

**SURVEY KONDISI FISIK SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER
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

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh:

MUHAMMAD ADAM SAFA
NPM : 16.1.01.09.0053

Judul:

**SURVEY KONDISI FISIK SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL DI MAN 4 KEDIRI**

Telah Disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/ Sidang Skripsi Prodi
PENJAS FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal : 28 Januari 2021

Pembimbing I,



Weda, M.Pd
NIDN. 0721088702

Pembimbing II,



Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd
NIDN. 0706078801

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh:

MUHAMMAD ADAM SAFA
NPM : 16.1.01.09.0053

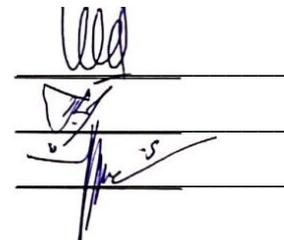
Judul :

**SURVEY KONDISI FISIK SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL DI MAN 4 KEDIRI**Telah Dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi Program Studi
PENJAS FIKS UN PGRI Kediri

Pada Tanggal: 4 Februari 2021

dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan:

1. Ketua : Weda, M.Pd
2. Penguji I : Puspodari, M.Pd.
3. Penguji II : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd



HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Adam Safa

NPM : 16.1.01.09.0053

Jeni Kelamin : Laki-laki

Tempat/ Tanggal Lahir : Kediri, 19 Maret 1999

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 28 Januari 2021
Yang menyatakan,



Muhammad Adam Safa
NPM : 16.1.01.09.0053

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*"Aja dadi uwong sing rumangsa bisa lan rumangsa pinter.
Nanging dadiya uwong sing bisa lan pinter rumangsa."*

(Jangan jadi orang yang merasa bisa dan merasa pintar,
tetapi jadilah orang yang bisa dan pintar merasa)

Kupersembahkan skripsi ini untuk:

1. Kedua orang tuaku Bapak M. Saiful dan Ibu Zulfa Nurlina yang mana telah mensupport dan memfasilitasi dan mendukungku dalam menempuh pendidikan di UN PGRI Kediri
2. Keluarga besar Abah Dhofir
3. Sahabatku Fajar, Ikhsan, Fani Dwi Rozaki, Livia, Purnomo yang selalu
4. Angkatan 2016 selama menempuh kuliah di UN PGRI Kediri
6. Semua Crew Kost Tholik yang telah memberikan semangat dan dukungannya

ABSTRAK

Muhammad Adam Safa: Survey Kondisi Fisik Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal di MAN 4 Kediri, Skripsi, PENJAS, FIKS UN PGRI Kediri, 2021.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Ekstrakurikuler Futsal

Penelitian ini dilatarbelakangi bahwa hasil observasi bahwa belum pernah dilakukan tes kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan suatu komponen yang sangat penting bagi seluruh cabang olahraga 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.

Permasalahan penelitian ini adalah tujuan untuk mengetahui kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal di MAN 4 Kediri.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan teknik penelitian *survey*. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MAN 4 Kediri adalah sebanyak 16 siswa putra. Sampel untuk ekstrakurikuler futsal sebanyak 16 putra, dengan pengambilan sampel *sampling jenuh*. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah: Hasil tes kekuatan otot tungkai (*leg and back dynamometer*) bahwa seluruhnya siswa perolehan nilai berada kategori kurang sekali. Pada hasil tes kecepatan (lari 30 meter) bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori kurang sekali. Pada hasil tes kelincahan (*Illinois Agility Run Test*), bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori kurang. Pada hasil tes *power (vertikal jump)*, bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori kurang dan pada kategori kurang sekali. Pada hasil tes kelentukan (*fleksibilitas*), bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori baik sekali. Berdasarkan hasil penelitian bahwa mayoritas kondisi fisik pada kategori kurang sekali.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: Bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dalam mengikuti latihan kondisi fisik karena diperlukan untuk menunjang olahraga yang diikutinya, selain itu kondisi fisik diperlukan untuk meningkatkan kondisi fisik yang dimiliki menjadi lebih baik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna menyusun skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor UNP Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa;
2. Dr. Sulistiono, M.Si selaku Dekan FIKS UNP Kediri yang selalu memberi dorongan dan motivasi kepada mahasiswa;
3. Weda, M.Pd selaku dosen pembimbing I yang telah banyak memberikan arahan serta bimbingan kepada mahasiswa;
4. Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan serta arahan kepada mahasiswa;
5. Seluruh dosen FIKS atas ilmu yang telah diberikan selama menempuh kuliah di UN PGRI Kediri

Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, Februari 2021

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'MS' with a stylized flourish extending to the right.

Muhammad Adam Safa
NPM : 16.1.01.09.0053

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II : LANDASAN TEORI	
A. Futsal	7
1. Pengertian dan Sejarah Futsal	7
2. Kondisi Fisik	7
3. Manfaat Kondisi Fisik.....	9
4. Faktor faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik.....	9
B. Ekstrakurikuler	14
1. Pengertian Ekstrakurikuler	14
2. Tujuan Ekstrakurikuler	14
3. Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler	15
4. Ekstrakurikuler Futsal MAN 4 Kediri	16
C. Kerangka Berfikir.....	18

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	20
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian.....	21
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
D. Populasi dan Sampel.....	23
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	24
F. Teknik Analisis Data.....	35

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Variabel	36
B. Analisis Data	40
C. Interpretasi	45
D. Pembahasan.....	47

BAB V : PENUTUP

A. Kesimpulan	52
B. Implikasi	53
C. Saran	53

DAFTAR PUSTAKA**LAMPIRAN**

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Waktu Penelitian.....	23
3.2 Norma Kekuatan Otot Tungkai	25
3.3 Norma Kecepatan lari 30 meter	28
3.4 Penilaian <i>Illinois Agility Run Test</i>	29
3.5 Norma Power (<i>vertikal jump</i>)	33
3.6 Norma tes duduk raih ujung kaki	34
4.1 Deskriptif Kondisi Fisik	36
4.2 Hasil tes kekuatan otot tungkai (<i>leg and back dynamometer</i>)	40
4.3 Hasil tes kecepatan (lari 30 meter)	41
4.4 Hasil tes kelincahan (<i>Illinois Agility Run Test</i>)	42
4.5 Hasil tes power (<i>vertikal jump</i>)	43
4.6 Hasil tes kelentukan (<i>fleksibilitas</i>)	44

DAFTAR GAMBAR

		Halaman
Gambar 3.1	<i>Leg and back dynamometer</i>	25
Gambar 3.2	Lari 30 Meter	27
Gambar 3.3	Tes <i>Illinois Agility Run Test</i>	29
Gambar 3.4	Papan Lompat Tegak	30
Gambar 3.4	Sikap Menentukan Raihan Tegak	31
Gambar 3.5	Sikap Awal Loncat Tegak	32
Gambar 3.6	Meloncat Setinggi	32
Gambar 3.7	Alat Ukur Fleksibilitas (Duduk)	34
Gambar 3.8	Cara Pengukuran Fleksibilitas	34
Gambar 4.1	Tes kekuatan otot tungkai (kg)	37
Gambar 4.2	Tes Kecepatan (lari 30 meter)	38
Gambar 4.3	Tes kelincahan	38
Gambar 4.4	Tes Power (<i>vertikal jump</i>)	39
Gambar 4.5	Test Fleksibilitas (<i>sit and reach</i>)	40
Gambar 4.6	Hasil tes kekuatan otot tungkai (<i>leg and back dynamometer</i>)	41
Gambar 4.7	Hasil tes kecepatan (lari 30 meter)	42
Gambar 4.8	Hasil tes kelincahan (<i>Illinois Agility Run Test</i>)	43
Gambar 4.9	Hasil tes power (<i>vertikal jump</i>)	44
Gambar 4.10	Hasil tes kelentukan (<i>fleksibilitas</i>)	45

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Hasil Penelitian
- Lampiran 2 Deskriptif
- Lampiran 3 Dokumentasi
- Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 5 Surat Pernyataan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 6 Surat Pernyataan Lolos Plagiasi
- Lampiran 7 Berita Acara

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terstruktur yang melibatkan bagian maupun seluruh tubuh yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga sendiri memiliki fungsi sebagai kebutuhan sekunder dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan aktivitas. Olahraga tersebut mempunyai sifat yang menyenangkan dan bisa dilakukan diusia sejak dini hingga usia senja dan dapat dilakukan kapan saja.

Griwijoyo (2007:85) menjelaskan bahwa “Olahraga adalah serangkaian gerakan yang teratur dan terencana untuk melihat gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup)”.

Tujuan olahraga 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 olahraga 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 olahraga dapat dikembangkan oleh Husdarta (2011:13) “Olahraga merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan geraknya atau performa”.

Olahraga futsal sekarang menjadi olahraga favorit yang sangat digemari para kalangan remaja, Futsal adalah olahraga 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 di tiap regu. Olahraga futsal sekarang menjadi olahraga favorit yang sangat digemari para kalangan remaja, banyak digunakan sebagai turnamen antar sekolahan maupun tingkat club. Karena sarana dan prasarananya sekarang mudah ditemukan di setiap 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 permainan bola yang dimainkan di ruangan tertutup, permainan ini dapat dilakukan di ruang 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 dilakukan oleh peneliti, MAN 4 Kediri terdapat kegiatan ekstrakurikuler, diantaranya adalah sepakbola, bola basket, futsal, pramuka, ekstra PMR dan ekstrakurikuler keagamaan lainnya. Namun dalam penyediaan sarana dan prasarana pada bidang olahraga masih belum memadai. Seperti kurangnya sarana perkakas, dan fasilitas di sekolah. Sehingga dalam proses latihan bidang olahraga 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 kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan 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 2x15 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 kegiatan 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 olahraga 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 meningkatkan daya tahan tubuh maupun kecepatan seperti jogging dan lari-lari sprint, disamping itu juga para pemain dituntut untuk

bekerjasama antar tim, meningkatkan 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 meningkatkan kondisi fisik berarti kemampuan fisik seorang atlit haru 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 kesarjanaan 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 kegiatan 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

1. Belum diketahui kondisi fisik siswa di MAN 4 Kediri.
2. Pelatih belum memantau sepenuhnya kondisi fisik siswa di MAN 4 Kediri
3. Tidak adanya program latihan kondisi fisik pada siswa yang mengikuti kegiatan 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: Bagaimana 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:

1. Bagi siswa untuk membantu siswa agar lebih meningkatkan kondisi fisik agar tetap terjaga.
2. Bagi guru bahan masukan bagi guru, khususnya guru ekstrakurikuler futsal, agar mengembangkan dan memaksimalkan kegiatan ekstrakurikuler olahraga khususnya futsal.
3. Bagi peneliti diharapkan hasil penelitian ini dapat dikembangkan lebih jauh.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. 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 permainan sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan” (Lhaksana, 2011:5). Jadi dapat disimpulkan bahwa futsal adalah olahraga sepak bola yang permainannya dilaksanakan dalam ruangan yang jenis permainannya tidak jauh berbeda dari permainan sepak bola. “Permainan ini sendiri dimainkan 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.

2. Kondisi Fisik

a. Kondisi Fisik adalah unsur yang sangat penting hampir mencakup seluruh cabang olahraga, karena tingkat kesegaran jasmani sangat penting untuk meningkatkan kemampuan fungsional pada tubuh agar lebih baik.

Program latihan kondisi fisik haruslah disusun dengan baik sehingga dapat meningkatkan 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 kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas.

d. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

e. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi di area tertentu dengan kesit.

f. Power

Power atau daya ledak adalah kemampuan melakukan gerakan secara eksplosif, *power* merupakan perpaduan antara kecepatan dan kekuatan. Menurut Suharno (1985: 59) *power* adalah kemampuan otot atlet untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam satu gerak yang utuh.

g. Fleksibilitas

Kelenturan adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh pada bidang sendi yang luas.

Kelentukan sangat di perlukan sekali hampir di semua cabang olahraga yang banyak menuntut banyak ruang gerak sendi seperti senam, loncat indah, beberapa nomor atletik, permainan-permainan dengan bola, anggar, gulat, dan sebagainya (Harsono, 1988: 163).

3. Manfaat Kondisi Fisik

Dalam kegiatan olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Menurut Harsono (1988: 153), dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisasi tubuh, di antaranya:

- a. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- b. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya.
- c. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu lainnya.
- d. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon diperlukan.

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.

4. Faktor faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Dalam Depdiknas (2000: 8-10), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik

seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah:

a. 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 meningkat 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 kegiatan olahraga secara teratur.

b. Jenis Kelamin

Kebugaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan 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 perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar *hemoglobin* yang lebih rendah dibanding dengan pria.

c. Genetik

Daya tahan *cardiovascular* dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.

d. Kegiatan Fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani, latihan bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan

meningkatkan daya tahan *cardiovaskuler* dan dapat mengurangi lemak tubuh. Dengan melakukan kegiatan fisik yang baik dan benar berarti tubuh dipacu untuk menjalankan fungsinya.

e. 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.

f. 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 mempengaruhi kondisi fisik adalah sebagai berikut:

a. 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 diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pengertian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, 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.

b. Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan 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 diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c. 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:

- 1) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
- 2) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
- 3) Istirahat yang cukup.
- 4) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
- 5) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

d. 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.

e. Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga 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. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain; makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor lingkungan dan olahraga, dan lain-lain. Jadi, agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

B. Ekstrakurikuler

1. Pengertian Ekstrakurikuler

Pengertian ekstrakurikuler menurut kamus besar bahasa Indonesian (2008:360), yaitu “Suatu kegiatan yang berada diluar program yang tertulis di dalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa.” Kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan di luar jam belajar sekolah, agar siswa dapat memiliki kebebasan untuk menentukan jenis-jenis kegiatan yang sesuai dengan hobi maupun bakat siswa.

Sedangkan menurut Sunendar (2013:31) “Pembelajaran ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan untuk aktivitas yang dirancang sebagai kegiatan di luar kegiatan pembelajaran terjadwal secara rutin setiap minggu.” Berdasarkan pengertian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar jam pelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan potensi siswa.

2. Tujuan Ekstrakurikuler

Setiap aktivitas atau kegiatan yang dilakukan pasti memiliki tujuan atau visi dan misi yang hendak dicapai, salah satunya adalah kegiatan ekstrakurikuler. Menurut badan pengembangan dan penelitian Depdiknas (2009:17) mengenai visi kegiatan ekstrakurikuler menyebut bahwa “visi kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk berkembangnya potensi, bakat dan minat serta kebahagiaan peserta didik yang berguna bagi diri sendiri.” Sedangkan misi dari kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk:

- a. Menyelenggarakan kegiatan di luar jam pelajaran dengan mengacu kepada kebutuhan, potensi, bakat dan minat peserta didik. (Balibang Depdiknas, 2009:17).
- b. Menyediakan sejumlah kegiatan yang dapat dipilih oleh peserta didik sebagai kegiatan pengembangan diri dari luar mata pelajaran.

Visi dan Misi kegiatan ekstrakurikuler tersebut fokus pada perkembangan peserta didik/siswa.

3. Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler

Prinsip muncul setelah adanya tujuan dan fungsi dari aktivitas atau kegiatan yang dilakukan. Balibang Depdiknas (2009:17) membagi prinsip kegiatan ekstrakurikuler menjadi lima, yaitu:

- a. Individual, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan potensi, bakat dan minat peserta didik masing-masing.
- b. Pilihan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan keinginan dan diikuti secara sukarela oleh peserta didik.
- c. Menyenangkan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler dalam suasana yang disukai dan mengembirakan peserta didik.
- d. Keterlibatan aktif, yaitu prinsip kegiatan yang menuntut keikutsertaan peserta didik secara penuh.

4. Ekstrakurikuler Futsal MAN 4 Kediri

Menurut Depdikbud (1994: 25), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan belajar mengajar yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau luar sekolah untuk lebih memperluas atau meningkatkan kemampuan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan yang lebih dipelajari dari berbagai mata pelajaran sekolah.

Berdasarkan berbagai pengertian di atas maka ekstrakurikuler dapat disimpulkan sebagai kegiatan yang tidak diatur dalam kurikulum, bersifat fleksibel disesuaikan dengan keadaan dan kebutuhan serta dilaksanakan di luar jam pelajaran untuk menambah keterampilan dan pengembangan bakat.

Menurut Depdikbud (1994: 8), tujuan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler di sekolah adalah:

- a. Meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa.
- b. Mengembangkan bakat, minat, kemampuan dan keterampilan dalam upaya pembinaan pribadi.
- c. Mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan di masyarakat.

Tujuan ekstrakurikuler juga diungkapkan dalam Depdikbud (1994: 3), sebagai berikut:

- a. Siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan mengenal hubungan antar berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.
- b. Untuk lebih memantapkan pendidikan dan kepribadian serta untuk lebih

mengaitkan antar pengetahuan yang diperoleh dalam kurikulum dengan keadaan dan kebutuhan.

Ekstrakurikuler Futsal di MAN 4 Kediri dilatih dari guru olahraga, 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 kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler di MAN 4. Pelaksanaan pengambilan data di MAN 4 di Lapangan sepakbola.

Salah satu pembinaan peserta didik di sekolah adalah kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan-kegiatan yang diadakan dalam program ekstrakurikuler didasari atau tujuan daripada kurikulum sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah khususnya kegiatan ko/ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang terkoordinasi terarah dan terpadu dengan kegiatan lain di sekolah. Guna menunjang pencapaian tujuan kurikulum. Kegiatan terorganisir di sini adalah kegiatan yang dilakukan sesuai dengan program yang telah ditentukan. Pelaksanaan kegiatan 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 kegiatan 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 kegiatan ekstrakurikuler adalah guru bidang studi yang bersangkutan. Melalui kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat menyalurkan bakat, minat, potensi yang dimiliki. Salah satu ciri kegiatan ekstrakurikuler adalah keanekaragamannya, hampir semua minat remaja dapat digunakan sebagai bagian dari kegiatan ekstrakurikuler (Depdikbud, 1994: 4).

C. Penelitian Terdahulu

1. Bagus Aji Litardiansyah, Eko Hariyanto (2020) *Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri Sekolah Menengah Atas*. Tujuan dalam penelitian ini yaitu mengetahui kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri SMA Negeri Ngoro Jombang. Hasil penelitian ini yaitu peserta ekstrakurikuler futsal putra unsur kecepatan kategori “cukup”, unsur kelincahan kategori “cukup” dan unsur daya tahan kardiorespirasi kategori “cukup”. Sedangkan peserta ekstrakurikuler futsal putri unsur kecepatan kategori “sangat kurang”, unsur kelincahan kategori “sangat kurang” dan daya tahan kardiorespirasi kategori “sangat kurang”.
2. Roni Sujatmiko (2017) *survey kondisi fisik pemain ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Purwoasri Kab. Kediri tahun ajaran 2016/2017*. Hasil yang diperoleh dari norma tes dan pengukuran pemain ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Purwoasri Kab. Kediri, tingkat kondisi fisik pemain ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Purwoasri Kab. Kediri Tahun 2016/2017 dapat disimpulkan dalam kategori Sedang dengan persentase 65,38 %

D. 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 kemampuan 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

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2016:38) kalau ada pertanyaan tentang apa yang anda teliti, maka jawabannya 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:

1. Variabel independen: Dalam bahasa indonesia sering di sebut variabel bebas. Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahanya atau timbulnya variabel dependen (terikat)
2. 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.
3. Variabel moderator: Adalah variabel yang mempengaruhi (memperkuat dan memperlemah) hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Variabel di sebut juga sebagai variabel independen ke dua.

4. Variabel *interpening*: Variabel yang secara teoritis mempengaruhi 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:

- 1. Variabel Independen (Bebas)**

Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah ekstrakurikuler futsal.

- 2. Variabel Dependen (Terikat)**

Dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah kondisi fisik.

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

- 1. Pendekatan Penelitian**

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 dilakukan 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.

2. 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 gunakan dalam penelitian adalah tes. Menurut Widiastuti (2017:1) suatu tes adalah alat atau instrumen yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang seseorang atau obyek.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di MAN 4 Kediri Jl. Melati No.14, Krecek, Kec. Badas, Kediri, Jawa Timur 64218. Peneliti melakukan penelitian di MAN 4 Kediri karena ingin mengetahui bagaimana kondisi fisik pada ekstrakurikuler futsal dan karena pada ekstrakurikuler tersebut memiliki banyak sekali prestasi-prestasi yang sudah di raih.

2. Waktu Penelitian

Waktu untuk penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2020 sampai dengan Februari 2021 saat ekstrakurikuler berlangsung dilapangan futsal Kabupaten Kediri.

Tabel 3.1 Waktu Penelitian

Jenis kegiatan	November'20				Desember'20				Januari'21				Februari'21			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Pengajuan judul			■													
Pengesahan Judul				■												
Pengajuan Bab I					■	■										
Pengajuan Bab II							■	■								
Pengajuan Bab III									■	■						
Mengajukan Izin Penelitian											■					
Survey lapangan												■				
Pengambilan data												■				
Pengajuan Bab IV												■				
Pengajuan Bab V												■				
Abstraksi penelitian												■				
Rencana Ujian Skripsi													■			

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Yuliawan dan Putra (2017:6) populasi adalah semua objek (orang atau benda) yang akan diteliti (keseluruhan). Jadi populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MAN 4 Kediri adalah sebanyak 16 siswa putra.

2. Sampel

Menurut Yuliawan dan Putra (2017:6) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian terkecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat diwakili populasinya.

Menurut Yuliawan dan Putra (2017:8-10) teknik *sampling* yaitu merupakan teknik pengambilan sampel. Terdapat berbagai macam teknik *sampling* untuk menentukan sampel yang akan dipakai dalam penelitian. Teknik *sampling* pada dasarnya bisa dikelompokkan menjadi 2 (dua) macam yaitu *probability sampling* dan *non-probability sampling*.

Dalam penelitian ini termasuk dalam teknik *non-probability* sampling dengan teknik penentuan teknik *sampling jenuh* untuk menentukan sampelnya. Peneliti memilih sampel untuk ekstrakurikuler futsal sebanyak 16 putra.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2003: 136). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data terdiri atas enam item tes, yaitu:

a. Kekuatan Otot Tungkai (*Leg And Back Dynamometer*)

Tes kekuatan otot tungkai dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan *leg and back dynamometer*.

Untuk memperoleh data kekuatan otot tungkai dilakukan dengan menggunakan tes *leg and back dynamometer* sebagai berikut:

a. Tujuan dan sasaran

Tes *leg and back dynamometer* bertujuan untuk mengukur kemampuan 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. Dilakukan 3 kali ulangan.

d. Penilaian

Catat jumlah berat yang terbanyak dari ketiga angkatan yang dilakukan. *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	sd < 84.50

(Sumber: pusat kesegaran jasmani dan rekreasi, depdikbud 1996 dalam Fenanlampir dan Faruq, 2015: 125)

b. 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 ini 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.

(1) Bendera start

(2) Peluit

(3) Tiang pancang

(4) Stopwatch

(5) Serbuk kapur

(6) Formulir

(7) Alat tulis.

c) Petugas tes

(1) Juru keberangkatan

(2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d) Pelaksanaan

(1) Sikap permulaan “Peserta berdiri dibelakang garis *start*”

(2) Gerakan

- (a) Pada aba-aba “Siap” mengambil sikap *start* berdiri siap untuk lari.
- (b) 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:

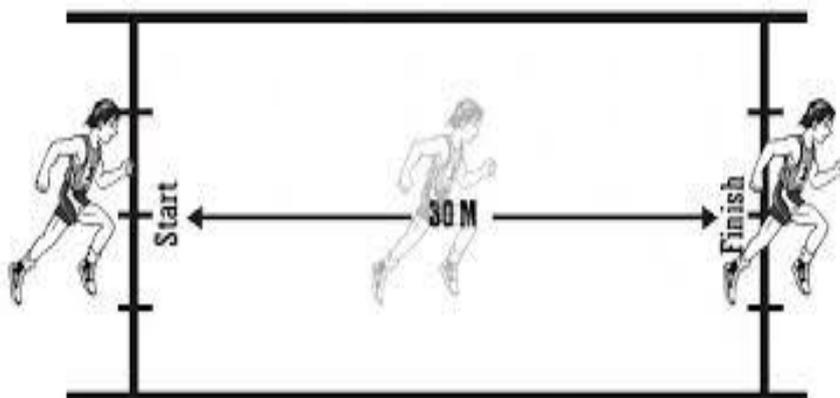
- (a) Pelari mencuri start
- (b) Pelari tidak melewati garis finish
- (c) Pelari terganggu dengan pelari yang lain.

(4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan 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)

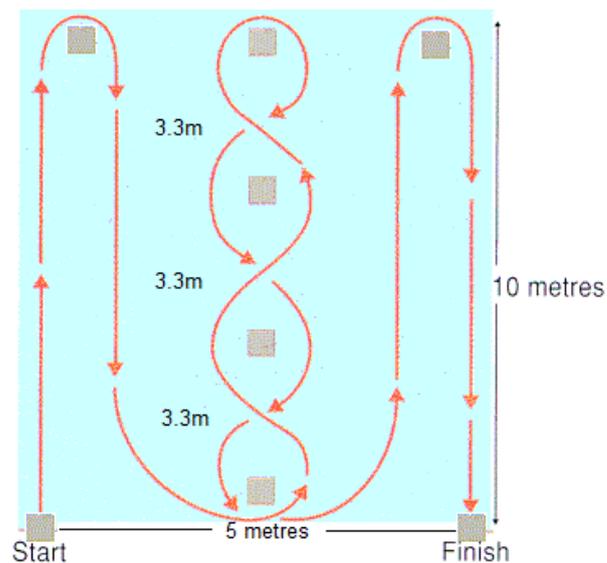
c. Kelincahan

Instrumen yang digunakan 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 diperlukan 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 dilakukan 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

d. Power

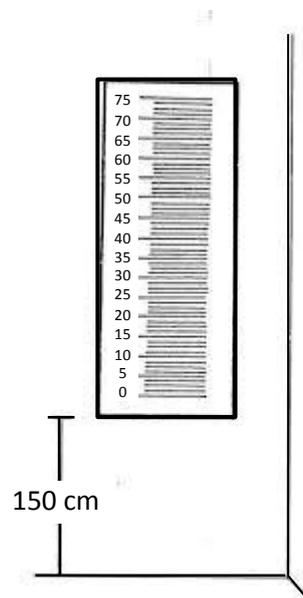
Tes *vertical jump* memiliki validitas sebesar 0,950 dan reliabilitas sebesar 0,960 (Depdiknas, 2012: 24).

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



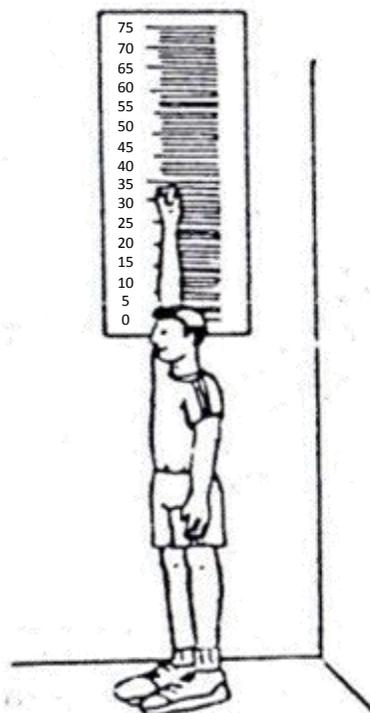
Gambar 3.4 Papan Lompat Tegak

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

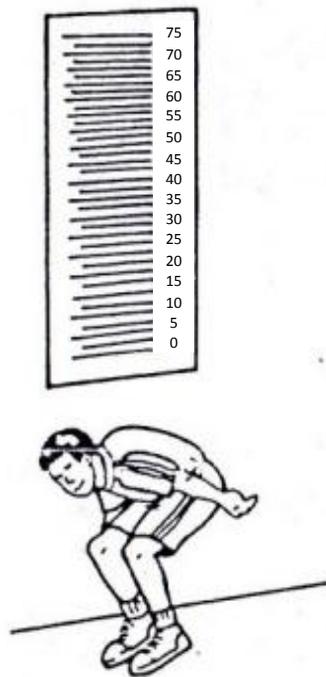
ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.



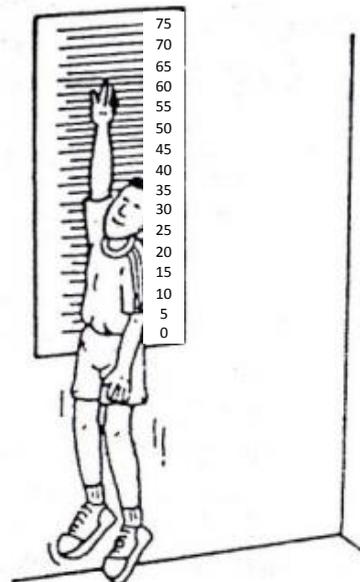
Gambar 3.4 Sikap Menentukan Raihan Tegak

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 lompatan tertinggi di kurangi raihan tegak. Untuk mengetahui hasil raihan dari vertical jump untuk mengetahui power otot tungkai.

Kemudian hitung dengan rumus berikut:

$$P = \{ \sqrt{4.9} (W) \sqrt{D''} \}$$

Keterangan: P = power, W = berat badan dalam kg. D'' = jarak selisih antara tinggi raihan dan tinggi loncatan

Tabel 3.5 Norma Power (*vertikal jump*)

No	Kategori	Prestasi (joule)
1	Baik sekali	955-1037
2	Baik	872-954
3	Sedang	789-871
4	Kurang	706-788
5	Kurang sekali	623-705

(Sumber: Fox,1993 : 243 dalam)

e. Fleksibilitas

Tes kelentukan, yaitu atlet melakukan tes *sit and reach* menggunakan alat bangku berskala.

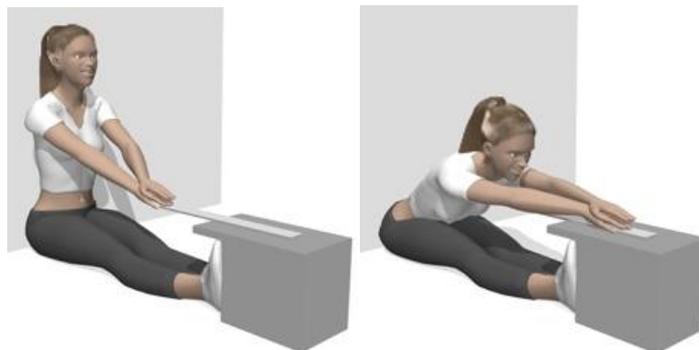
Prosedur Tes :

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)

2. 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 dilakukan 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 dilakukan oleh testi agar tidak terjadi kesalahan saat melakukan tes. Tiap-tiap item tes dilakukan 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 dilakukan 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 digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (2003: 245-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Variabel

Ada dua kelompok variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Berikut ini adalah deskripsi dari masing-masing variabel tersebut.

1. Variabel Independen (Bebas)

Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah siswa pada ekstrakurikuler futsal.

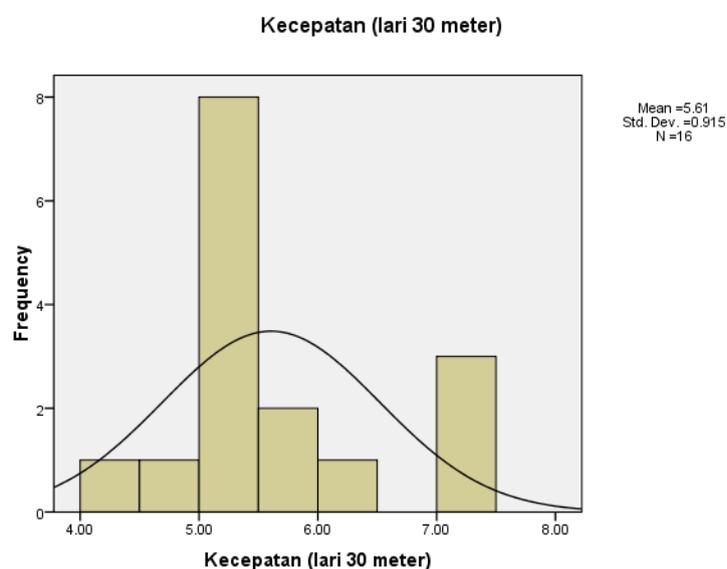
2. Variabel Dependen (Terikat)

Dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah kondisi fisik. Adapun hasil kondisi fisik akan dijabarkan pada tabel berikut ini.

Tabel 4.1
Deskriptif Kondisi Fisik

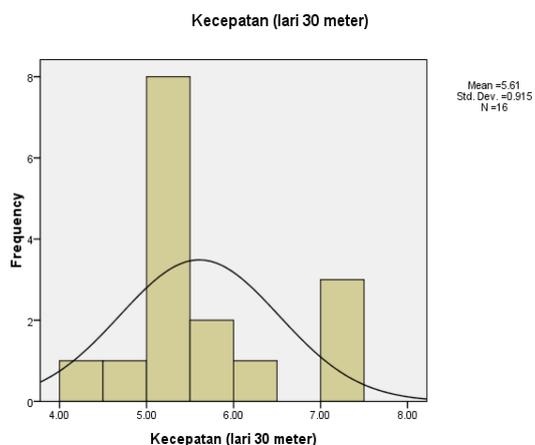
Deskriptif	Tes kekuatan otot tungkai	Kecepatan (lari 30 meter)	Kelincahan	Power	Fleksibilitas
N (Jumlah)	16	16	16	16	16
<i>Mean</i>	66,8750	5,6063	18,3013	765,6656	16,0063
<i>Median</i>	65,0000	5,3100	18,2900	775,9100	14,4000
<i>Mode</i>	65,00	4,32	17,14	569,21	21,10
<i>Std. deviation</i>	9,63933	,91531	,60886	101,30989	5,58014
<i>Minimum</i>	50,00	4,32	17,14	569,21	6,30
<i>Maksimum</i>	80,00	7,44	19,38	912,46	25,10
<i>Sum</i>	1070,00	89,70	292,82	12250,65	256,10

Berdasarkan data statistik di atas bahwa pada tes kekuatan otot tungkai (*bag and leg dynamometer*) diperoleh nilai rata-rata sebesar 66,8750 dengan nilai median sebesar 65,00, mode sebesar 65, standar deviasi sebesar 9,63933, nilai minimum sebesar 50, nilai maksimum sebesar 80,00 dengan nilai sum sebesar 1070 dan apabila dibuat grafik dapat disajikan sebagai berikut.



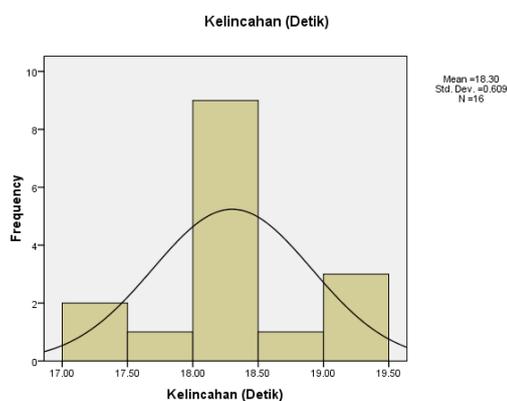
Gambar 4.1 Tes kekuatan otot tungkai (kg)

Pada tes kecepatan (lari 50 meter) diperoleh nilai rata-rata sebesar 5,6063 dengan nilai median sebesar 5,3100, mode sebesar 4,32, standar deviasi sebesar 0,91531, nilai minimum sebesar 4,32, nilai maksimum sebesar 7,44 dengan nilai sum sebesar 89,70 dan apabila dibuat grafik dapat disajikan sebagai berikut.



Gambar 4.2 Tes Kecepatan (lari 30 meter)

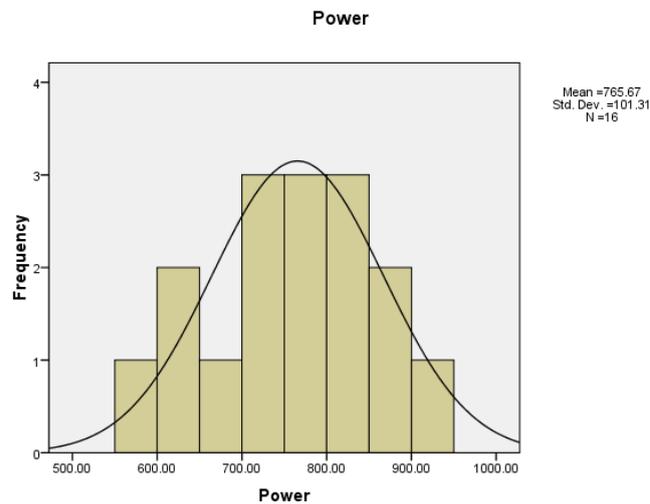
Pada tes kelincahan (*Illinois Agility Run Test*) diperoleh nilai rata-rata sebesar 18,3013 dengan nilai median sebesar 18,2900, mode sebesar 17,14, standar deviasi sebesar ,60886, nilai minimum sebesar 17,14, nilai maksimum sebesar 19,39 dengan nilai sum sebesar 292,82 dan apabila dibuat grafik dapat disajikan sebagai berikut.



Gambar 4.3 Tes kelincahan

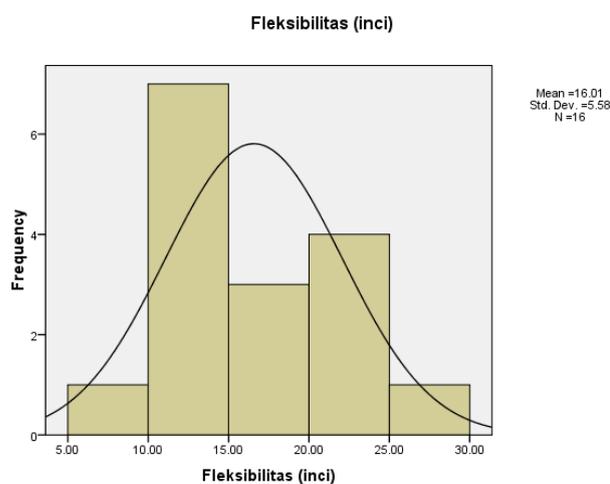
Pada tes power (*vertikal jump*) diperoleh nilai rata-rata sebesar 765,6656 dengan nilai median sebesar 775,9100, mode sebesar 569,21, standar deviasi sebesar 101,30989, nilai minimum sebesar 569,21, nilai maksimum sebesar

912,46 dengan nilai sum sebesar 12250,65 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

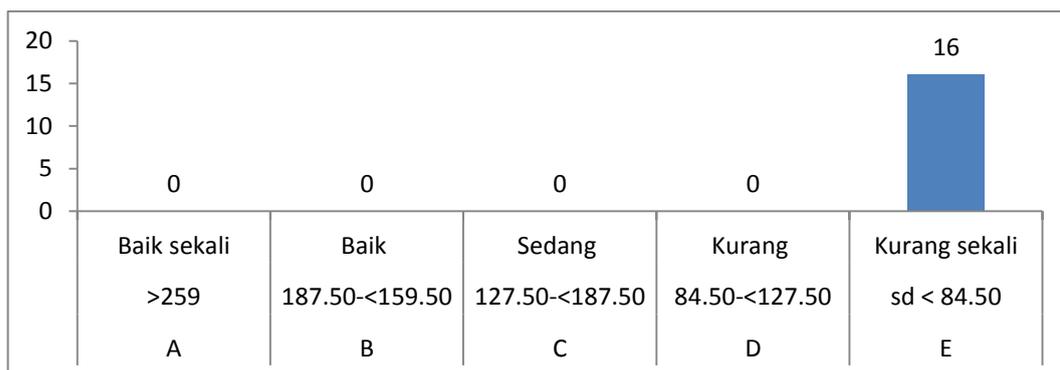
Dalam penelitian ini analisis data adalah hasil penelitian pada kondisi fisik dengan tes kekuatan otot tungkai (*leg and back dynamometer*), kecepatan (lari 30 meter), kelincahan (*Illinois Agility Run Test*), power (*vertikal jump*) dan fleksibilitas (*sit and reach*) adapun hasil masing-masing kondisi fisik akan dijabarkan sebagai berikut ini.

1. 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 (%)
1	A	>259	Baik sekali	0	0
2	B	187.50-<159.50	Baik	0	0
3	C	127.50-<187.50	Sedang	0	0
4	D	84.50-<127.50	Kurang	0	0
5	E	sd < 84.50	Kurang sekali	16	100
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*)

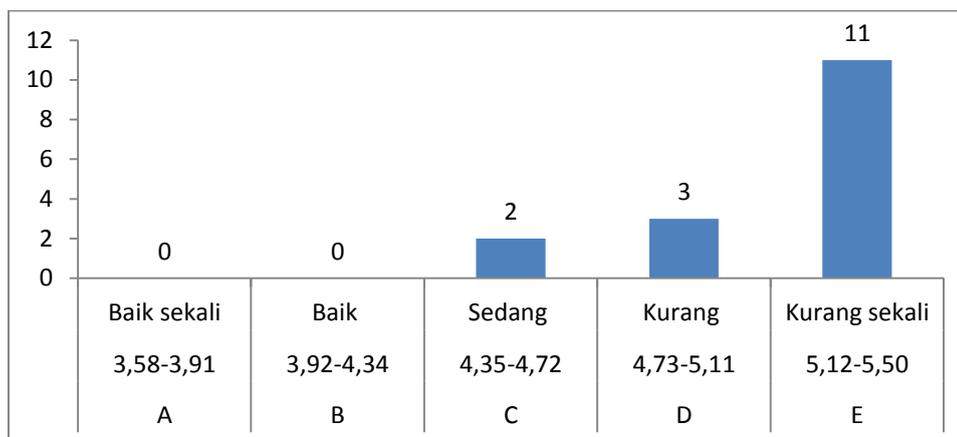
Berdasarkan tabel dan gambar diagram di atas bahwa seluruhnya siswa perolehan nilai berada pada rentang nilai sd. < 84.50 sebanyak 16 siswa (100%) pada kategori kurang sekali.

2. Hasil tes kecepatan (lari 30 meter)

Tabel 4.3
Hasil tes kecepatan (lari 30 meter)

No	Nilai	Interval	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	A	3,58-3,91	Baik sekali	0	0
2	B	3,92-4,34	Baik	0	0
3	C	4,35-4,72	Sedang	3	12,50
4	D	4,73-5,11	Kurang	2	18,75
5	E	5,12-5,50	Kurang sekali	11	68,75
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)

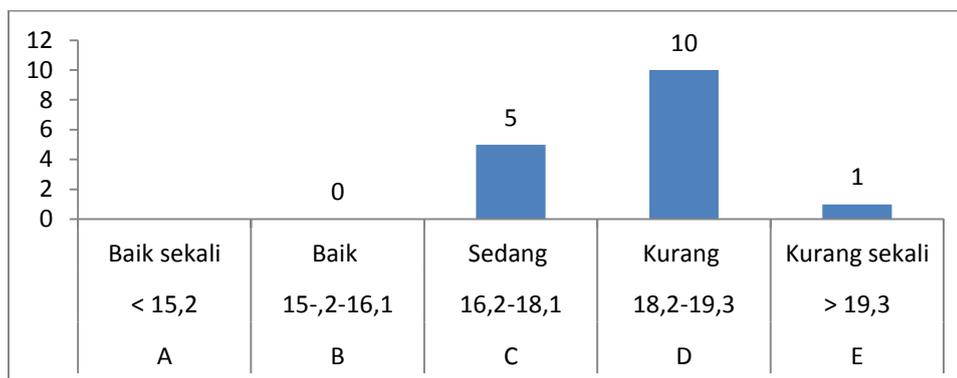
Berdasarkan tabel dan gambar diagram di atas bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada rentang nilai 5,12-5,50 sebanyak 11 siswa (68,75%) pada kategori kurang sekali, sisanya berada pada rentang nilai 4,73-5,11 sebanyak 3 siswa (18,75%) pada kategori kurang dan pada rentang nilai 4,35-4,72 sebanyak 2 siswa (12,5%) pada kategori sedang.

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 (%)
1	A	< 15,2	Baik sekali	0	0
2	B	15,2-16,1	Baik	0	0
3	C	16,2-18,1	Sedang	5	31,25
4	D	18,2-19,3	Kurang	10	62,5
5	E	> 19,3	Kurang sekali	1	6,25
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*)

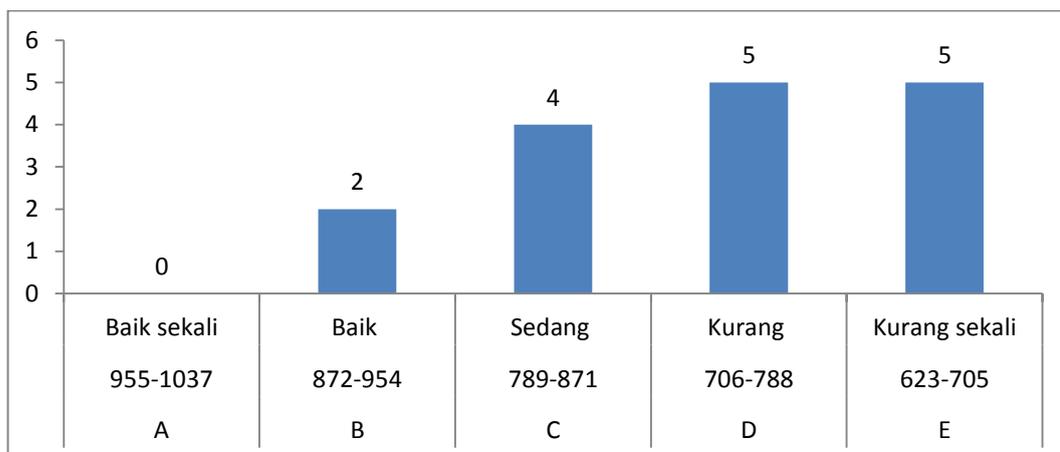
Berdasarkan tabel dan gambar diagram di atas bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada rentang nilai 18,2-19,3 sebanyak 10 siswa (62,5%) pada kategori kurang, pada rentang nilai 16,2-18,1 sebanyak 5 siswa (31,25%) pada kategori sedang dan pada rentang nilai > 19,3 sebanyak 1 siswa (6,25%) pada kategori kurang sekali.

4. Hasil tes power (*vertikal jump*)

Tabel 4.5
Hasil tes power (*vertikal jump*)

No	Nilai	Interval	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	A	955-1037	Baik sekali	0	0
2	B	872-954	Baik	4	25,0
3	C	789-871	Sedang	2	12,5
4	D	706-788	Kurang	5	31,25
5	E	623-705	Kurang sekali	5	31,25
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*)

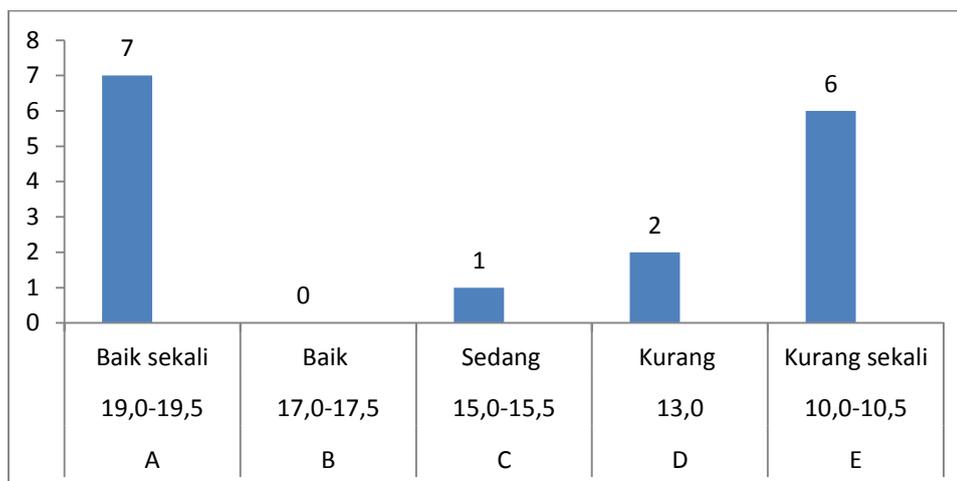
Berdasarkan tabel dan gambar diagram di atas bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada rentang nilai 706-788 sebanyak 5 siswa (31,25%) pada kategori kurang, pada rentang nilai 623-705 sebanyak 5 siswa (31,25%) pada kategori kurang sekali, pada rentang nilai 789-871 sebanyak 4 siswa (25%) pada kategori sedang, pada rentang nilai 872-954 sebanyak 2 siswa (12,5%) pada kategori baik.

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.

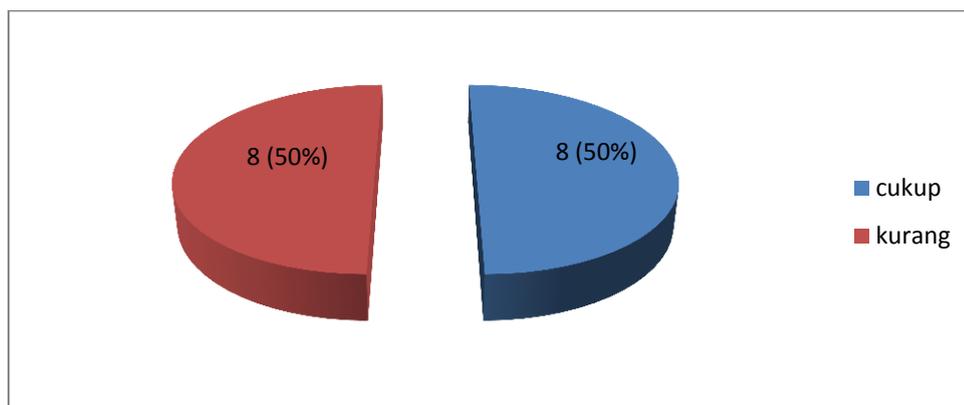


Gambar 4.10 Hasil tes kelentukan (*fleksibilitas*)

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.

Tabel 4.7
Rangkuman hasil tes kondisi fisik

No	Nilai	Rentang	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	A	23-25	Baik sekali	0	0
2	B	17-22	Baik	0	0
3	C	11-16	Cukup	8	50
4	D	6-10	Kurang	8	50
5	E	1-5	Kurang sekali	0	0
Jumlah				16	100



Gambar 4.11 Hasil tes kondisi fisik

C. Interpretasi

1. Hasil tes kekuatan otot tungkai (*leg and back dynamometer*)

Berdasarkan hasil tes kekuatan otot tungkai (*leg and back dynamometer*) bahwa seluruhnya siswa perolehan nilai berada pada rentang nilai sd. < 84.50 sebanyak 16 siswa (100%) pada kategori kurang sekali.

2. Hasil tes kecepatan (lari 30 meter)

Berdasarkan hasil tes kecepatan (lari 30 meter) bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada rentang nilai 5,12-5,50 sebanyak 11 siswa (68,75%) pada kategori kurang sekali, sisanya berada pada rentang nilai 4,73-5,11 sebanyak 3 siswa (18,75%) pada kategori kurang dan pada rentang nilai 4,35-4,72 sebanyak 2 siswa (12,5%) pada kategori sedang.

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 18,2-19,3 sebanyak 10 siswa (62,5%) pada kategori kurang, pada rentang nilai 16-,2-

18,1 sebanyak 5 siswa (31,25%) pada kategori sedang dan pada rentang nilai $> 19,3$ sebanyak 1 siswa (6,25%) pada kategori kurang sekali.

4. Hasil tes power (*vertikal jump*)

Berdasarkan hasil tes power (*vertikal jump*) bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada rentang nilai 706-788 sebanyak 5 siswa (31,25%) pada kategori kurang, pada rentang nilai 623-705 sebanyak 5 siswa (31,25%) pada kategori kurang sekali, pada rentang nilai 789-871 sebanyak 4 siswa (25%) pada kategori sedang, pada rentang nilai 872-954 sebanyak 2 siswa (12,5%) pada kategori baik.

5. 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.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil tes kekuatan otot tungkai (*leg and back dynamometer*) bahwa seluruhnya siswa perolehan nilai berada pada kategori kurang sekali. 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 kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitasnya. Dari hasil tes kekuatan otot tungkai bahwa seluruhnya pada kategori kurang sekali, faktor yang mempengaruhi kurang kekuatan otot tungkai pada penelitian ini adalah faktor kebiasaan merokok yang dilakukan 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 kategori kurang sekali. Hal ini dikarenakan karena siswa masih sering mengkonsumsi kebiasaan merokok sehingga dapat berpengaruh terhadap daya tahan kardiovaskuler yang mengakibatkan pada tes kekuatan otot tungkai masih kurang sekali. Kecepatan merupakan sebuah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dari hasil penelitian bahwa mayoritas pada tes kecepatan (lari 30 meter) pada kategori kurang sekali, dari sebanyak 16 siswa yang mengikuti futsal hanya terdapat 2 siswa yang berada pada kategori sedang sedangkan sebanyak 11 siswa berada pada kategori kurang sekali. Hal ini dikarenakan 2 siswa tersebut masih sering melakukan olahraga misalnya jogging atau kegiatan fisik. Sesuai teori Depdiknas (2000: 8-10), bahwa kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani, latihan bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan

meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan dapat mengurangi lemak tubuh. Dengan melakukan kegiatan fisik yang baik dan benar berarti tubuh di pacu untuk menjalankan fungsinya. Sedangkan bahwa 11 siswa berada pada kategori kurang, hal ini dikarenakan siswa kurang melakukan kegiatan fisik.

Berdasarkan hasil tes kelincuhan (*Illinois Agility Run Test*) bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori kurang. Hal ini dikarenakan siswa kurang gesit atau kurang lincah ketika melakukan test ini. Dari hasil penelitian bahwa siswa jarang melakukan olahraga yang mempengaruhi hasil kurang. Kelincuhan merupakan sebuah kemampuan mengubah posisi di area tertentu dengan gesit. Dari hasil penelitian bahwa mayoritas kelincuhan tergolong kategori kurang. Hal ini dikarenakan kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan yaitu futsal merupakan olahraga sepak bola yang jarang dilakukan oleh para siswa sehingga siswa belum dapat menunjukkan kelincuhan ketika dilakukan tes uji kelincuhan terbukti dari hasil mayoritas pada kategori kurang, artinya siswa kurang bisa mengikuti kondisi fisik pada tes kelincuhan. Faktor latihan dan olahraga 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. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial.

Berdasarkan hasil tes power (*vertikal jump*) bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori kurang. Hal ini dikarenakan siswa jarang melakukan olahraga atau latihan rutin selain itu adalah kebiasaan merokok dan kurangnya faktor istirahat dan tidur (sering bergadang). Power atau daya ledak adalah kemampuan melakukan gerakan secara eksplosif, *power* merupakan perpaduan antara kecepatan dan kekuatan. Menurut Suharno (1985: 59) *power* adalah kemampuan 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 kurang sekali. Kurangnya tes power yang dilakukan 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 kegiatan kebanyakan melihat HP. Sesuai teori menurut Djoko Pekik Irianto, (2004: 9) faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik salah satunya adalah faktor tidur dan istirahat bahwa tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan 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 diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

Berdasarkan hasil tes kelentukan (*fleksibilitas*) bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori baik sekali. Hal ini dikarenakan

pada tes kelentukan tidak diperlukan tes secara rutin sehingga mayoritas perolehan siswa berada pada kategori baik sekali. Kelentukan adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh pada bidang sendi yang luas. Kelentukan sangat di perlukan sekali hampir di semua cabang olahraga yang banyak menuntut banyak ruang gerak sendi seperti senam, loncat indah, beberapa nomor atletik, permainan-permainan 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 dan cukup.

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

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil tes kekuatan otot tungkai (*leg and back dynamometer*) bahwa seluruhnya siswa perolehan nilai berada pada kategori kurang sekali. Berdasarkan hasil tes kecepatan (lari 30 meter) bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori kurang sekali. Berdasarkan hasil tes kelincahan (*Illinois Agility Run Test*) bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori kurang. Berdasarkan hasil tes power (*vertikal jump*) bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori kurang. Berdasarkan hasil tes kelentukan (*fleksibilitas*) bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori baik sekali. Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa hasil tes kondisi fisik mayoritas pada kategori kurang dan cukup.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil tes yang dilakukan pada kondisi fisik para siswa bahwa perlunya memberikan latihan kondisi fisik diperlukan 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 diperlukan latihan kondisi fisik untuk menunjang kegiatan ekstrakurikuler futsal agar lebih baik lagi.

C. Saran

1. Bagi siswa

Diharapkan bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dalam mengikuti latihan kondisi fisik karena diperlukan untuk menunjang olahraga yang diikutinya, selain itu kondisi fisik diperlukan untuk meningkatkan kondisi fisik yang dimiliki menjadi lebih baik.

1. Bagi guru

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bahwa pentingnya melakukan latihan kondisi fisik dapat membantu meningkatkan kondisi fisik yang sehat.

2. 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 Permainan*. 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 Pengembangan 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 Kepeatihan 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.

**SURVEY KONDISI FISIK SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER
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

Lampiran 1

HASIL PENELITIAN

No	Tes Kekuatan Otot Tungkai (<i>leg and back dynamometer</i>)	Kecepatan (lari 30 meter)	Kelincahan	Fleksibilitas	Vertikal Jump
1	65	5.06	18.36	912.46	912.46
2	80	5.34	17.59	848.64	848.64
3	70	5.38	17.38	734.36	734.36
4	65	5.25	18.25	740.08	740.08
5	60	4.51	18.32	770.74	770.74
6	70	7.44	19.22	891.38	891.38
7	50	7.01	18.61	615.49	615.49
8	55	5.72	19.12	634.36	634.36
9	55	6.38	19.38	886.83	886.83
10	80	5.28	18.26	781.08	781.08
11	70	7.14	18.35	795.6	795.60
12	80	5.26	18.13	837.48	837.48
13	65	5.52	18.22	724.88	724.88
14	65	5.01	18.12	695.88	695.88
15	80	5.08	18.37	569.21	569.21
16	60	4.32	17.14	812.18	812.18

No	Perhitungan Power (<i>Vertikal Jump</i>)								
	Tinggi badan	Berat	Raihan	Loncatan	Selisih	$\sqrt{4.9}$	Berat	\sqrt{D}	Hasil
1	167	52	222	285	63	2.21	52	7.94	912.46
2	161	60	212	253	41	2.21	60	6.40	848.64
3	165	47	220	270	50	2.21	47	7.07	734.36
4	161	46	212	265	53	2.21	46	7.28	740.08
5	162	45	210	270	60	2.21	45	7.75	770.74
6	161	86	213	235	22	2.21	86	4.69	891.38
7	157	50	204	235	31	2.21	50	5.57	615.49
8	161	46	215	235	20	2.21	46	6.24	634.36
9	155	66	203	240	37	2.21	66	6.08	886.83
10	169	51	227	275	48	2.21	51	6.93	781.08
11	160	60	211	247	36	2.21	60	6.00	795.60
12	155	65	204	238	34	2.21	65	5.83	837.48
13	161	50	212	255	43	2.21	50	6.56	724.88
14	165	48	221	264	43	2.21	48	6.56	695.88
15	156	47	203	233	30	2.21	47	5.48	569.21
16	168	50	223	277	54	2.21	50	7.35	812.18

Lampiran 2

Hasil Deskriptif

Statistics

	Tes Kekuatan otot tungkai (kg)	Kecepatan (lari 30 meter)	Kelincahan (Detik)	Power	Fleksibilitas (inci)
N Valid	16	16	16	16	16
Missing	0	0	0	0	0
Mean	66.8750	5.6063	18.3013	765.6656	16.0063
Median	65.0000	5.3100	18.2900	775.9100	14.4000
Mode	65.00 ^a	4.32 ^a	17.14 ^a	569.21 ^a	21.10
Std. Deviation	9.63933	.91531	.60886	101.30989	5.58014
Variance	92.917	.838	.371	10263.695	31.138
Minimum	50.00	4.32	17.14	569.21	6.30
Maximum	80.00	7.44	19.38	912.46	25.10
Sum	1070.00	89.70	292.82	12250.65	256.10

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Tes Kekuatan otot tungkai (kg)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 50.00	1	6.3	6.3	6.3
55.00	2	12.5	12.5	18.8
60.00	2	12.5	12.5	31.3
65.00	4	25.0	25.0	56.3
70.00	3	18.8	18.8	75.0
80.00	4	25.0	25.0	100.0
Total	16	100.0	100.0	

Kecepatan (lari 30 meter)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4.32	1	6.3	6.3	6.3
	4.51	1	6.3	6.3	12.5
	5.01	1	6.3	6.3	18.8
	5.06	1	6.3	6.3	25.0
	5.08	1	6.3	6.3	31.3
	5.25	1	6.3	6.3	37.5
	5.26	1	6.3	6.3	43.8
	5.28	1	6.3	6.3	50.0
	5.34	1	6.3	6.3	56.3
	5.38	1	6.3	6.3	62.5
	5.52	1	6.3	6.3	68.8
	5.72	1	6.3	6.3	75.0
	6.38	1	6.3	6.3	81.3
	7.01	1	6.3	6.3	87.5
	7.14	1	6.3	6.3	93.8
	7.44	1	6.3	6.3	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

Kelincahan (Detik)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17.14	1	6.3	6.3	6.3
	17.38	1	6.3	6.3	12.5
	17.59	1	6.3	6.3	18.8
	18.12	1	6.3	6.3	25.0
	18.13	1	6.3	6.3	31.3
	18.22	1	6.3	6.3	37.5
	18.25	1	6.3	6.3	43.8
	18.26	1	6.3	6.3	50.0
	18.32	1	6.3	6.3	56.3
	18.35	1	6.3	6.3	62.5
	18.36	1	6.3	6.3	68.8
	18.37	1	6.3	6.3	75.0
	18.61	1	6.3	6.3	81.3
	19.12	1	6.3	6.3	87.5
	19.22	1	6.3	6.3	93.8
	19.38	1	6.3	6.3	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

Power

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	569.21	1	6.3	6.3	6.3
	615.49	1	6.3	6.3	12.5
	634.36	1	6.3	6.3	18.8
	695.88	1	6.3	6.3	25.0
	724.88	1	6.3	6.3	31.3
	734.36	1	6.3	6.3	37.5
	740.08	1	6.3	6.3	43.8
	770.74	1	6.3	6.3	50.0
	781.08	1	6.3	6.3	56.3
	795.60	1	6.3	6.3	62.5
	812.18	1	6.3	6.3	68.8
	837.48	1	6.3	6.3	75.0
	848.64	1	6.3	6.3	81.3
	886.83	1	6.3	6.3	87.5
	891.38	1	6.3	6.3	93.8
	912.46	1	6.3	6.3	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

Fleksibilitas (inci)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6.30	1	6.3	6.3	6.3
	10.10	1	6.3	6.3	12.5
	10.30	1	6.3	6.3	18.8
	11.70	1	6.3	6.3	25.0
	11.90	1	6.3	6.3	31.3
	12.60	1	6.3	6.3	37.5
	13.30	1	6.3	6.3	43.8
	13.70	1	6.3	6.3	50.0
	15.10	1	6.3	6.3	56.3
	19.10	1	6.3	6.3	62.5
	19.30	1	6.3	6.3	68.8
	21.10	2	12.5	12.5	81.3
	22.30	1	6.3	6.3	87.5
	23.10	1	6.3	6.3	93.8
	25.10	1	6.3	6.3	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

Rekap Hasil Berdasarkan Persentase

No	Nama Siswa	Tes					Jmlh	%	Ket
		KOT	L	K	P	F			
1	Seto	1	2	2	4	5	14	87.5	Cukup
2	Dani	1	1	3	3	5	13	81.25	Cukup
3	Aldi	1	1	3	2	5	12	75	Cukup
4	Jimi	1	1	2	2	5	11	68.75	Cukup
5	Oki	1	3	2	2	5	13	81.25	Cukup
6	Fikri	1	1	2	4	2	10	62.5	Kurang
7	Dian	1	1	2	1	2	7	43.75	Kurang
8	Aan	1	1	2	1	1	6	37.5	Kurang
9	Rizki	1	1	1	4	5	12	75	Cukup
10	Bima	1	1	2	2	1	7	43.75	Kurang
11	Angga	1	1	2	3	3	10	62.5	Kurang
12	Brian	1	1	3	3	2	10	62.5	Kurang
13	Alfin	1	1	2	2	5	11	68.75	Cukup
14	Refan	1	2	3	1	1	8	50	Kurang
15	Geta	1	2	2	1	1	7	43.75	Kurang
16	Novan	1	3	3	3	1	11	68.75	Cukup

Ket: KOT: kekuatan otot tungkai, L : Lari, K : Kelincahan, P : power, F: Fleksibilitias

Keterangan:

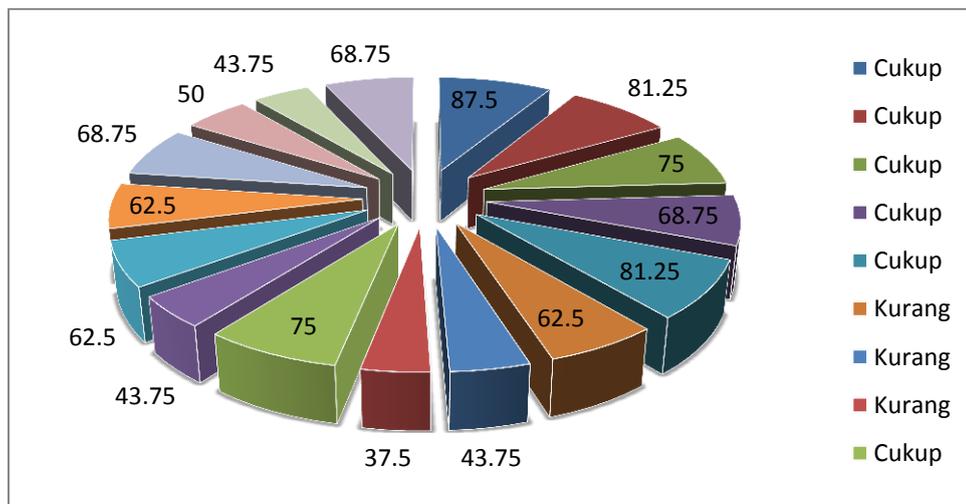
Skor 5 = baik sekali

Skor 4 = baik

Skor 3 = cukup

Skor 2 = kurang

Skor 1 = kurang sekali



Dari hasil perolehan di atas maka dibuat kategori interval dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

Skor tertinggi adalah 5, skor terendah adalah 1 dengan rentang 5 sedangkan jumlah tes sebanyak 5 test yang dapat dihitung sebagai berikut:

$$5 \times 5 = 25 \text{ skor tertinggi}$$

$$5 \times 1 = 5 \text{ skor terendah}$$

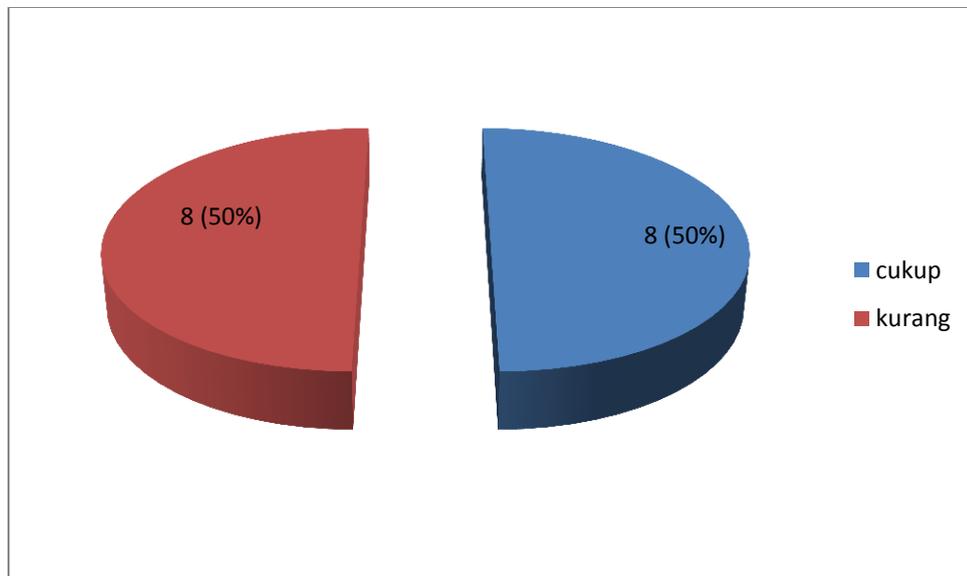
$$25 : 5 = 5 \text{ rentang skor}$$

Dari hasil rumus di atas maka dapat dikategorikan hasil pada tabel berikut ini.

Rangkuman hasil tes kondisi fisik

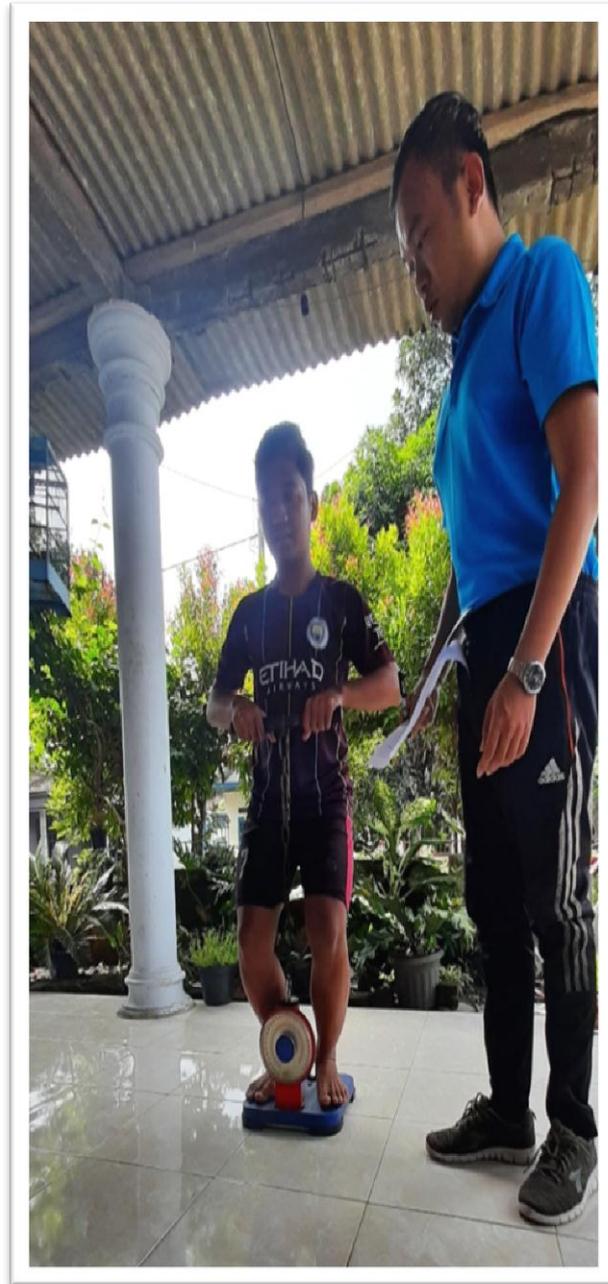
No	Nilai	Rentang	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	A	23-25	Baik sekali	0	0
2	B	17-22	Baik	0	0
3	C	11-16	Cukup	8	50
4	D	6-10	Kurang	8	50
5	E	1-5	Kurang sekali	0	0
Jumlah				16	100

Diagram Keseluruhan Kondisi Fisik



Lampiran 3

Dokumentasi



Tes kekuatan otot tungkai (*leg and back dynamometer*)



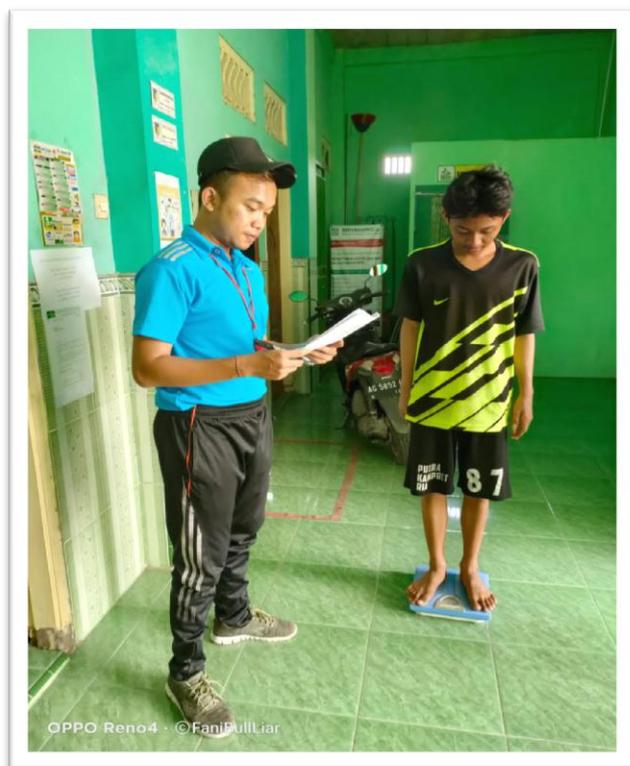
Tes kekuatan otot tungkai (*leg and back dynamometer*)



Tes kecepatan (lari 30 meter)



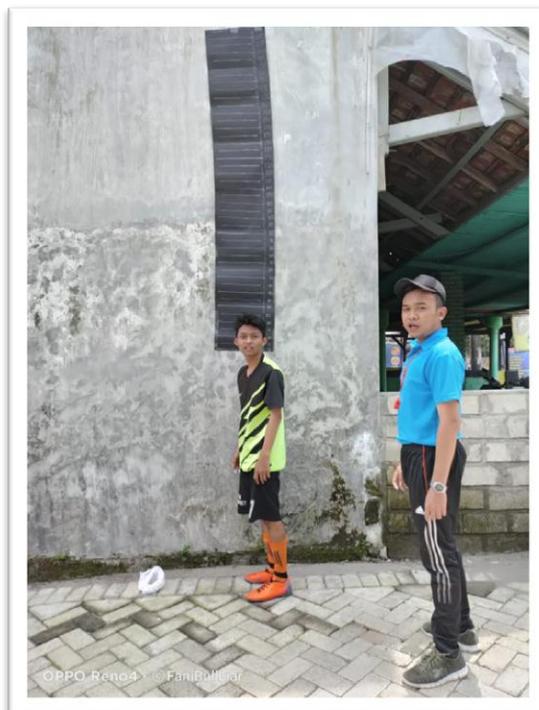
Tes kelincahan (*Illinois Agility Run Test*)



Tes berat badan



Tes Tinggi Badan



Test power (*vertikal jump*)



Tes power (*vertikal jump*)



Tes power (*vertikal jump*)



Tes kelentukan (*fleksibilitas*)



Tes Kelentukan (*fleksibilitas*)