

TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA NEGERI 1 KAMPAR

Abdul Makhfuz

Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

email: abdulmakhfuz09@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the level of physical fitness of futsal extracurricular students at SMA Negeri 1 Kampar. This type of research is descriptive quantitative. The instrument used in this study was the Indonesian Physical Fitness Level (TKJI) test, namely running 60 meters, lifting the body 60 seconds, lying down for 60 seconds, jumping upright and running 1200 meters. Then the data is processed with statistics. The results of data analysis in this study showed that the physical fitness level of students was classified as good with a presentation of 0% as many as no student reached this classification, moderate classification with a percentage of 16,66%, there were 2 student who reached this classification with a presentation of 75% as much as 9 students. After processing the data with statistics, the level of physical fitness of the futsal extracurricular students at SMA Negeri 1 Kampar with an average value of 75% is located in the 10-13 interval so it lies in the lack of classification.

Keyword: Physical Fitness Level

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Kampar. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yaitu lari 60 meter, angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1200 meter. Kemudian data diolah dengan statistik. Hasil analisa data dalam penelitian ini diperoleh tingkat kebugaran jasmani siswa diklasifikasi baik dengan presentase 0% tidak ada siswa yang mencapai klasifikasi ini, klasifikasi sedang dengan persentase 16,66% terdapat 2 orang siswa yang mencapai klasifikasi ini dan klasifikasi kurang dengan persentase 75% sebanyak 9 siswa. Setelah diolah data dengan statistik maka tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Kampar dengan nilai rata-rata 75% terletak pada interval 10-13 maka terletak pada klasifikasi **kurang**.

Kata kunci: *Tingkat Kebugaran Jasmani*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani Olahraga dan kesehatan (penjasorkes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang di rencanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Dalam undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional Pasal 1 Ayat 11: Olahraga Pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani.

Berdasarkan undang-undang di atas olahraga pendidikan jasmani dilakukan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani. Olahraga pendidikan jasmani juga memiliki tujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani. Dengan demikian kegiatan olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dapat dilaksanakan, baik disekolah maupun di masyarakat. Salah satu cabang olahraga yang di minati oleh siswa adalah futsal.

Olahraga futsal ini merupakan olahraga yang banyak diminati oleh remaja zaman sekarang, tidak mengenal jenis kelamin mau laki-laki maupun perempuan. Cara bermain olahraga futsal ini sama dengan sepakbola, bedanya pemain dalam futsal hanya lima orang dan lapangan futsal lebih kecil dari lapangan sepakbola. Disini peneliti meneliti ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Kampar. Sebelumnya peneliti sudah mengamati siswa ini pada saat mereka melakukan latihan rutin yang dilakukan seminggu sekali.

Berdasarkan hasil observasi yang telah penulis lakukan pada atlet futsal fastabiqul khoirot pekanbaru ini, ditemukan beberapa permasalahan kesegaran jasmani seperti : 1) atlet cepat merasa kelelahan sebelum olahraga selesai, 2) belum diketahui tingkat kesegaran jasmani atlet yang mengikuti club futsal ini, 3) Siswa tidak terlalu bersemangat saat melakukan olahraga futsal karena kompetisi yang jarang diadakan, 4) kurang efektifnya pemanasan yang dilakukan atlet pada saat melakukan latihan futsal.

Berdasarkan hasil observasi di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwasanya siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Kampar sebagian siswanya memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lemah sehingga harus ditingkatkan menjadi lebih baik. Dengan melihat kondisi tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian ilmiah berjudul **“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Kampar”**.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah penelitian yang berbentuk deskriptif kuantitatif, menurut Sukardi (2003:157) Penelitian deskriptif kuantitatif pada umumnya menarik para penelitian muda, karena bentuknya yang sederhana dan mudah dipahami dengan tanpa memerlukan teknik statistika yang kompleks, misalnya dalam penelitian penggambaran secara faktual tentang perkembangan sekolah.

A. Teknik Pengumpulan Data

Sejalan dengan metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini, maka teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut :

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Observasi, yang dilakukan pada sebelum pembuatan proposal dan pada saat penelitian. Observasi dilakukan dengan pengamatan langsung di lokasi penelitian.
2. Kepustakaan digunakan untuk mendapatkan konsep-konsep dan teori yang di pakai dalam penelitian ini.
3. Tes dan Pengukuran, dalam penelitian ini dilakukan tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Kampar.

a. Tes Lari 60 Meter Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Kampar

Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa Ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Kampar diuraikan sebagai berikut : Data tes lari 60 meter, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 2,41 dari 12 sampel dengan dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 29. Untuk nilai simpangan baku

(standar deviasi) = 0,66 dari nilai terendah (*minimum*) = 1 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 3.

Disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 5 kelas, yaitu pada kelas interval pertama pada rentang s.d - 7,2" dengan nilai 5, yang dimana tidak ada yang mencapai nilai tersebut. Pada kelas kedua terdapat rentang 7,3" - 8,3" dengan nilai 4, di kelas interval ini pun tidak ada yang mencapai nilai tersebut. Pada kelas ketiga interval 8,4 - 9,6" dengan nilai 3, disini terdapat 6 orang siswa yang bisa mencapai nilai 3 tersebut dan persentasenya 50%. Pada kelas empat pada rentang 9,7" - 11,0" dengan nilai 2, disini terdapat 5 orang siswa yang mencapai nilai tersebut dan persentasenya 41,66%. Pada kelas kelima pada rentang nilai 11,1" - dst, terdapat satu orang yang mencapai interval ini dengan persentasenya 8,33%.

Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari Cepat 60 Meter Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Kampar

DISTRIBUSI FREKUENSI DATA HASIL LARI 60 METER				
No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	s.d - 7,2"	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	7,3" - 8,3"	Baik (B)	0	0%
3	8,4" - 9,6"	Sedang (S)	6	50%
4	9,7" - 11,0"	Kurang (K)	5	41,66%
5	11,1" dst	Kurang Sekali (KS)	1	8,33%
	Jumlah		12	100%

Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 12 sampel siswa mendapat angka tercepat 8,84 detik dengan nilai 3 terdapat 6 orang dengan persentase 50%, nilai 4 terdapat 5 orang dengan persentase 41,66%, nilai 5 terdapat 1 orang dengan persentase 8,33%.

b. Tes Angkat Tubuh Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Kampar.

Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 25 Pekanbaru diuraikan sebagai berikut : Data tes angkat tubuh 60 detik, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 2,08 dari 12 sampel dengan dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 25. Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 2,08 dari nilai terendah (*minimum*) = 1 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 3.

Disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 5 kelas, yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 19 - ke atas, yang dimana tidak ada yang mencapai nilai tersebut. Pada kelas kedua terdapat rentang 14 -18, di kelas interval ini pun tidak ada yang mencapai nilai tersebut. Pada kelas ketiga terdapat rentang 14 - 18, disini terdapat 3 orang siswa yang bisa mencapai nilai tersebut dan persentasenya 50%. Pada kelas empat pada rentang 9 – 13, disini terdapat 7 orang siswa yang mencapai nilai tersebut dan persentasenya 58,33%. Pada kelas kelima pada rentang nilai 0 - 4, terdapat 2 orang yang mencapai interval ini dengan persentasenya 16,66%.

**Distribusi Frekuensi Data Gantung Angkat Tubuh Siswa Ekstrakurikuler
Futsal SMA Negeri 1 Kampar.**

DISTRIBUSI FREKUENSI DATA HASIL GANTUNG ANGKAT TUBUH				
No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	19 – keatas	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	14 – 18	Baik (B)	0	0%
3	9 13	Sedang (S)	3	25%
4	5 8	Kurang (K)	7	58,33%
5	0 – 4	Kurang Sekali (KS)	2	16,66%
	Jumlah		12	100%

Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 12 sampel siswa mendapat nilai 3 terdapat 3 orang dengan persentase 25%, nilai 4 terdapat 7 orang dengan persentase 58,33%, nilai 5 terdapat 2 orang dengan persentase 16,66%.

c. Tes Baring Duduk Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Kampar.

Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Kampar diuraikan sebagai berikut : Data tes baring duduk 60 detik, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 3 dari 12 sampel dengan dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 36. Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 5,61 dari nilai terendah (*minimum*) = 2 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 4.

Disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 5 kelas, yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 41 - ke atas, yang dimana tidak ada yang mencapai nilai tersebut. Pada kelas kedua terdapat rentang 30 - 40, di interval ini terdapat 2 orang yang mencapai nilai tersebut dan persentasenya 16,66. Pada kelas ketiga terdapat rentang 21 – 29, disini terdapat 8 orang siswa yang bisa mencapai nilai tersebut dan persentasenya 66,66%. Pada kelas empat pada rentang 10 - 20, disini terdapat 2 orang siswa yang mencapai nilai tersebut dan 16,66%. Pada kelas kelima pada rentang nilai 0 - 9, tidak ada siswa yang mencapai nilai tersebut.

**Distribusi Frekuensi Data Gantung Angkat Tubuh Siswa Ekstrakurikuler
Futsal SMA Negeri 1 Kampar**

DISTRIBUSI FREKUENSI DATA HASIL BARING DUDUK				
No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	41 keatas	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	30 - 40	Baik (B)	2	16,66%
3	21 – 29	Sedang (S)	8	66,66%
4	10 20	Kurang (K)	2	16,66%

5	0 – 9	Kurang Sekali (KS)	0	0%
	Jumlah		12	100%

Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 12 sampel siswa mendapat nilai 2 terdapat 2 orang dengan persentase 16,66%, nilai 3 terdapat 8 orang dengan persentase 66,66%, nilai 4 terdapat 2 orang dengan persentase 16,66%.

d. Data Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Kampar.

Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Kampar diuraikan sebagai berikut : Data tes loncat tegak, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 2,41 dari 12 sampel dengan dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 29. Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 0,79 dari nilai terendah (*minimum*) = 1 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 4.

Disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 5 kelas, yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 73 - ke atas, yang dimana tidak ada yang mencapai nilai tersebut. Pada kelas kedua terdapat rentang 60 -72, di kelas interval ini terdapat satu orang yang mencari nilai ini dan persentasenya 8,33% . Pada kelas ketiga terdapat rentang 50 -59, disini terdapat 4 orang siswa yang bisa mencapai nilai tersebut dan persentasenya 33,33%. Pada kelas empat pada rentang 39 - 49, disini terdapat 6 orang siswa yang mencapai nilai tersebut dan persentasenya 50%. Pada kelas kelima pada rentang nilai 38 - dst , terdapat satu orang siswa yang mencapai interval ini dengan persentasenya 8,33%.

Distribusi Frekuensi Data Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Kampar.

DISTRIBUSI FREKUENSI DATA HASIL LONCAT TEGAK				
No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	73 keatas	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	60 – 72	Baik (B)	1	8,33%
3	50 – 59	Sedang (S)	4	33,33%
4	39 – 49	Kurang (K)	6	50%
5	38 dst	Kurang Sekali (KS)	1	8,33%
	Jumlah		12	100%

Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 12 sampel siswa mendapat nilai 2 terdapat 1 orang dengan persentase 8,33%, nilai 3 terdapat 4 orang dengan persentase 33,33%, nilai 4 terdapat 6 orang dengan persentase 50% dan nilai 5 terdapat 1 orang dengan persentase 8,33%.

e. Data Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Kampar.

Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Kampar diuraikan sebagai berikut : Data tes lari 1200 meter, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 1,33 dari 12 sampel dengan dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 16. Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 0,49 dari nilai terendah (*minimum*) = 1 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 2.

Disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 5 kelas, yaitu pada kelas interval pertama pada rentang s.d - 3'14", yang dimana tidak ada siswa yang mencapai nilai tersebut. Pada kelas kedua terdapat rentang 3'15" - 4'25", di kelas interval ini terdapat 2 orang yang mencapai nilai tersebut dan persentasenya 16,66%. Pada kelas ketiga terdapat rentang 4'26" - 5'12", disini terdapat 8 orang siswa yang bisa mencapai nilai tersebut dan persentasenya 66,66%.

Pada kelas empat pada rentang 5'13" - 6'33", disini terdapat 2 orang siswa yang mencapai nilai tersebut dan persentasenya 16,66%. Pada kelas kelima pada rentang nilai 6'34" dst, tidak siswa yang mencapai interval ini.

**Distribusi Frekuensi Data Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA
Negeri 1 Kampar.**

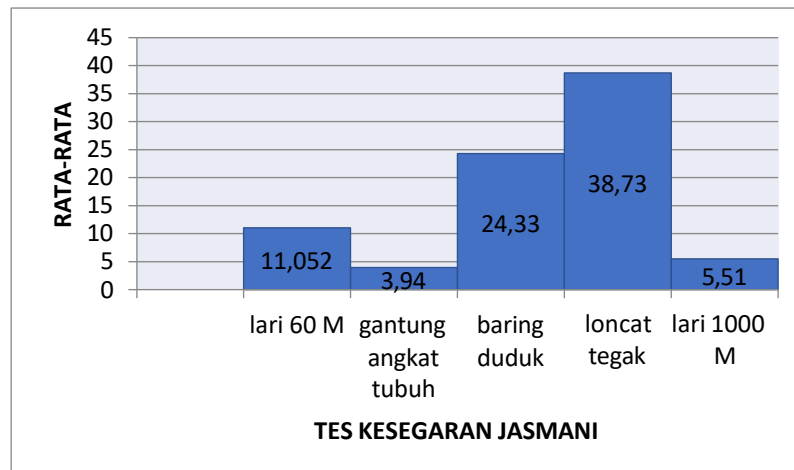
DISTRIBUSI FREKUENSI DATA HASIL LARI 1200 METER				
No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	s.d - 3'14"	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	3'15" - 4'25"	Baik (B)	2	16,66%
3	4'26" - 5'12"	Sedang (S)	8	66,66%
4	5'13" - 6'33"	Kurang (K)	2	16,66%
5	6'34" dst	Kurang Sekali (KS)	0	0%
	Jumlah		12	100%

Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 12 sampel siswa mendapat nilai 2 terdapat 2 orang dengan persentase 16,66%, nilai 3 terdapat 8 orang dengan persentase 66,66%, nilai 2 terdapat 6 orang dengan persentase 16,66%.

f. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Siswa SMA Negeri 1 Kampar.

Data hasil klasifikasi tes kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler siswa SMA Negeri 1 Kampar tidak terdapat nilai baik sekali 22-25 dengan responden 0% klasifikasi baik 18-21 tidak terdapat orang dengan responden 0%, klasifikasi sedang 14-17 terdapat 2 orang dengan responden 16,66%, klasifikasi kurang 10-13 terdapat 9 orang dengan responden 75%, sedangkan untuk klasifikasi kurang sekali 5-9 terdapat 1 orang dengan responden 8,33%. Kemudian dapat di lihat grafik di bawah ini :

Klasifikasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani.



HASIL PENELITIAN

Data hasil klasifikasi tes kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler siswa SMA Negeri 1 Kampar tidak terdapat nilai baik sekali 22-25 dengan responden 0% klasifikasi baik 18-21 tidak terdapat orang dengan responden 0%, klasifikasi sedang 14-17 terdapat 2 orang dengan responden 16,66%, klasifikasi kurang 10-13 terdapat 9 orang dengan responden 75%, sedangkan untuk klasifikasi kurang sekali 5-9 terdapat 1 orang dengan responden 8,33%. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.6. Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Kampar

No	Klasifikasi	interval	frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali (BS)	22-25	0	0%
2	Baik (B)	18-21	0	0%
3	Sedang (S)	14-17	2	16,66%
4	Kurang (K)	10-13	9	75%
5	Kurang Sekali (KS)	05-09	1	8,33%
	Jumlah		12	100%

Dapat disimpulkan jumlah rata-rata tes tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Kampar dengan kategori skor 11,25 dilihat dari norma tes tingkat kesegaran jasmani untuk Remaja Usia 16-19 tahun putera, maka termasuk dalam klasifikasi sedang. Dari hasil tes dan sesuai dengan data yang dijelaskan pada bagian analisa data di atas, maka diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Kampar tergolong dalam klasifikasi **kurang**.

A. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang dilakukan peneliti dapat disimpulkan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Kampar mendapatkan nilai rata-rata 11,5 yang terletak pada interval 10 - 13 dengan persentase 75% dilihat dari norma tes tingkat kesegaran jasmani atlet dalam klasifikasi **kurang**.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, Dwi Hatmisari. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kemenpora RI.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rieneka Cipta.
- Lubis, J. (2018). *Pembinaan Kebugaraan Jasmani dan Pemulihan*. Depok: Rajawali Pers.
- Muspita, M., Kamarudin, K., & Fernando, R. (2018). Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semester I FKIP UIR Tahun 2015/2016. *Journal Sport Area*, 3(1), 70- 78.
- Syafruddin (2011) *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Widiastuti (2011) *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Zulrafli., Turimin., & Muspita. (2016). Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 FKIP UIR Pekanbaru). *Journal Sport Area*, 1(2), 73-83.