JURNAL

SURVEY KONDISI FISIK PEMAIN EKSTRA KURIKULER FUTSAL SMKN 1 PURWOASRI KAB. KEDIRI TAHUN AJARAN 2016/2017

Conditions Survey Futsal Players extracurricular SMK 1 Purwoasri Kab. Kediri Academic Year 2016/2017

OLEH:

RONI SUJATMIKO
NPM: 12.1.01.09.0360

Dibimbing Oleh:

1. Wasis Himawanto, M.Or
2. Puspodari, M.Pd

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: **RONI SUJATMIKO**
NPM	: **12.1.01.09.0360**
Telepon / HP	: 085784884852
Alamat surel (Email)	: ronisujatmiko71@gmail.com
Fakultas – Program Studi	: FKIP – Penjaskesrek
Alamat Perguruan Tinggi	: UN PGRI Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa:

a. Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarism;
b. Artikel telah diteliti dan disetujui untuk ditertibkan oleh Dosen Pembimbing I dan II

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		**Kediri, 6 Januari 2017**
Pembimbing I	**Pembimbing II**	**Penulis,**
Wasis Himawanto, M.Or **NIDN. 0723 28103**	**Puspodari, M.Pd** **NIDN. 070905 9001**	**Roni Sujatmiko** NPM: 12.1.01.09.0360

SURVEY KONDISI FISIK PEMAIN EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMKN 1 PURWOASRI KAB. KEDIRI TAHUN AJARAN 2016/2017

RONI SUJATMIKO
NPM : 12.1.01.09.0360
FKIP – PENJASKESREK
Wasis Himawanto, M.Or[1] dan Puspodari, M.Pd[2]
Email: ronisujatmiko71@gmail.com
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Olahraga adalah proses sistematik yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang. Salah satu tujuan pembinaan olahraga di Indonesia adalah untuk meningkatkan prestasi. Dan faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga adalah kondisi fisik. Cabang olahraga futsal sudah berkembang di kab. Kediri. Namun, belum bisa mencapai prestasi puncak. Dikarenakan mungkin ada faktor kondisi fisik yang mempengaruhi sehingga prestasi pemain futsal SMKN 1 Purwoasri belum bisa memenuhi syarat untuk mengikuti *event* pertandingan tingkat pelajar baik kota maupun kabupaten di Kediri.

Penelitian ini dibatasi pada tes kondisi fisik pemain ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Purwoasri kab. Kediri. Dan hanya meliputi satu variabel bebas yaitu kondisi fisik dengan satu variabel terikat dalam hal ini adalah pemain ekstrakurikuler futsal. Dari kedua variabel di atas maka selanjutnya bagaimana tingkat kondisi fisik pemain ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Purwoasri Tujuan Penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Purwoasri.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode penelitian survei dengan teknik tes dan pengukuran persentase, populasi yang digunakan dalam penelitian ini 26 pemain, pengambilan sampelnya menggunakan sampel jenuh yang merupakan keseluruhan populasi yang di jadikan sampel jadi disini peneliti menggambil sampel 26 pemain futsal SMKN 1 Purwoasri Kab. Kediri. Teknik analisis data menggunakan analisis data deskriptif kuantitatif yaitu mempersentasekan hasil yang diperoleh dari Norma Tes Dan pengukuran yang disesuaikan untuk pemain ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Purwoasri kab. Kediri Tahun 2016.

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 2016/12017 dapat disimpulkan dalam ketegori Sedang dengan persentase 65,38 %.

Kata kunci: Suevey, Kondisi Fisik, Futsal

I. LATAR BELAKANG

Futsal adalah salah satu olahraga yang sekarang ini banyak di gemari oleh masyarakat, baik anak-anak remaja bahkan orang dewasa. Permainan olahraga ini bisa dilakukan di dalam maupun di luar ruangan dengan membutuhkan ukuran lapangan yang tidak terlalu besar, permainan futsal sejauh ini sangatlah berkembang pesat dengan banyaknya turnamen antar pelajar dan antar klub futsal. Permainan ini sangat mirip dengan sepak bola dari segi teknik dan aturan.

> Menurut John D. Tenang, (2008:13) Futsal kini menjadi tren dan digemari berbagai kalangan meskipun tergolong olahraga baru, perkembanganya cukup pesat. Olahraga ini bisa menjadi pilihan untuk mengisi waktu luang atau santai terlebih lagi hari libur. Banyak keuntungan yang bisa di dapatkan dengan bermain futsal selain lahan yang diperlukan sebagai lapangan tidak terlalu luas, permainanya pun bisa dimainkan kapan saja tanpa tergangu cuaca karena dilakukan di dalam ruangan ada juga yang di luar ruangan.

Olahraga futsal menjadi salah satu olahraga yang sangat diminati dikalangan masyarakat Indonesia. Meningkatnya peminat olahraga futsal ini dikarenakan olahraga futsal sangatlah mudah dimainkan oleh siapa saja dan mudah ditemukannya sarana yang disediakan untuk olahraga tersebut. Olahraga futsal sangatlah digandrungi oleh masyarakat, instansi dan mahasiswa tidak terkecuali bagi para pelajar salah satunya siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Bahkan saat ini banyak sekolah-sekolah yang mengadakan kegiatan ekstra kurikululer olahraga futsal.

> Menurut Drs. Sukatamsi (“Tiga Serangkai” : 11). Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, olahragawan haruslah memiliki 4 kelengkapan pokok :

1. Pembinaan teknik (keterampilan).
2. Pembinaan fisik (kesegaran jasmani)
3. Pembinaan taktik (mental, daya ingat, dan kecerdasan)
4. Kematangan juara

Empat kelengkapan tersebut hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan dan pertandingan-pertandingan yang direncanakan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan, walaupun demikian dari kelengkapan pokok tersebut fundamental sebagai sebagai dasar bermain adalah teknik dasar dan ketrampilan bermain yang lebih dahulu dibina di samping kelengkapan pokok yang lain.

Pemain futsal harus di tuntut mempunyai kondisi fisik yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi agar di waktu bermain tidak kehabisan tenaga, karena permainan olahraga futsal ini membutuhkan pergerakan dan *speed* yang mumpuni karena menggunakan pasing-pasing pendek yang

menguras stamina dan harus mempunyai kondisi fisik yang prima.

Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih satu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, di samping penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental.dan pengaruhnya terhadap pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga. Di sisi lainya banyak pula cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik. Oleh karena itu, untuk mengetahui bentuk kondisi fisik yang dibutuhkan dan seberapa besar tingkat kondisi fisik yang diperlukan serta bagaimana meningkatkanya melalui latihan, perlu pemahaman yang komprehensif terhadap kondisi fisik.

Dalam Depdiknas (2000: 101) secara terminologi kondisi fisik bisa meliputi sebelum (kemampuan awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Kondisi fisik adalah kemampuan yang meliputi kekuatan (*strength)*, daya tahan (*endurance)*, kelentukan *(flexibility)*, dan koordinasi (*coordination)*. Menurut Mochamad Sajoto (1995: 8) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaanya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, guna meningkatkan teknik, mental, dan strategi bermain, kondisi fisikmerupakan unsur penting yang menjadi dasar atau fondasi.

> Setiap pemain harusmenjaga dan memelihara fisiknya agar selalu dalam kondisi prima. Kondisi fisikmerupakan kesatuan utuh dari komponen baik yang tidak dapat dipisahkan, baikdalam meningkatkan maupun pemeliharaanya (Mochamad Sajoto 1988: 57).

Kondisi fisik tersebut harus ditingkatkan agar dalam bermain futsal menjadi bagus. Setiap pelatih harus meningkatkan dan membina kondisi fisik para pemain. Apabila seseorang pemain futsal akan mencapai suatu prestasi optimal harus mempunyai kelengkapan pengembangan fisik, teknik, mental dan kematangan juara. Dengan demikian, untuk mencapai suatu prestasi yang optimal di dunia olahraga, keempat aspek pendukung tersebut harus dilakukan dengan baik, sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya. Kondisi fisik akan mengalami penurunan yang lebih cepat dibanding peningkatannya apabila tidak diberikan latihan sama sekali (Depdiknas, 2000: 62).

Pentingnya keadaan kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Pelatih hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik atlet, sehingga dapat dideteksi sejak dini apabila pemainnya mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap penampilan prestasi maupun penampilan pemain tersebut dalam bertanding.

Perkembangan dunia futsal dewasa ini sudah banyak menunjukkan kemajuan, hal ini bisa dilihat dari banyaknya kompetisi atau turnamen-turnamen yang diadakan, di kota Kediri terdapat banyak *club-club* futsal yang berpotensi sehingga dengan adanya *club- club* yang berpotensi sering diadakan turnamen diantanya *Victory Cup,* Sunardi *Cup* (Pare), Sekartaji *Cup,* dan Iik *Cup*.

Menurut observasi di SMK N 1 PURWOASRI peminat olahraga futsal cukup banyak ini terbukti pada saat pemilihan cabang-cabang ekstrakurikuler di antaranya ekskul Seni tari, ekskul LBB, ekskul PMR, ekskul Pramuka, ekskul Keagamaan (MTQ), ekskul Bola basket, ekskul Bola Voli, ekskul Paduan Suara dan ekskul Futsal.

Dari beberapa pilihan eksktrakurikuler yang ada ekstra kurikuler Futsal pendaftaranya yang paling banyak dan paling diminati oleh siswa. Bahkan di saatmereka jam kosong salah satu dari mereka pasti meminjam bola futsal di kantor untuk dimainkan bersama di lapangan basket karena sekolah ini belum mempunyai lapangan futsal, bahkan sekolah ini belum mempunyai lahan dan bangunan sendiri sampai saat ini masih menumpang di tempat SMPN 1 Purwoasri namun demikian tidak menurutkan semangat Tim Futsal SMKN 1 Purwoasri yang berada di Jl. Raya Mranggen Kec. Purwoasri Kab.Kediri namun ada berbagai permasalahan, salah satunya permasalahan kondisi fisik yang belum semaksimal mungkin.

Pada turnamen O2SN Tahun 2015/2016 kemaren di awal pertandingan tim futsal SMK N 1 Purwoasri ini menang telak atas SMK Kosgoro Pare 6-1 Namun di perempat final mereka di tahan 3-4 oleh SMK N 1 Ngasem ini di sebabkan kondisi Para pemain Tim Futsal SMK N 1 Purwoasri yang mengalami kelelahan. Untuk meningkatkan kondisi fisik, kemampuan seorang pelatih Dalam memberikan program latihan harus disesuaikan dengan perkembangan secara teratur dan seksama dengan memperhatikan tingkatan atlet. Tanpa adanya persiapan kondisi fisik yang serius suatu tim futsal akan mengalami kesulitan dalam mencapai prestasi yang optimal.

Pengalaman yang diperoleh SMKN 1 Purwoasri adalah mengikuti turnamen futsal tingkat antar pelajar se kota Kediri atau lebih dikenal dengan O2SN maupun turnamen-turnamen yang di adakan oleh Sekolah Menengah Atas (SMA) sederajat dalam kegiatan tengah semester maupun akhirsemester.Adanya even-even futsal seperti ini tentunya akan menjadi sarana untuk mengasah kemampuan para pemain.

Dari banyaknya turnamen-turnamen tersebut meluaslah pada turnamen tingkat pelajar dari kalangan SD, SMP dan SMA berdasarkan latar belakang di atas, penulis mengambil penelitian di SMKN 1 Purwosri

Berdasarkan latar belakang, maka peneliti ingin mengetahui hasil "Survey Kondisi Fisik Pemain ekstra kurikuler Futsal SMK N 1 Purwoasri Tahun 2016/2017".

II. METODE

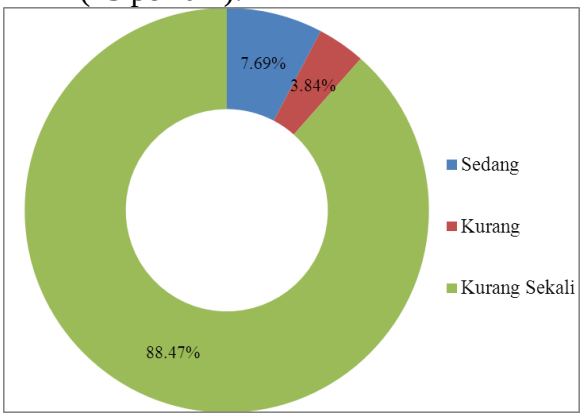
Pendekatan penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. "Metode ini di sebut Metode Kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik" (Sugiyono, 2012:13). Penelitian ini menggunakan teknik penelitian Deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal SMKN 1 Purwoasri Kabupaten Kediri Tahun 2016 yang berjumlah 26 orang pemain futsal. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel, (Sugiyono, 2010 :124). Sampel dalam penelitian ini adalah sejumlah 26 orang pemain futsal SMKN 1 Purwoasri. Teknik analisis data yang digunakan adalah Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu statistik deskriptif prosentase karena menurut Mohammad Ali (1993:186), dijelaskan bahwa kadang-kadang pencarian prosentase dimaksudkan untuk mengetahui status sesuatu yang diprosentasekan dan disajikan tetap berupa prosentase, lalu ditafsirkan dengan kalimat yang bersifat kualitatif.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

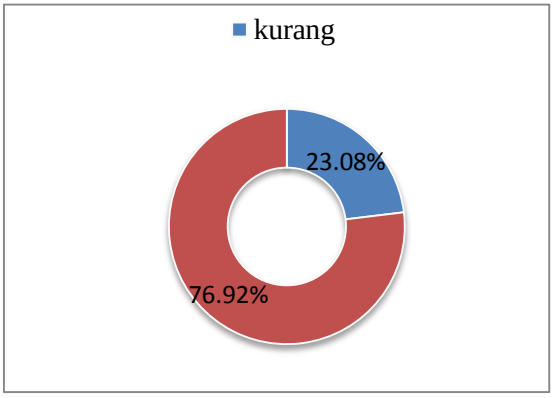
Hasil

1. Tes kekuatan otot tungkai

   a. Hasil tes kekuatan otot tungkai pemain ekstrakurikuler futsal SMK N 1 Purwoasri Kab. Kediri menghasilkan rata-rata 19,69231 dengan standar deviasi 6,297741, nilai minimal 10 dan nilai maksimal 35. Kategori baik sekali = 0 %, baik = 0 %, sedang = 7,69 % (2 pemain), kurang = 3,84 % (1 pemain), kurang sekali = 88,47 % (23 pemain).

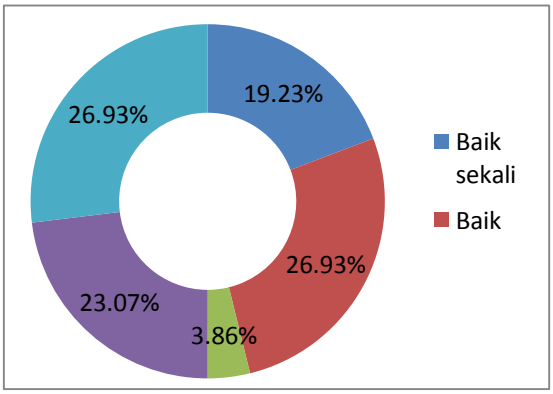


   b. Hasil tes kekuatan otot punggung pemain Ekstrakurikuler Futsal SMKN 1 Purwoasri Kab. Kediri menghasilkan rata-rata 43,57692 dengan standar deviasi 12, 83487, nilai minimal 20 dan nilai maksimal 67. Kategori baik sekali = 0 %, baik = 0 %, sedang = 0 %, kurang = 23.08 % (6 pemain), kurang sekali = 76.92 % (20 pemain).



2. Kecepatan

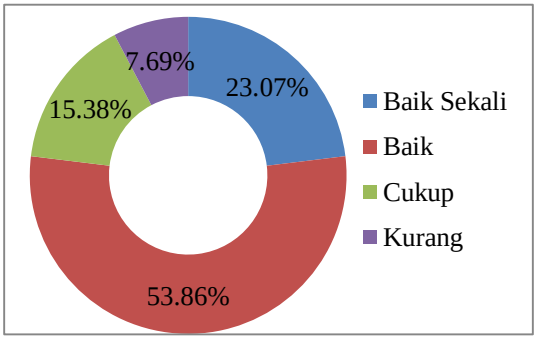
Hasil tes kecepatan lari 50 meter pemain Ekstrakurikuler Futsal SMKN 1 Purwoasri Kab. Kediri menghasilkan rata-rata 5.44 dengan standar deviasi 0.271441, nilai minimal 5.1 dan nilai maksimal 5.89. Kategori baik sekali = 19.23% (5 pemain), baik = 26.93% (7 pemain), sedang = 3.86% (1 pemain), kurang = 23,07 % (6 pemain), kurang sekali = 26,93% (7 pemain).



Gambar 4.3 *Doughnut* tes kecepatan lari 50 meter

3. Tes kelincahan

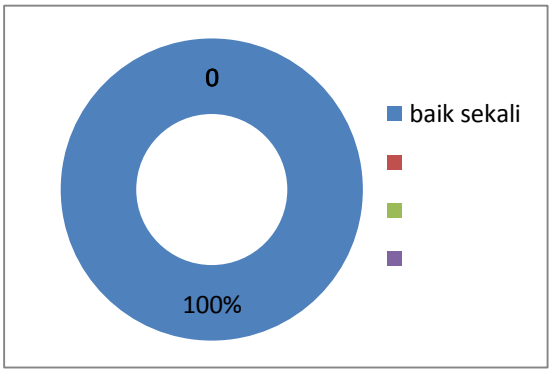
Hasil tes kelincahan pemain Ekstrakurikuler Futsal SMKN 1 Purwoasri Kab. Kediri menghasilkan rata-rata 12,55846 dengan standar deviasi 1,408192, nilai minimal 11, dan nilai maksimal 16,4. Kategori baik sekali = 23,07 % (6 pemain), baik = 53,86 % (14 pemain), cukup = 15,38 % (4 pemain) Kurang = 25 % (2 pemain), kurang = 0 %, kurang sekali = 0 %.



Gambar 4.4 *Doughnut* tes kelincahan

4. Tes power

Hasil tes power pemain Ekstrakurikuler Futsal SMKN 1 Purwoasri Kab. Kediri menghasilkan menghasilkan rata-rata 46,65385 dengan standar deviasi 7,232937, nilai minimal 37, dan nilai maksimal 63. Dan semua dalam kategori baik sekali.



Gambar 4.5 *Doughnut* tes power otot tungkai

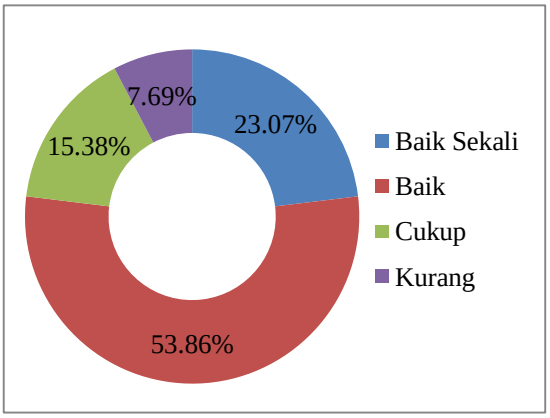
5. Tes daya tahan jantung paru

Tes daya tahan jantung paru pemain Ekstrakurikuler Futsal SMKN 1 Purwoasri Kab. Kediri menghasilkan rata-rata 31,84615 dengan standar deviasi 3,555529, nilai minimal 24,8, dan nilai maksimal 37,1. Kategori baksekali = 0 %, baik = 0 %, sedang = 34.61 % (9 pemain), buruk = 61.53

% (16 pemain), buruk sekali = 3,86 % (1 pemain).

3. Tes kelincahan

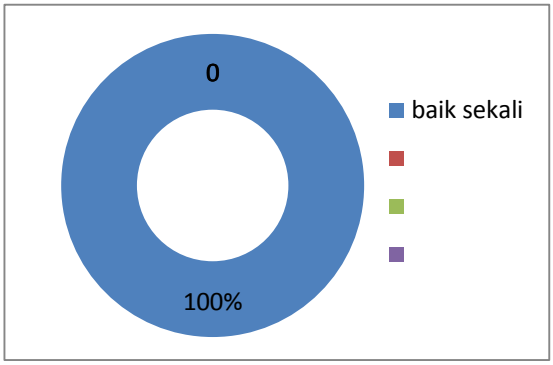
Hasil tes kelincahan pemain Ekstrakurikuler Futsal SMKN 1 Purwoasri Kab. Kediri menghasilkan rata-rata 12,55846 dengan standar deviasi 1,408192, nilai minimal 11, dan nilai maksimal 16,4. Kategori baik sekali = 23,07 % (6 pemain), baik = 53,86 % (14 pemain), cukup = 15,38 % (4 pemain) Kurang = 25 % (2 pemain), kurang = 0 %, kurang sekali = 0 %.



Gambar 4.4 *Doughnut* tes kelincahan

4. Tes power

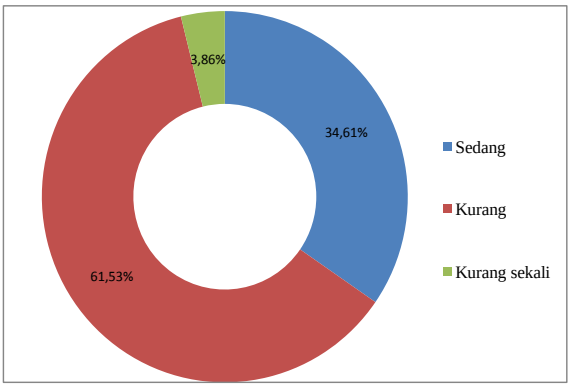
Hasil tes power pemain Ekstrakurikuler Futsal SMKN 1 Purwoasri Kab. Kediri menghasilkan menghasilkan rata-rata 46,65385 dengan standar deviasi 7,232937, nilai minimal 37, dan nilai maksimal 63. Dan semua dalam kategori baik sekali



Gambar 4.5 *Doughnut* tes power otot tungkai

5. Tes daya tahan jantung paru

Tes daya tahan jantung paru pemain Ekstrakurikuler Futsal SMKN 1 Purwoasri Kab. Kediri menghasilkan rata-rata 31,84615 dengan standar deviasi 3,555529, nilai minimal 24,8, dan nilai maksimal 37,1. Kategori baksekali = 0 %, baik = 0 %, sedang = 34.61 % (9 pemain), buruk = 61.53 % (16 pemain), buruk sekali = 3,86 % (1 pemain).



Gambar 4.6 *Doughnut* tes daya tahan jantung paru

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka peneliti melanjutkan langkah untuk menyusun tes kondisi fisik menggunakan norma sesuai buku tes dan pengukuran pemain ekstra kurikuler futsal SMKN 1 Purwoasri Kediri tahun 2016. Berdasarkan

masing-masing tes pengukuran tingkat kondisi fisik diatas maka diperoleh hasil tes sebagai berikut. Dari 26 pemain diperoleh nilai minimum 13 dan nilai maksimumnya adalah 21.

Dari hasil data tersebut dapat dimasukkan kedalam nilai norma kondisi fisik yang kemudian dijadikan patokan untuk menyusun tingkat kondisi fisik pemain ekstrakurikuler futsal SMKN1 Purwoasri kab Kediri tahun 2016. Dengan cara menjumlahkan ke lima nilai tes dari masing-masing pemain Untuk mengetahui berapa presentase yang termasuk dalam kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali dalam setiap item tes dengan menggunakan rumus dari Anas Subjono (2000:41). Sehingga hasil yang di dapat adalah nilai intervalnya sementara untuk peresntasenya menggunakan rumus:

P = f/N X100 %

Keterangan:
P = presentasenya
f = frekuensi
N = jumlah sampel

Dengan demikian dapat diketahui hasil tingkat kondisi fisik peamain ekstrakurikuler SMKN 1 Purwoasri Kab Kediri tahun 2016. Dari hasil penilaian diatas dapat disimpulkan tingkat kondisi fisik pemain ekstrakurikuler SMKN 1 Purwoasri Kab Kediri tahun 2016 sebagai berikut kategori Baik sekali (BS) ≥24 berjumlah 0 pemain, kategori Baik (B) 19-23 berjumlah 4 pemain, kategori sedang (S) 14-18 berjumlah 17, kategori kurang (K) 9-13 berjumlah 5 pemain, dan kategori kurang sekali (KS) 1-8 berjumlah 0 pemain. Dari hasil diatas tingkat kondisi fisik pemain ekstrakurikuler SMKN 1 Purwoasri kab Kediri tahun 2016 paling banyak adalah 17 pemain dalam kategori sedang dengan demikian tingkat kondisi fisik pemain ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Purwoasri adalah sedang.

Dari hasil penelitian dapat diketahui dari 26 pemain rata-rata nilai dari tes kekuatan otot tungkai dengan nilai 1 sebanyak 23 pemain nilai 2 sebanyak 1 pemain, nilai 3 sebanyak 2 pemain, nilai 4 sebanyak 0 pemain dan nilai 5 sebanyak 0 pemain. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata tes kekuatan otot tungkai atlet sepak takraw dapat dikatakan kurang sekali.

Untuk tes kekuatan otot punggung dengan nilai 1 sebanyak 20 pemain, nilai 2 sebanyak 6 pemain, nilai 3 sebanyak 0 pemain, nilai 4 sebanyak 0 pemain, nilai 5 sebanyak 0 pemain. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata tes kekuatan otot punggung dapat dikatakan kurang sekali.

Untuk tes kecepatan lari 50 meter dengan nilai 1 sebanyak 7 pemain, nilai 2 sebanyak 6 pemain, nilai 3 sebanyak 1 pemain, nilai 4 sebanyak 7 pemain, nilai 5 sebanyak 5 pemain. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata tes kecepatan lari 50 meter dikatakan baik.

Untuk tes kelincahan/*shuttle run* dengan nilai 1 sebanyak 0 pemain, nilai 2 sebanyak 2 pemain, nilai 3 sebanyak 4 pemain, nilai 4 sebanyak 14 pemain, nilai 5 sebanyak 6 pemain. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata tes kelincahan/*shuttle run* dikatakan baik.

Untuk tes*power* otot tungkai pemain ekstrakurikuler SMKN 1 Purwoasri kab Kediri tahun 2016 semunya dengan kategori baik sekali. Tes daya tahan jantung paru pemain ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Purwoasri dengan nilai 1 sebanyak 1 pemain, nilai 2 sebanyak 16 pemain, nilai 3 sebanyak 9 pemain, nilai 4 sebanyak 0 pemain, nilai 5 sebanyak 0 pemain. Dalam hal ini tes daya tahan jantung paru menghasikan rata-rata dengan kategori kurang.

Dari hasil penelitian diatas dapat diketahui tingkat kondisi fisik pemain ekstrakurikuler SMKN 1 Purwoasri kab Kediri masuk dalam kategori sedang hal ini terlihat dari nilai interval yang rata-rata mendapat nilai interval 14 – 18 dengan kategori sedang sebanyak 17 pemain atau 65,38%.

Kesimpulan

1) Tes kekuatan

a. Tes kekuatan otot tungkai dikatagorikan kurang sekali sebanyak 23 pemain kurang sebanyak 1 pemain, cukup 2 pemain, Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata tes kekuatan otot tungkai pemain ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Purwoasri dapat dikatakan kurang sekali.

b. Tes kekuatan otot punggung dengan katagori kurang sekali sebanyak 20 pemain, kurang sebanyak 6 pemain. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata tes kekuatan otot punggung dapat dikatakan kurang sekali.

2) Tes kecepatan

Tes kecepatan lari 50 meter dengan katagori kurang sekali sebanyak 7 pemain, kurang sebanyak 6 pemain, cukup sebanyak 1 pemain, baik sebanyak 7 pemain, baik sekali sebanyak 5 pemain. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata tes kecepatan lari 50 meter dikatakan baik.

3) Tes kelincahan

Tes kelincahan (*shuttle run)* dengan katagori kurang sebanyak 2 pemain, cukup sebanyak 4 pemain, baik sebanyak 14 pemain, baik sekali sebanyak 6 pemain. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata tes kelincahan(*shuttle run)* dikatakan baik.

4) Tes *Power*

Tes *power* otot tungkai pemain ekstrakurikuler SMKN 1 Purwoasri kab Kediri tahun 2016 semunya dengan kategori baik sekali.

5) Tes daya tahan jantung paru

Tes daya tahan jantung paru pemain ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Purwoasri dengan katagori kurang sekali sebanyak 1 pemain, kurang sebanyak 16 pemain, cukup sebanyak 9 pemain, Dalam hal ini tes daya

tahan jantung paru menghasilkan rata-rata dengan kategori kurang.

Dari hasil semua tes kondisi fisik, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pemain ekstrakurikuler SMKN 1 Purwoasri kab Kediri termasuk dalam kategori sedang dengan presentase 65,38%.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Albertus Fenanlampir dan Muhammad muhyi. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. CV. Andi offset.

Andri Irawan. (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.

Anung Nugroho. (2010). *Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola*.

Anung Nugroho. (2010). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola.

Bagong suyanto dan sutinah. 2005. *Metedologi Penelitian Social: berbagai alternative pendekatan.* Jakarta. Prenada media group. Cast. Edisi 14.

Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. UPI (IKIP) Bandung.

John D. Tenang. (2008). *Mahir Bermain Futsal*. Bandung: DAR! Mizan.

Justin Lhaksana. (2004). *Indonesia Berpotensi Besar untuk Futsal*. Jakarta: Sport Kediri.

Kunandar, S.Pd., M.Si. 2009. *Guru Profesional Implementasi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) dan Sukses dalam Sertifikasi Guru.* Jakarta. Rajawali Pers.

Muhammad Zein. (2009). *Sepak Bola Indonesia Bermain Dalam Aturan*.

Samsudin. 2008. *Pembelajran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMA/MA*. Jakarta. Prenada media group.

Slameto. 2013. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta. Rineka Cipta.

Soenardi Soemosasmito. 1993. *Pendidikan Jasmani Tujuan dan Strategi, rencana dan penyajian, evaluasi dan supervisi*. Surabaya. University Press IKIP Surabaya.

Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung. Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka Cipta.

Suryanto. 2015. *Karya Tulis Ilmiah*. Kediri: LPPM Universitas Nusantara PGRI