



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 22%

Date: Thursday, January 28, 2021

Statistics: 1818 words Plagiarized / 8395 Total words

Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

SURVEY KONDISI-FISIK SISWA PUTRA EKTRAKURIKULER FUTSAL DI MAN 4 KEDIRI
SKRIPSI Diajukan Guna Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S.Pd) Pada Prodi PENJAS UN PGRI Kediri OLEH: MUHAMMAD ADAM SAFA
NPM : 16.1.01.09.0053 FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS) UNIVERSITAS
NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA UN PGRI KEDIRI 2020

BAB I PENDAHULUAN A. Latar Belakang Masalah Olahraga adalah suatu bentuk aktivitasnya fisik yang terstruktur yang melibatkan bagian maupun seluruh tubuh yang bertujuan untuk ditingkatnyakan kebugaran-jasmani.

Olahraga sendiri memiliki fungsi sebagai kebutuhan sekunder dalam kehidupan sehari-hari karena dapat ditingkatnyakan kebugaran yang diperlukannya dalam melakukan aktivitasnya. Olahraga tersebut mempunyai sifat yang menyenangkan dan bisa dilakukannya diusia sejak dini hingga usia senja dan dapat dilakukannya kapan saja. Griwijoyo (2007:85) menjelaskan bahwa "Olahraga adalah serangkaian gerakan yang teratur dan terencana untuk melihat gerak (mempertahankan hidup) dan ditingkatnyakan kemampuannya gerak (ditingkatnyakan kualitas hidup)".

Tujuan olahragawan sendiri mempunyai banyak sekali ragam tujuan. Ada yang sekedar untuk mengisi waktu luang, ada yang sekedar hobi, ada yang bertujuan untuk menurunkan berat badan, ada juga olahragawan yang bertujuan untuk membesarkan otot-ototnya, ada juga yang untuk mengikuti kejuaraan seperti: PORKAB, PORPROV, PON, SEA GAMES dan masih banyak lainnya. Dalam hal ini tujuan olahragawan dapat dikembangkan oleh Husdarta (2011:13) "Olahraga merupakan kegiatannya otot yang energik dan dalam kegiatannya itu atlet memperagakan kemampuannya geraknya atau performa".

Olahraga futsal sekarang menjadi olahragawan favorit yang sangat digemari para kalangan remaja, Futsal adalah olahragawan yang mirip dengan sepak-bola hanya saja perbedaannya futsal bertempat di indoor beda dengan sepak-bola yang berada di outdoor, bukan itu saja perbedaannya juga dengan ukuran lapangan yang sedikit kecil yang terdiri dari 5 pemain ditiap regu. Olahraga futsal sekarang menjadi olahragawan favorit yang sangat digemari para kalangan remaja, banyak digunakannya sebagai turnamen antar sekolahan maupun tingkat club. Karena sarana dan prasarananya sekarang mudah ditemukan disetiap kota.

Sekarang pun banyak Sekolah Menengah Atas (SMA) mengadakan kompetisi antar kelas maupun antar SMA ditingkat kota maupun daerah. Futsal berasal dari bahasa spanyol atau portugis yaitu futbol dan sala. secara pengertian, futsal merupakan permainannya bola yang dimainkannya diruangan tertutup, permainannya ini dapat dilakukannya diruang terbuka tergantung situasi dan kondisi yang ada. Futsal diciptakan di montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat piala dunia digelar di Uruguay (Asmar Jaya, 2008: 1).

Berdasarkan observasi yang dilakukannya oleh peneliti, MAN 4 Kediri terdapat kegiatannya ekstrakurikuler, diantaranya adalah sepakbola, bola basket, futsal, pramuka,

ekstra PMR dan ekstrakurikuler keagamaan lainnya. Namun dalam penyediaan sarana dan prasarana pada bidang olahragawan masih belum memadai. Seperti kurangnya sarana perkakas, dan fasilitas di sekolah. Sehingga dalam proses latihan bidang olahragawan belum berjalan dengan baik. Misalnya keterbatasan bola futsal dibandingkan dengan jumlah peserta didik.

Di Kabupaten Kediri banyak ekstrakurikuler Futsal yang menjamur, bahkan disetiap sekolah mempunyai ekstrakurikuler futsal, walaupun sekolah tidak mempunyai lapangan sendiri, kebanyakan seperti hal tersebut pihak sekolah menyewa lapangan futsal yang terdekat dari sekolahnya. Salah satu kegiatannya ekstrakurikuler yang diadakannya di MAN 4 Kediri adalah futsal, yang dilaksanakan 1-2 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Kamis dan Sabtu yang dimulai pada pukul 15.30-17.00. Kondisi-fisik siswa ekstrakurikuler futsal masih terlihat kurang, ini terlihat pada saat siswa bermain futsal banyak siswa yang mengalami kelelahan, sehingga siswa tidak dapat bermain bagus selama 2x45 menit.

Dalam hal kelincahan juga masih sangat kurang, ini terlihat pada saat siswa sedang mengiring-bola mudah direbut oleh lawan, dalam hal kecepatan juga demikian, masih kalah berlari dengan pemain lawan saat mengejar bola. Proses kegiatannya ekstrakurikuler khususnya futsal ini belum menunjukkan hasil yang optimal. Terbukti pada tahun terakhir MAN 4 Kediri belum dapat meraih juara dalam kompetisi antara MA se-kabupaten Kediri. Kondisi-fisik merupakan suatu komponen yang sangat penting bagi seluruh cabang olahragawan di dunia.

Karena itu latihan kondisi-fisik itu sangatlah penting dan harus ditanggulangi dengan serius dan dirancang secara sistematis supaya tingkat kebugaran-jasmani dan untuk menggerakkan bagian-bagian tubuh agar lebih baik. Di cabang olah raga futsal misalnya menuntut para pemain untuk ditingkatnyakan daya-tahan tubuh maupun kecepatan seperti jogging dan lari-lari sprint, disamping itu juga para pemain dituntut untuk bekerjasama antar tim, ditingkatnyakan daya kemistri setimnya, disiplin untuk mengikuti peraturan yang telah ditentukan. Peran kondisi-fisik yang harus di miliki oleh seorang pemain futsal karena kondisi-fisik yang bagus adalah kebutuhan utama atau sarana penting bagi pemain untuk mencapai suatu prestasi tertinggi.

Disamping itu, kondisi-fisik yang bagus juga bias membuat para pemain untuk tampil dengan performa terbaiknya. Urgensi masalah mengapa peningkatan kondisi-fisik itu sangat penting buat kebugaran-jasmani maupun untuk meraih prestasi. Sampai saat ini masih banyak masyarakat yang belum menyadari bahwa pentingnya kebugaran untuk meraih prestasi. Komponen kondisi-fisik terdiri dari beberapa komponen seperti kekuatan daya-tahan umum, fleksibilitas, kecepatan, koordinasi, agility, keseimbangan,

daya-tahan otot dan kekuatan otot.

Mengembangkan atau ditingkatkannya kondisi-fisik berarti kemampuannya fisik seorang atlet harus memenuhi dua komponen, yaitu komponen kesegaran jasmani (physical fitness) dan komponen ketrampilan gerak (motor fitness). Kesegaran jasmani ini sendiri terdiri dari daya-tahan pernafasan-peredaran darah, fleksibilitas, daya-tahan otot dan kekuatan otot. Sedangkan komponen kesegaran fisik terdiri dari daya ledak otot, keseimbangan, koordinasi, agilitas dan kecepatan. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dari itu peneliti melakukan penelitian agar mendapat hasil yang jelas dan objektif terhadap pembahasan tersebut sebagai salah satu syarat keserjanaan penulis.

Berawal dari masalah di atas, sebagai penulis tertarik untuk mengungkap tingkat kondisi-fisik peserta ekstrakurikuler futsal di MAN 4 Kediri yang terlihat kurang baik. Ini terlihat pada saat siswa melakukan kegiatannya di ekstrakurikuler atau pada saat bermain di kompetisi. Siswa kurang bersemangat dalam bermain futsal, sehingga saat siswa dapat bermain selama 2 x 45 menit terlihat sudah kelelahan. Hal ini dimungkinkan pelatih ekstrakurikuler futsal belum memantau secara benar tentang kondisi-fisik pemainnya dan belum ada data-data kondisi-fisik para siswanya.

Tanpa adanya persiapan kondisi-fisik yang serius suatu tim sepakbola akan mengalami kesulitan dalam mencapai prestasi yang optimal selama mengikuti pertandingan futsal. Oleh karena itu, alasan objek penelitian di MAN 4 Kediri dikarenakan ingin mengetahui kondisi-fisik pada ekstrakurikuler futsal MAN 4 Kediri. B. Identifikasi Masalah Belum diketahui kondisi-fisik siswa di MAN 4 Kediri. Pelatih belum memantau sepenuhnya kondisi-fisik siswa di MAN 4 Kediri Tidak adanya program latihan kondisi-fisik pada siswa yang mengikuti kegiatannya ekstrakurikuler futsal. C.

Pembatasan Masalah Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka penelitian-ini dibatasi pada kondisi-fisik (kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelincahan, power dan kelentukan) siswa pada ekstrakurikuler futsal di MAN 4 Kediri. D. Rumusan Masalah Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti merumuskan masalah yaitu: seberapa besar kondisi-fisik siswa ekstrakurikuler futsal di MAN 4 Kediri? E. Tujuan Penelitian Sesuai dengan rumusan masalah yang dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian-ini adalah untuk mengetahui kondisi-fisik siswa ekstrakurikuler futsal di MAN 4 Kediri. F.

Manfaat Penelitian Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut: Bagi siswa untuk membantu siswa agar lebih ditingkatkannya kondisi-fisik agar tetap terjaga. Bagi guru bahan masukan bagi guru, khususnya guru ekstrakurikuler futsal,

agar mengembangkan dan memaksimalkan kegiatannya ekstrakurikuler olahragawan khususnya futsal. Bagi peneliti diharapkan hasil penelitian-ini dapat dikembangkan lebih jauh. BAB II LANDASAN TEORI FUTSAL Pengertian dan Sejarah Futsal "Futsal adalah singkatan dari futbol (sepak-bola) dan sala (ruangan) dari bahasa Spanyol atau Futebol dari bahasa Portugis atau Brazil Futsal dan salon dari bahasa Prancis" (Tenang, 2008:15) "Futsal merupakan permainannya sepak-bola yang dilakukannya di dalam ruangan" (Lhaksana, 2011:5).

Jadi dapat disimpulkan bahwa futsal adalah olahragawan sepak-bola yang permainannya dilaksanakan dalam ruangan yang jenis permainannya tidak jauh berbeda dari permainannya sepak-bola. "Permainannya ini sendiri dimainkannya oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepak-bola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim, ukuran lapangan dan bolanya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang standarnya bola sepak. Kondisi-fisik Kondisi-fisik adalah unsur yang sangat penting hampir mencakup seluruh cabang olahragawan, karena tingkat kesegaran jasmani sangat penting untuk ditingkatkannya kemampuannya fungsional pada tubuh agar lebih baik.

Program latihan kondisi-fisik haruslah disusun dengan baik sehingga dapat ditingkatkannya kebugaran-jasmani dan fungsional dari sistem tubuh, sehingga dengan demikian atlet dapat meraih prestasi dengan baik. b. Komponen Kondisi-fisik Kondisi-fisik terdiri dari komponen-komponen seperti kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, power dan fleksibilitas. c. Kekuatan otot tungkai Kekuatan menurut Mochamad Sajoto (1988: 16) adalah komponen kondisi-fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

Sedangkan menurut Suharno (1985: 21) kekuatan adalah kemampuannya dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankannya aktivitasnya. d. Kecepatan Kecepatan adalah kemampuannya seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakannya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. e. Kelincahan Kelincahan adalah kemampuannya mengubah posisi di area tertentu dengan kesit. f. Power Power atau daya ledak adalah kemampuannya melakukan gerakan secara eksplosif, power merupakan perpaduan antara kecepatan dan kekuatan.

Menurut Suharno (1985: 59) power adalah kemampuannya otot atlet untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam satu gerak yang utuh. g. Fleksibilitas Kelentukan adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitasnya dengan penguluran tubuh pada bidang sendi yang luas. Kelentukan sangat di perlukan sekali hampir di semua cabang olahragawan yang banyak menuntut banyak ruang gerak sendi seperti senam, loncat indah, beberapa nomor atletik,

permainannya-permainannya dengan bola, anggar, gulat, dan sebagainya (Harsono, 1988: 163). Manfaat Kondisi-fisik Dalam kegiatannya olahragawan, kondisi-fisik seseorang akan sangat dipengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya.

Menurut Harsono (1988: 153), dengan kondisi-fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisasi tubuh, di antaranya: Akan ada peningkatan dalam kemampuannya sistem sirkulasi dan kerja jantung. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kondisi-fisik lainnya. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu lainnya. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon diperlukannya. Apabila kelima keadaan di atas kurang atau tidak tercapai setelah diberi latihan kondisi-fisik tertentu, maka hal itu dapat dikatakan bahwa perencanaan, sistematika, metode, serta pelaksanaannya kurang tepat.

Faktor faktor yang Dipengaruhinya Kondisi-fisik Dalam Depdiknas (2000: 8-10), komponen kondisi-fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang dipengaruhi kesegaran jasmani juga dipengaruhi kondisi-fisik seseorang. Adapun faktor-faktor yang dipengaruhi kondisi-fisik adalah: Umur Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran-jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Pada daya-tahan kardiovaskuler ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, daya-tahan cardiovascular akan ditingkatnya dan akan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun.

Daya-tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan tersebut dapat berkurang apabila seseorang melakukan kegiatannya olahragawan secara teratur. Jenis Kelamin Kebugaran-jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaannya ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya-tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak antara pria dan wanita tidak berbeda, tetapi setelah masa pubertas terdapat perbedaannya, karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar hemoglobin yang lebih rendah dibandingkan dengan pria. Genetik Daya-tahan cardiovascular dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.

Kegiatannya Fisik Kegiatannya fisik sangat dipengaruhi semua komponen kesegaran jasmani, latihan bersifat aerobik yang dilakukannya secara teratur akan ditingkatnya daya-tahan kardiovaskuler dan dapat mengurangi lemak tubuh. Dengan melakukan kegiatannya fisik yang baik dan benar berarti tubuh dipacu untuk menjalankannya fungsinya. Kebiasaan merokok Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya-tahan cardiovascular. Pada asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida (CO). Daya ikat CO pada hemoglobin sebesar 200-300 kali lebih kuat dari pada oksigen.

Faktor Lain Faktor lain yang berpengaruh di antaranya suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat biar suhu otot sedikit lebih tinggi dari suhu normal tubuh.

Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Lebih lanjut menurut Djoko Pekik Irianto, (2004: 9) faktor-faktor yang dipengaruhi kondisi-fisik adalah sebagai berikut: Makanan dan Gizi Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar. Sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi.

Makanan dan gizi sangat diperlukannya bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pengertian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitasnya fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitasnya, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Faktor Tidur dan Istirahat Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuannya kerja terbatas.

Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukannya agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitasnya sehari-hari dengan nyaman. Faktor Kebiasaan Hidup Sehat Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara: Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna). Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya. Istirahat yang cukup.

Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya. Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter. Faktor Lingkungan Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang. Faktor Latihan dan Olahraga Faktor latihan dan olahragawan punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang.

Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi-fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahragawan adalah alternatif paling efektif dan aman untuk

memperoleh kebugaran, sebab olahragawan mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial. Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dipengaruhinya kondisi-fisik antara lain; makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor lingkungan dan olahragawan, dan lain-lain. Jadi, agar mempunyai kemampuannya kondisi-fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut. B.

Ektrakurikuler Pengertian Ektrakurikuler Pengertian ektrakurikuler menurut kamus besar bahasa Indonesian (2008:360), yaitu "Suatu kegiatannya yang berada diluar program yang tertulis di dalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa." Kegiatannya ektrakurikuler ini dilaksanakan di luar jam belajar sekolah, agar siswa dapat memiliki kebebasan untuk menentukan jenis-jenis kegiatannya yang sesuai dengan hobi maupun bakat siswa. Sedangkan menurut Sunendar (2013:31) "Pembelajaran ektrakurikuler merupakan kegiatannya yang dilakukannya untuk aktivitasnya yang dirancang sebagai kegiatannya di luar kegiatannya pembelajaran terjadwal secara rutin setiap minggu."

Berdasarkan pengertian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kegiatannya ektrakurikuler merupakan kegiatannya di luar jam pelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan potensi siswa. Tujuan Ektrakurikuler Setiap aktivitasnya atau kegiatannya yang dilakukannya pasti memiliki tujuan atau visi dan misi yang hendak dicapai, salah satunya adalah kegiatannya ektrakurikuler. Menurut badan pengembangannya dan penelitian Depdiknas (2009:17) mengenai visi kegiatannya ektrakurikuler menyebut bahwa "visi kegiatannya ektrakurikuler adalah untuk berkembangnya potensi, bakat dan minat serta kebahagiaan peserta didik yang berguna bagi diri sendiri." Sedangkan misi dari kegiatannya ektrakurikuler adalah untuk: Menyelenggarakan kegiatannya di luar jam pelajaran dengan mengacu kepada kebutuhan, potensi, bakat dan minat peserta didik. (Balibang Depdiknas, 2009:17).

Menyediakan sejumlah kegiatannya yang dapat dipilih oleh peserta didik sebagai kegiatannya pengembangannya diri dari luar mata pelajaran. Visi dan Misi kegiatannya ektrakurikuler tersebut fokus pada perkembangan peserta didik/siswa. Prinsip Kegiatannya Ektrakurikuler Prinsip muncul setelah adanya tujuan dan fungsi dari aktivitasnya atau kegiatannya yang dilakukannya. Balibang Depdiknas (2009:17) membagi prinsip kegiatannya ektrakurikuler menjadi lima, yaitu: Individual, yaitu prinsip kegiatannya ektrakurikuler yang sesuai dengan potensi, bakat dan minat peserta didik masing-masing.

Pilihan, yaitu prinsip kegiatannya ektrakurikuler yang sesuai dengan keinginan dan

diikuti secara sukarela oleh peserta didik. Menyenangkan, yaitu prinsip kegiatannya ekstrakurikuler dalam suasana yang disukai dan menggembirakan peserta didik. Keterlibatan aktif, yaitu prinsip kegiatannya yang menuntut keikutsertaan peserta didik secara penuh. Ektrakurikuler Futsal MAN 4 Kediri Menurut Depdikbud (1994: 25), kegiatannya ekstrakurikuler adalah kegiatannya belajar mengajar yang dilakukannya di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau luar sekolah untuk lebih memperluas atau ditingkatnyakan kemampuannya dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuannya yang lebih dipelajari dari berbagai mata pelajaran sekolah.

Berdasarkan berbagai pengertian di atas maka ekstrakurikuler dapat disimpulkan sebagai kegiatannya yang tidak diatur dalam kurikulum, bersifat fleksibel disesuaikan dengan keadaan dan kebutuhan serta dilaksanakan di luar jam pelajaran untuk menambah keterampilan dan pengembangannya bakat. Menurut Depdikbud (1994: 8), tujuan diadakannya kegiatannya ekstrakurikuler di sekolah adalah: Ditingkatnyakan dan memantapkan pengetahuan siswa. Mengembangkan bakat, minat, kemampuannya dan keterampilan dalam upaya pembinaan pribadi. Mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan di masyarakat.

Tujuan ekstrakurikuler juga diungkapkan dalam Depdikbud (1994: 3), sebagai berikut: Siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan mengenal hubungan antar berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Untuk lebih memantapkan pendidikan dan kepribadian serta untuk lebih mengaitkan antar pengetahuan yang diperoleh dalam kurikulum dengan keadaan dan kebutuhan. Ektrakurikuler Futsal di MAN 4 Kediri dilatih dari guru olahragawan, latihannya setiap 2 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Kamis dan Sabtu yang dimulai pukul 15.30-17.00.

MAN 4 Kediri merupakan salah satu lembaga pendidikan yang memiliki kepedulian terhadap kegiatannya ekstrakurikuler. Kegiatannya ekstrakurikuler di MAN 4. Pelaksanaan pengambilan-data di MAN 4 di Lapangan sepakbola. Salah satu pembinaan peserta didik di sekolah adalah kegiatannya ekstrakurikuler. Kegiatannya-kegiatannya yang diadakannya dalam program ekstrakurikuler didasari atau tujuan daripada kurikulum sekolah. Kegiatannya ekstrakurikuler di sekolah khususnya kegiatannya ko/ektrakurikuler merupakan kegiatannya yang terkoordinasi terarah dan terpadu dengan kegiatannya lain di sekolah. Guna menunjang pencapaian tujuan kurikulum.

Kegiatannya terorganisir di sini adalah kegiatannya yang dilakukannya sesuai dengan program yang telah ditentukan. Pelaksanaan kegiatannya ekstrakurikuler dibimbing oleh guru, sehingga waktu pelaksanaan berjalan dengan baik (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan). Berdasarkan tujuan ekstrakurikuler di atas penulis dapat membuat

kesimpulan bahwa ekstrakurikuler erat hubungannya dengan prestasi belajar peserta didik. Melalui kegiatannya ekstrakurikuler peserta didik dapat bertambah wawasan mengenai mata pelajaran yang erat kaitannya dengan pelajaran di ruang kelas dan biasanya yang membimbing peserta didik dalam mengikuti kegiatannya ekstrakurikuler adalah guru bidang studi yang bersangkutan. Melalui kegiatannya ekstrakurikuler peserta didik dapat menyalurkan bakat, minat, potensi yang dimiliki.

Salah satu ciri kegiatannya ekstrakurikuler adalah keanekaragamannya, hampir semua minat remaja dapat digunakannya sebagai bagian dari kegiatannya ekstrakurikuler (Depdikbud, 1994: 4). B. Kerangka Berpikir Berdasarkan dari beberapa penjelasan yang telah dijabarkan pada latar belakang dan tinjauan pustaka, dapat disusun kerangka berfikir dalam penelitian-ini bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet sepakbola. Faktor- faktor tersebut, semuanya mempunyai hubungan yang erat antara satu faktor dengan faktor yang lain baik yang berasal dari dalam atlet dan luar atlet.

Apabila faktor tersebut terganggu atau tidak dapat dipenuhi, maka akan berakibat pada prestasi yang akan tercapai. Kondisi-fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Perlunya mengetahui kondisi-fisik atlet bagi pelatih yaitu agar seorang pelatih dapat merencanakan program latihan berikutnya. Sedangkan untuk atlet sendiri, agar seorang atlet dapat mengetahui seberapa besar kemampuannya fisik yang dimilikinya. Kondisi-fisik ini sangat penting karena dapat pengaruh pula pada saat pertandingan. Kondisi-fisik ini terdiri atas daya-tahan, kekuatan, power, kelincahan, kecepatan.

Setiap pemain sepakbola harus mempunyai kondisi-fisik yang prima agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk mendapatkan kondisi-fisik yang prima, tentu harus melalui proses latihan yang tepat dan terprogram. Selain itu, seorang pemain sepakbola juga harus bisa menjaga dan mempertahankan kondisi-fisiknya agar jangan sampai mengalami penurunan. Karena dengan kondisi-fisik yang bagus akan memudahkan pemain dalam mempelajari keterampilan yang relatif sulit, mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa mengalami banyak kesulitan, serta tidak akan mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan.

BAB III METODE PENELITIAN Identifikasi Variabel Penelitian Menurut Sugiyono (2016:38) kalau ada pertanyaan tentang apa yang anda teliti, maka jawabanya berkenaan dengan variabel penelitian.

Jadi variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga di peroleh informasi tentang hal tersebut, kemudian di tarik kesimpulanya. Menurut Sugiyono (2016:39-41) menurut hubungan antara satu variabel dengan variabel lain maka macam-macam variabel dalam penelitian dapat di bedakan menjadi 4: Variabel independen: Dalam bahasa Indonesia sering di sebut variabel bebas. Variabel bebas adalah merupakan variabel yang dipengaruhinya atau yang menjadi sebab perubahanya atau timbulnya variabel dependen (terikat) Variabel dependen: Dalam bahasa Indonesia sering di sebut sebagai variabel terikat.

Variabel terikat merupakan variabel yang di pengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel moderator: Adalah variabel yang dipengaruhinya (memperkuat dan memperlemah) hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Variabel di sebut juga sebagai variabel independen ke dua. Variabel interpening: Variabel yang secara teoritis dipengaruhinya hubungan antara variabel independen dengan dependen menjadi hubungan yang tidak langsung dan tidak dapat di amati dan di ukur. Dengan adanya keterbatasan dalam berbagai hal dalam penelitian. Maka peneliti hanya memfokuskan pada beberapa variabel saja.

Berikut ini adalah variabel yang di gunakan oleh peneliti yaitu variabel independen dan variabel dependen: Variabel Independen (Bebas) Dalam penelitian-ini variabel bebasnya adalah ekstrakurikuler futsal. Variabel Dependen (Terikat) Dalam penelitian-ini variabel terikatnya adalah kondisi-fisik. Teknik dan Pendekatan Penelitian Pendekatan Penelitian-ini adalah penelitian kuantitatif karena berhubungan dengan angka-angka. Menurut Nasehudin dan Gozali (2015: 68) metode penelitian kuantitatif adalah cara untuk memperoleh ilmu pengetahuan atau memecahkan masalah yang dihadapi dan dilakukannya secara hati-hati dan sistematis, dan data yang di kumpulkan berupa rangkaian atau kumpulan angka-angka. Metode penelitian kuantitatif dapat memberikan gambaran tentang populasi secara umum. Dalam penelitian kuantitatif, yang di soroti adalah hubungan antar variabel penelitian dan menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya.

Teknik Penelitian Penelitian-ini menggunakan teknik penelitian survey yang akan meneliti tentang kesegaran jasmani pada ekstrakurikuler futsal siswa MAN 4 Kediri. Peneliti menggunakan teknik kuantitatif karena ingin mengetahui kondisi-fisik pada ekstrakurikuler futsal siswa MAN 4 Kediri dengan instrumen penelitian yang peneliti

Dalam penelitian-ini, instrumen yang digunakannya untuk pengambilan-data terdiri atas enam item tes, yaitu: Kekuatan Otot Tungkai (Leg And Back Dynamometer) Tes kekuatan otot tungkai memiliki validitas sebesar 0,860 dan reliabilitas sebesar 0,910 (dalam skripsi Jhati Asmaoro, 2012). Kekuatan otot tungkai diukur menggunakan leg and back dynamometer. Untuk memperoleh data kekuatan otot tungkai dilakukannya dengan menggunakan tes leg and back dynamometer sebagai berikut: a. Tujuan dan sasaran Tes leg and back dynamometer bertujuan untuk mengukur kemampuannya kekuatan statis otot tungkai. Sasaran tes ini adalah anak laki-laki maupun anak perempuan yang berusia 10 tahun ke atas. b. Perlengkapan Leg and back dynamometer c.

Pelaksanaan 1. Testee berdiri di atas leg and back dynamometer, tangan memegang handel, badan tegak, kaki ditekuk membentuk sudut kurang lebih 45°. 2. Panjang rantai disesuaikan dengan kebutuhan testee. 3. Testee menarik handel dengan cara meluruskan lutut sampai berdiri tegak. 4. Dilakukannya 3 kali ulangan. d. Penilaian Catat jumlah berat yang terbanyak dari ketiga angkatan yang dilakukannya. Leg and back dynamometer dalam satuan kg, dengan tingkat ketelitian 0,5 kg. / Gambar 3.1 Leg and back dynamometer 3.2 Norma kekuatan otot tungkai Laki-laki No _Norma _Prestasi (kg) _1 _Baik sekali >259 _2 _Baik _187.50-<159.50 _3 _Sedang _127.50-<187.50 _4 _Kurang _84.50-<127.50 _5 _Kurang sekali < 84.50 _ (Sumber: pusat kesegaran jasmani dan rekreasi, depdikbud 1996 dalam Fenanlampir dan Faruq, 2015: 125 Kecepatan (Lari 30 Meter) Tes kecepatan lari 30 m memiliki validitas sebesar 0,950 dan reliabilitas sebesar 0,960 (Depdiknas, 2012: 24). 1.

Petunjuk Pelaksanaan a) Tujuan Tes ni bertujuan untuk mengukur kecepatan remaja usia 13-15 tahun dan 16-19 tahun. b) Alat dan Fasilitas Lintasan lurus, datar rata, tidak licin berjarak 30 meter dan 40 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan. Bendera start Peluit Tiang pancang Stopwatch Serbuk kapur Formulir Alat tulis. Petugas tes Juru keberangkatan Pengukur waktu merangkap pencatat hasil d) Pelaksanaan Sikap permulaan "Peserta berdiri dibelakang garis start" Gerakan Pada aba-aba "Siap" mengambil sikap start berdiri siap untuk lari.

Pada aba-aba "Ya" peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 30 meter untuk testee umur 16-19 tahun. (3) Lari masih bisa diulang apabila: Pelari mencuri start Pelari tidak melewati garis finish Pelari terganggu dengan pelari yang lain. (4) Pengukuran waktu Pengukuran waktu dilakukannya dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish. e) Pencatatan hasil Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 30 untuk testee umur 16-19 tahun, dalam satuan waktu detik. / Gambar 3.2 Lari 30 meter Tabel 3.3

Norma Kecepatan lari 30 meter No _Norma _Prestasi (detik) _1 _Baik sekali _3,58-3,91 _

_2_Baik_3,92-4,34 _3_Sedang_4,35-4,72 _4_Kurang_4,73-5,11 _5_Kurang sekali_5,12-5,50 __ (Sumber: Moeslim, 2003 dalam Wiriawan, 2017:62) Kelincahan Instrumen yang digunakannya untuk mengumpulkan data adalah Illinois Agility Run Test. Validitas tes menggunakan logical validity dan reliabilitas sebesar 0,920 (dalam skripsi Renyta, 2012). 1. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kecepatan dan kelincahan atlet. 2. Perlengkapan tes yang diperlukannya adalah: a. Lapangan b. Stopwatch c. Peluit d. Cones dan Meteran e. Pencatat Waktu 3. Prosedur pelaksanaan tes adalah sebagai berikut : a.

Tester melakukan test dengan dimulai start terlungkup dibawah tanah b. Ketika aba-aba "Ya" tester berlari secara maksimal dengan arah seperti dalam gambar "Illinois Test" dibawah mulai dari start sampai dengan garis finish. c. Pencatat waktu mencatat waktu tester 4. Penilaian Dengan menghitung waktu tes yang telah dilakukannya dan kemudian melihat tabel perhitungan di bawah ini: / Gambar 3.3 Tes Illinois Agility Run Test Tabel 3.4. Penilaian Illinois Agility Run Test Waktu (detik) _Kategori __ < 15,2 _Baik sekali __ 15-,2-16,1 _Baik __ 16,2-18,1 _Sedang __ 18,2-19,3 _Kurang __ > 19,3 _Kurang sekali __ (sumber: (2003) Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta Power Tes vertical jump memiliki validitas sebesar 0,950 dan reliabilitas sebesar 0,960 (Depdiknas, 2012: 24). 1. Tujuan Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif. 2.

Alat dan fasilitas terdiri dari: a) Papan berskala sentimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. b) Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm c) Serbuk kapur d) Alat penghapus papan tulis dan: e) Alat tulis / Gambar 3.4 Papan Lompat Tegak 3. Petugas tes Pengamat dan pencatat hasil. a. Pelaksanaan 1) Sikap permulaan 2) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karborat. 3) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat. Papan skala berada di samping kiri atas kanannya.

Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. / Gambar 3.4 Sikap Menentukan Raihan Tegak b. Gerakan 1) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang. Kemudian peserta melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan ujung jari sehingga menimbulkan bekas. 2) Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain. / Gambar 3.5 Sikap Awal Loncat Tegak / Gambar 3.6 Meloncat Setinggi Mungkin c.

Pencatatan hasil 1) Raihan tegak dicatat 2) Ketiga raihan lompatan dicatat 3) Raihan loncatan tertinggi di-kurangi raihan tegak. Untuk mengetahui hasil raihan dari vertical jump untuk mengetahui power otot tungkai. Tabel 3.5 Norma Power (vertikal jump) No

_Interval _Klasifikasi _1 _66 ke atas _Baik sekali _2 _53-65 _Baik _3 _42-52 _Sedang _4 _31-41 _Kurang _5 _s.d 30 _Kurang sekali _ (Sumber: Depdiknas, 2010 : 25)
Fleksibilitas Tes kelentukan, yaitu atlet melakukan tes sit and reach menggunakan alat bangku berskala. Prosedur Tes : 1. Tujuan mengukur kelentukan pada pinggul 2.

Alat peralatan a) Flexometer b) Tembok atau papan tegak lurus dengan lantai datar c) Bolpoint dan formulir 3. Tester a) 1 orang pengawas merangkap pengukur 4.
Pelaksanaan a) Pipa 0 diletakan padatepi tembok b) Testi melepas sepatu dan kaos kaki c) Pantat,punggung, dan kepala merapat ketembok d) Panjang kaki dicatat sampai cm penuh 66 e) Testi melakukan taihan kedepan penuh f) Lakukan minimal 3 detik (lakukan 2 kali berurutan) g) Kelentukan tubuh diukur dengan selisih antara jarak raihan dengan panjang kaki dalam centimeter / Gambar 3.7 Alat Ukur Fleksibelitas (Duduk) // Posisi awal Posisi akhir Gambar 3.8 Cara Pengukuran Fleksibelitas Tabel 3.6

Norma tes duduk raih ujung kaki Laki-laki * dalam inci Nomra _____6
_7 _8 _9 _10 _11 _12 _13 _14 _15 _16 _17 _18 _ Baik sekali _16,0 _16,0 _16,0 _15,5 _16,0
_16,5 _16,0 _16,5 _17,5 _18,0 _19,0 _19,5 _19,5 _ Baik _15,0 _15,0 _14,5 _14,5 _14,5 _15,0
_15,0 _15,0 _15,5 _16,5 _17,0 _17,5 _17,5 _ Cukup _13,5 _13,5 _13,5 _13,0 _13,5 _13,0
_13,0 _13,0 _13,5 _14,0 _15,0 _15,5 _15,0 _ Kurang _12,0 _11,5 _11,5 _11,0 _11,5 _11,5
_11,0 _11,0 _11,0 _12,0 _13,0 _13,0 _13,0 _ Kurang sekali _10,5 _10,0 _9,5 _9,5 _10,0 _9,5
_8,5 _9,0 _9,0 _9,5 _10,0 _10,5 _10,0 _ (Sumber: Morrow, Jackson, Dish & Mood, 2000 dalam Wiriawan, 2017:30) Teknik Pengumpulan Data Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2007: 308). Teknik pengumpulan data yang dilakukannya dalam penelitian-ini adalah tes dan pengukuran.

Penelitian diawali dengan memberikan pemanasan kepada testi untuk mengurangi resiko cedera saat melakukan tes. Sebelumnya peneliti memberikan petunjuk yang harus dilakukannya oleh testi agar tidak terjadi kesalahan saat melakukan tes. Tiap-tiap item tes dilakukannya sebanyak 2 kali dan hanya diambil nilai atau hasil yang terbaik saja. Dalam pengambilan-data ini testi melakukan tes berangkaian dengan satu kali melakukan secara bergantian,setelah semua selesai dilakukannya lagi untuk tes yang kedua dimulai dari nomor awal lagi. F.

Teknik Analisis Data Penelitian-ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang kondisi-fisik pemain sepakbola. Teknik analisis data yang digunakannya adalah teknik statistik deskriptif. Analisis data yang digunakannya dari penelitian-ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (2003: 245-246) rumus yang digunakannya adalah sebagai berikut: /

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN Deskripsi Variabel Ada dua kelompok variabel yang digunakannya dalam penelitian-ini yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Berikut ini adalah deskripsi dari masing-masing variabel tersebut. Variabel Independen (Bebas) Dalam penelitian-ini variabel bebasnya adalah siswa pada ekstrakurikuler futsal.

Variabel Dependen (Terikat) Dalam penelitian-ini variabel terikatnya adalah kondisi-fisik. Adapun hasil kondisi-fisik akan dijabarkan pada tabel berikut ini. Tabel 4.1 Deskriptif Kondisi-fisik Deskriptif Tes kekuatan otot tungkai **Kecepatan (lari 30 meter)**

_Kelincihan _Power _Fleksibilitas _N (Jumlah) _16 _16 _16 _16 _16 _Mean _102,1250
_4,6131 _16,9194 _44,0000 _16,0063 _Median _103,5000 _4,5150 _17,0700 _42,5000
_14,4000 _Mode _105,00 _4,38 _17,38 _43,00 _21,10 _Std.

deviation _15,17399 _29033 _74899 _9,89276 _5,58014 _Minimum _80,00 _4,27 _16,00
_30,00 _6,30 _Maksimum _140,00 _5,28 _18,25 _63,00 _25,10 _Sum _1634,00 _73,81
_270,71 _704,00 _256,10 _ Berdasarkan data statistik di atas bahwa pada tes kekuatan otot tungkai (bag and leg dynamometer) diperoleh nilai rata-rata sebesar 102,1250 dengan nilai median sebesar 103,50, mode sebesar 105, standar deviasi sebesar 15,174, nilai minimum sebesar 80, nilai maksimum sebesar 140,00 dengan nilai sum sebesar 1634 dan apabila dibuat grafik dapat disajikan sebagai berikut. / Gambar 4.1

Tes kekuatan otot tungkai (kg) Pada tes kecepatan (lari 50 meter) diperoleh nilai rata-rata sebesar 4,6131 dengan nilai median sebesar 4,5150, mode sebesar 4,38, standar deviasi sebesar 0,29033, nilai minimum sebesar 4,27, nilai maksimum sebesar 5,28 dengan nilai sum sebesar 73,81 dan apabila dibuat grafik dapat disajikan sebagai berikut. / Gambar 4.2 Tes Kecepatan (lari 30 meter) Pada tes kelincahan (Illinois Agility Run Test) diperoleh nilai rata-rata sebesar 16,9194 dengan nilai median sebesar 17,0700, mode sebesar 17,38, standar deviasi sebesar 0,74899, nilai minimum sebesar 16,00, nilai maksimum sebesar 18,25 dengan nilai sum sebesar 270,71 dan apabila dibuat grafik dapat disajikan sebagai berikut. / Gambar 4.3

Tes kelincahan Pada tes power (vertikal jump) diperoleh nilai rata-rata sebesar 44,00 dengan nilai median sebesar 42,50, mode sebesar 43,00, standar deviasi sebesar 9,89276, nilai minimum sebesar 30,00, nilai maksimum sebesar 63,00 dengan nilai sum sebesar 704 dan apabila dibuat grafik dapat disajikan sebagai berikut. / Gambar 4.4 Tes Power (vertikal jump) Dan pada test fleksibilitas (sit and reach) diperoleh nilai rata-rata sebesar 16,0003 dengan nilai median sebesar 42,40, mode sebesar 21,10, standar deviasi sebesar 5,58014, nilai minimum sebesar 6,30, nilai maksimum sebesar 25,10 dengan nilai sum sebesar 256,10 dan apabila dibuat grafik dapat disajikan sebagai berikut. / Gambar 4.5 Test Fleksibilitas (sit and reach) B.

Analisis Data Dalam penelitian-ini analisis data adalah hasil penelitian pada kondisi-fisik dengan tes kekuatan otot tungkai (leg and back dynamometer), **kecepatan (lari 30 meter)**, kelincahan (Illinois Agility Run Test), power (vertikal jump) dan fleksibilitas (sit and reach) adapun hasil masing-masing kondisi-fisik akan dijabarkan sebagai berikut ini. Hasil tes kekuatan otot tungkai (leg and back dynamometer) Tabel 4.2 Hasil tes kekuatan otot tungkai (leg and back dynamometer) No _Nilai _Interval _Kategori _Frekuensi (n) _Persentase (%)

No	Nilai	Interval	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	A	>259	Baik sekali	0	0
2	B	187.50-<159.50	Baik	0	0
3	C	127.50-<187.50	Sedang	1	6,25
4	D	84.50-<127.50	Kurang	14	87,5
5	E	sd < 84.50	Kurang sekali	1	6,25
				Jumlah	16
					100

Dari hasil tes kekuatan otot tungkai (leg and back dynamometer) apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data kondisi-fisik ekstrakurikuler futsal MAN 4 Kediri, dapat dilihat pada gambar sebagai berikut. / Gambar 4.6 Hasil tes kekuatan otot tungkai (leg and back dynamometer) Berdasarkan tabel dan gambar diagram di atas bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada rentang nilai 84.50-<127.50 sebanyak 14 siswa (87,5%) pada kategori kurang, sisanya berada pada rentang nilai sd. < 84.50 sebanyak 1 siswa (6,2%) **pada kategori kurang sekali** dan pada rentang nilai 127.50-<187.50 sebanyak 1 siswa (6,2%) pada kategori sedang. 2.

Hasil tes **kecepatan (lari 30 meter)** Tabel 4.3 Hasil tes **kecepatan (lari 30 meter)** No _Nilai _Interval _Kategori _Frekuensi (n) _Persentase (%)

No	Nilai	Interval	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	A	3,58-3,91	Baik sekali	0	0
2	B	3,92-4,34	Baik	2	12,5
3	C	4,35-4,72	Sedang	10	62,5
4	D	4,73-5,11	Kurang	4	25,0
5	E	5,12-5,50	Kurang sekali	0	0
				Jumlah	16
					100

Dari hasil tes **kecepatan (lari 30 meter)** apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data kondisi-fisik ekstrakurikuler futsal MAN 4 Kediri, dapat dilihat pada gambar sebagai berikut. / Gambar 4.7

Hasil tes **kecepatan (lari 30 meter)** Berdasarkan tabel dan gambar diagram di atas bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada rentang nilai 4,35-4,72 sebanyak 10 siswa (62,5%) pada kategori baik, sisanya berada pada rentang nilai 4,73-5,11 sebanyak 4 siswa (25%) **pada kategori kurang dan** pada rentang nilai 3,92-4,34 **sebanyak 2 siswa (12,5%)** pada kategori baik. 3. Hasil tes kelincahan (Illinois Agility Run Test) Tabel 4.4 Hasil tes kelincahan (Illinois Agility Run Test) No _Nilai _Interval _Kategori _Frekuensi (n) _Persentase (%)

No	Nilai	Interval	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	A	< 15,2	Baik sekali	0	0
2	B	15-,2-16,1	Baik	1	6,25
3	C	16,2-18,1	Sedang	14	87,5
4	D	18,2-19,3	Kurang	1	6,25
5	E	> 19,3	Kurang sekali	0	0
				Jumlah	16
					100

Dari hasil tes kelincahan (Illinois Agility Run Test) apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data kondisi-fisik ekstrakurikuler futsal MAN 4 Kediri, dapat dilihat pada gambar sebagai berikut. / Gambar 4.8

Hasil tes kelincahan (Illinois Agility Run Test) Berdasarkan tabel dan gambar diagram di atas bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada rentang nilai 16,2-18,1 sebanyak 14 siswa (87,5%) pada kategori sedang, sisanya berada pada rentang nilai 15-,2-16,1 sebanyak 1 siswa (6,25%) pada kategori baik dan pada rentang nilai 18,2-19,3 sebanyak 1 siswa (6,25%) pada kategori kurang. 4. Hasil tes power (vertikal jump) Tabel 4.5 Hasil tes power (vertikal jump) No _Nilai _Interval _Kategori _Frekuensi (n) _Persentase (%) _1 _A _66 ke atas _Baik sekali _0 _0 _2 _B _53-65 _Baik _4 _25 _3 _C _42-52 _Sedang _5 _31,25 _4 _D _31-41 _Kurang _6 _37,5 _5 _E _s.d

30 _Kurang sekali _1 _6,25 _Jumlah _16 _100 _ Dari hasil tes power (vertikal jump) apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data kondisi-fisik ekstrakurikuler futsal MAN 4 Kediri, dapat dilihat pada gambar sebagai berikut. / Gambar 4.9 Hasil tes power (vertikal jump) Berdasarkan tabel dan gambar diagram di atas bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada rentang nilai 31-41 sebanyak 6 siswa (37,5%) pada kategori kurang, pada rentang nilai 42-52 sebanyak 5 siswa (31,25%) pada kategori sedang, pada rentang nilai 53-65 sebanyak 4 siswa (25%) pada kategori baik dan pada rentang nilai s.d 30 sebanyak 1 siswa (6,25%) pada kategori kurang sekali. 5. Hasil tes kelentukan (fleksibilitas) Tabel 4.6

Hasil tes kelentukan (fleksibilitas) No _Nilai _Interval (usia 16-18 tahun) _Kategori _Frekuensi (n) _Persentase (%) _1 _A _19,0-19,5 _Baik sekali _7 _43,75 _2 _B _17,0-17,5 _Baik _0 _0 _3 _C _15,0-15,5 _Sedang _1 _6,25 _4 _D _13,0 _Kurang _2 _12,5 _5 _E _10,0-10,5 _Kurang sekali _6 _37,5 _Jumlah _16 _100 _ Dari hasil tes kelentukan (fleksibilitas) apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data kondisi-fisik ekstrakurikuler futsal MAN 4 Kediri, dapat dilihat pada gambar sebagai berikut. / Gambar 4.10 Hasil tes kelentukan (fleksibilitas) Berdasarkan tabel dan gambar diagram di atas bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada rentang nilai 19,0-19,5 sebanyak 7 siswa (43,75%) pada kategori baik sekali, pada rentang nilai 10,0-10,5 sebanyak 6 siswa (37, 5%) pada kategori kurang sekali, pada rentang nilai 13,0 **sebanyak 2 siswa (12,5%) pada kategori kurang dan** pada rentang nilai 15,0-15,5 sebanyak 1 siswa (6,25%) pada kategori sedang. C.

Interpretasi Hasil tes kekuatan otot tungkai (leg and back dynamometer) Berdasarkan hasil tes kekuatan otot tungkai (leg and back dynamometer) bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada rentang nilai 84.50-<127.50 sebanyak 14 siswa (87,5%) pada kategori kurang, sisanya berada pada rentang nilai sd. < 84.50 sebanyak 1 siswa (6,2%) **pada kategori kurang sekali** dan pada rentang nilai 127.50-<187.50 sebanyak 1 siswa (6,2%) pada kategori sedang. 2. Hasil tes **kecepatan (lari 30 meter)** Berdasarkan hasil tes **kecepatan (lari 30 meter)** bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada rentang nilai 4,35-4,72 sebanyak 10 siswa (62,5%) pada kategori baik, sisanya berada pada

rentang nilai 4,73-5,11 sebanyak 4 siswa (25%) pada kategori kurang dan pada rentang nilai 3,92-4,34 sebanyak 2 siswa (12,5%) pada kategori baik. 3.

Hasil tes kelincahan (Illinois Agility Run Test) Berdasarkan hasil tes kelincahan (Illinois Agility Run Test) bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada rentang nilai 16,2-18,1 sebanyak 14 siswa (87,5%) pada kategori sedang, sisanya berada pada rentang nilai 15-,2-16,1 sebanyak 1 siswa (6,25%) pada kategori baik dan pada rentang nilai 18,2-19,3 sebanyak 1 siswa (6,25%) pada kategori kurang. 4. Hasil tes power (vertikal jump) Berdasarkan hasil tes power (vertikal jump) bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada rentang nilai 31-41 sebanyak 6 siswa (37,5%) pada kategori kurang, pada rentang nilai 42-52 sebanyak 5 siswa (31,25%) pada kategori sedang, pada rentang nilai 53-65 sebanyak 4 siswa (25%) pada kategori baik dan pada rentang nilai s.d 30 sebanyak 1 siswa (6,25%) pada kategori kurang sekali. 5.

Hasil tes kelentukan (fleksibilitas) Berdasarkan hasil tes kelentukan (fleksibilitas) bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada rentang nilai 19,0-19,5 sebanyak 7 siswa (43,75%) pada kategori baik sekali, pada rentang nilai 10,0-10,5 sebanyak 6 siswa (37,5%) pada kategori kurang sekali, pada rentang nilai 13,0 sebanyak 2 siswa (12,5%) pada kategori kurang dan pada rentang nilai 15,0-15,5 sebanyak 1 siswa (6,25%) pada kategori sedang. D. Pembahasan Berdasarkan hasil tes kekuatan otot tungkai (leg and back dynamometer) bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada rentang nilai 84.50- <127.50 sebanyak 14 siswa (87,5%) pada kategori kurang, sisanya berada pada rentang nilai sd. < 84.50 sebanyak 1 siswa (6,2%) pada kategori kurang sekali dan pada rentang nilai 127.50- <187.50 sebanyak 1 siswa (6,2%) pada kategori sedang.

Kekuatan menurut pendapat Mochamad Sajoto (1988:16) adalah komponen yang merupakan kondisi-fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Sedangkan menurut Suharno (1985:21) kekuatan merupakan sebuah kemampuannya dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankannya aktivitasnya. Dari hasil tes kekuatan otot tungkai bahwa mayoritas memperoleh nilai 84.50- <127.50 sebanyak 14 siswa (87,5%) pada kategori kurang, faktor yang dipengaruhinya kurang kekuatan otot tungkai pada penelitian-ini adalah faktor kebiasaan merokok yang dilakukannya pada siswa futsal, sesuai teori Depdiknas (2000: 8-10), bahwa kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya-tahan kardiovaskuler. Pada asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida (CO). Daya ikat CO pada hemoglobin sebesar 200-300 lebih kuat dari pada oksigen.

Berdasarkan hasil tes kecepatan (lari 30 meter) bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada rentang nilai 4,35-4,72 sebanyak 10 siswa (62,5%) pada kategori baik,

sisanya berada pada rentang nilai 4,73-5,11 sebanyak 4 siswa (25%) pada kategori kurang dan pada rentang nilai 3,92-4,34 sebanyak 2 siswa (12,5%) pada kategori baik. Kecepatan merupakan sebuah kemampuannya seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakannya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dari hasil penelitian bahwa mayoritas pada tes kecepatan (lari 30 meter) pada kategori baik, dari sebanyak 16 siswa yang mengikuti futsal hanya terdapat 10 siswa yang berada pada kategori baik.

Hal ini dikarenakan 10 siswa tersebut masih sering melakukan olahragawan misalnya jogging atau kegiatannya fisik. sesuai teori Depdiknas (2000: 8-10), bahwa kegiatannya fisik sangat dipengaruhi semua komponen kesegaran jasmani, latihan bersifat aerobik yang dilakukannya secara teratur akan ditingkatnyakan daya-tahan kardiovaskuler dan dapat mengurangi lemak tubuh. Dengan melakukan kegiatannya fisik yang baik dan benar berarti tubuh di pacu untuk menjalankannya fungsinya.

Berdasarkan hasil tes kelincahan (Illinois Agility Run Test) bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada rentang nilai 16,2-18,1 sebanyak 14 siswa (87,5%) pada kategori sedang, sisanya berada pada rentang nilai 15,-2-16,1 sebanyak 1 siswa (6,25%) pada kategori baik dan pada rentang nilai 18,2-19,3 sebanyak 1 siswa (6,25%) pada kategori kurang. Kelincahan merupakan sebuah kemampuannya mengubah posisi di area tertentu dengan kesit. Dari hasil penelitian bahwa mayoritas kelincahan tergolong kategori sedang.

Hal ini dikarenakan kegiatannya ekstrakurikuler yang dilakukannya yaitu futsal merupakan olahragawan sepak-bola yang sering dilakukannya oleh para siswa sehingga siswa dapat menunjukkan kelincahan ketika dilakukannya tes uji kelincahan terbukti dari hasil mayoritas pada kategori sedang, artinya siswa masih bisa mengikuti kondisi-fisik pada tes kelincahan. Faktor latihan dan olahragawan punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi-fisik yang buruk disebut tak terlatih.

Berolahragawan adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahragawan mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial. Berdasarkan hasil tes power (vertikal jump) bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada rentang nilai 31-41 sebanyak 6 siswa (37,5%) pada kategori kurang, pada rentang nilai 42-52 sebanyak 5 siswa (31,25%) pada kategori sedang, pada rentang nilai 53-65 sebanyak 4 siswa (25%) pada kategori baik dan pada rentang nilai s.d 30 sebanyak 1 siswa (6,25%) pada kategori kurang sekali.

Power atau daya ledak adalah kemampuannya melakukan gerakan secara eksplosif, power merupakan perpaduan antara kecepatan dan kekuatan. Menurut Suharno (1985: 59) power adalah kemampuannya otot atlet untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam satu gerak yang utuh. Dari hasil penelitian yang diperoleh bahwa mayoritas pada tes power pada kategori kurang dan sedang. Kurangnya tes power yang dilakukannya oleh siswa adalah kebiasaan merokok selain itu faktor istirahat dan tidur.

Pada masa pandemic seperti saat ini banyaknya siswa yang sering tidur larut malam serta kurangnya istirahat karena kebanyakan bermain game online atau kegiatannya kebanyakan melihat HP. Sesuai teori menurut Djoko Pekik Irianto, (2004: 9) faktor-faktor yang dipengaruhi kondisi-fisik salah satunya adalah faktor tidur dan istirahat bahwa tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuannya kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia.

Untuk itu istirahat sangat diperlukannya agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat melakukan aktivitasnya sehari-hari dengan nyaman. Berdasarkan hasil tes kelentukan (fleksibilitas) bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada rentang nilai 19,0-19,5 sebanyak 7 siswa (43,75%) pada kategori baik sekali, pada rentang nilai 10,0-10,5 sebanyak 6 siswa (37,5%) pada kategori kurang sekali, pada rentang nilai 13,0 sebanyak 2 siswa (12,5%) pada kategori kurang dan pada rentang nilai 15,0-15,5 sebanyak 1 siswa (6,25%) pada kategori sedang.

Kelentukan adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitasnya dengan penguluran tubuh pada bidang sendi yang luas. Kelentukan sangat di perlukan sekali hampir di semua cabang olahragawan yang banyak menuntut banyak ruang gerak sendi seperti senam, loncat indah, beberapa nomor atletik, permainannya-permainannya dengan bola, anggar, gulat, dan sebagainya (Harsono, 1988: 163). Dari hasil tes kelentukan bahwa sebagian besar berada pada kategori baik sekali dan sebagiannya lagi berada pada kategori kurang sekali.

Hal ini dikarenakan kelentukan tidak memerlukan latihan khusus karena kelentukan dapat menyesuaikan kondisi-fisik masing-masing siswa sehingga pada tes kelentukan mayoritas pada kategori baik. Sedangkan pada sebagian kategori kurang tes kelentukan yang menyesuaikan kondisi-fisik masing-masing adalah karena faktor berat badan yang dimiliki siswa terdapat beberapa siswa yang memiliki kelebihan berat badan berlebih sehingga ketika diberikan tes kelentukan berada pada kategori kurang sekali.

Berdasarkan tes kondisi-fisik yang dilakukannya pada siswa MAN 4 Kediri, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dipengaruhi kondisi-fisik antara lain: kebiasaan merokok, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan dan olahragawan, mengkonsumsi makanan yang bergizi dan lain-lain. Jadi, agar mempunyai kemampuannya kondisi-fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN A. Simpulan Hasil tes kekuatan otot tungkai (leg and back dynamometer) Berdasarkan hasil tes kekuatan otot tungkai (leg and back dynamometer) bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada rentang nilai 84,50- <127,50 sebanyak 14 siswa (87,5%) pada kategori kurang. 2. Hasil tes **kecepatan (lari 30 meter)** Berdasarkan hasil tes **kecepatan (lari 30 meter)** bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada rentang nilai 4,35-4,72 sebanyak 10 siswa (62,5%) pada kategori baik.

3. Hasil tes kelincahan (Illinois Agility Run Test) Berdasarkan hasil tes kelincahan (Illinois Agility Run Test) bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada rentang nilai 16,2-18,1 sebanyak 14 siswa (87,5%) pada kategori sedang. 4. Hasil tes power (vertikal jump) Berdasarkan hasil tes power (vertikal jump) bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada rentang nilai 31-41 sebanyak 6 siswa (37,5%) **pada kategori kurang dan** pada rentang nilai 42-52 sebanyak 5 siswa (31,25%) pada kategori sedang. 5.

Hasil tes kelentukan (fleksibilitas) Berdasarkan hasil tes kelentukan (fleksibilitas) bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada rentang nilai 19,0-19,5 sebanyak 7 siswa (43,75%) pada kategori baik sekali dan pada rentang nilai 10,0-10,5 sebanyak 6 siswa (37,5%) pada kategori kurang sekali. B. Implikasi Berdasarkan hasil tes yang dilakukannya pada kondisi-fisik para siswa bahwa perlunya memberikan latihan kondisi-fisik diperlukannya bagi para siswa tentunya pada siswa ekstrakurikuler futsal MAN 4 Kediri.

Hal ini dikarenakan banyak kondisi-fisik yang dimiliki siswa rata-rata tergolong pada sedang dan kurang maka diperlukannya latihan kondisi-fisik untuk menunjang kegiatannya ekstrakurikuler futsal agar lebih baik lagi. C. Saran 1. Bagi siswa Diharapkan bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dalam mengikuti latihan kondisi-fisik karena diperlukannya untuk menunjang olahragawan yang diikutinya, selain itu kondisi-fisik diperlukannya untuk ditingkatnyakan kondisi-fisik yang dimiliki menjadi lebih baik. Bagi guru Diharapkan hasil penelitian-ini dapat dijadikan masukan bahwa pentingnya melakukan latihan kondisi-fisik dapat membantu ditingkatnyakan kondisi-fisik yang sehat.

Bagi penelitian selanjutnya Hasil penelitian-ini dapat dijadikan masukan atau bahan referensi guna menambah ilmu pengetahuan tentunya yang berkaitan dengan kondisi-fisik. selain itu disarankan bagi penelitian selanjutnya untuk menambah jumlah sampel yang lebih luas sehingga didapatkan hasil yang lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA Andri Irawan. 2009. Teknik Dasar Modern Futsal. Jakarta: Pena Pundi Aksara. Asmar Jaya. 2008. Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainannya. Yogyakarta: Pustaka Timur. Depdikbud. 1994. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka. Depdiknas. 2000.

Pedoman dan Modal Penataran Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar. Jakarta: Direktorat Pendidikan dan Kebudayaan. Depdiknas. 2009. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan. Jakarta: Pusat Kurikulum, Balitbang Depdiknas Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching. Jakarta, CV. Kesuma. Justinus Lhaksana dan Ishak H. Pordas. 2008. Inspirasi dan Spirit Futsal. Jakarta: Raih Asa Sukses. Justinus Lhaksana. 2011. Taktik dan Strategi Futsal Modern. Jakarta: Be Champion. Lhaksana, Justinus. 2009. Modul Kepelatihan Futsal Tingkat Dasar, Jakarta. Nasehudin, Toto Syatori & Nanang Gozali. 2012. Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: CV Pustaka Setia Pekik, Djoko. 2004. Dasar-dasar Latihan Kebugaran. Yogyakarta: Lukman Offset.

Permendikbud. 2014. Pendidikan Jasmani SMA. Jakarta: PT. Rajasa Rasdakarya. Sajoto. 1988. Pembinaan Kondisi-fisik Dalam Olahraga. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangannya Tenaga Pendidikan. Jakarta Sugiyono. 2008. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta. Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta. Suharno, HP. 1993. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Bandung. PT. Karya Ilmu. Suharsimi Arikunto. 2009. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta. Suharsimi Arikunto.

2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta. Sunendar, I. d. 2009. Strategi Pembelajaran Bahasa Indonesia. Bandung: Sekolah Pasca Sarjana Universitas Pendidikan Indonesi dan PT. Remaja Rosdakarya. Sutrisno Hadi. 2011. Analisis Butir untuk Instrumen Angket, Tes, dan Skala Nilai dengan Basica. Yogyakarta: Andi Offset. Tenang, John D. 2008. Mahir Bermain Futsal. Bandung. DAR! Mizan. Widiastuti. 2018. Tes Dan Pengukuran Olahraga. 1st ed. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. Yuliawan, D & Putra, R.A. 2017. Statistika Dasar. Yogyakarta.

INTERNET SOURCES:

<1% -

http://repository.unpkediri.ac.id/1068/3/RAMA_85201_16101090026_0711029002_0714078903_01_front_ref.pdf

<1% - <https://ayisnurhidayat.wordpress.com/2014/04/>
<1% - <http://eprints.upgris.ac.id/215/1/Laporan.pdf>
<1% -
<https://123dok.com/document/ozllnx6z-implementasi-program-pembinaan-olahraga-pr-estasi-provinsi-lampung-tahun.html>
<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/83146316.pdf>
<1% - http://repository.upi.edu/19144/6/S_POR_0800348_Chapter1.pdf
<1% -
<http://www.makalah.co.id/2016/11/makalah-masalah-pendidikan-di-indonesia.html>
<1% - <https://infokowasi.com/latihan-kondisi-fisik/>
<1% - <http://repository.unj.ac.id/5352/9/08.BAB%20I.pdf>
<1% - <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/download/15037/11221>
<1% -
<https://www.coursehero.com/file/p3t4k1dr/B-Rumusan-Masalah-Berdasarkan-latar-bela-kang-di-atas-maka-permasalahan-pokok/>
<1% - <https://www.scribd.com/document/396544022/Abstract>
<1% - <http://eprints.umm.ac.id/33940/2/jiptumpp-gdl-irmayunita-44230-2-babi.pdf>
<1% - <https://www.scribd.com/document/365927990/BAB-I>
<1% - https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/A121508011_bab1.pdf
<1% - <https://bayupenjas.blogspot.com/2012/>
<1% - <https://dimasanggereksa.wordpress.com/>
<1% - <https://engkoskosasih.wordpress.com/author/engkoskosasih/>
1% - <https://brainly.co.id/tugas/7781830>
1% -
<https://see-edge.xyz/2017/05/contoh-latihan-kekuatan-dan-daya-tahan-56y784wmb.html>
1% -
<https://idtesis.com/skripsi-pendidikan-kekuatan-otot-perut-dan-kelentukan-togok-dgn-kemampuan-menyundul-bola-2/>
1% - <https://id.scribd.com/doc/45742632/Skripsi-Pendidikan-193>
2% - <https://ynuralim.blogspot.com/2017/01/tugas-prakarya.html>
<1% - http://repository.upi.edu/10317/2/s_kor_0704052_chapter1.pdf
1% -
<https://text-id.123dok.com/document/wq20l43jz-komponen-kondisi-fisik-faktor-faktor-yang-mempengaruhi-kondisi-fisik.html>
1% - <https://www.slideshare.net/MomoneaAmrie/bab-ii-48955994>
2% -
<https://kebugarandanjasmani.blogspot.com/2015/12/pengertian-kondisi-fisik-manfaat.html>
<1% - <https://dtabses-tabes.blogspot.com/2011/03/daya-tahan-kardiorespirasi.html>

<1% -
<https://www.al-maghribicendekia.com/2014/07/menu-makanan-sehat-anak-paud.html>
1% -
<https://www.psychologymania.com/2013/08/faktor-yang-mempengaruhi-kesegaran.html>
1% -
<https://123dok.com/document/zlg6866y-tingkat-kebugaran-kardiorespirasi-pegawai-kecamatan-kabupaten-wonogiri-propinsi.html>
<1% - <https://brainly.co.id/tugas/36926132>
<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/33512033.pdf>
<1% -
<http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/43874/Chapter%20II.pdf;sequence=4>
<1% -
<https://docobook.com/pelaksanaan-kegiatan-ekstrakurikuler-keagamaan-dalam-upayab73cab85df5df3e8ab190a438837161e71388.html>
<1% - <https://aguswuryanto.wordpress.com/category/uncategorized/page/2/>
<1% -
http://skp.unair.ac.id/repository/Guru-Indonesia/PENDIDIKANKARAKTER_PATIMAH_16759.pdf
<1% - <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/EI/article/download/830/677>
<1% - <http://lib.unnes.ac.id/38667/1/3301414106.pdf>
<1% - <https://ajilhmfhrz.blogspot.com/2015/09/sekripsi-pemilihan-ekstrakurikuler.html>
<1% - <https://javaindo1.blogspot.com/2016/03/program-futsal-ekskul.html>
<1% -
<https://www.scribd.com/document/356443898/Dasar-Pendidikan-Islam-adalah-sumber-tempat-seluruh-bangunan-sistem-docx>
<1% - https://www.academia.edu/6332305/Karya_ilmiahku
<1% - <https://www.wholistic.blogspot.com/2010/11/etika-profesi.html>
<1% -
<https://123dok.com/document/zx51e3nq-modul-tik-smk-rekayasa-perangkat-lunak-kelompok-kompetensi.html>
<1% -
<https://123dok.com/document/qm83848z-hasil-penelitian-pembahasan-hasil-peenelitian-gambaran-umum-file.html>
<1% - <http://eprints.stainkudus.ac.id/420/5/5.%20BAB%20II.pdf>
<1% -
<https://med.unhas.ac.id/kedokteran/wp-content/uploads/2016/10/DASAR-DASAR-TERAPI-CAIRAN-DAN-ELEKTROLIT.pdf>
<1% -

https://www.academia.edu/37535698/PEMBINAAN_PRESTASI_CABANG_OLAHRAGA_TENIS_LAPANGAN_DI_KABUPATEN_SLEMAN_TAHUN_2015_SKRIPSI

<1% -

<https://123dok.com/document/zx5wj0oq-profil-kemampuan-fisik-atlet-karate-porda-kabupaten-gunungkidul.html>

<1% - <https://zfikar285.blogspot.com/2015/11/desain-penelitian.html>

<1% - <http://digilib.uinsby.ac.id/5342/6/Bab%203.pdf>

<1% - http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2019/14.1.01.01.0028.pdf

<1% -

<https://fajargumilarrizqifauzihmi.blogspot.com/2015/10/contoh-makalah-metodologi-penelitian.html>

<1% - <https://aantaufan.blogspot.com/2016/06/variabel-penelitian.html#!>

<1% - <https://edhyriyono.wordpress.com/tugas-tugas/tugas-penelitian-pendidikan/>

<1% - http://repository.upi.edu/11274/6/S_PEA_0905964_Chapter3.pdf

<1% - <http://eprints.stainkudus.ac.id/595/6/06%20BAB%20III.pdf>

<1% -

<https://www.scribd.com/document/384772475/PROSIDING-SENADIMAS-2017-pdf>

<1% - <https://idalamat.com/alamat/24571/man-krecek-pare-kediri>

<1% - http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2019/14.1.01.09.0072.pdf

<1% - <https://www.scribd.com/document/355972238/2011-201176>

<1% -

<http://www.pengertianku.net/2015/03/pengertian-populasi-dan-sampel-serta-teknik-sampling.html>

<1% -

<https://text-id.123dok.com/document/4yr1ee57q-instrumen-penelitian-metode-penelitian.html>

<1% - http://etheses.uin-malang.ac.id/1841/13/09410169_Bab_3.pdf

<1% - http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2019/14.1.01.09.0045.pdf

<1% -

<https://viddleinfo.blogspot.com/2015/12/tes-kesegaran-jasmani-indonesia-tkji.html>

<1% -

<https://www.olahragakesehatanjasmani.com/2013/11/tes-dan-pengukuran-kebugaran-jasmani.html>

<1% -

<https://123dok.com/document/lq5pp7wy-pengaruh-interval-training-terhadap-kebugaran-jasmani-negeri-pesawaran.html>

<1% - <https://texbuk.blogspot.com/2013/06/tes-pengukuran-dan-evaluasi-dalam.html>

<1% - <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/download/2189/1401>

<1% - http://a-research.upi.edu/operator/upload/t_por_0809363_chapter3.pdf

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/11066307.pdf>

<1% - <https://tendiksekolah.blogspot.com/2020/07/>
<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/11066203.pdf>
<1% - <http://core.ac.uk/download/pdf/11066088.pdf>
<1% - <https://pecintahockey.blogspot.com/2012/06/v-behaviorurldefaultvmlo.html>
<1% -
<https://123dok.com/document/y4ep4n0q-a-pembelajaran-aktivitas-kebugaran-jasmani-bab-kebugaran-jasmani.html>
<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/11066224.pdf>
<1% - http://a-research.upi.edu/operator/upload/s_jep_0800546_chapter3.pdf
<1% -
<https://id.scribd.com/doc/298212351/Skripsi-Ayub-Tatya-Admaja-Nim-11601244080>
<1% - <https://www.scribd.com/document/338325650/Skripsi-Nurul-Akbar>
<1% - <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/download/11703/5576>
<1% -
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/36943>
<1% -
<https://123dok.com/document/1y911jjq-pengaruh-kepuasan-terhadap-kinerja-karyawan-anugerah-mebelindo-lampung.html>
<1% - http://lib.unnes.ac.id/35271/1/UPLOAD_ADDRIANA.pdf
<1% - <https://core.ac.uk/display/289977650>
<1% - https://issuu.com/journalsportif/docs/volume_1_nomor_1_tahun_2015
<1% -
<https://www.coursehero.com/file/psci9s4/Hasil-penelitian-yang-diperoleh-dari-jurnal-tersebut-dikatakan-bahwa-sejalan/>
<1% - <https://kebugarandanjasmani.blogspot.com/feeds/posts/default>
<1% -
https://www.researchgate.net/publication/339409861_Pengaruh_Kemampuan_Fisik_Terdapat_Keterampilan_smash_Dalam_Permainan_Bulutangkis
<1% - http://repository.upi.edu/21058/7/D_PU_0907826_Chapter4.pdf
<1% -
<https://123dok.com/document/q2nl67rq-pengaruh-training-terhadap-kebugaran-mengikuti-ekstrakurikuler-muhammadiyah-kabupaten.html>
<1% -
<https://asepsuwarnadjaja.blogspot.com/2013/12/ptk-bab-i-bab-iii-upaya-guru.html>
<1% - <http://eprints.ums.ac.id/72535/3/BAB%20I.pdf>
<1% - <https://skripsipekanbaru.wordpress.com/2013/04/>
<1% - http://repository.upi.edu/27067/9/S_KOR_1205430_Bibliography.pdf
<1% -
<https://www.kompasiana.com/nissamarlina/55d25fb59fafbd310627f2af/resume-metode-penelitian-kuantitatif-kualitatif-dan-rd>

