

SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMK NEGERI 2 MAKASSAR

Oleh : Achmad Suyudi

ABSTRAK

ACHMAD SUYUDI, 2019. *Survei tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Makassar*. **Skripsi**, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar. Pembimbing 1 Benny Badaru Dan Pembimbing 2 Adnan Hudain

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yang menggunakan rancangan penelitian "deskriptif". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Makassar.

Populasinya adalah seluruh siswa laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Makassar yang berjumlah 30 siswa dengan jumlah sampel penelitian adalah 30 orang siswa berumur rentang 16-19 tahun yang dipilih secara total sampling dimana teknik pengambilan sampel yang jumlah sampel sama dengan populasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Makassar dalam kategori baik sekali 0% (0 siswa), kategori baik sebesar 3.3% (1 siswa), kategori sedang sebesar 93.3% (28 siswa), kategori kurang 3.3% (1 siswa), dan kategori kurang sekali 0% (0 siswa). Hasil tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Makassar tergolong sedang dengan adanya nilai persentasinya 93.3 % dengan nilai 15.37 poin.

Kata Kunci: tingkat kesegaran jasmani dan futsal.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan normal melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Sesuai dengan karakteristik siswa SMK, usia 16 – 19 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan

karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotorik, dan afektif mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan atau olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan *dikdik-metodik*, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Namun kenyataan di lapangan dalam masa transisi perubahan kurikulum dari kurikulum 1994 menjadi kurikulum 2004 yang semula pendidikan jasmani dan kesehatan dengan alokasi waktu 2 jam per minggu, sekarang Pendidikan Jasmani dengan alokasi waktu 3 jam per minggu, masih banyak kendala dalam menerapkan kurikulum tersebut. Hal ini disebabkan karena belum adanya sosialisasi secara menyeluruh di jajaran pendidikan sehingga masih banyak perbedaan penafsiran tentang pendidikan

jasmani utamanya dalam pembagian waktu jam pelajaran.

Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan juga tujuan sebagaimana yang ada dalam kurikulum, maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran

Adanya ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani dalam kurikulum 2006 untuk jenjang SD/MI, SMP/MTs, dan SMA/MA, sebenarnya sangat membantu pengajar pendidikan jasmani dalam mempersiapkan, melaksanakan dan mengevaluasi kegiatan siswa.

Adapun ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi aspek permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri / senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas. Kesegaran jasmani siswa di sekolah harus dapat dipertahankan dan ditingkatkan melalui proses pendidikan jasmani.

Permainan futsal hal yang tak lazim bagi masyarakat Indonesia, karena hampir di setiap wilayah Indonesia olahraga futsal menjadi olahraga kegemaran masyarakat. Jika Anda pernah bermain futsal atau malah menjadi penggemar olahraga permainan futsal pasti tahu betul mengenai hal-hal yang berkaitan dengan permainan futsal. Meskipun banyak masyarakat yang suka bermain futsal. Akan tetapi, saya tidak yakin mereka semua tahu mengenai pengertian permainan futsal sebenarnya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini saya akan uraikan pengertian futsal dan juga hal-hal yang berkaitan dengan permainan futsal

Permainan futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti sepak bola olahraga futsal dimainkan di ruangan tertutup dan ditempat yang rata. Dengan ukuran lapangan yang lebih kecil.

Teknik yang paling dasar dari permainan futsal adalah antara lain :

Kontrol bola, menggiring bola, tendangan mendatar, mengoper bola, shooting dan menyundul bola

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 2 Makassar, sebagai acuan untuk menghadapi even-even yang akan datang untuk memperoleh juara. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti lebih lanjut tentang profil kesegaran jasmani dalam permainan Futsal di SMK Negeri 2 Makassar.

Pemain Futsal di SMK Negeri 2 Makassar belum memiliki catatan kesegaran jasmani setiap peserta, jadi peneliti tertarik untuk mengetahui profil Kesegaran Jasmani Peserta ekstrakurikuler permainan Futsal di SMK Negeri 2 Makassar.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti berkeinginan membuat penelitian dengan judul "Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 2 Makassar" Tahun Pelajaran 2017/2018.

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu penelitian. Oleh sebab itu, pada bab ini akan diuraikan beberapa teori atau pendapat para ahli yang berkontribusi dengan penelitian. Dengan teori yang dikemukakan, diharapkan dapat memecahkan dengan sebaik-baiknya permasalahan yang diungkapkan pada bab sebelumnya.

1. Pengertian Survei

Survei adalah suatu penelitian yang dilakukan tanpa melakukan intervensi terhadap subjek penelitian (masyarakat), sehingga sering disebut penelitian noneksperimen. Dalam survei, penelitian tidak dilakukan terhadap seluruh objek yang diteliti atau populasi, tetapi hanya mengambil sebagian dari populasi tersebut (sampel). Penelitian survei digolongkan menjadi dua, yaitu survei yang bersifat deskriptif (*descriptive*) dan analitik (*analytical*). Dalam penelitian survei deskriptif, penelitian diarahkan untuk mendeskripsikan atau menguraikan suatu keadaan didalam suatu komunitas atau masyarakat. Sedangkan survei

analitik, penelitian survei diarahkan untuk menjelaskan suatu keadaan atau situasi (Prof. Dr. Soekidjo Notoatmodjo 2012 : 35).

Survei adalah penelitian statistik dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang sama pada setiap orang, dimana semua jawaban yang diperoleh peneliti dicatat, diolah dan dianalisis. Survei juga merupakan proses menjangkau penduduk dalam beberapa peristiwa demografis atau ekonomi dengan tidak menghitung seluruh responden yang ada di suatu Negara, melainkan dengan cara penarikan sampel. Metode survei biasanya digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah, namun peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data (kuesioner, test, wawancara dan sebagainya), perlakuan yang

diberikan tidak sama pada eksperimen (sugiyono :2014)

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah bentuk kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Karena itu kesegaran jasmani merupakan kebutuhan yang penting bagi setiap individu apakah dia atlet, siswa, pegawai, ataupun orang biasa, (Halim, Nur Ichani 2011:5).

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (Erminawati, 2009:4) segar adalah nyaman dan sehat, sedangkan jasmani adalah tubuh atau badan. Jadi, kesegaran jasmani adalah nyaman dan sehatnya tubuh. Sedangkan menurut ahli - ahli, seperti halnya pendapat Subroto (1979:56), kesegaran jasmani adalah kemampuan berbuat sebaik - baiknya, baik fisik, mental, dan spiritual, untuk melaksanakan tugas kewajiban pribadinya terhadap kesejahteraan keluarga, masyarakat, Negara dan bangsanya.

Menurut Widaninggar (2002:1) bahwa Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari - hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Rusli Lutan, (2001:7) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas.

Menurut Suharjana (2004:5) bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari sesuai pekerjaan tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang.

Ditinjau dari segi faal (fisiologi) kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melaksanakan tugas pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (pekerjaan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Mutohir T.C dan Maksum (2007:51) menyatakan bahwa kesegaran jasmani kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang

berarti Orang yang bugar berarti dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas, atau bahkan berhenti sebelum waktunya.

Berdasarkan pengertian diatas, maka yang dimaksud dengan kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan berbagai aktifitas tanpa kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk menjalani aktifitas yang lain.

2. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Komponen kesegaran jasmani, komponen biomotorik atau oleh Sajoto (1990) sebagai komponen kondisi fisik, merupakan kemampuan dasar gerak fisik atau aktivitas dari tubuh manusia. Kondisi fisik merupakan satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi. Ada sepuluh komponen kesegaran jasmani:

- a. Kekuatan adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk menerima beban sewaktu bekerja atau dapat juga dikatakan kemampuan otot skeleta tubuh untuk melakukan kontraksi atau tegangan maksimal dalam menerima beban sewaktu melakukan aktivitas.
- b. Daya tahan adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas terus menerus yang berlangsung cukup lama. Daya tahan ini dibagi atas 2 bagian yakni:
 1. Daya tahan umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.
 2. Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
- c. Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam hal ini

dapat dinyatakan bahwa daya ledak = kekuatan x kecepatan, seperti dalam lompat tinggi, tolak peluru serta gerak lain yang bersifat eksplosif.

- d. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda dan lain-lain. Dalam hal ini ada kecepatan gerak dan kecepatan eksplosif.
- e. Kelentukan adalah kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan kelentukan tubuh yang luas. Keleluasan kelentukan tubuh pada persendian sangat dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendo dan ligamen sekitar sendi. Hal ini sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh.
- f. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang yang mampu merubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik berarti kelincahannya cukup baik.
- g. Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- h. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot dengan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan, seperti dalam hand stand atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu (tergelincir dan lain-lain). Di bidang olahraga banyak hal yang harus dilakukan atlet dalam masalah keseimbangan ini, baik dalam meningkatkan ataupun mempertahankan keseimbangan.
- i. Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu

obyek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh.

- j. Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau feeling lainnya, misalnya dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain. Jadi kecepatan waktu reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya suatu stimulus atau rangsangan dengan mulainya suatu reaksi. Stimulus untuk kecepatan reaksi berupa, penglihatan, pendengaran, gabungan keduanya dan sentuhan.

2. Fungsi Kesegaran Jasmani

Kesegaran Jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani bergungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

Fungsi khusus dari kesegaran jasmani terbagi menjadi tiga golongan sebagai berikut:

- a. Golongan pertama yang berdasarkan pekerjaan

Misalnya kesegaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi, kesegaran jasmani bagi karyawan untuk meningkatkan produktivitas kerja, dan kesegaran jasmani bagi pelajar untuk mempertinggi kemampuan belajar.

- b. Golongan kedua berdasarkan keadaan

Misalnya kesegaran jasmani bagi orang-orang cacat untuk rehabilitasi, dan kesegaran jasmani bagi ibu hamil untuk mempersiapkan diri menghadapi kelahiran.

- c. Golongan ketiga berdasarkan umur

Bagi anak-anak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, dan kesegaran jasmani bagi orang tua untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

3. Kesegaran Jasmani

Manfaat melakukan latihan kesegaran jasmani secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup adalah sebagai berikut:

- Mempertahankan dan meningkatkan taraf kesegaran jasmani yang baik.
- Mengadakan koreksi terhadap kesalahan sikap dan gerak.
- Membentuk sikap dan gerak.
- Membentuk kondisi fisik (kekuatan otot, kelincahan, ketahanan, keluesan dan kecepatan).
- Membentuk berbagai sikap kejiwaan (membentuk keberanian, kepercayaan, dan kesiapan diri serta kesanggupan bekerja sama).
- Memupuk rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri dan masyarakat. Seseorang yang memiliki kondisi fisik yang baik, maka dari orang tersebut akan tampak:
 - Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
 - Peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain yang merupakan komponen kondisi fisik.
 - Efisiensi gerakan yang baik pada waktu latihan.
 - Pemulihan yang cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh 2 faktor utama yaitu, faktor internal dan faktor eksternal. Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya, genetik, umur, jenis kelamin, sedangkan faktor eksternal diantaranya aktivitas fisik, kelelahan, lingkungan, kebiasaan merokok, dan kebiasaan minum alkohol.

- a. Genetik

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah serta otot.

- b. Umur

Kesegaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25 – 30 tahun, kemudian akan

terjadi penurunan kapasitas fungsional dan seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,81% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

c. Jenis kelamin

Sampai pubertas biasanya kesegaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tetapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

d. Kegiatan fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani, latihan yang bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan *cardio vascular* dan dapat mengurangi lemak tubuh.

e. Kebiasaan merokok

Kadar CO yang terhisap akan mengurangi VO_2 max, yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu menurut penelitian Perkins dan Sexton, nicotine yang ada, dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan.

f. Lain-lain

Faktor lain yang berpengaruh diantaranya suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat bila suhu otot sedikit lebih dari tinggi dari suhu normal tubuh. Pada pemanasan (*warming up*) reaksi kimia untuk kontraksi dan relaksasi otot lebih cepat. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Tidak kalah pentingnya adalah status kesehatan dan status gizi. Ketersediaan zat gizi dalam tubuh akan berpengaruh pada kemampuan otot berkontraksi dan daya tahan *cardio vascular* (Depkes, 1994).

4. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Istilah ekstrakurikuler, sebagai kegiatan penyaluran minat dan bakat bagi siswa diluar jam sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan disekolah atau lingkungan masyarakat untuk menunjang program pengajaran. Selain itu, menurut

Permendiknas no 22 tahun 2006 menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler sebagai kegiatan tambahan diluar struktur program yang pada umumnya merupakan program pilihan. Sedangkan ekstrakurikuler olahraga adalah suatu kegiatan latihan cabang olahraga tertentu yang diakomodir sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kokurikuler dan intrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler di SMK Negeri 2 Makassar ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan salah satunya adalah ekstrakurikuler futsal. Melalui bimbingan dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh siswa

b. fungsi ekstrakurikuler

ada empat fungsi kegiatan ekstrakurikuler,

yaitu

- pengembangan kemampuan dan kreativitas sesuai dengan potensi, bakat dan minatnya
- sosial kegiatan ekstrakurikuler memberikan komunitas sendiri bagi para pesertanya karena didalamnya terjadi interaksi sosial. Interaksi sosial yang muncul dalam kegiatan ekstrakurikuler dapat mengembangkan kemampuan dan tanggung jawab sosial peserta didik.
- Rekreatif Mengembangkan suasana rileks, menggembirakan dan menyenangkan yang menunjang proses perkembangan siswa
- Persiapan karir Hal ini terjadi pada peserta didik yang mempunyai cita-cita menjadi olahragawan profesional

c. manfaat kegiatan ekstrakurikuler

adapun manfaat kegiatan ekstrakurikuler yaitu:

- Menjadi media untuk memanfaatkan waktu luang secara positif
- Menjadi media bagi siswa untuk menyalurkan energy secara positif
- Meningkatkan kebugaran jasmani siswa
- Meningkatkan kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi

5. Permainan Futsal

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuan permainan ini adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan cara memanipulasi bola menggunakan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga mengizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti pemain sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan.

Burns (2003:6) mengemukakan bahwa futsal bersal dari bahasa portugis, *futebol de salao*”, dan bahasa spanyol, *futbol sala*, *futbol* berarti sepak bola, sedangkan *sala* (*salon*) berarti ruangan. Jika diterjemahkan maka futsal berarti sepak bola dalam ruangan. Asal mula futsal ada pada tahun 1930 di Montevideo, Uruguay dan diperkenalkan oleh seorang pelatih sepak bola bernama Juan Carlos Ceriani. Awalnya Ceriani hanya ingin memindahkan latihan ke dalam ruangan karena kondisi lapangan yang licin setelah diguyur hujan. Futsal berkembang pesat di Amerika Selatan khususnya Brasil dan terus menyebar keseluruh dunia. Bahkan menembus ke Eropa, Amerika Serikat, Afrika, Asia dan Oseania.

Kejuaraan dunia futsal pertama diadakan atas bantuan FIFUSA (sebelum anggotanya bergabung dengan FIFA pada tahun 1989) di Sao Paulo Brasil pada tahun 1982, yang berakhir dengan Brasil diposisi pertama. Brasil mengulang kemenangan pada kejuaraan kedua tahun 1985 di Spanyol, dan menderita kekalahan dari Paraguay dalam kejuaraan ketiga tahun 1988 di Australia.

Di dunia ada badan internasional futsal yakni, AMF (*association mundial de futsal*) dan FIFA yang membawahi sepak bola (pria dan wanita). Pertandingan futsal internasional pertama diadakan di AS pada Desember 1985, di universitas negeri Sonoma di Rohnert Park, California.

6. Manfaat Olahraga Futsal

Futsal yaitu salah satu cabang olahraga yang belakangan ini di gemari oleh anak remaja jaman sekarang, bukan hanya anak remaja bahkan orang tua pun bermain futsal demi kebugaran atau untuk kesehatan

Bermain futsal saat ini digemari karena tidak membutuhkan area lapangan yang luas dan bias dimainkan di dalam segala cuaca karena lokasi futsal berada didalam arena indoor. Perkembangan futsal sampai saat ini begitu pesat sampai sekarang dan kini futsal menjadi salah satu trend cabang olahraga saat ini di samping sepak bola

Manfaat olahraga Futsal adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Fisiologis (Jasmani)

Manfaat olahraga futsal untuk jasmani seseorang atau pemain tergantung pada seberapa banyak waktu yang diberikan bermain, berapa lama melakukan latihan, dan bagaimana intensitas permainan yang berlangsung.

2. Manfaat Psikologis (Kejiwaan)

Futsal juga merupakan media yang baik sekali untuk mengungkapkan perasaan seseorang secara kreatif. Perasaan-perasaan bermusuhan dapat diutarakan atau digambarkan secara simbolis dengan bagaimana cara bermain melawan lawan secara agresif.

7. Teknik Dasar Permainan Futsal

Futsal adalah permainan kelompok/ tim yang membutuhkan skill, fisik, teknik, taktik dan mental. Untuk itu dibutuhkan

teknik-teknik yaitu mengontrol bola, menggiring bola, tendangan mendatar, mengoper bola, shooting, dan menyundul. Sukirno (2010:43). Permainan futsal yang memerlukan gerakan pemain yang kompleks, komponen fisik sebagai dasar untuk dilatih. Dalam proses permainan bersama-sama teknik perlu dilatih secara terprogram sesuai prinsip-prinsip dasar latihan, menurut Muchtar Remmy (1992:54) biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem organ dalam.

Organ dalam yang dimaksud diantaranya adalah system neoromuskuler, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang dan persendian. Dengan demikian komponen biomotorik adalah kesatuan dari kondisi fisik olahragawan. Adapun unsur-unsur keterampilan dalam latihan skill dan teknik futsal, yaitu: (1) mengoper (passing), (2) menggiring bola (dribbling), (3) menghentikan bola (control), (4) menyundul bola (heading), (5) menendang keras (shooting). Dari teknik-teknik dasar tersebut, maka dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Mengoper bola (passing)

Mengoper (passing) berarti memindahkan bola dari kaki pemain lain atau teman kita, dengan cara menendangnya. Ketepatan atau akurasi tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dan melakukan tembakan yang jitu ke arah gawang tim lawan (Charlim, 2011:45)

2. Menggiring bola (dribbling)

Menggiring bola (dribbling) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik lain dilapangan dengan menggunakan kaki. Bola

harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Pemain tidak harus terus-menerus melihat bola. Mereka juga harus melihat ke sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya (Charlim, 2011:45)

3. Menghentikan bola (stopping)

Menghentikan bola (stopping) merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan futsal yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Menghentikan bola adalah menghadang bola yang melaju ke arah anda, baik dengan kepala, dada, paha atau kaki anda. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan telapak kaki atau plat sepatu yang paling sering digunakan oleh pemain futsal (Charlim, 2011:45)

4. Menyundul bola (heading)

Menyundul bola (heading) yaitu memainkan bola menggunakan kepala. Tujuan heading dalam permainan futsal adalah untuk mengumpan, mencetak gol dan untuk mematahkan serangan lawan atau membuang bola. Ditinjau dari posisi tubuhnya, heading dapat dilakukan sambil berdiri, melompat dan sambil meloncat. Menurut Sukirno, (2010:40) heading adalah menanduk atau menyundul bola untuk mengoper atau mencetak gol.

5. menendang (shooting)

Teknik shooting menurut Sukirno (2010:41) adalah menendang bola dengan pelan atau keras ke gawang lawan, agar mendapatkan gol demi gol. Setiap pemain dapat melakukan teknik ini termasuk kiper, namun hali ini biasanya dilakukan oleh setiap pemain penyerang dalam tim. Supaya bola dapat masuk kedalam gawang lawan, namun harus mencari area kosong yang tidak bisa dijangkau oleh kiper.

8. Peraturan Permainan Futsal

- Ukuran lapangan
 - a) ukuran: panjang 25-43 m X lebar 15-25 m
 - b) garis batas: garis selebar 8 cm, yakni garis sentuh di sisi, garis gawang di ujung-ujung dan garis melintang tengah lapangan; 3 m lingkaran tengah; tak ada tembok penghalang atau papan
 - c) daerah pinalti: busur berukuran 6 m daari masing-masing tiang gawang
 - d) titik pinalti: 6 m dari titik tengah garis gawang
 - e) titik pinalti kedua: 10 m dari titik tengah garis gawang
 - f) zona pergantian: daerah 5 m (5 m dari garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan
 - g) gawang: tinggi 2 m X lebar 3 m
 - h) permukaan daerah lempar: halus, rata dan tak abrasif
- Lama permainan
 - a) Periode permainan atau pertandingan

Pertandingan akan dimainkan dua babak dengan waktu 2 X 20 menit. Saat melakukan kick off pemain lawan harus berada dalam jarak 3 meter dari bola yang ditempatkan dititik tengah lapangan.
 - b) Time out (jeda waktu)

Setiap tim berhak meminta waktu untuk time out selama satu menit disetiap babak.

- c) waktu istirahat

waktu istirahat antara babak tidak boleh lebih dari 15 menit

 - Ukuran bola
 - a) keliling: 62-64 cm
 - b) berat: 0,4-0,44 kg
 - c) lambungan: 55-65 cm pada pantulan pertama
 - d) bahan: kulit atau bahan yang cocok lainnya (bahan tidak berbahaya)
 - Jumlah pemain (per tim)
 - a) jumlah pemain maksimal untuk memulai pertandingan: 5, salah satunya penjaga gawang
 - b) jumlah pemain minimal untuk mengakhiri pertandingan: 2 (tidak termasuk cedera)
 - c) jumlah pemain cadangan maksimal: 7
 - d) jumlah wasit: 2
 - e) jumlah hakim garis: 0
 - f) batas jumlah peergantian pemain: tak terbatas
 - g) metode pergantian: “pergantian melayang” (semua pemain kecuali penjaga gawang boleh memasuki dan meninggalkan lapangan kapan saja; pergantian penjaga gawang hanya dapat dilakukan jika bola tak sedang dimainkan dan dengan persetujuan wasit)
 - h) dan wasit pun tidak boleh menginjak arena lapangan, hanya boleh diluar garis lapangan saja, terkecuali jika ada pelanggaran-pelanggaran yang harus memasuki lapangan
 - Perlengkapan pemain
 - a) seragam atau pakaian. Dalam setiap pertandingan futsal harus memiliki nomor punggung
 - b) celana pendek harus dapat menyerap keringat
 - c) memakai kaos kaki panjang
 - d) pegaman kaki (shinguard). Terbuat dari bahan karet atau plastic dan

harus memberikan perlindungan yang cukup

e) sepatu yang digunakan harus jenis sepatu yang diizinkan, yaitu kanvas ataunterbuat dari kulit halus

f) seragam yang digunakan penjaga gawang atau kiper boleh menggunakan celana panjang . warna seragam yang digunakan harus berbeda dengan pemain lain (yang bukan kiper)

9. Karakteristik SMK Negeri 2

Makassar

SMK Negeri 2 Makassar merupakan salah satu sekolah menengah kejuruan yang terletak di jalan pancasila no 15 makassar yang ada di provinsi Sulawesi Selatan, SMK Negeri 2 merupakan salah satu sekolah unggulan yang berada di Makassar yang dimana sekolah tersebut dapat bersaing dalam bidang pelajaran maupun bidang ekstrakurikuler nya yaitu salah satunya futsal dan seperti sekolah-sekolah menengah lainnya. SMK Negeri 2 makassar dulunya itu bernama STM 1 dan seiring waktu berlalu sekolah tersebut berganti nama sampai sekarang yang dikenal SMK Negeri 2 makassar dan didirikan pada tahun 1991. Pelaksanaan penelitian ini bertempat di salah satu sekolah SMK Negeri 2 Makassar

Tim Futsal pertama kali terbentuk pada tahun 2014 dan pada saat itu yang menjadi pelatih Futsal di SMK Negeri 2 Makassar adalah alumni dari sekolah itu sendiri dan tim ini berkembang dengan baik dan sering ikut dalam event-event antar sekolah sederajat seperti KEKER FUTSAL LEAGUE (KFL), Hydro coco dan lain sebagainya. Prestasi tim Futsal SMK Negeri 2 Makassar lumayan bagus contohnya saja baru-baru ini mengikuti pertandingan antara SMA sederajat yang diadakan oleh LP3I dan berhasil keluar menjadi juara 3.

B. Kerangka Berpikir

Banyak sekali faktor-faktor yang mempengaruhi kesuksesan dalam sebuah tim, begitupula tim futsal faktor-faktornya antara lain kebugaran jasmani dan kondisi fisik. Semua kegiatan olahraga tidak terlepas dari kondisi fisik dan

kesegaran jasmani. Semua cabang olahraga memiliki kekhususan sendiri dalam pengembangan kondisi fisik. Faktor kondisi fisik yang dimiliki oleh setiap pemain futsal itu berbeda-beda. Setiap sesi latihan dalam cabang olahraga tertentu memiliki porsi sendiri-sendiri dalam upaya meningkatkan kondisi fisik atlet. Dalam olahraga futsal komponen-komponen kondisi fisik harus dimiliki oleh setiap pemain Futsal SMK Negeri 2 Makassar yang mengikuti kegiatan latihan dan pertandingan futsal. Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi pada seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi (sajoto,1988).

Banyak sekali komponen-komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh pemain futsal. Untuk meningkatkan dan mempertahankan kondisi fisik, maka harus mengembangkan komponen kondisi fisik tersebut. Dalam penelitian ini komponen kondisi fisik yang diteliti adalah: kecepatan, kekuatan ketahanan otot lengan, kekuatan dan ketahanan otot perut, daya ledak dan daya tahan aerobik.kecenderungan siswa yang mengikuti permainan futsal sebagian besar atau kebanyakan dari bakat alam yang dimiliki oleh sebagian siswa. Dari keseluruhan anggota peserta pemain Futsal di SMK Negeri 2 Makassar. Belum ada catatan tentang kondisi fisik yang dimiliki oleh setiap individu ataupun data untuk tolak ukur dalam menyeleksi siswa yang ingin bergabung di SMK Negeri 2 Makassar

C. Hipotesis penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah yang masih bersifat praduga karena masih harus dibuktikan kebenarannya. Hipotesis ilmiah mencoba

mengutarakan jawaban sementara terhadap masalah yang akan di teliti

Berdasarkan landasan teori yang dikemukakan diatas maka hipotesis dari penelitian ini adalah:

Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa EkstraKurikuler Futsal SMK Negeri 2 Makassar Termasuk dalam kategori Sedang.

METODOLOGI PENELITIAN

Dalam memilih metodologi yang digunakan diperlukan ketelitian yang baik sehingga nantinya akan diperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan yang diharapkan, maka penggunaan metodologi penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian dan juga harus dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah sesuai dengan aturan yang berlaku.

Adapun langkah-langkah dalam metodologi penelitian adalah sebagai berikut:

A. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keseragaman yang menjadi fokus penelitian. Sedangkan konsep sendiri adalah abstraksi atau penggambaran dari suatu fenomena atau gejala tertentu (Maksum 2012:29).

Adapun variabel yang ingin diteliti adalah variabel tunggal yaitu tingkat kesegaran jasmani.

2. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan sebuah rancangan bagaimana suatu penelitian akan dilakukan. Rancangan tersebut digunakan untuk mendapatkan jawaban terhadap pertanyaan penelitian yang dirumuskan (Maksum 2012:95).

Desain penelitian ini menggunakan survei yaitu jenis penelitian yang dilakukan terhadap sekumpulan obyek yang biasanya cukup banyak dalam jangka waktu tertentu (Soekidjo 1993:137).

Desain penelitian ini menggunakan survei yaitu jenis penelitian yang dilakukan terhadap sekumpulan obyek yang biasanya

cukup banyak dalam jangka waktu tertentu (Soekidjo 1993:137).

B. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional adalah definisi yang digunakan kepada suatu variabel dengan cara memberikan arti, atau mendeskripsikan kegiatan, atau memberikan keterangan cara mengukur variabel tersebut (Maksum 2012:34).

Singarimbun dalam Rahmat Hermawan (2012:107) memberikan pengertian tentang definisi operasional adalah unsur penelitian yang memberitahukan bagaimana cara mengukur suatu variabel, dengan kata lain definisi operasional adalah semacam petunjuk pelaksanaan bagaimana cara mengukur suatu variabel.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa definisi operasional itu harus bisa di ukur dan spesifik serta bisa dipahami oleh orang lain, adapun definisi operasional variabel penelitian ini sebagai berikut.

1. Lari Jarak Pendek (*Sprint*) 60 Meter
2. Gantung Angkat Tubuh (*Pull Up*) selama 60 detik
3. Baring Duduk (*Sit up*)
4. Loncat tegak (*vertical jump*)
5. Lari Jarak 1200 Meter

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (Erminawati, 2009:4) segar adalah nyaman dan sehat, sedangkan jasmani adalah tubuh atau badan. Jadi, kesegaran jasmani adalah nyaman dan sehatnya tubuh. Sedangkan menurut ahli - ahli, seperti halnya pendapat Subroto (1979:56), kesegaran jasmani adalah kemampuan berbuat sebaik - baiknya, baik fisik, mental, dan spiritual, untuk melaksanakan tugas kewajiban pribadinya terhadap kesejahteraan keluarga, masyarakat, Negara dan bangsanya.

Tingkat kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energy untuk menjalani aktifitas yang lain.

Ekstrakurikuler adalah sebagai kegiatan penyaluran minat dan bakat bagi siswa diluar jam sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler adalah

kegiatan yang dilaksanakan disekolah atau lingkungan masyarakat untuk menunjang program pengajaran. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kokurikuler dan intrakurikuler.

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karekteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010:117), sedangkan menurut Arikunto (2010 : 173), populasi adalah seluruh subjek penelitian. Berdasarkan kedua pengertian diatas, maka populasi dapat diartikan sebagai suatu subjek yang mempunyai sifat-sifat atau karakteristik yang berbeda dan dapat dipakai dalam penelitian.

Dalam penelitian ini populasi yang digunakan sebagai obyek penelitian adalah siswa laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 2 makassar yang berjumlah 30 siswa. Adapun kriteria dalam penelitian ini adalah:

- a. Siswa SMK Negeri 2 Makassar
- b. Tingkat usia yang sama, yaitu antara 16-19 tahun
- c. Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sekolah, khususnya ekstrakurikuler olahraga permainan futsal.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah karekteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Teknik dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling* dimana teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007). Jadi sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki

yang mengikuti ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 2 Makassar.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data juga merupakan faktor yang penting dalam sejumlah penelitian karena hubungan langsung dengan data yang diperoleh, Untuk memperoleh data yang sesuai maka dalam penelitian ini menggunakan metode survey dengan teknik tes kesegaran jasmani.

Metode ini dimaksudkan untuk mengumpulkan data-data mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa laki-laki yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal SMK negeri 2 makassar.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Penyajian Hasil Analisis Data

Data empiris yang diperoleh melalui tes dan pengukuran yang terdiri atas: “survei tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Makassar”. Selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. **Pembahasan**

Berdasarkan dari hasil analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya, maka berikut ini diuraikan pembahasan penelitian yang sekaligus merupakan jawaban dari rumusan masalah yang ada dalam penelitian.

Berolahraga dan beraktivitas fisik secara teratur penting bagi kesehatan, selain membantu mencegah dan mengendalikan penyakit, olahraga juga bermanfaat untuk menurunkan dan menjaga berat badan sehat.

Tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Makassar secara keseluruhan memenuhi 5 kriteria yakni baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berdasarkan hasil analisis data yang telah saya lakukan kriteria yang didominasi oleh siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 2 Makassar berkriteria *sedang*. Penyebab sedang kesegaran jasmani yang dialami siswa tersebut tak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani diantaranya adalah makanan yang bergisi, istirahat yang cukup dan olahraga yang

teratur serta kebiasaan hidup sehat. Sudah di jelaskan sebelumnya bahwa alokasi waktu olahraga sangat minim saat proses belajar mengajar di sekolah yang memungkinkan kesegaran jasmani siswa akan menurun, tetapi bukan itu yang merupakan salah satu faktornya tetapi ada beberapa faktor kesegaran jasmani yang saling mempengaruhi dengan faktor yang lain. Jika siswa berolahraga secara teratur lantas makanan yang tidak sehat serta istirahat yang tidak cukup maka siswa yang memiliki kesegaran jasmani belum tentu bisa ditingkatkan dan sebaliknya istirahat yang cukup dan makanan yang bergisi tetapi tidak berolahraga secara teratur maka kesegaran jasmani juga bisa menurun. Salah satu faktor lain yang menyebabkan kategori kesegaran jasmani siswa sedang dikarenakan siswa tersebut memiliki tingkat aktivitas kegiatan aerobik yang kurang khusus yang tidak aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler tetapi juga siswa yang terlatih dan aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler maka siswa tersebut mampu memberikan suatu aktivitas yang lebih tinggi, sehingga akan mempengaruhi kesegaran jasmani berkriteria sedang.

Terlepas dari tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 2 Makassar yang memiliki kesegaran jasmani kategori kurang, sedang, bahkan ada juga beberapa siswa yang memiliki kategori kesegaran jasmani baik dikarenakan aktif melakukan kegiatan seperti sepakbola, basket, voli dan olahraga lainnya.

Aktivitas yang kurang serta kebiasaan hidup sehat yang tidak sempurna akan mempengaruhi kesegaran jasmani pada tubuh. Berbanding terbalik dengan siswa yang memiliki intensitas aktivitas yang lebih banyak maka akan memiliki kesegaran jasmani yang baik.

Manfaat tingkat kesegaran jasmani pada ekstrakurikuler futsal a) kekuatan, power sangat berpengaruh untuk olahraga futsal karena bermain futsal memerlukan kekuatan otot kaki, b) kelincahan, kecepatan dan koordinasi, dalam permainan futsal kita sangat membutuhkannya, juga dalam kelincahan bergerak. c) keseimbangan dan ketepatan mampu mengendalikan organ dan syaraf otot

sehingga mengendalikan gerakan tubuh dengan baik dan ketepatan mampu mengendalikan gerakan sesuai sasaran, dan d) daya ledak diperlukan pemain futsal karena meningkatkan kemampuan daya tahan aerobic dan daya tahan otot/kaki. Aspek-aspek tersebut sangat dibutuhkan pemain futsal agar mampu bergerak dan bereaksi untuk menjelajahi setiap sudut lapangan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dalam bab IV, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan uraian pembahasan yang telah dikemukakan maka dapat disimpulkan “tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Makassar memperoleh nilai 15.37 dan termasuk dalam kategori sedang dengan besaran presentasi sebesar 93.3%.

B. Saran

Berdasarkan analisis data dan kesimpulan, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Sebagai siswa agar selalu memperhatikan dan melatih diri serta membekali diri mengenai pengetahuan tentang pentingnya mengembangkan tingkat kesegaran jasmani.
2. Kepada Pembina, guru olahraga, agar selalu berupaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa dengan memberikan aktivitas jasmani yang lebih, baik dalam bentuk pendidikan jasmani maupun kegiatan olahraga ekstrakurikuler agar tingkat kesegaran jasmani siswa dapat lebih ditingkatkan lagi.
3. Bagi siapa saja yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut, disarankan agar melibatkan variabel lain yang relevan dengan penelitian ini agar hasil penelitian ini dapat dikembangkan untuk memperkaya khasana disiplin ilmu keolahragaan, khususnya dalam upaya meningkatkan tingkat kesegaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan RI, 1994. *Pedoman Pengukuran Keesegaran Jasmani*, Jakarta.
- Drs. Sumadi Suryabrata, B.A., M.A.,Ed.S., Ph.D. “*Metodologi Penelitian*”,2nd ed, Jakarta :PT Raya Grafindo Persada, 2013.
- Erminawati, 2009.*Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta : CV Ricardo.
- Halim, IchsanNur. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Herman Subardjah. (2000). *Bulutangkis*. Departemen Pendidikan Nasional
- Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualittas Jasmani. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 16-19 Tahun*. Jakarta.
- Karim, Abdul Muh. 2016. *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMAN 1 Baraka Kabupaten Enrekang*. Skripsi: Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar.
- Notoatmodjo, Soekidjo.*metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta. RinekaCipta. 2012.
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan, Jakarta.
- Sadoso, Sumosardjuno.1998. *Pengrtahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta : PT Gramedia
- Notoatmodjo, Soekidjo, 1993. *Metode Penelitian Kesehatan* (Edisi Revisi) :Rineka Cipta
- Subroto, 1979. *Pembelajaran Keterampilan dan Konsep Olahraga*. FPOK UPI
- Suharjana, 2004. *Kebugaran Jasmani*. Buku Pegangan Kuliah Mahasiswa FIK UNY. Yogyakarta: FIK UNY
- Sugiyono, 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung. PT Alfabeta.
- Widaninggar. 2002. *Manajemen Dasar, Pengertian dan Masalah*. Jakarta: Gunung Agung.