumen penelitian yang digunakan, mengukur sejauh mana instrumen tersebut mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Di sisi lain, reliabilitas berfokus pada konsistensi metode dan instrumen penelitian, memastikan bahwa hasil yang diperoleh dapat direplikasi. Berikut ini akan disajikan nilai-nilai validitas dan reliabilitas dari instrumen yang digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 7. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Instrumen	Validitas	Reliabilitas
IMT	0,98	0,98
Sprint 30 m	0,89	0,988
IAT	0,95	0,78
RAST	0,897	0,919
YYIRT L1	0,968	0,996

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses sistematis yang bertujuan untuk memecah, menginterpretasikan, dan mengolah data agar menjadi informasi yang bernilai. Dalam analisis dan interpretasi data kuantitatif, program statistik digunakan untuk menyiapkan data numerik yang akan dianalisis; kemudian, statistik digunakan untuk menganalisis data dan melaporkan hasil deskriptif serta inferensial; setiap uji statistik direpresentasikan dan dilaporkan melalui tabel,

gambar, serta pembahasan; dan akhirnya, hasil diinterpretasikan dengan menguraikan kembali temuan dari uji statistik tersebut. (Siregar, 2021, p. 40).

Setelah data dikumpulkan, langkah berikutnya adalah menganalisis data agar dapat diambil kesimpulan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data deskriptif persentase. Menurut Sugiyono, (2019), penghitungan statistik deskriptif dengan deskriptif persentase dapat disajikan dalam bentuk tabel, grafik, diagram, lingkaran, serta meliputi perhitungan mean, median, modus, desil, persentil, penyebaran, dan standar deviasi serta persentase. Dengan rumus sebagai berikut:

$$p = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan:

f = Frekuensi

N = Jumlah Responden

P = Persentase yang dicari

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

Hasil pengukuran kondisi fisik yang diperoleh dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal akan diolah menggunakan metode statistik deskriptif. Pemilihan metode ini bertujuan untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang data penelitian untuk setiap variabel yang diteliti.

Untuk menilai kondisi fisik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMPN 6 Ponorogo, dilakukan serangkaian tes yang meliputi:

1. Indeks Masa Tubuh
2. *Tes sprint 30 meter*
3. *Illinois agility test*
4. *Running-based Anaerobic Sprint Test (RAST)*
5. *Yo-yo Intermittent Recovery Test Level 1*

Setiap tes memiliki sistem penilaian tersendiri:

- Tes *sprint 30 meter* dikategorikan menjadi: baik sekali, baik, sedang, dan kurang.
- *Illinois agility test* dan RAST memiliki lima kategori: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.
- Yo-yo test memiliki enam kategori: elit, baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

Dalam mendapatkan nilai akhir tingkat kebugaran jasmani, data mentah dari setiap tes dikonversi menjadi nilai sesuai dengan panduan penilaian pada

norma masing-masing tes. Berikut ini akan disajikan data hasil dari tes-tes tersebut.

1. Indeks Masa Tubuh

Berdasarkan proses pengumpulan data indeks masa tubuh yang telah dilaksanakan, diperoleh hasil-hasil sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil Indeks Masa Tubuh peserta ekstrakurikuler futsal SMPN 6 Ponorogo

No	Nama	Tinggi Badan	Berat Badan	IMT	Kategori
1	Mads	176	54	17,43	Kurang
2	Afp	165	47	17,26	Kurang
3	Dta	166	65	23,58	Pra Obesitas
4	Cafa	188	84	23,76	Pra Obesitas
5	Vrp	166	40	14,51	Kurang
6	Azfp	164	45	16,73	Kurang
7	Ad	166	40	14,51	Kurang
8	Ras	170	55	19,03	Normal
9	Zvf	172	57	19,26	Normal
10	Daf	171	50	17,09	Kurang
11	Arn	162	51	19,43	Normal
12	Fbp	163	45	16,93	Kurang
13	Fdap	159	40	15,82	Kurang
14	Kav	163	48	18,06	Normal
15	Fes	153	45	19,22	Normal
16	Rsa	170	53	18,33	Normal
17	Rda	164	48	17,84	Kurang
18	Cae	161	47	18,13	Normal
19	Anam	158	45	18,02	Kurang
20	Fa	160	48	18,75	Normal
Rata-rata		165,85	50,35	18,166	
Jumlah		3317	1007	363,33	

Dari data tabel diatas menunjukkan hasil perhitungan indeks masa tubuh yang dilakukan secara individual pada peserta ekstrakurikuler futsal. Setelah ditemukan data hasil tes, kemudian dirata-rata bertujuan untuk

mengetahui hasil keseluruhan indeks masa tubuh peserta ekstrakurikuler SMPN 6 Ponorogo. Berdasarkan tabel tersebut, menyatakan bahwa rata-rata indeks masa tubuh peserta ekstrakurikuler SMPN 6 Ponorogo yaitu 18,166 yang memiliki arti bahwa indeks masa tubuh peserta ekstrakurikuler futsal SMPN 6 Ponorogo kategori kurang.

Tabel 9. Ringkasan Indeks Masa Tubuh Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN 6 Ponorogo

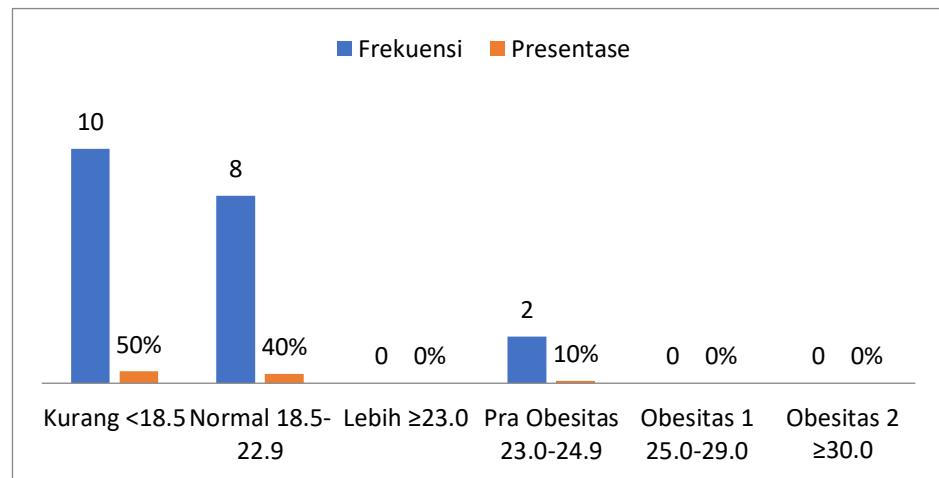
Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
<18.5	Kurang	10	50%
18.5-22.9	Normal	8	40%
≥23.0	Lebih	0	0%
23.0-24.9	Pra Obesitas	2	10%
25.0-29.0	Obesitas 1	0	0%
≥30.0	Obesitas 2	0	0%
Jumlah		20	100%

Analisis tabel hasil indeks masa tubuh menunjukkan distribusi performa sebagai berikut:

- 10 peserta ekstrakurikuler futsal, setara dengan 50%, berada pada kategori kurang.
- 8 peserta ekstrakurikuler futsal, mewakili 40%, termasuk dalam kategori normal.
- Tidak ada peserta ekstrakurikuler futsal 0% yang berkatogori lebih
- 2 peserta ekstrakurikuler futsal, mewakili 10%, termasuk dalam kategori pra obesitas.
- Tidak ada peserta ekstrakurikuler futsal 0% yang berkatogori obesitas 1
- Tidak ada peserta ekstrakurikuler futsal 0% yang berkatogori obesitas 2

Ringkasan ini mencerminkan bahwa indeks masa tubuh mayoritas peserta ekstrakurikuler futsal menunjukkan kategori “Kurang”

Gambar 18. Diagram Hasil Indeks Masa Tubuh



2. Sprint Test 30 m

Berdasarkan proses pengumpulan data test sprint 30 m yang telah dilaksanakan, diperoleh hasil-hasil sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Pengukuran Individual Tes Sprint 30 Meter Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN 6 Ponorogo

No	Nama	Hasil Tes	No	Nama	Hasil Tes
1	Mads	6,07	11	Arn	5,89
2	Afp	6,63	12	Fbp	6,48
3	Dta	6,55	13	Fdap	6,78
4	Cafa	6,28	14	Kav	6,38
5	Vrp	6,7	15	Fes	6,51
6	Azfp	6,29	16	Rsa	6,48
7	Ad	6,28	17	Rda	6,34
8	Ras	7,02	18	Cae	7
9	Zvf	6,23	19	Anam	6,79
10	Daf	6,55	20	Fa	6,81
Rata-rata				6,503	

Tabel 10 menyajikan hasil pengukuran individual tes lari 30 meter yang dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler futsal. Setelah mengumpulkan data hasil tes, dilakukan penghitungan rata-rata untuk mendapatkan gambaran keseluruhan performa pada tes lari 30 meter. Analisis tabel menunjukkan bahwa nilai rata-rata siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 6 Ponorogo dalam tes lari 30 meter adalah 6,503 detik. Merujuk pada standar norma tes lari 30 meter, nilai ini mengindikasikan bahwa secara umum,

kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal dalam aspek kecepatan lari 30 meter berada pada kategori "sedang".

Tabel 11. Ringkasan Performa Tes Sprint 30 meter Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN 6 Ponorogo

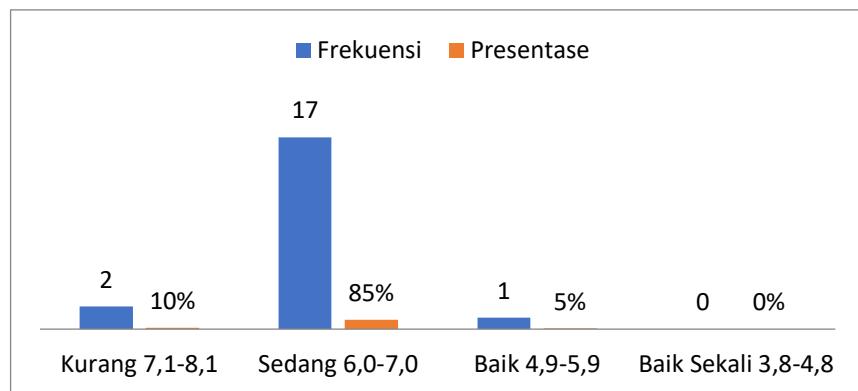
Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
3,8-4,8	Baik sekali	0	0%
4,9-5,9	Baik	1	5%
6,0-7,0	Sedang	17	85%
7,1-8,1	Kurang	2	10%
	Jumlah	20	100%

Analisis tabel hasil tes *sprint* 30 meter menunjukkan distribusi performa sebagai berikut:

- Tidak ada peserta ekstrakurikuler futsal (0%) yang tergolong dalam kategori baik sekali.
- 1 peserta ekstrakurikuler futsal, setara dengan 5%, berada pada kategori baik.
- 17 peserta ekstrakurikuler futsal, mewakili 85%, termasuk dalam kategori sedang.
- 2 peserta ekstrakurikuler futsal, mewakili 10%, termasuk dalam kategori kurang.

Ringkasan ini mencerminkan bahwa mayoritas peserta ekstrakurikuler futsal menunjukkan kategori sedang dalam tes *sprint* 30 meter.

Gambar 19. Diagram Hasil Test Sprint 30 Meter



3. *Illinois Agility Test*

Berdasarkan proses pengumpulan data yang telah dilaksanakan, berikut ini disajikan hasil-hasil dari *Illinois Agility Test*:

Tabel 12. Hasil pengukuran individual Illinois Agility Test peserta ekstrakurikuler futsal SMPN 6 Ponorogo

No	Nama	Hasil Tes
1	Mads	20,3
2	Afp	20,27
3	Dta	19,6
4	Cafa	20,39
5	Vrp	20,54
6	Azfp	20,11
7	Ad	20,58
8	Ras	20,1
9	Zvf	22,24
10	Daf	19,79
Rata-rata		20,695

Hasil pengukuran individual untuk *Illinois Agility Test* yang diikuti oleh anggota ekstrakurikuler futsal disajikan dalam Tabel 12. Setelah data terkumpul, dilakukan perhitungan nilai rata-rata untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai kinerja dalam tes tersebut. Berdasarkan analisis tabel, ditemukan bahwa peserta ekstrakurikuler futsal SMPN 6 Ponorogo mencapai rata-rata 20,695. Mengacu pada norma standar untuk tes ini, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan, kondisi fisik para

peserta dalam hal *Illinois Agility Test* tergolong dalam kategori "Kurang Sekali".

Tabel 13. Ringkasan Performa Illinois Agility Test Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN 6 Ponorogo

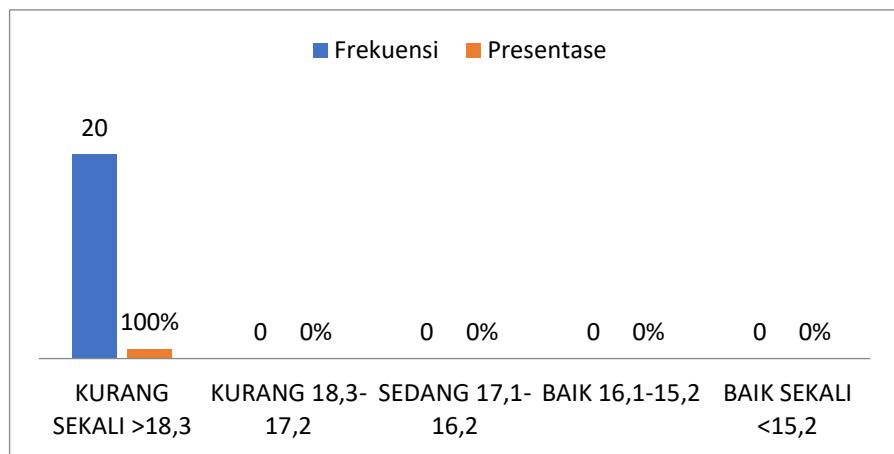
Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik sekali	<15,2	0	0%
Baik	16,1-15,2	0	0%
Sedang	17,1-16,2	0	0%
Kurang	18,3-17,2	0	0%
Kurang sekali	>18,3	20	100%
Jumlah		20	100%

Analisis tabel hasil *Illinois Agility Test* menunjukkan distribusi performa sebagai berikut:

- Tidak ada peserta ekstrakurikuler futsal (0%) yang tergolong dalam kategori baik sekali.
- Tidak ada peserta ekstrakurikuler futsal (0%) yang tergolong dalam kategori baik.
- Tidak ada peserta ekstrakurikuler futsal (0%) yang tergolong dalam kategori sedang.
- Tidak ada peserta ekstrakurikuler futsal (0%) yang tergolong dalam kategori kurang.
- 20 peserta ekstrakurikuler futsal, mewakili 100%, termasuk dalam kategori kurang sekali.

Ringkasan ini mencerminkan bahwa mayoritas peserta ekstrakurikuler futsal menunjukkan kategori kurang sekali dalam *Illinois Agility Test*.

Gambar 20. Diagram Hasil Illinois Agility Test



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

Berdasarkan proses pengumpulan data yang telah dilaksanakan, berikut ini disajikan hasil-hasil dari *Rast*:

Tabel 14. Hasil pengukuran individual Rast peserta ekstrakurikuler futsal SMPN 6 Ponorogo

No	Nama	Hasil Tes	No	Nama	Hasil Tes
1	Mads	2,89	11	Arn	2,55
2	Afp	2,62	12	Fbp	3,14
3	Dta	3,89	13	Fdap	4,31
4	Cafa	4,95	14	Kav	3,33
5	Vrp	2,65	15	Fes	2,7
6	Azfp	1,95	16	Rsa	2,54
7	Ad	3,19	17	Rda	6
8	Ras	3,49	18	Cae	2,44
9	Zvf	2,13	19	Anam	1,89
10	Daf	2,71	20	Fa	1,57
Rata-rata				3,047	

Tabel 14 menyajikan hasil pengukuran individual *RAST* yang dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler futsal. Setelah mengumpulkan data hasil tes, dilakukan penghitungan rata-rata untuk mendapatkan gambaran keseluruhan performa pada *RAST*. Analisis tabel menunjukkan bahwa nilai rata-rata siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 6 Ponorogo dalam *RAST* 3,047. Merujuk pada standar norma *RAST*, nilai ini mengindikasikan bahwa secara umum, kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal dalam aspek *RAST* berada pada kategori "Sangat Baik".

Tabel 15. Ringkasan Performa Rast Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN 6 Ponorogo

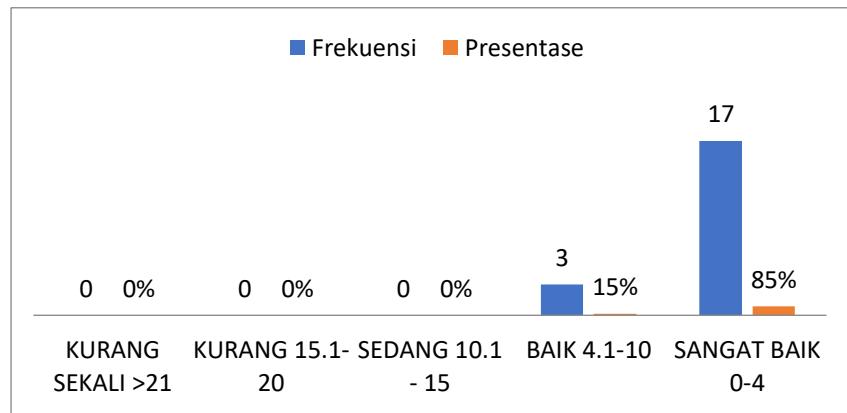
Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat baik	0 - 4	17	85%
Baik	4.1 - 10	3	15%
Sedang	10.1 - 15	0	0%
Kurang	15.1 - 20	0	0%
Kurang sekali	>21	0	0%
Jumlah		20	100%

Analisis tabel hasil *Rast* menunjukkan distribusi performa sebagai berikut:

- 17 peserta ekstrakurikuler futsal, mewakili 85% termasuk dalam kategori sangat baik.
- 3 peserta ekstrakurikuler futsal, mewakili 15% termasuk dalam kategori baik.
- Tidak ada peserta ekstrakurikuler futsal (0%) yang tergolong dalam kategori sedang.
- Tidak ada peserta ekstrakurikuler futsal (0%) yang tergolong dalam kategori kurang.
- Tidak ada peserta ekstrakurikuler futsal (0%) yang tergolong dalam kategori kurang sekali.

Ringkasan ini mencerminkan bahwa mayoritas peserta ekstrakurikuler futsal menunjukkan kategori kurang sekali dalam RAST.

Gambar 21. Diagram Hasil Test RAST



5. Yo-Yo Intermittent Level 1

Berdasarkan proses pengumpulan data yang telah dilaksanakan, berikut ini disajikan hasil-hasil dari *Yo-Yo Intermittent Level 1*:

Tabel 16. Hasil pengukuran individual Yo-Yo Intermittent Level 1 peserta ekstrakurikuler futsal SMPN 6 Ponorogo

No	Nama	Hasil Tes	No	Nama	Hasil Tes
1	Mads	13,3	11	Arn	13,2
2	Afp	12,3	12	Fbp	13,2
3	Dta	14,4	13	Fdap	13,1
4	Cafa	12,2	14	Kav	13,1
5	Vrp	13,4	15	Fes	13,3
6	Azfp	12,3	16	Rsa	13,1
7	Ad	13,1	17	Rda	13,1
8	Ras	12,3	18	Cae	13,2
9	Zvf	13,2	19	Anam	13,2
10	Daf	13,2	20	Fa	13,2
Rata-rata					13,07

Tabel 16 menyajikan hasil pengukuran individual *Yo-Yo Intermittent Level 1* yang dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler futsal. Setelah mengumpulkan data hasil tes, dilakukan penghitungan rata-rata untuk mendapatkan gambaran keseluruhan performa pada *Yo-Yo Intermittent Level 1*. Analisis tabel menunjukkan bahwa nilai rata-rata siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 6 Ponorogo dalam *Yo-Yo Intermittent Level 1* 13,07. Merujuk pada standar norma *Yo-Yo Intermittent Level 1*, nilai ini mengindikasikan bahwa secara umum, kondisi fisik peserta

ekstrakurikuler futsal dalam aspek *Yo-Yo Intermittent Level 1* berada pada kategori "Kurang Sekali".

Tabel 17. Ringkasan Performa Yo-Yo Intermittent Level 1 Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN 6 Ponorogo

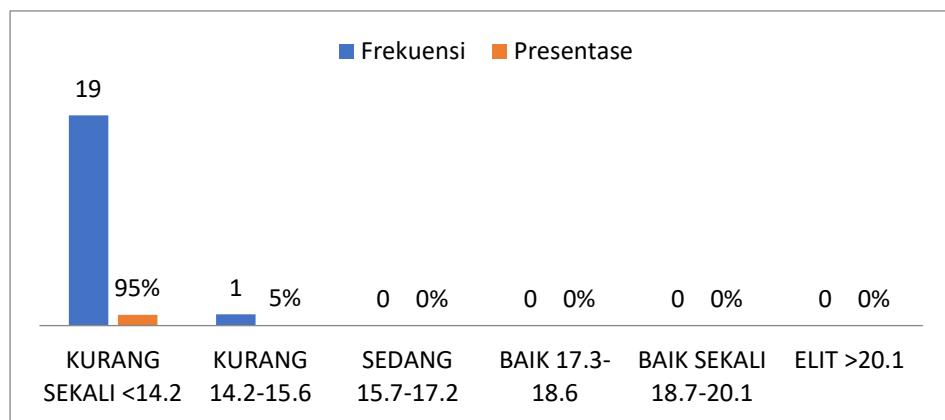
Interval	Kategori	Frekuensi	Percentase (%)
Elit	>20.1	0	0%
Baik sekali	18.7-20.1	0	0%
Baik	17.3-18.6	0	0%
Sedang	15.7-17.2	0	0%
Kurang	14.2-15.6	1	5%
Kurang sekali	<14.2	19	95%
Jumlah		20	100%

Analisis tabel hasil Yo-Yo Intermittent Level 1 menunjukkan distribusi performa sebagai berikut:

- Tidak ada peserta ekstrakurikuler futsal (0%) yang tergolong dalam kategori elit.
- Tidak ada peserta ekstrakurikuler futsal (0%) yang tergolong dalam kategori baik sekali.
- Tidak ada peserta ekstrakurikuler futsal (0%) yang tergolong dalam kategori baik.
- Tidak ada peserta ekstrakurikuler futsal (0%) yang tergolong dalam kategori sedang.
- 1 peserta ekstrakurikuler futsal, mewakili 5% termasuk dalam kategori kurang
- 19 peserta ekstrakurikuler futsal, mewakili 95% termasuk dalam kategori kurang sekali

Ringkasan ini mencerminkan bahwa mayoritas peserta ekstrakurikuler futsal menunjukkan kategori kurang sekali dalam Yo-Yo Intermittent Level 1.

Gambar 22. Diagram Hasil Test Yo- Yo IRT L1



B. PEMBAHASAN

Hasil tes kondisi fisik untuk peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMPN 6 Ponorogo pada hari Sabtu, 31 Agustus 2024. Pengukuran kondisi fisik bagi atlet futsal diikuti oleh 20 siswa. Terdapat lima tahapan tes kondisi fisik yang dilakukan, yaitu indeks masa tubuh (IMT), *sprint 30 m*, *Illinois agility*, *running-based anaerobic sprint test* (RAST), dan *yo-yo intermittent recovery test level 1* (YYIRTL1). Data hasil tes kondisi fisik secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 18. Rekapitulasi keseluruhan tes kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 6 Ponorogo

NO	HASIL TEST				
	IMT	SPRINT 30 M	IAT	RAST	YYIRT
1	17,43	6,07	20,3	2,89	13,3
2	17,26	6,63	20,27	2,62	12,3
3	23,58	6,55	19,6	3,89	14,4
4	23,76	6,28	20,39	4,95	12,2
5	14,51	6,7	20,54	2,65	13,4
6	16,73	6,29	20,11	1,95	12,3
7	14,51	6,28	20,58	3,19	13,1
8	19,03	7,02	20,1	3,49	12,3
9	19,26	6,23	22,24	2,13	13,2
10	17,09	6,55	19,79	2,71	13,2
11	19,43	5,89	19,64	2,55	13,2
12	16,93	6,48	20,37	3,14	13,2
13	15,82	6,78	19,14	4,31	13,1
14	18,06	6,38	20,94	3,33	13,1
15	19,22	6,51	20,74	2,7	13,3
16	18,33	6,48	20,28	2,54	13,1
17	17,84	6,34	23,47	6	13,1
18	18,13	7	22,98	2,44	13,2
19	18,02	6,79	23,27	1,89	13,2
20	18,75	6,81	19,15	1,57	13,2

Keterangan :

Baik sekali: 

Baik: 

Sedang: 

Kurang: 

Kurang sekali 

Berdasarkan data rekapitulasi keseluruhan tes kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 6 Ponorogo, dapat disimpulkan bahwa setiap tes memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Tes untuk mengukur berat badan dan tinggi badan yang dinamakan test Indeks masa tubuh. Peserta ekstrakurikuler futsal secara keseluruhan memiliki berat badan dan tinggi badan yang kurang. *Indeks Massa Tubuh (IMT)* atau *Body Mass Index (BMI)* adalah alat untuk mengetahui status gizi seseorang berdasarkan perbandingan berat badan dan tinggi badan. IMT dapat membantu menentukan apakah berat badan seseorang termasuk normal, berlebih, atau kurang, Pranata (2019).

Berdasarkan data rekapitulasi keseluruhan test kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 6 Ponorogo, dapat disimpulkan bahwa setiap tes memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Tes lari 30 meter menunjukkan bahwa kemampuan siswa ekstrakurikuler futsal secara keseluruhan sangat baik. Hal ini menjadi poin positif bagi atlet futsal SMP Negeri 6 Ponorogo yang harus dipertahankan, karena dalam permainan futsal, kecepatan sangat berpengaruh dalam menggiring bola maupun pergerakan tanpa bola (Gunawan, 2016, p. 3). Menurut Purnomo (2021, p. 2), kecepatan berkaitan dengan

kemampuan seseorang dalam membawa bola dengan cepat. Artinya, kecepatan sangat penting dalam permainan futsal.

Data hasil tes *Illinois agility* menunjukkan bahwa kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 6 Ponorogo secara keseluruhan masih kurang. Kelincahan sangat diperlukan oleh pemain futsal dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut pergerakan untuk menguasai bola maupun bertahan demi menghindari benturan (Gunawan, 2018, p. 32). Menurut Akbari (2019, p. 1), komponen kelincahan yang baik dapat mendukung keterampilan teknik menggiring bola. Dari pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa kelincahan yang baik dapat meningkatkan kualitas teknik menggiring dan mengolah bola, serta membantu menghadapi situasi tak terduga dengan baik. Oleh karena itu, pelatih perlu memberikan latihan khusus untuk meningkatkan kelincahan atlet.

Running-based anaerobic sprint test (RAST) adalah tes lari sejauh 35 meter yang bertujuan untuk mengukur penggunaan energi anaerobik. Menurut Mighra (2021, p. 114), daya tahan anaerobik sangat dibutuhkan oleh atlet futsal karena mereka sering melakukan aktivitas mendadak yang tidak menggunakan oksigen. Wibisana (2020, p. 143) menjelaskan bahwa permainan futsal membutuhkan daya tahan yang baik, dengan daya tahan anaerobik yang dominan. Dari pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa daya tahan anaerobik sangat penting bagi atlet futsal. Hasil pengukuran menggunakan tes RAST menunjukkan bahwa daya tahan anaerobik siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 6 Ponorogo sangat baik. Hasil ini menjadi catatan positif bagi pelatih untuk

mempertahankan kebugaran pemainnya, terutama dalam hal daya tahan anaerobik.

Pengukuran tingkat kebugaran atlet futsal dilakukan untuk mengukur daya tahan aerobik menggunakan instrumen *yo-yo intermittent recovery test level 1*. Menurut Deprez *et al.* (2015), YYIR1 merupakan alat yang berharga untuk mengukur kapasitas daya tahan intermiten atlet. Seseorang dianggap memiliki kebugaran setara pemain profesional jika dapat menyelesaikan tes yo-yo intermittent di atas level 20 atau mencapai kategori elit (Rionaldi, F. W., 2018, p. 14). Data hasil tes YYIR siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 6 Ponorogo menunjukkan bahwa kebugaran mereka belum sesuai untuk standar atlet futsal. Data pada tabel menunjukkan bahwa secara keseluruhan daya tahan siswa sangat kurang. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa daya tahan merupakan kelemahan atlet futsal SMP Negeri 6 Ponorogo. Hal ini menjadi perhatian bagi pelatih untuk meningkatkan kebugaran daya tahan pemain agar mencapai level atlet futsal.

C. KETERBATASAN PENELITIAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, di bawah adalah keterbatasan yang dimiliki dari hasil penelitian.

1. Kesungguhan peserta ekstrakurikuler dalam melakukan rangkaian tes belum sepenuhnya kondusif.
2. Kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sebelum melakukan tes tidak dapat dikontrol sehingga mempengaruhi tes.
3. Waktu pengambilan data terbatas karena memakai fasilitas umum dan jadwal di jam latihan ekstrakurikuler futsal.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 6 Ponorogo secara keseluruhan berada pada kategori sedang. Terdapat lima tes kondisi fisik yang dilakukan: tes pengukuran berat dan tinggi badan yaitu indeks masa tubuh (IMT), tes kecepatan yaitu *sprint 30 meter*; tes basic anaerobic yaitu *running-based Anaerobic Sprint Test (RAST)*, tes kelincahan yaitu *Illinois agility*, dan tes daya tahan aerobik yaitu *yo-yo intermittent recovery test level 1*. Komponen kebugaran peserta didik yang termasuk kategori sangat baik adalah kecepatan, sedangkan komponen yang termasuk kategori kurang adalah kelincahan, dan komponen yang termasuk kategori sangat kurang adalah daya tahan aerobik.

Hasil penelitian ini diperoleh melalui hasil tes kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler futsal SMPN 6 Ponorogo yaitu Indeks Masa Tubuh peserta ekstrakurikuler futsal kategori kurang 50%, *sprint 30 meter* kategori sedang 85%, *Illinios Agility Test* kategori kurang sekali 100%, *Running-based Anaerobic Sprint Test (RAST)* kategori sangat baik 85% dan *Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1* kategori kurang sekali 95%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 6 Ponorogo, terdapat beberapa saran yang perlu disampaikan terkait hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi siswa ekstrakurikuler futsal, agar lebih giat dalam melatih kebugaran jasmani karena sangat penting, terutama bagi yang sering beraktivitas. Fokus utama adalah meningkatkan latihan daya tahan aerobik dan kelincahan.
2. Bagi pelatih futsal SMP Negeri 6 Ponorogo, disarankan untuk menyusun program latihan yang bertujuan meningkatkan daya tahan aerobik dan kelincahan.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambah jumlah responden dan variabel penelitian agar cakupan penelitian ini dapat lebih luas di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, R. (2017). Pembelajaran dalam perspektif kreativitas guru dalam pemanfaatan media pembelajaran. *Lantanida Journal*, 4(1), 35-49.
- Amirullah, M., & Supriatna, M. (2018). Pengembangan instrumen kecakapan kerja peserta didik sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling Vol*, 4(2).
- Andrianto, S. D. (2023). *Futsal indonesia*. Yogyakarta: Uny Press.
- Asshagab, M., Dlis, F., & Widiastuti., (2020). Games-based needs analysis of futsal skill exercise for junior high school student. *Journal of Physical Education, Sport, Health And Recreation*, 9(2), 91-95.
- Ak, M. F., Darmayani, S., Nendissa, S. J., Arifudin, O., Anggaraeni, F. D., Hidana, R., ... & Handayani, F. S. (2021). *Pembelajaran digital*. Penerbit Widina.
- Atmojo & Purbodjati. (2020). Tingkat kondisi fisik kecepatan, kekuatan, kelentukan dan kebugaran jasmani anggota ukm ju-jitsu dojo universitas negeri surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol*. 08, 8, 67–74.
- Aghili, S. (2022). The Effect Of Immediate Consumption Of High Carbohydrate And Caffeinated Drinks On Speed, Coordination And Cognitive Function In Professional Futsal Players. *International Journal Of Sport Studies For Health*, 5(1), 1-8.
- Badriah, (2013). *Fisio Olahraga*. Bandung: Pustaka Ramadhan.
- Bangsbo, J (2016). *Fitness Testing in Football- Fitness Training in Soccer II*. www.Bangsbosport.com
- Beato, M., Coratella, G., Schena, F., & Hulton, A. T. (2017). *Evaluation of the external & internal workload in female futsal players*. *Biology Of Sport*, 34(3), 227–231. [Https://Doi.Org/10.5114/Biolsport.2017.65998](https://Doi.Org/10.5114/Biolsport.2017.65998)
- Borges, L., Dermargos, A., Gorjão, R., Cury-Boaventura, M. F., Hirabara, S. M., Abad, C. C., Pithon-Curi, T. C., Curi, R., Barros, M. P., & Hatanaka, E. (2022). *Updating futsal physiology, immune system, and performance*. *Research In Sports Medicine (Print)*, 30(6), 659–676. [Https://Doi.Org/10.1080/15438627.2021.1929221](https://Doi.Org/10.1080/15438627.2021.1929221)
- Bueno, M. J., Caetano, F. G., Pereira, T. J. C., De Souza, N. M., Moreira, G. D., Nakamura, F. Y., Cunha, S. A., & Moura, F. A. (2014). *Analysis of the distance covered by brazilian professional futsal players during official matches*. *Sports Biomechanics*, 13(3), 230–240. [Https://Doi.Org/10.1080/14763141.2014.958872](https://Doi.Org/10.1080/14763141.2014.958872)

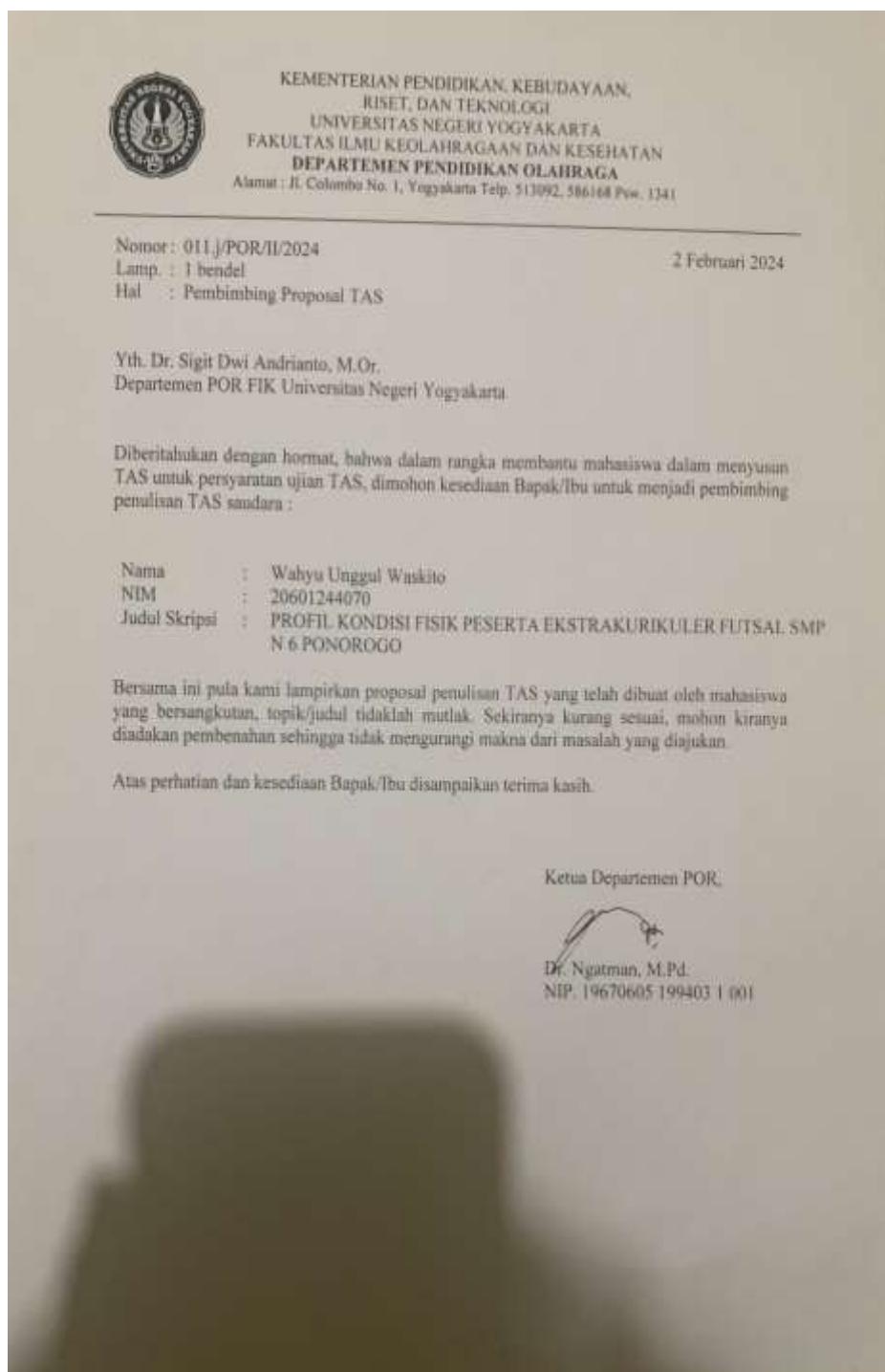
- Champaca, F. M., (2020) Tingkat kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Magetan.
- Damanik, Z. (2022). *Pengaruh latihan circuit training untuk meningkatkan kelincahan pada komunitas petra di kelurahan tanjung rejo.* 20(2), 211–217.
- Dogramaci, (2011). Time-motion analysis of international and national level futsal. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(3), 646-651.
- Depdiknas. (2010). Pusat kesegaran jasmani dan rekreasi. Tes kesegaran jasmani indonesia (tkji), remaja umur 13- 15 tahun. Jakarta: Depdiknas.
- Fatira. (2021). Pembinaan Karakter Siswa Melalui Kegiatan Ekstra Kurikuler Pada MTSN 11 Agam. *Mutiara: Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah*, 1(5), 394-403.
- Fajri, A. F. (2023). Dukungan sosial dan minat peserta didik dalam mengikuti ekstrakurikuler futsal. *Jurnal Sport Rokania*, 3(2), 54-66.
- Fuentes, C., Rey, E., Padrón-Cabo, A., De Rellán-Guerra, A. S., Fragueirodríguez, A., & García-Núñez, J. (2018). *Effects of core strength training using stable and unstable surfaces on physical fitness and functional performance in professional female futsal players.* *Journal of Human Kinetics*, 65(1), 213–224. [Https://Doi.Org/10.2478/Hukin-2018-0029](https://doi.org/10.2478/hukin-2018-0029)
- Hanifah, H., Susanti, S., & Adji, A. S. (2020). Perilaku dan karakteristik peserta didik berdasarkan tujuan pembelajaran. *Manazhim*, 2(1), 105-117.
- Harsono. (2018). Latihan kondisi fisik untuk atlet sehat aktif. Bandung: pt remaja rosdakarya
- Irawadi (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB). *Gladiator*, 4(4), 787-800.
- Iedynak, G., Galamandjuk, L., Koryahin, V., Blavt, O., Mazur, V., Mysiv, V., Prozar, M., Guska, M., Nosko, Y., Kubay, G., & Gurtova, T. (2019). *Locomotor activities of professional futsal players during competitions.* *Journal Of Physical Education And Sport*, 19, 813–818. [Https://Doi.Org/10.7752/Jpes.2019.S3116](https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s3116)
- Kamra, Y. (2019). Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dalam upaya mengembangkan lingkungan pendidikan yang religius di smp n 13 kota bengkulu. *Al-Bahtsu*, 4 (2), 158–165.
- Kharisma, B. B. C., Kurniawan, W. P., & Puspodari, P. (2021). *Survei tingkat konsentrasi dan flexibility atlet senam nusantara aerobik universitas nusantara PGRI kediri tahun 2021.* 866–874.

- Karno,(2016). Sistem Informasi Penilaian Siswa Ekstrakurikuler Menggunakan Visual Basic 6.0 Pada SMA Negeri 1 Bojong. *Jurnal Surya Informatika*, 2(1), 50-56.
- Khurrohman, M. F., Yudanto, Marhaendro, A. S. D., Festiawan, R., & Hidayat, R. (2021). Small-sided games: alternative exercise to improve cognitive performance of youth futsal players. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 7(1), 37–50. Https://Doi.Org/10.29407/Js_Ungri.V7i1.15667
- Lufisanto, M. S. (2015). Analisis kondisi fisik yang memberi kontribusi terhadap tendangan jarak jauh pada pemain sepak bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 03(01), 50–56.
- Muzakir, A. (2017). Transformasi pendidikan islam di jambi: dari madrasah ke pesantren. *Islam realitas: Journal Of Islamic And Social Studies*, 3(1), 08-20.
- Mulyono, M. A. (2014). Buku pintar panduan futsal. *Jakarta: Laskar Aksara*.
- Muzakkir, M. (2017). Harmonisasi tri pusat pendidikan dalam pengembangan pendidikan islam. *Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, 10(1), 145–162.
- Nanta, P. Y. (2022). Pengaruh circuit training terhadap kondisi fisik atlet silat remaja pps jokotole bangkalan pada masa covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 105–112.
- Nuroktaviana. A. (2021) Profil biomotor peserta tes pemuatan latihan atlet pelajar daerah (Plapd) Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta cabang olahraga taekwondo.
- Nugraha, F. (2018). *Pengaruh penerapan metode inklusi terhadap peningkatan penguasaan teknik dasar passing bawah dalam permainan bola voli (eksperimen pada peserta didik ekstrakurikuler bola voli smk negeri 3 kota tasikmalaya tahun ajaran 2017/2018)* (Doctoral Dissertation, Universitas Siliwangi).
- Pizarro, D., Práxedes, A., Travassos, B., Del Villar, F., & Moreno, A. (2019). The effects of a nonlinear pedagogy training program in the technical-tactical behaviour of youth futsal players. *International Journal of Sports Science And Coaching*, 14(1), 15–23. <Https://Doi.Org/10.1177/1747954118812072>
- Pramana P, M. (2024). *Analisis tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler pencak silat sma negeri 1 kota jambi* (Doctoral Dissertation, Universitas Jambi).
- Putra, M., & Anggita, G. (2022). Program Evaluation Of The Strength Conditioning Team In Improving The Physical Condition Of Men Futsal Athletes In Tangerang Regency For PORPROV V Banten 2018. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(3), 250-262.

- Pranata, D. Y. (2019). Indeks massa tubuh dengan kelincahan pemain futsal stkip bbg. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 8(2).
- Risal, Henri Gunawan, & Alam, Fiptar Alam. (2021). *Efforts to improve social relations between friends. Jubikops Journal Of Guidance Counseling and Psychology*, 1(1), 1– 10.
- Rosdiana, F., Sidik, D., Rimasa, D., & Nurcahya, Y. (2022). Aplication Of Strength Training Methot In Reverse Periodization Model To Improve Power Endurance Ability. *Medikora*, 21, 143-151. Doi:<Http://Dx.Doi.Org/10.21831/Medikora.V21i2.45480>
- Rosyidi & Wirawan. (2018) Profil kondisi fisik atlet ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 4 Bojonegoro.
- Rohim, M. A., Keolahragaan, S. I., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (2020). Pengaruh latihan skipping terhadap hasil ketepatan smash pada athlet usia 10-11 tahun di klub bulutangkis pb. Aka bojonegoro. *Kesehatan Olahraga*, 08(04), 107–112
- Samanes, Á., Moreno-Pérez, V., Travassos, B., & Del Coso, J. (2021). *Effects of acute caffeine ingestion on futsal performance in sub-elite players. European Journal of Nutrition*, 60(8), 4531–4540. <Https://Doi.Org/10.1007/S00394-021-02617-W>
- Sari, H. P., Fauzi, A., & Primasari, Y. (2020). Kreasi bahan ajar berkonsep game untuk pembelajaran ekstrakurikuler bahasa inggris tingkat sekolah dasar. *Abdimas Bela Negara*, 1(2), 51-63.
- Siagian. (2019). Manajemen sumber daya manusia, Ed.1, Cet. 27 Jakarta: Bumi Aksara.
- Subarjah, H. (2013). Latihan kondisi fisik. *Educacion*, 53(9), 266–276.
- Wicaksono, T. A., & Karno, H. W. (2016). Sistem informasi penilaian peserta didik ekstrakurikuler menggunakan visual basic 6.0 pada sma negeri 1 bojong. *Jurnal Surya Informatika*, 2(1), 50-56.
- Yanuar, A, U, M., And Bausad, A, A. “Analisis unsur kondisi fisik pemain sepak bola mataram soccer akademi ntb. “*Jurnal Ilmiah Mandala Education* (2020).
- Yusuf, M. J., & Irawadi, H. (2019). Metode latihan drill berpengaruh terhadap kemampuan groundstroke tenis lapangan. *Jurnal Patriot*, 1(2), 831-8

LAMPIRAN

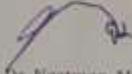
Lampiran 1. Surat Pembimbing Proposal TAS



Lampiran 2. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI			
No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	5-2-2024	Bimbingan awal dan Pengorhan.	
2	3-4-2024	Bab 1	
3	14-5-2024	Revisian bab 1	
4	20-5-2024	Revisian bab 1	
5	4-6-2024	Revisian bab 1	
6	10-6-2024	Bimbingan bab 2	
7	17-7-2024	Revisian bab 2	
8	6-8-2024	Bimbingan bab 3	
9	3-10-2024	Bimbingan bab 4	
10	9-10-2024	Bimbingan bab 5	
11		Ac Ujian	

Ketua Departemen POR,


Dr. Ngatman, M.Pd.
NIP. 196706051994031001



Lampiran 3. Surat Izin Penelitian

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat: Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 5661688, ext. 360, 557, 0274-550826, Fax 0274-511092
Laman: fik.uny.ac.id Email: humas.fik@uny.ac.id

Nomor : B/1276/UN34.16/PT.01.04/2024 15 Agustus 2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

Yth. SMPN 6 Ponorogo, Jl. HOS Cokroaminoto No.84, Bangunsari, Kecamatan Ponorogo, Kabupaten Ponorogo, Jawa Timur 63411

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

Nama	: Wahyu Unggul Waskito
NIM	: 20601244070
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Profil Kondisi Fisik Peserta Didik Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Ponorogo
Waktu Penelitian	: 24 Agustus - 7 September 2024

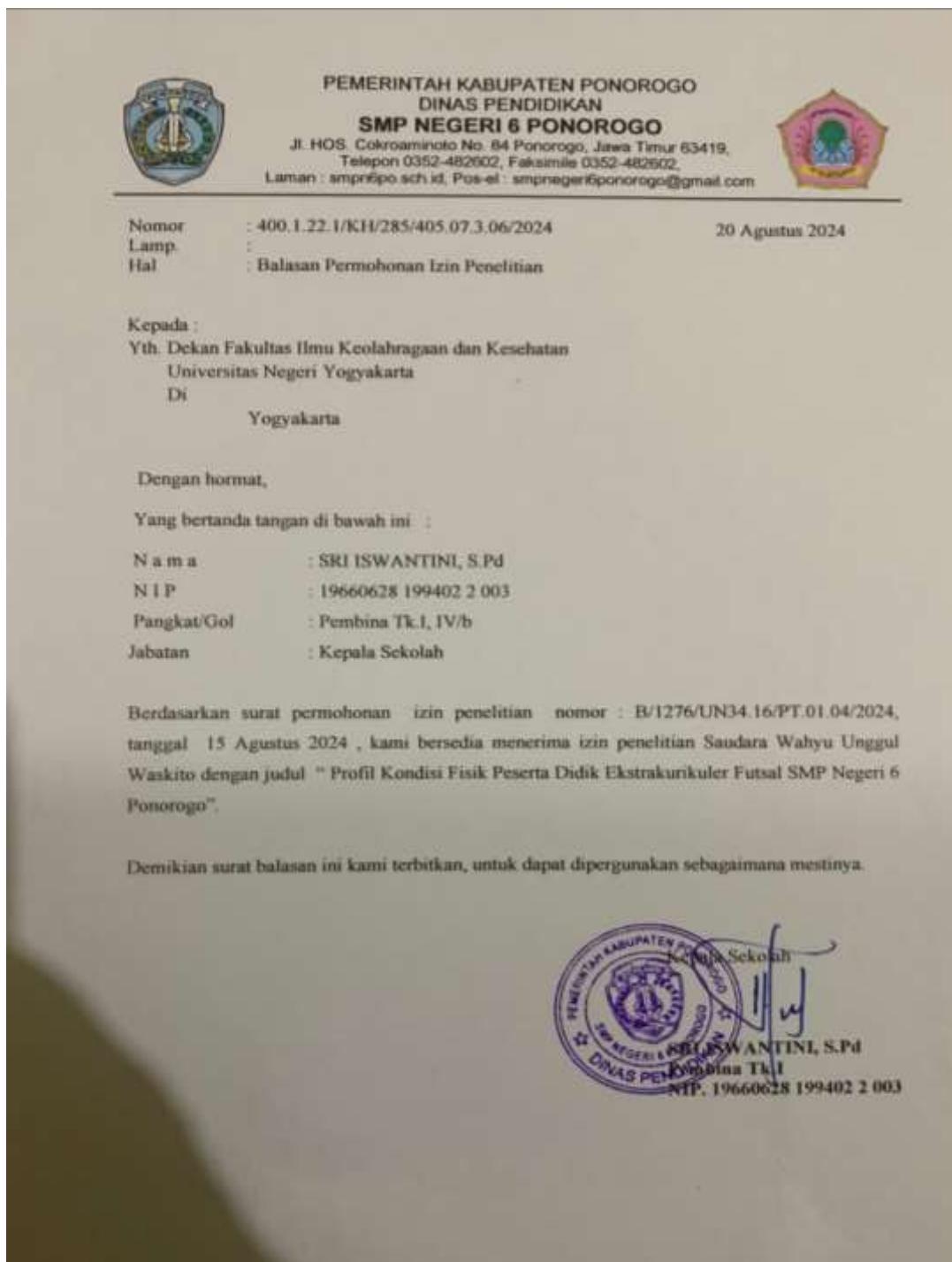
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.


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

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 4. Surat Balasan dari Sekolah



Lampiran 5. Data Tes Peserta

HASIL PENGUKURAN TINGGI BADAN DAN BERAT BADAN			
No	Nama	Tinggi Badan	Berat Badan
1	Marseline	176	34
2	Abryan	163	47
3	Dannish	166	65
4	Cahaya	188	59
5	Vico	166	90
6	Alfin	164	45
7	Andreas	166	90
8	BuFacl	190	25
9	Zoda	172	57
10	Deliza	171	50
11	Prfa	162	51
12	Ferdinan	163	95
13	Febrio	159	90
14	Kersa	163	68
15	Febrian	153	45
16	Rike	170	53
17	Bafa	164	48
18	Cloresia	161	97
19	Arta	158	45
20	Fadhill	160	48

FORMAT PENILAIAN LARI SPRINT 30 METER

No.	Nama Peserta	TTL	Catatan Waktu
1	Marsalina		06.07
2	Abyan		06.61
3	Dannish		06.53
4	Cahaya		06.28
5	Vico		06.70
6	Alfin		06.29
7	Andreas		06.28
8	Rafael		07.02
9	Zada		06.23
10	Delza		06.55
11	Arfa		06.89
12	Ferdinan		06.48
13	Febrio		06.48
14	Ketsa		06.38
15	Febrian		06.51
16	Riko		06.98
17	Rufa		06.74
18	Clareesta		07.00
19	Prta		06.79
20	Fadhil		06.81

FORMAT PENILAIAN ILLINOIS AGILITY TEST

No	Nama Peserta	TTL	Catatan Waktu
1	Marselino A.D.S		20.30
2	Ahyan Fahmi P		20.47
3	Dannish Tezar A.		19.60
4	CATHAYA Alwile F.D.		20.39
5	Nico Rafa P.		20.54
6	ALFIN Zidan F.P		20.11
7	Andreas Dhoni		20.50
8	Basuki Aldinoro S.		20.10
9	Zada Valentino F		22.29
10	Dp12 a A.F		19.29
11	aria rizky n		19.64
12	Fadlan bagus p.		20.37
13	Febrina Dwi Gusti P.		19.44
14	Keysa Alkido V.		20.94
15	FEBRIANI EKA.S		20.74
16	Rico Sertian A		20.28
17	Rafi Dwi Abdalla		23.47
18	Clarissa Adhi E		22.98
19	Arlo Nima Anjasmoro		23.77
20	Fadhil Acha		19.15

FORMAT PENILAIAN RAST

No	Nama Peserta	Set/Waktu Per Detik						Berat Badan	Total Waktu	Indeks Kelelahan
		1	2	3	4	5	6			
1	Marselino	05.96	06.42	06.45	07.09	07.28	07.08	54	40.28	2.87
2	Abzen	05.96	06.62	05.96	06.88	07.40	06.78	47	39.62	2.62
3	Dannish	06.03	06.70	06.66	07.07	07.28	07.55	65	40.77	3.87
4	Cahaya	05.37	05.98	07.74	06.78	06.29	07.27	84	38.43	4.95
5	Vico	06.35	05.90	06.61	06.89	06.78	07.11	40	39.24	2.65
6	Alfin	07.20	06.42	06.55	06.24	06.59	07.04	45	39.99	1.25
7	Andreas	05.84	06.30	06.68	07.21	06.37	07.17	40	39.73	3.19
8	RiaFael	07.15	07.60	07.40	06.62	06.22	07.59	55	42.36	3.49
9	Zanda	06.16	06.29	06.94	06.09	06.41	06.23	57	38.12	2.13
10	Deliza	06.68	06.16	07.07	07.39	07.31	07.15	50	41.17	2.71
11	Arfa	06.88	06.22	06.49	07.00	06.91	07.37	51	40.83	2.55
12	Ferdinan	06.28	06.89	07.40	07.27	07.13	07.28	45	42.26	3.10
13	Febrero	06.37	05.78	06.16	07.07	06.39	07.31	40	39.04	4.3
14	Iko7sa	05.97	06.66	05.78	06.66	06.97	06.18	48	38.22	3.3
15	Febrian	06.78	07.23	05.97	06.47	07.37	07.23	45	40.81	2.36
16	Rikko	06.76	06.16	06.13	06.22	07.13	06.28	53	38.68	2.54
17	Ranta	05.55	06.19	06.38	07.16	06.78	06.39	48	37.95	6.0
18	Claresta	06.86	07.13	07.11	06.39	07.03	06.81	47	41.23	2.44
19	Pritha	07.04	06.28	06.37	06.77	07.31	06.28	45	41.07	1.8
20	Pudhil	06.71	06.38	07.07	06.96	06.83	07.72	48	41.15	1.57

LEMBAR HASIL TES YO-YO INTERMITTENT RECOVERY LV 1

Level	5.1	✓						
Level	9.1	✓						
Level	11.1	✓	11.2 ✓					
Level	12.1 ✓	12.2 ✓	12.3 ✓					
Level	13.1 ✓	13.2 ✓	13.3 ✓	13.4				
Level	14.1	14.2	14.3	14.4	14.5	14.6	14.7	14.8
Level	15.1	15.2	15.3	15.4	15.5	15.6	15.7	15.8
Level	16.1	16.2	16.3	16.4	16.5	16.6	16.7	16.8
Level	17.1	17.2	17.3	17.4	17.5	17.6	17.7	17.8
Level	18.1	18.2	18.3	18.4	18.5	18.6	18.7	18.8
Level	19.1	19.2	19.3	19.4	19.5	19.6	19.7	19.8
Level	20.1	20.2	20.3	20.4	20.5	20.6	20.7	20.8
Level	21.1	21.2	21.3	21.4	21.5	21.6	21.7	21.8
Level	22.1	22.2	22.3	22.4	22.5	22.6	22.7	22.8
Level	23.1	23.2	23.3	23.4	23.5	23.6	23.7	23.8

Lampiran 6. Rekap Data Penelitian

NO	INISIAL PESERTA	HASIL TEST				
		IMT	SPRINT 30 M	IAT	RAST	YYIRT
1	MADS	17,43	6,07	20,3	2,89	13,3
2	AFP	17,26	6,63	20,27	2,62	12,3
3	DTA	23,58	6,55	19,6	3,89	14,4
4	CAFA	23,76	6,28	20,39	4,95	12,2
5	VRP	14,51	6,7	20,54	2,65	13,4
6	AZFP	16,73	6,29	20,11	1,95	12,3
7	AD	14,51	6,28	20,58	3,19	13,1
8	RAS	19,03	7,02	20,1	3,49	12,3
9	ZVF	19,26	6,23	22,24	2,13	13,2
10	DAF	17,09	6,55	19,79	2,71	13,2
11	ARN	19,43	5,89	19,64	2,55	13,2
12	FBP	16,93	6,48	20,37	3,14	13,2
13	FDAP	15,82	6,78	19,14	4,31	13,1
14	KAV	18,06	6,38	20,94	3,33	13,1
15	FES	19,22	6,51	20,74	2,7	13,3
16	RSA	18,33	6,48	20,28	2,54	13,1
17	RDA	17,84	6,34	23,47	6	13,1
18	CAE	18,13	7	22,98	2,44	13,2
19	ANAM	18,02	6,79	23,27	1,89	13,2
20	FA	18,75	6,81	19,15	1,57	13,2

Lampiran 7. Dokumentasi

1.Tes IMT



2.Tes Sprint



3.Tes Illinois Agility



4.Tes Rast



5.Tes YYIRTL 1

