

EFEK OLAHRAGA MALAM HARI DITINJAU DARI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA ATLET FUTSAL SMA NEGERI 2 SINJAI KECAMATAN SINJAI KABUPATEN SINJAI

Oleh : Fira Yuniar

ABSTRAK

FIRA YUNIAR. 2019. Efek Olahraga Malam Ditinjau Dari Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Atlet Futsal SMA Negeri 2 Sinjai Kecamatan Sinjai Selatan Kabupaten Sinjai. **Skripsi** Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh jawaban atas permasalahan : apakah ada efek olahraga pada malam hari ditinjau dari kesegaran jasmani pada atlet putra futsal SMA Negeri 2 Sinjai?

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dengan dua variable. Populasi dan sampel dari penelitian ini adalah putra Atlet cabang olahraga futsal SMA Negeri 2 Sinjai. Teknik pengambilan sampel secara purposive sampling dan diperoleh sampel sebanyak 20 atlet. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistic yaitu uji deskriptif, uji homogenitas, uji normalitas data, dan uji beda.

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan sebagai berikut : (1) TKJI (Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia) Malam, diperoleh nilai rata-rata 19.40, standar deviasi 0.966, nilai minimum 18, nilai maksimum 21, rentang 3. (2) TKJI (Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia) Pagi, diperoleh nilai rata-rata 21.20, standar deviasi 0.421, nilai minimum 21, nilai maksimum 22, rentang 1. (3) Dari data tersebut dapat dilihat bahwa hasil analisis data, diperoleh nilai rata-rata t hitung $(t) = 7.216$ ($P \leq 0.005$), berarti Ada efek olahraga pada malam hari ditinjau dari tingkat kesegaran jasmani Indonesia pada atlet Futsal SMA Negeri 2 Sinjai Kecamatan Sinjai Selatan Kabupaten Sinjai.

Kata kunci: Olahraga Malam, Olahraga pagi, Tingkat Kesegaran Jasmani, Futsal.

PENDAHULUAN

Kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak dengan kata lain kesegaran jasmani dapat pula didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya.

Secara umum orang yang memahami olahraga hanya merupakan salah satu aktivitas jasmani yang dapat memberikan efek terhadap kesegaran jasmani saja. Tetapi bukan hanya itu saja tujuan berolahraga setiap hari. Banyak sekali manfaat yang didapatkan dalam olahraga selain bisa menjadikan jasmani menjadi sehat, bugar, cerdas dan berkarakter bagi pelaku olahraga (Toho, Muhyi, dan Albert, 2011).

Kesegaran jasmani sebagai salah satu komponen dari kesegaran secara keseluruhan yang didalamnya mengandung berbagai kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan status kesehatan jasmani yang positif. Kesegaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum. Jadi apabila seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian secara menyeluruh atau umum tanpa di dasari kesegaran jasmani yang baik maka hasil yang didapat kurang, karena kesegaran jasmani sebagai ciri awal, pendorong dan sumber kekuatan untuk menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan jasmani ke arah yang lebih baik, sehingga aspek lain dapat tercapai dengan penuh harapan. Kesegaran jasmani adalah kesanggupan anggota tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang sangat dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan sehari-hari, sehingga kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek yang sangat penting dan utama dalam kehidupan setiap umat manusia dan makhluk hidup lainnya. Manusia sebagai makhluk sosial dan makhluk individu yang dalam kesehariannya akan dihadapkan dengan tanggung jawab dan

kewajiban untuk mempertahankan kehidupannya sendiri, kehidupan orang lain maupun lingkungannya. Untuk mendapatkan semua itu sangatlah membutuhkan kesegaran jasmani yang optimal atau dengan kata lain dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, setiap orang tidak mungkin dapat menjalankan pekerjaannya dengan baik walaupun pekerjaan tersebut tergolong pekerjaan ringan Riadi M (2007:1). Sehingga dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik setiap orang akan berada pada kondisi yang ideal dalam hidupnya (Mutohir dan Maksom 2007:51).

Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani harus melakukan pengukuran tes kesegaran jasmani tersebut harus dilakukan dengan prosedur dan cara yang benar sehingga menghasilkan hasil tes yang sesuai dengan tingkat yang benar sehingga menghasilkan tes yang sesuai dengan tingkat kesegaran. Upaya untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani ialah perlu dilakukakan dengan menggunakan Tes dan pengukuran kesegaran jasmani indonesia (TKJI) dikategorikan yaitu : (1). *Sit up* adalah gerakan yang bertumpu pada pinggul dan pantat dengan lutut yang diangkat kearah atas dan dilakukan secara berulang-ulang. Dan bertujuan untuk mengukur kecepatan. (2). *Pull Up* adalah salah satu latihan otot punggung yang dilakukan dengan bergantung pada sebuah palang / bar besi dan menarik tubuh sampai bahu bisa sejajar dengan Bar /palang besi tersebut. *Pull up* bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu. (3) **Lari cepat** atau *sprint* adalah semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh, sampai dengan jarak 60 meter masih dapat digolongkan dalam lari cepat. Bertujuan untukbertujuan untuk mengukur kecepatan. (4) *Vertical Jump* (lompat vertikal atau loncat tegak) adalah tes kesegaran yang sudah umum dilakukan untuk menentukan kekuatan otot kaki atau daya ledak (*explosive power*) seorang atlet Loncat tegak bertujuan untuk mengukur tinggi lompatan seorang atlet. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai. (5) Lari jarak sedang dilakukan untuk mengukur daya tahan paru, jantung, dan pembuluh darah menempuh jarak 1200 meter

Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat digemari oleh banyak orang dipenjuruan dunia pada saat ini. Di lingkungan universitas

terdapat pula banyak mahasiswa yang secara teratur memelihara kesehatannya. Ada berbagai macam jenis olahraga yang digemari mahasiswa, salah satunya adalah olahraga futsal. Permainan futsal dimainkan oleh lima orang dalam setiap timnya. Lapangan yang digunakannya pun lebih kecil daripada sepak bola konvensional. Dengan ukuran yang lebih kecil dan dengan pemain yang lebih sedikit, permainan futsal lebih cenderung dinamis dan lebih membutuhkan kesegaran yang baik dari pemainnya (Lhaksana, 2012). Unsur-unsur kesegaran meliputi kecepatan, daya ledak, kekuatan otot, daya tahan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, koordinasi, tenaga, dan kelincahan. Diantara unsur-unsur diatas, peneliti akan membahas lebih mendalam mengenai kelincahan, karena kelincahan merupakan komponen yang sangat penting bagi permainan futsal.

Menurut Carlson mengatakan olahraga pagi memiliki manfaat untuk menurunkan berat badan, meningkatkan kesehatan dan meningkatkan aktiuvitas fisik sehari-hari. Selain itu juga merevitalisasi metabolisme, sehingga kalori tubuh akan terbakar lebih banyak. Tekanan darah pun bisa jadi lebih stabil. Namun disarankan sebaiknya anda melakukan pemanasan yang lebih lama karena suhu tubuh anda relative lebih rendah saat pagi hari.

Olahraga Futsal di Malam Hari Youngstedt (2008) menyatakan bahwa ketika melakukan olahraga futsal pada malam hari tubuh melepaskan adrenalin dan non adrenalin. Dua stimulan dalam tubuh ini dapat meningkatkan denyut jantung dan suhu tubuh, sehingga pada tingkat ini dapat menyebabkan orang lebih waspada dan terjaga. Sehingga olahraga futsal pada malam hari dapat membantu orang yang mengalami insomnia lebih rileks dan mengurangi kecemasan berkaitan dengan tidur. Durasi bermain futsal dan tingkat insomnia berbanding lurus.

Hal ini dibuktikan dari penelitian Sudibyo (2010) bahwa didapatkan hasil semakin tinggi durasi bermain akan meningkatkan resiko insomnia. Lamadurasi bermain futsal >50 menit akan menyebabkan aktivitas anaerobik tubuh meningkat akibatnya terjadi kelelahan otot-otot sehingga terjadi insomnia. Dimana insomnia sekunder merupakan gangguan sulit tidur yang penyebabnya dapat diketahui secara pasti, gangguan tersebut dapat berupa faktor gangguan sakit fisik, maupun gangguan kejiwaan Lanywati

(2001). Lama durasi olahraga futsal di malam hari sebaiknya <50 menit dan diakhiri 2-3 jam sebelum tidur malam karena otot-otot menjadi rileks. kembali setelah 2-3 jam sehabis latihan dan membuat tubuh menjadi bugar, dimana saat tidur pikiran dan otot-otot akan saling merangsang, dan ketegangan otot menyebabkan korteks terus aktif sehingga mengakibatkan otot-otot terus aktif.

Di sisi lain, kelelahan akan mengurangi irama kerja otot, demikian juga diwaktu istirahat, sehingga semua ini akan menurunkan kegiatan dalam korteks, menurunnya aktivitas didalam korteks akan membiarkan otot-otot menjadi semakin rileks, begitu rangsangan antara pikiran dan otot menurun maka akan terjadi rasa mengantuk lalu tertidur. Hal ini diperkuat oleh Molloy (2010) terganggunya tidur pada malam hari karena kerja pikiran dan otot tidak berjalan seiring. Pikiran akan sulit tertidur bila otot-otot masih tegang, sebaliknya akan sulit bagi otot untuk rileks jika pikiran masih terjaga.

Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti dengan judul “ efek olahraga malam hari ditinjau dari tingkat kesegaran jasmani pada atlet futsal dikabupaten sinjai”.

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

Semakin meningkatnya kesadaran masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga, maka semakin besar pula manfaat yang diperoleh dari olahraga tersebut, meskipun olahraga dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang atau hanya untuk bersenang-senang. Tubuh yang sehat dan bugar sering disebut dengan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan giat, mudah, efisien, dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta dengan cadangan energi yang tersisa masih mampu menikmati waktu luangnya dan menghadapi hal hal yang tidak terduga (Wahjoedi, 2001: 58-59).

Kesegaran jasmani mempunyai pengertian yang luas dan mengandung makna tidak cukup hanya dengan sehat saja. Untuk memperoleh kesegaran jasmani seseorang harus memiliki kesehatan. Menurut Surtiyo Utomo (2008: 60), secara umum kesegaran adalah kesegaran fisik yaitu kemampuan seseorang dalam melakukan

kegiatan kerja seharian tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat melakukan kegiatan lainnya. Sehingga segar disebutkan sebagai keadaan dimana seseorang benar-benar siap melakukan kerja secara optimal tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan.

Menurut Junusul Hairy (1989: 9) kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode yang benar.

Kesegaran erat kaitannya pula dengan tubuh yang kita miliki atau yang sering kita sebut dengan jasmani. Maka kesegaran jasmani Menurut Engkos Kosasih (1985: 10) adalah suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kesegaran jasmani menurut Depdiknas (2000: 53) adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Physical fitness ialah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik Irianto, 2004: 2).

Kesegaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar kita sehat dan mampu menghasilkan sesuatu secara produktif. Sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah, pembinaan kesegaran jasmani sangat strategis karena mendukung kapasitas belajar bagi siswa dan meningkatkan partisipasi siswa secara menyeluruh (Rusli Lutan, 2002: 1). Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2-3) kesegaran dikelompokkan menjadi 3 kelompok yaitu :

- a) Kesegaran statis, keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
- b) Kesegaran dinamis, kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat.
- c) Kesegaran motoris, kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang memerlukan

keterampilan khusus, contoh: seorang pemain sepak bola dituntut berlari cepat sambil menggiring bola, pemain bola voli harus dapat melompat sambil memutar badan untuk melakukan smash.

Menurut Len Kravitz (2001:7) kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal. Kekuatan otot adalah kekuatan otot atau sekelompok otot untuk mengarahkan daya (*force*) maksimal terhadap sebuah tahanan (Rusli Lutan, 2000 : 164). Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga secara maksimal.

c. Daya tahan otot (*muscular endurance*)

Menurut Djoko Pekik (2002: 72), daya tahan otot adalah kemampuan kerja otot dalam jangka waktu lama. Daya tahan otot adalah kemampuan satu atau sekelompok otot untuk mengarahkan daya tahan satu periode waktu terhadap ketahanan maksimum yang dapat digerakkan oleh seseorang (Rusli Lutan, 2000: 164). Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot yaitu kemampuan otot untuk menggunakan tenaga secara berulang-ulang untuk mensubstansi suatu kontraksi dalam satu periode.

d. Daya ledak (*power*)

Menurut Depdiknas (2000: 55), power adalah kemampuan otot melakukan kerja secara eksplosif. *Power* adalah kemampuan tubuh untuk memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif (Wahjoedi, 2001). Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa power adalah kemampuan tubuh untuk menggunakan kemampuan otot secara eksplosif.

e. Daya tahan jantung dan paru (*cardiovascular endurance*)

Menurut Depdiknas (2000: 53), daya tahan jantung dan paru adalah kemampuan untuk terus menerus dengan tetap menjalani kerja fisik yang mencakup sejumlah besar otot dalam waktu tertentu. Daya tahan jantung dan paru adalah kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Wahjoedi, 2001). Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan jantung paru adalah kemampuan untuk melanjutkan atau tetap melakukan latihan-latihan yang berat atau

jumlah kerja maksimal dimana setiap individu tampil dalam periode waktu yang lama.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani yang baik merupakan interaksi dari berbagai macam faktor dan beberapa komponen tubuh lainnya yang saling melengkapi. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7-9) hal-hal yang menunjang kesegaran jasmani: makan, istirahat, dan olahraga. Berikut adalah penjelasan dari faktor-faktor diatas sebagai berikut:

a. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak manusia memerlukan makanan yang cukup, baik kuantitas atau kualitas, yakni harus memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi dan nutrisi meliputi, karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan energi untuk bekerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dan proporsi karbohidrat 60% lemak 25% dan protein 15%. Untuk memperoleh kesegaran yang prima selain memperhatikan makan sehat berimbang juga dituntut untuk meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti merokok, minum alkohol, dan makanan berlebihan dan tidak teratur.

b. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas sistem organ, organ, jaringan serta sel yang mempunyai kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus tanpa berhenti sepanjang hari tanpa berhenti. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan (*recovery*) sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c. Olahraga

Banyak cara dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kesegaran misalnya dengan pijat (*masase*), mandi uap (sauna), berendam di air hangat atau dengan berlatih olahraga. Berolahraga, merupakan salah satu alternative yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran sebab olahraga mempunyai berbagai manfaat, antara lain manfaat fisik, manfaat psikis, dan manfaat sosial. Menurut Arma Abdoellah (1994: 139) untuk memperoleh kesegaran jasmani harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut: program aktivitas yang terus menerus, makanan

yang bergizi baik, istirahat, tidur, santai dan pemeliharaan kesehatan yang cukup. Menurut Rusli Lutan (2001: 73-75), ada beberapa faktor yang mempengaruhi latihan kesegaran jasmani yaitu:

a. Intensitas (*Over load*)

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani, seseorang harus melakukan tugas kerja yang lebih berat dari biasanya. Hal ini dapat dilakukan baik dengan menempuh jumlah beban kerjanya atau mempersingkat waktu pelaksanaannya. Pemberian beban yang selalu melebihi beban yang telah diatasi disebut prinsip beban lebih (*over load*).

b. Kekhususan

Peningkatan dalam berbagai aspek kesegaran jasmani adalah bersifat spesifik, sesuai dengan jenis latihan yang ditujukan terhadap kelompok otot yang terlibat. Latihan kekuatan misalnya, tentu tidak akan banyak berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan aerobik. Jadi, setiap jenis latihan kearah pembinaan unsur kesegaran yang lebih khusus. Koordinasi tidak meningkat, bila dilatih dengan latihan melompat berulang kali dengan bertumpu pada kedua kaki. Karena pembinaan kebugaran yang dimaksud bersifat menyeluruh, maka programnya juga harus pada semua komponen kesegaran jasmani.

c. Frekuensi latihan

Seberapa sering seseorang berlatih, pasti mempengaruhi perkembangan kesegaran jasmaninya. Latihan yang teratur, kadang berlatih, dan kadang-kadang diselingi dengan masa istirahat yang lama juga sama buruknya dengan tidak berlatih. Kejadian seperti ini disebut ketidaksinambungan latihan, kuat kelemahan dalam pembinaan. Otot-otot yang dilatih secara teratur dengan frekuensi yang cukup akan mengalami perkembangan. Serabut ototnya semakin bertambah tebal, dan area itu ototnya menjadi semakin besar.

d. Bersifat perorangan

Setiap orang mengalami peningkatan kesegaran jasmani dengan kadar yang berbeda-beda. Hal ini dipengaruhi beberapa faktor seperti, usia, bentuk tubuh, keadaan gizi, berat badan, status kesehatan, dan kuat lemahnya motivasi.

e. Motivasi berlatih

Anak-anak begitu senang bermain ketika kecil, ketika usianya meningkat kesenangannya berkurang. Permasalahan penting yang berkaitan dengan kesiapan untuk berlatih, selain sikap positif terhadap aktivitas jasmani juga dorongan

untuk berpartisipasi dalam kegiatan itu. Faktor yang mempengaruhi motivasi anak dalam kegiatan jasmani khususnya pada orang dewasa antara lain :

- 1) Keinginan untuk memperoleh bentuk tubuh yang pantas dipandang ideal.
- 2) Keinginan untuk memperoleh banyak relasi atau hubungan sosial.
- 3) Keinginan untuk menunjukkan kemampuan.

Menurut Engkos Kokasih (1985: 58) bahwa bagi individu yang melakukan olahraga untuk memperbaiki kesegaran jasmani, membutuhkan :

1. Intensitas latihan 70-85% dari denyut nadi maksimal (DNM).
2. Lamanya latihan antara 20-30menit.
3. Frekuensi latihan 3 kali seminggu.

Menurut Roji (2004: 97) faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani, yaitu:

- 1) Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menahun.
- 2) Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah, dan gizi yang tidak memadai.
- 3) Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan dan volume latihan.
- 4) Masalah faktor keturunan, seperti antropometri dan kelainan bawaan. Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah : makan yang bergizi baik (seimbang), istirahat yang cukup, dan olahraga yang teratur.

METODE PENELITIAN

Metodologi merupakan metode yang dipergunakan untuk mencari pembuktian secara ilmiah yang dilakukan secara sistematis untuk mengungkapkan dan memberikan jawaban atas permasalahan yang dikemukakan dalam suatu penelitian sehingga arah dan tujuan pengungkapan fakta atau kebenaran sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Winaryo (1982:86) menjelaskan bahwa “metode merupakan cara yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan, misalnya serangkaian hipotesis dengan mempergunakan teknik serta alat bantu”. Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

3.1 Variabel dan Desain Penelitian

1) Variabel penelitian

Sugiyono (2013:38) mengemukakan bahwa “variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk

dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya”. Selanjutnya Hach dan Farhady, (1981) mengemukakan bahwa “variabel merupakan atribut dari bidang keilmuan variabel bebas atau kegiatan tertentu. Tinggi, berat badan, sikap, motivasi, kepemimpinan, disiplin kerja, merupakan atribut-atribut dari setiap orang.

Sehubungan dengan pendapat diatas, maka variabel dalam penelitian ini adalah variabel terikat dan variabel bebas. Variabel tersebut akan didefinisikan kedalam penelitian sebagai berikut :

a. Variabel bebas yaitu :

$X^1 = \text{Olahraga pagi}$

$X^2 = \text{Olahraga malam}$

b. Variabel terikat ya 39

$Y = \text{Tingkat kebugaran jasmani}$

2) Desain penelitian

Desain penelitian merupakan rancangan atau gambaran pelaksanaan penelitian yang akan dijadikan acuan dalam melakukan langkah langkah analisis penelitian. Desain penelitian yang digunakan disesuaikan dengan jenis penelitian, tujuan penelitian, variabel yang terlibat dan teknik analisis data yang digunakan.

3.2 Defenisi Operasional Variabel

Melalui studi komparatif tersebut dapat diketahui apakah suatu variabel berkaitan dengan variabel yang lain, sehingga akan terlihat jelas gambaran antar variabel. Variabel-variabel yang terkait dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Olahraga pagi adalah Aktiftas gerak yang dilakukan pada pagi hari dalam hal ini adalah cabang olahraga futsal. Kegiatan ini dilakukan pada pukul 07.00 s.d selesai.
2. Olahraga malam adalah Aktiftas gerak yang dilakukan pada malam hari dalam hal ini adalah cabang olahraga futsal. Kegiatan ini dilakukan pada pukul 19.00 s.d selesai

3.3 Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh

peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2005).

Berdasarkan dari uraian diatas maka yang menjadi populasi dari penelitian ini adalah siswa putra SMA Negeri 2 Sinjai.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian untuk diambil dari keseluruhan obyek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Soekidjo, 2005). Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2002). Teknik sampel yang dipakai dalam penelitian ini adalah teknik Purposive sampling yang merupakan pemilihan anggota sampel yang didasarkan atas tujuan dan pertimbangan tertentu dari peneliti.

Berdasarkan dari uraian diatas maka sampel dalam penelitian ini adalah atlet cabang olahraga futsal putra SMA Negeri 2 Sinjai sebanyak 20 orang.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini akan dikemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasan. Penyajian hasil analisis data meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial. Kemudian dilakukan pembahasan hasil analisis dan kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberi interpretasi dari hasil analisis data.

Data empiris yang diperoleh di lapangan berupa hasil tes dan pengukuran daya tahan, terlebih dahulu diadakan tabulasi data untuk memudahkan pengujian selanjutnya. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dianalisis dengan teknik statistik inferensial. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data meliputi rata-rata, standar deviasi, varians, data maximum, data minimum, range, tabel frekuensi, dan grafik.

Hasil-hasil pengaruh latihan antara tes awal dan tes akhir dan hasil pengaruh latihan tes akhir dengan tes akhir terhadap variabel terikat. Untuk pengujian hipotesis perlu di kaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang di capai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini.

1. Ada efek olahraga pada malam hari ditinjau dari tingkat kesegaran jasmani

Indonesia pada atlet Futsal SMA Negeri 2 Sinjai Kecamatan Sinjai Selatan Kabupaten Sinjai.

Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka berpikir dan teori-teori yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada.

kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan lain. Soedjatmo Soemowardojo (1977:1) menggunakan istilah ke-segaran jasmani untuk istilah ke-segaran jasmani, sementara Radioputro (1974:1) menggunakan istilah kemampuan jasmani. Kesanggupan dan kemampuan menurut Radioputro berbeda. Orang dapat menyanggupi sesuatu tetapi belum tentu dapat melaksanakan kesanggupan tersebut.

Jadi kesanggupan sesuatu yang belum ada kenyataannya sedangkan kemampuan sudah ada kenyataannya. Kemampuan ini dari usaha otot melakukan kerja. Golding Lawrence, A. Bos. Roland R, menggunakan istilah *organic fitness* atau *psysiological fitness* (1970 : 1) M.Sajoto (1988 : 9) mengatakan bahwa ke-segaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu dibutuhkan. Dangsina Moeloek (1984:2) mengatakan bahwa ke-segaran jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan tubuh dalam penyesuaian atau adaptasi terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan.

Menurut Gabbard (1987:50) ke-segaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua kategori yaitu :

1) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan atau *skill* meliputi a) *Speed* atau kecepatan, adalah kemampuan untuk bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain dengan waktu yang sesingkat mungkin, b) *Kelincahan* atau *Agility* adalah kemampuan untuk merubah arah atau posisi tubuh dengan singkat dan dimulai dari satu gerakan, c) *Daya Ledak* atau *Power* adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu sependek-

pendeknya, d) Koordinasi atau *Coordination* adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan syaraf gerak dalam suatu pola gerakan secara efisien dan efektif. Dengan dimilikinya koordinasi yang baik maka tugas akan dapat dilaksanakan dengan mudah dan efektif. e) Keseimbangan atau *balance* adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan dalam keadaan statis atau dinamis.

- 2) Kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan meliputi :
- a) Daya Tahan Jantung atau *Cardiovascular Endurance* adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem paru dan peredaran darah secara efisien dan efektif untuk menjalankan kerja.
 - b) Kekuatan otot atau *muscular strenght* adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban pada suatu kontraksi maksimal.
 - c) Keseimbangan tubuh atau *body composition* tergantung pada ratio perbandingan ketebalan lemak dalam tubuh dengan serabut-serabut otot serta tulang.
 - d) Daya tahan otot atau *muscular endurance* adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
 - e) Kelentukan atau *fleksibility* adalah keefektifan seseorang dalam dirinya untuk melakukan aktivitas tubuh secara maksimal.

Mengenai istilah kesegaran jasmani dalam buku-buku banyak sekali tetapi hampir semua istilah mengarah pada pengertian *physical fitness* sebagai salah satu dari aspek *total fitness*. Hasil seminar nasional mengatakan bahwa seseorang yang memiliki kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai seseorang yang mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa kelelahan yang berarti.

Jadi kesegaran jasmani adalah untuk meningkatkan manusia dari segi fungsi tubuh manusia atau *the functioning of the human body* (Dumadi dkk, 1979: 8). Istilah kesanggupan dan kemampuan, dibedakan oleh Radioputro. Orang dapat menyanggupi sesuatu tetapi belum tentu mampu melaksanakan kesanggupannya itu.

Kesanggupan sesuatu yang belum ada kenyataannya, sedangkan kemampuan adalah kenyataan dari kesanggupan tersebut. (Radioputro, 1974:1). Kemampuan adalah usaha otot untuk melakukan pekerjaannya, yang memerlukan tingkat kemampuan yang berbeda sejalan dengan perbedaan pekerjaannya. Pekerjaan

tersebut dilakukan secara efisien. Dalam proses menjalankan pekerjaan itu inginnya diperoleh hasil yang sepadan dengan sumber-sumber kemampuan yang digunakan. Dengan kata lain hendaknya dijamin adanya efisiensi. Efisiensi ialah perbandingan terbaik antara kemampuan dengan hasil yang diperoleh (Dumadi dkk, 1979 : 9)

Kelelahan yang berarti mengarah kepada unsur fisiologis yaitu pengembangan fungsi tubuh atau pengembangan ergosistem yang antara lain skeleto-neuro-muskulair dan respirasi-cardio-circulatoir, oksigen akan banyak diedarkan bilamana diperlukan dan dalam waktu yang lebih lama tanpa menjadi lelah dalam batas-batas fisiologis, kemudian diperoleh pemulihan yang sempurna sebelum datang kerja yang akan datang. Sedangkan menimbulkan kelelahan berarti mengarah kepada pathologi, ialah tidak dapat tercukupinya oksigen yang diperlukan sehingga pekerjaan jantung yang sifatnya menyesuaikan keadaan kebutuhan badan akan bekerja terlalu keras dengan menambah out-putnya. Karpovic (1963:262) mengatakan bahwa seseorang yang mempunyai kesegaran jasmani memiliki syarat-syarat fisik tertentu.

Syarat-syarat tersebut adalah syarat anatomis dan atau syarat fisiologis. Anatomis misalnya seseorang yang mempunyai ukuran berat badan dan tinggi badan tertentu dengan bermacam-macam dimensi ukuran tubuh. Fisiologis misalnya seseorang dapat mempertahankan temperatur tertentu, dapat melakukan pekerjaan fisik tertentu yang melibatkan usaha otot. Dalam hubungan meningkatkan kedua syarat tersebut, Santoso Giriwardojo (1970:2) mengatakan bahwa dengan latihan yang lebih baik maka secara anatomis perkembangan tubuh juga lebih baik, karena latihan fisik juga salah satu cara untuk mengembangkan tubuh secara fisiologis, maka tidak perlu dilakukan secara tersendiri untuk mengembangkan secara anatomis. Karena itu untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang cukup tinggi, seseorang dituntut untuk melakukan latihan fisik dengan teratur dan terprogram. Latihan fisik ini erat hubungannya dengan mempertahankan kondisi fisik yang mutlak diperlukan bagi seseorang yang ingin menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam bab ini akan di kemukakan kesimpulan penelitian sebagai tujuan akhir dari suatu penelitian, yang di kemukakan berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya. Dari kesimpulan penelitian ini akan dikemukakan beberapa saran sebagai rekomendasi bagi penerapan dan pengembangan hasil penelitian.

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil data dan pembahasannya maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: Ada efek olahraga pada malam hari ditinjau dari tingkat kebugaran jasmani Indonesia pada atlet Futsal SMA Negeri 2 Sinjai Kecamatan Sinjai Selatan Kabupaten Sinjai.

1.2 Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan penelitian ini, maka dapat disarankan atau direkomendasikan beberapa hal:

1. Kepada para pelatih dan guru olahraga agar hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan dalam mengajar atau melatih.
2. Sebagai bahan masukan bagi para lembaga keolahragaan seperti KONI dan lembaga olahraga daerah lainnya.
3. Sebagai masukan bagi para atlet dan pelatih bahwa TKJI sangat berperan dalam kondisi tubuh manusia.

DAFTAR PUSTAKA

Depdiknas, 2001. *Pedoman Diri Program Studi, Bimbingan dan Konsultasi Nasional Perguruan Tinggi*.

Harsono, 1988., *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. P2LPTK Depdiknas. Jakarta.

Kadir, Ateng. Abdul, 1992 *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Dirjen Dikti PPLPTK Depdikbu RI.

Kosasih, Engkos, 1981., *Olahraga dan Kesehatan*. BPK Gunung Mulia, Jakarta.

Iskandar Z. Adisapoetra, dkk. (1999). *Kesegaran Jasmani untuk Karyawan, Tenaga Kerja dan Masyarakat. Seminar dan Widiakarya Nasional Olahraga dan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Hotel Sahid Jaya.

Maksum, A. 2006, *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Unesa.

Moeloe D, Tjokronegoro, 1984. *Dasar Fisiologi Kesegaran Jasmani dan Latihan Fisik*, Kesehatan dan Olahraga Universitas Indonesia, Jakarta.

Muntohir, Toho Cholik dan Maksum, Ali. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta : PT. Indeks.

Mutohir, T.C., Muhyi M., dan Fenanlampir, A. 2001. *Berkarakter Dengan Berolahraga, Berolahraga dengan Berkarakter*. Surabaya : Sport Media

Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa University Press.

Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta. Departemen Pendidikan Kebudayaan

Sugiyono. 2001. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suharsini arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka Cipta.

Suharto, dkk. (2000). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani

SK Mendiknas nomor: 232/U/2000 tentang *Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa*

SK Mendiknas nomor: 045/U/2002 tentang *Kurikulum Inti Pendidikan Tinggi*.

Sutrisno Hadi. 2004. *Metodologi Research Jilid III*. Yogyakarta : Penerbit Andi

Widiadnyana, 1994. *Naskah Kesegaran Jasmani*, Depkes RI, Jakarta.

Widya Hari Cahyati, 2004. *Tesis Kesegaran Jasmani Universitas Diponegoro*, Semarang.

Halim, Nur Ichsan dan Khairil Anwar. 2011. *Tes dan Pengukuran Dalam Bidang Keolahragaan*. Makassar : Badan Penerbit UNM

Halim, Nur Ichsan dan Khairil Anwar. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran*

Jasmani. Makassar: Badan Penerbit UNM

Sugianto, H.D, 2012. *Pengaruh Olahraga Futsal Malam Hari Terhadap Tingkat Inisiatif pada anggota perkumpulan futsal "Bintang City" Di Blimbing Malang*, jurnal Ilmu kedokteran Universitas Brawijaya Malang

Kusmaedi, (2008:93) pengertian-kesegaran-jasmani www.tintapendidikan.com

Fox dan Bowers (1988) file.upi.edu/direktori/fpok_jurpend.olahraga/sucipto/sistem-energi

Carlson, Ph.D. Dikutip dari <http://hellosehat.com/hidup-sehat/kesegaran/olahraga-pagi> diakses 7 september 2017

Michael Triangto, SpKO Dikutip dari <http://hellosehat.com/olahraga-malam> Diakses 7 September 2017

Sumber; <http://kesegaran.wordpress.com//teskesegaran-jasmani-indonesia.html> (2013:2)

<http://kesegaran.wordpress.com/.../tes-kesegaran-jasmani-indonesia.html>

<http://kesegaran.wordpress.com/.../tes-kesegaran-jasmani-indonesiatkji/html> (2013:2).

[http://www.growtall.com/growth-](http://www.growtall.com/growth-charts2.htm)

[charts2.htm](http://www.growtall.com/growth-charts2.htm) . Diakses tanggal 15 Juli 2013

<http://kepelatihan.upi.edu/>. Diakses pada tanggal 17 Juli 2013

<http://www.pikiran-rakyat.com>. 2004. Bagaimana Mengetahui Tingkat Kebugaran?. Diakses pada tanggal 17 Juli 2013