

## **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:

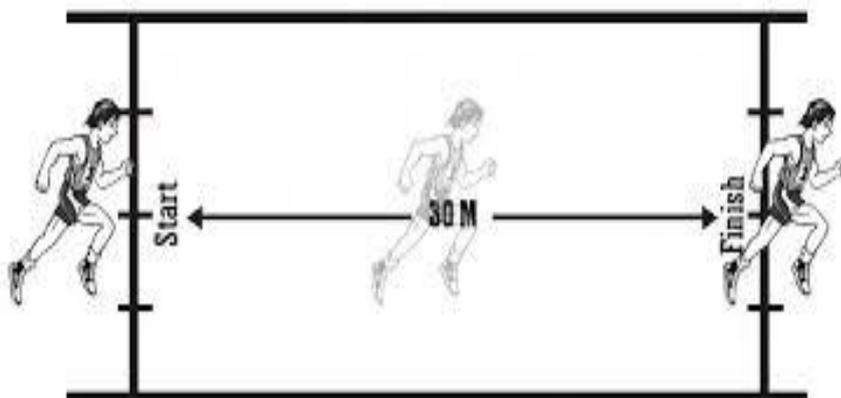
- (a) Pelari mencuri start
- (b) Pelari tidak melewati garis finish
- (c) Pelari terganggu dengan pelari yang lain.

(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

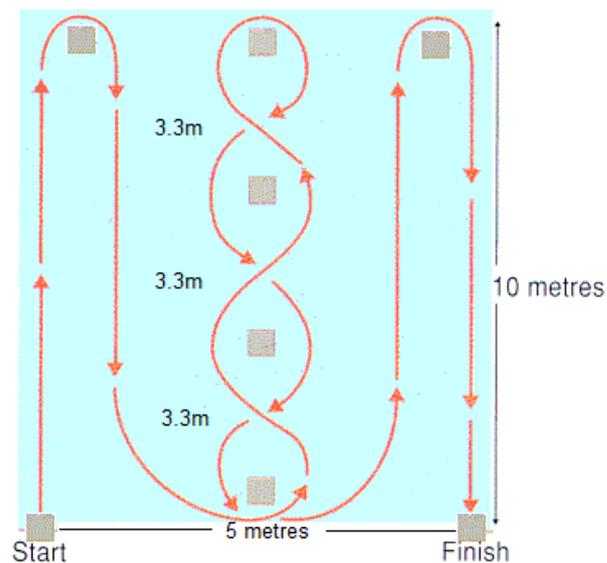
(Sumber: Moeslim, 2003 dalam Wiriawan, 2017:62)

### 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

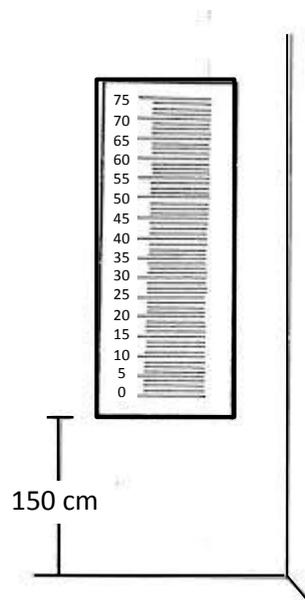
Tes *vertical jump* memiliki validitas sebesar 0,950 dan reliabilitas sebesar 0,960 (Depdiknas, 2012: 24).

##### 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



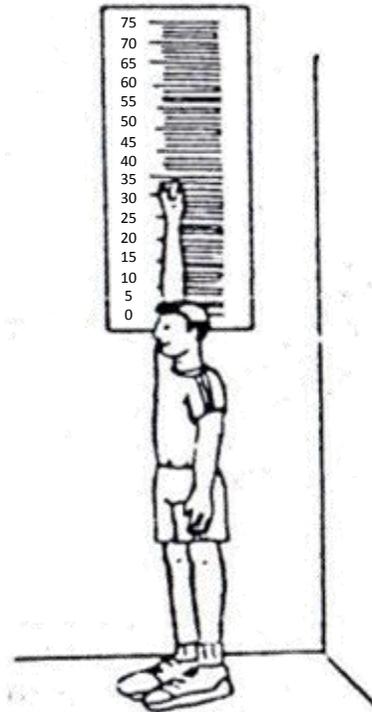
Gambar 3.4 Papan Lompat Tegak

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

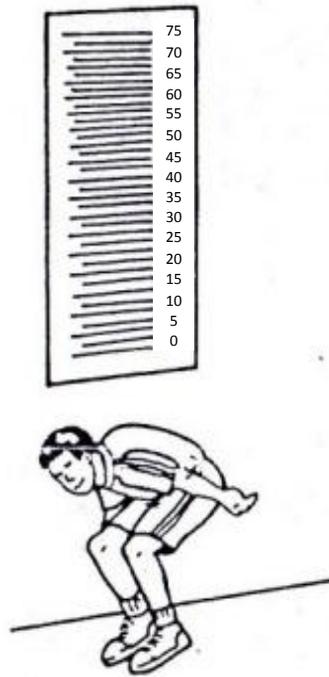
ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.



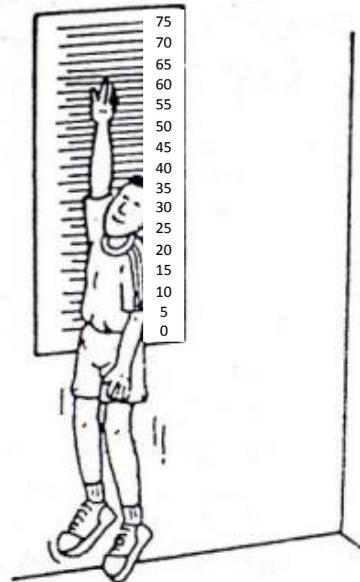
Gambar 3.4 Sikap Menentukan Raihan Tegak

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 loncatan 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.

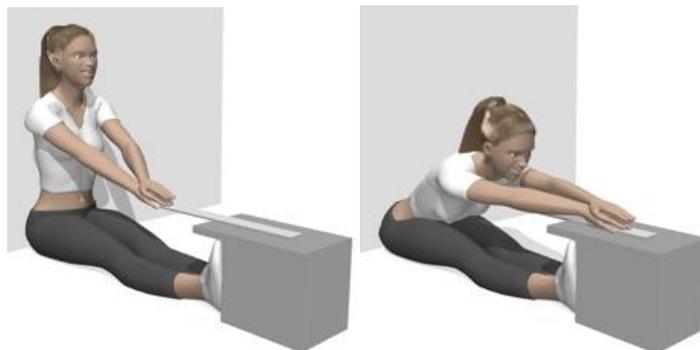
Prosedur Tes :

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.

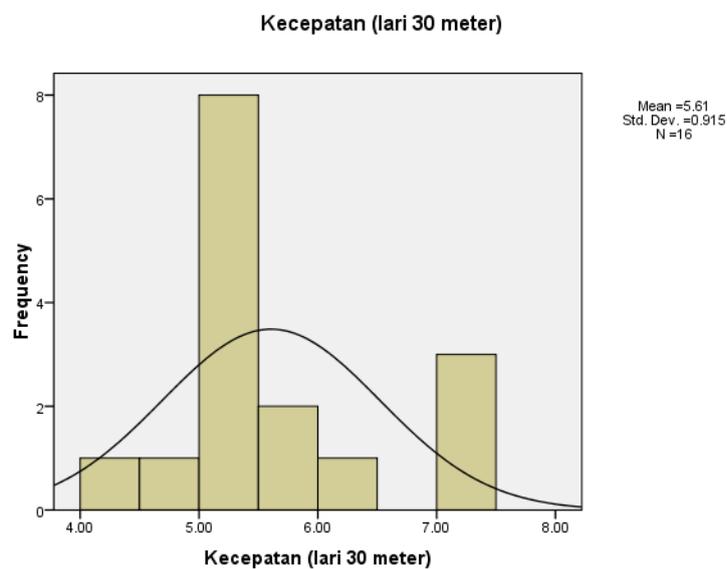
##### 2. Variabel Dependen (Terikat)

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

Tabel 4.1  
Deskriptif Kondisi Fisik

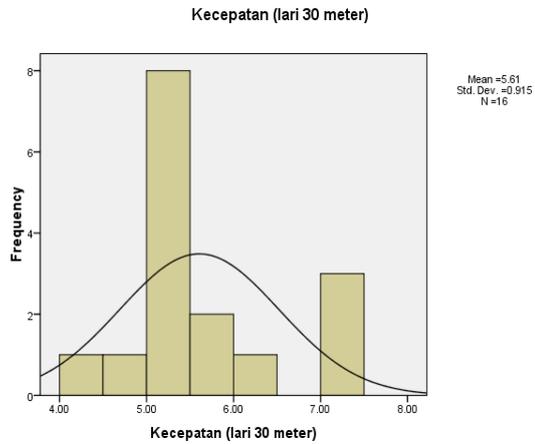
Deskriptif	Tes kekuatan otot tungkai	Kecepatan (lari 30 meter)	Kelincahan	Power	Fleksibilitas
N (Jumlah)	16	16	16	16	16
<i>Mean</i>	66,8750	5,6063	18,3013	765,6656	16,0063
<i>Median</i>	65,0000	5,3100	18,2900	775,9100	14,4000
<i>Mode</i>	65,00	4,32	17,14	569,21	21,10
<i>Std. deviation</i>	9,63933	,91531	,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.



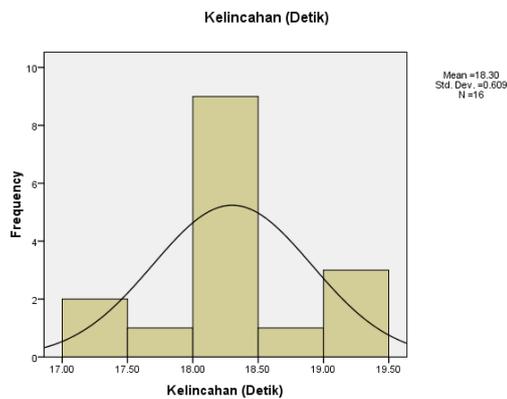
Gambar 4.1 Tes kekuatan otot tungkai (kg)

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)

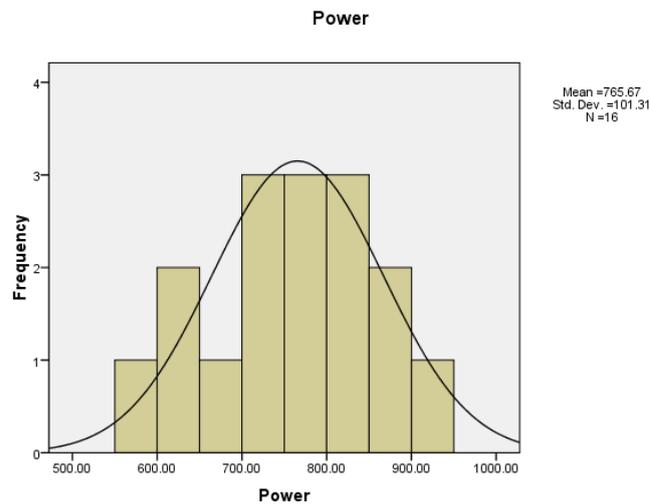
Pada tes kelincahan (*Illinois Agility Run Test*) diperoleh nilai rata-rata sebesar 18,3013 dengan nilai median sebesar 18,2900, mode sebesar 17,14, standar deviasi sebesar ,60886, nilai minimum sebesar 17,14, nilai maksimum sebesar 19,39 dengan nilai sum sebesar 292,82 dan apabila dibuat grafik dapat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



Gambar 4.3 Tes kelincahan

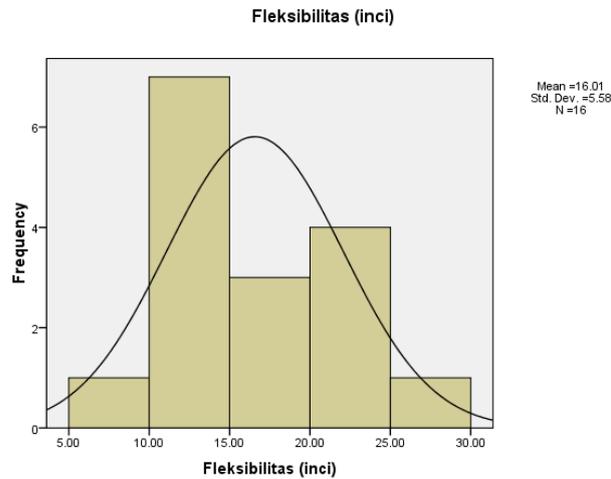
Pada tes power (*vertikal jump*) diperoleh nilai rata-rata sebesar 765,6656 dengan nilai median sebesar 775,9100, mode sebesar 569,21, standar deviasi sebesar 101,30989, nilai minimum sebesar 569,21, nilai maksimum sebesar

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

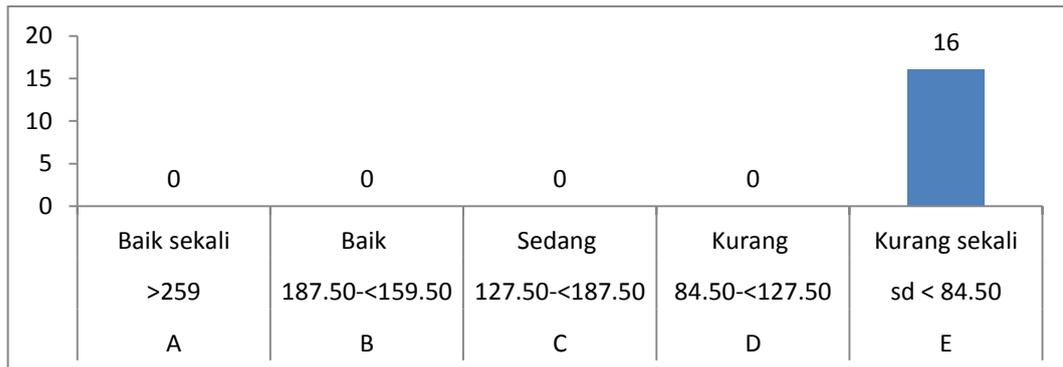
Dalam penelitian ini analisis data adalah hasil penelitian pada kondisi fisik dengan tes kekuatan otot tungkai (*leg and back dynamometer*), kecepatan (lari 30 meter), kelincahan (*Illinois Agility Run Test*), power (*vertikal jump*) dan fleksibilitas (*sit and reach*) adapun hasil masing-masing kondisi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

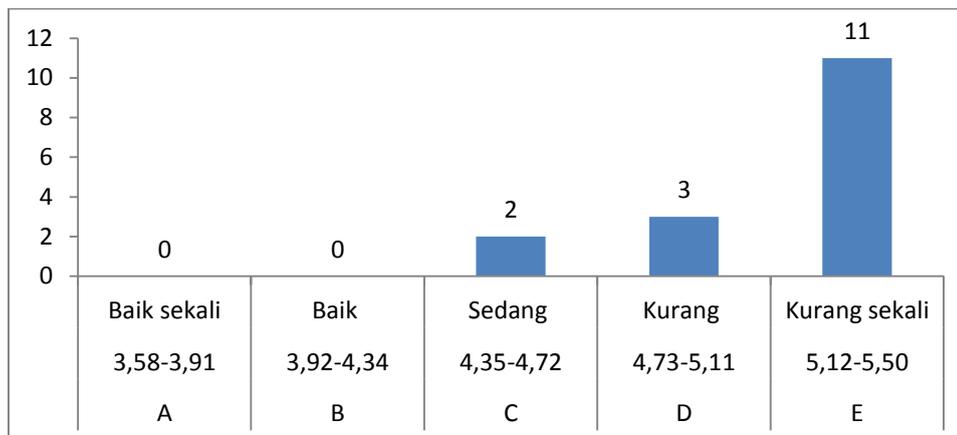
Berdasarkan tabel dan gambar diagram di atas bahwa seluruhnya siswa perolehan nilai berada pada rentang nilai sd. < 84.50 sebanyak 16 siswa (100%) pada kategori kurang sekali.

## 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)

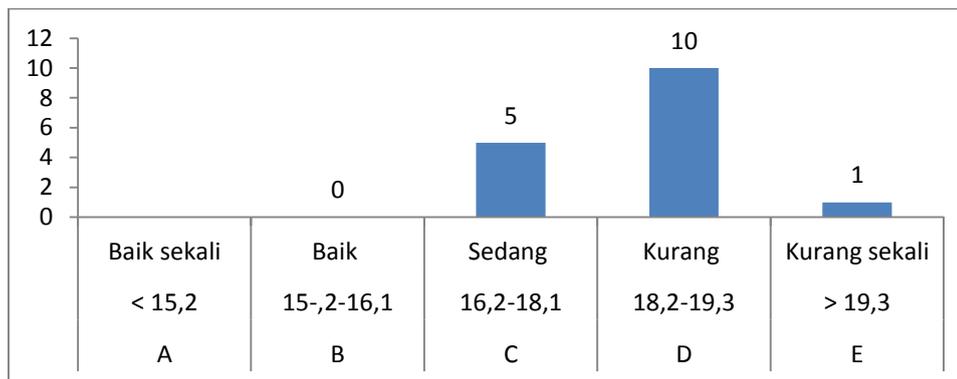
Berdasarkan tabel dan gambar diagram di atas bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada rentang nilai 5,12-5,50 sebanyak 11 siswa (68,75%) pada kategori kurang sekali, sisanya berada pada rentang nilai 4,73-5,11 sebanyak 3 siswa (18,75%) pada kategori kurang dan pada rentang nilai 4,35-4,72 sebanyak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

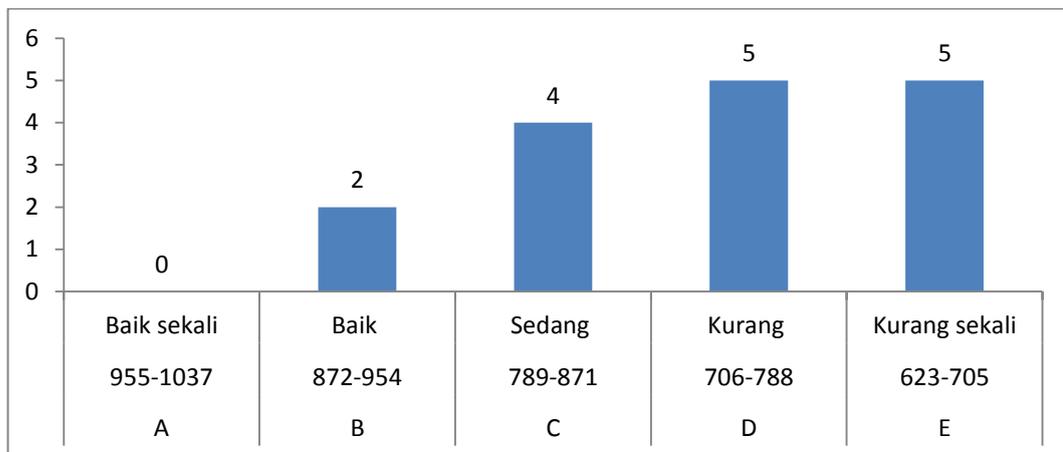
Berdasarkan tabel dan gambar diagram di atas bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada rentang nilai 18,2-19,3 sebanyak 10 siswa (62,5%) pada kategori kurang, pada rentang nilai 16,2-18,1 sebanyak 5 siswa (31,25%) pada kategori sedang dan pada rentang nilai > 19,3 sebanyak 1 siswa (6,25%) pada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

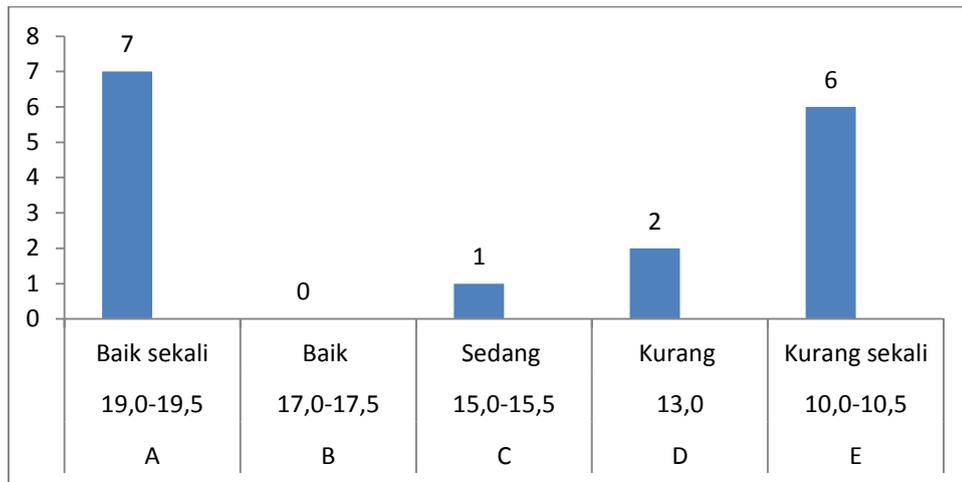
Berdasarkan tabel dan gambar diagram di atas bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada rentang nilai 706-788 sebanyak 5 siswa (31,25%) pada kategori kurang, pada rentang nilai 623-705 sebanyak 5 siswa (31,25%) pada kategori kurang sekali, pada rentang nilai 789-871 sebanyak 4 siswa (25%) pada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

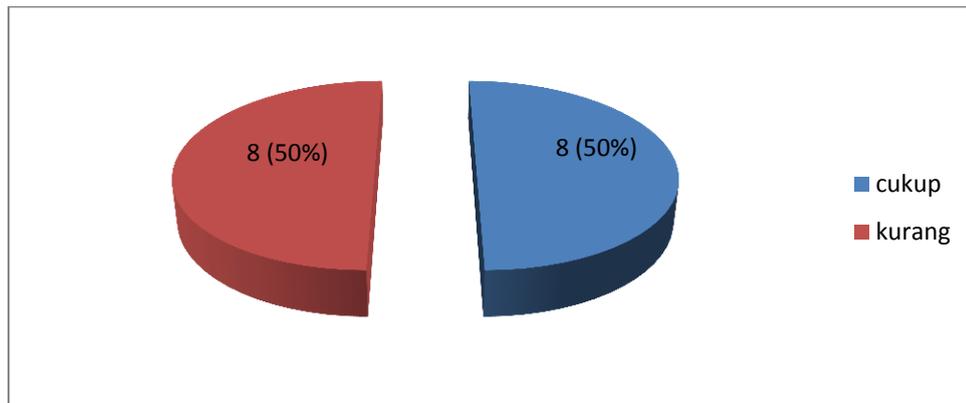


Gambar 4.10 Hasil tes kelentukan (*fleksibilitas*)

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 mengonsumsi 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 <sup>a</sup>	4.32 <sup>a</sup>	17.14 <sup>a</sup>	569.21 <sup>a</sup>	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:

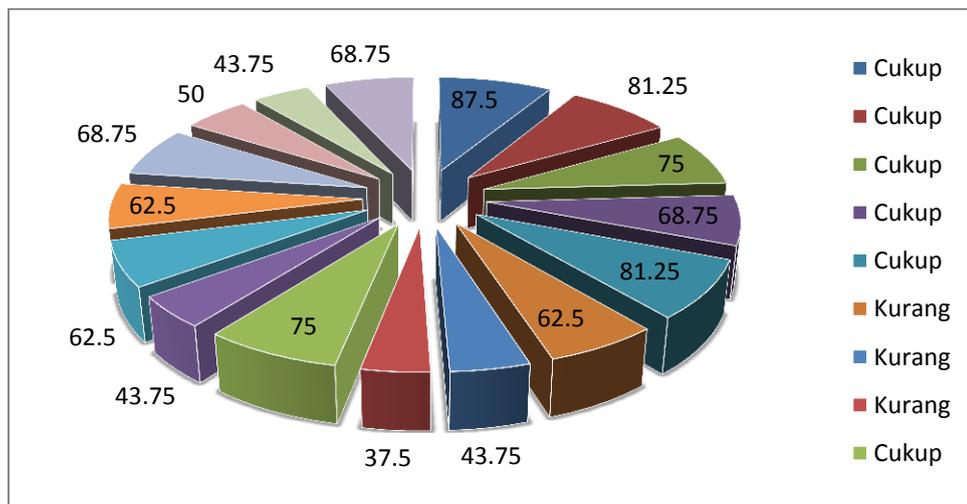
Skor 5 = baik sekali

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:

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

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

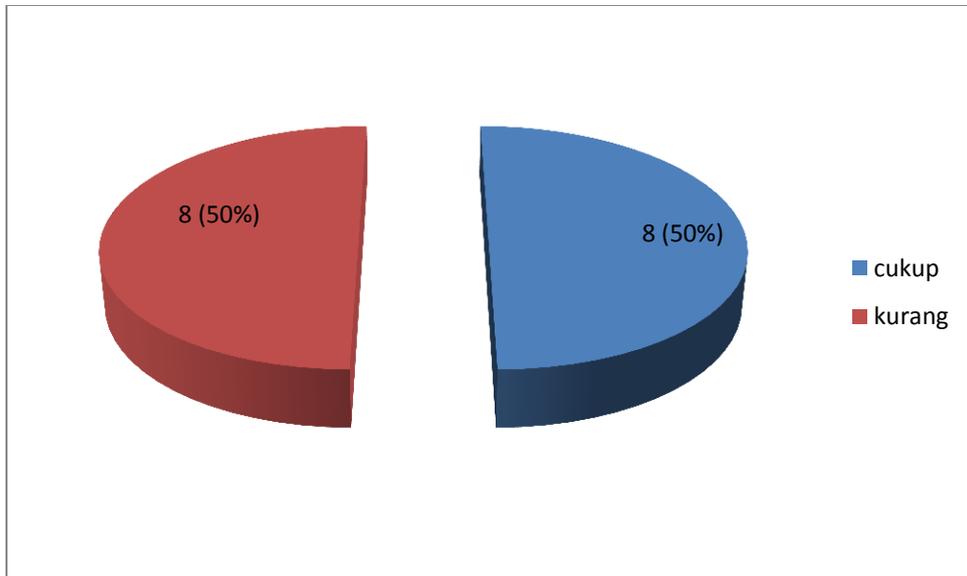
$$25 : 5 = 5 \text{ rentang skor}$$

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

#### Rangkuman hasil tes kondisi fisik

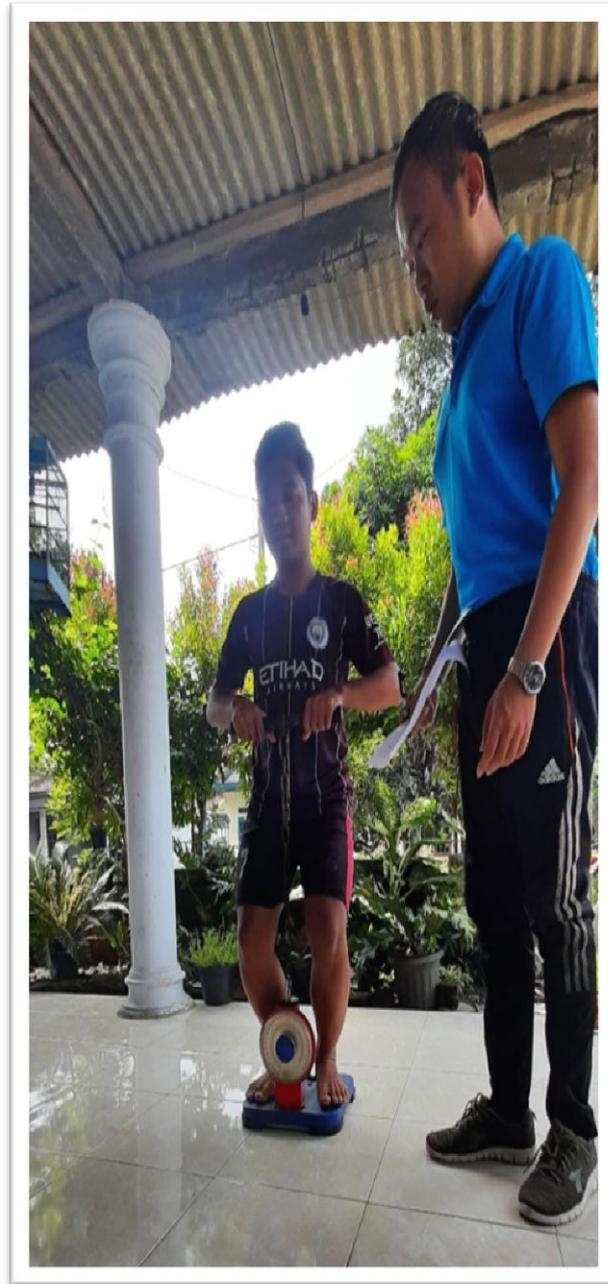
No	Nilai	Rentang	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	A	23-25	Baik sekali	0	0
2	B	17-22	Baik	0	0
3	C	11-16	Cukup	8	50
4	D	6-10	Kurang	8	50
5	E	1-5	Kurang sekali	0	0
Jumlah				16	100

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)



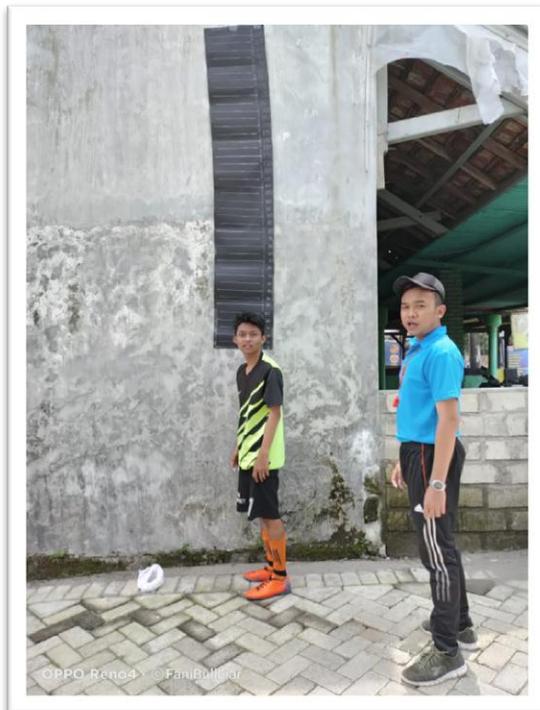
Tes kelincahan (*Illinois Agility Run Test*)



Tes berat badan



Tes Tinggi Badan



Test power (*vertikal jump*)



Tes power (*vertikal jump*)



Tes power (*vertikal jump*)



Tes kelentukan (*fleksibilitas*)



Tes Kelentukan (*fleksibilitas*)

