

ARTIKEL

SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMKN 1 KOTA KEDIRI



Oleh:

MOCH HENRY ADHA

NPM: 14.1.01.09.0039

Dibimbing oleh :

- 1. Ruruh Andayani Becti, M.Pd**
- 2. Rizki Burstiando, M.Pd**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2019**



SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Lengkap : Moch Henry Adha
NPM : 14.1.01.09.0039
Telepon/HP : 083102812016
Alamat Surel (Email) : henryadha96@gmail.com
Judul Artikel : Survei Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal di Smkn 1 Kota Kediri

Fakultas – Program Studi : FKIP / PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. K.H Achmad Dahlan No. 78 Mojoroto Kediri Jawa Timur

Dengan ini menyatakan bahwa:

- Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme.
- Artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

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

Mengetahui		Kediri, 13 Januari 2019
 Ruruh Andayani Bkti, M.Pd NIDN. 0725018205	 Rizki Burstiando, M.Pd NIDN. 0711029002	 Moch Henry Adha NPM. 14.1.01.09.0039

SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMKN 1 KOTA KEDIRI

MOCH HENRY ADHA

14.1.01.09.0039

FKIP - Penjaskesrek

henryadha96@gmail.com

Ruruh Andayani Bekti, M.Pd dan Rizki Burstiando, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Yang melatar belakangi pada penelitian ini adalah tim atau peserta ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Kota Kediri yang belum memiliki kondisi fisik yang baik, hal tersebut sangat berpengaruh pada prestasi yang didapat oleh tim tersebut. Untuk itu, penelitian kali ini memiliki tujuan mengetahui bagaimana kondisi fisik yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Kota Kediri

Desain penelitian pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif. Sedangkan, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei atau observasi dengan cara mengumpulkan data dengan menggunakan tes dan alat ukur. Subjek pada penelitian ini siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMKN 1 Kota Kediri yang terdiri dari 25 siswa atau peserta dan sampel semua peserta tersebut dijadikan sampel semua. Pada penelitian ini Instrumen yang digunakan adalah instrumen dengan beberapa tes yaitu berupa, (1) tes pada kecepatan dengan cara lari dan jaraknya 30 meter (2) tes kekuatan otot tungkai dengan alat ukur yang digunakan yaitu *leg dynamometer* (3) tes *power* otot tungkai alat ukur yang digunakan yaitu dengan cara *verticaljump* atau dengan cara melompat (4) tes dayaketahan tubuh atau kardiorespirasi data diperoleh dengan cara tes *multistage test*.

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan, pada tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Kota Kediri yaitu sebanyak 0 siswa yang masuk kedalam kategori “Baik Sekali” atau setara dengan 0%, sedangkan yang masuk kedalam kategori “Baik” sebanyak 1 siswa atau setara dengan 4%, selanjutnya ada 17 anak yang masuk kedalam kategori “Sedang” atau sebesar 68%, sedangkan anak yang mendapatkan kategori “Kurang” sebanyak 7 siswa atau setara dengan 28%, dan yang mendapatkan kategori “Kurang Sekali” sebanyak 0 siswa sebesar 0%. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal di SMKN 1 Kota Kediri paling banyak siswa yang mendapatkan kategori “Sedang”, jadi kesimpulannya adalah “SEDANG”.

Kata Kunci: *kondisi fisik, futsal, ekstrakurikuler.*

I. LATAR BELAKANG

Futsal berasal dari bahasa Spanyol atau Portugis yaitu *futbol* dan *sala*. Kendatipun 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 di gelar di Uruguay (Asmar Jaya, 2008: 1). Futsal merupakan olahraga permainan yang cukup digemari hampir di seluruh dunia termasuk Indonesia. Tidak hanya orang dewasa, anak-anak pun juga menyukai permainan futsal, bahkan tidak hanya laki-laki saja yang memainkannya, tapi permainan ini mulai diminati oleh para wanita. Permainan futsal berkembang dan masuk ke Indonesia pada sekitar tahun 1998–1999 dan pada tahun 2000 an permainan futsal mulai dikenal dimasyarakat. Pada saat itulah permainan futsal mulai berkembang dengan maraknya klub futsal di Indonesia.

Futsal menurut Asmar Jaya (2008:02) adalah permainan sepak bola dalam ruangan, sedangkan menurut Justinus Laksana (2011:7) menyatakan bahwa futsal adalah permainan yang cepat dan dinamis.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa futsal adalah permainan dalam ruangan serta, permainan yang cepat diperlukan teknik dan kondisi fisik yang kuat.

Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim, berbeda dengan sepak bola yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim. Ukuran bola keliling 64 cm dan berat tidak lebih dari 440gram, dan lapangannya 45 x 25 meter, lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola. Sedangkan peraturan futsal dibuat sedemikian ketat oleh FIFA agar permainan ini berjalan dengan *fair play* dan juga untuk menghindari cedera yang dapat terjadi. Peraturannya sangat ketat, yaitu pemain dilarang melakukan *tackling* dan *sliding* keras.

Dengan adanya permainan futsal, diharapkan para pemain dapat mengasah kemampuan bermain bola. Permainan ini juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari ke segala arah penjuru lapangan, nyaris tanpa henti. Menurut Andri Irawan (2009: 22) teknik–teknik dasar dalam bermain futsal ada beberapa macam, seperti *receiving* (menerima bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *chipping* (mengumpan

lambung), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola)

Dalam kondisi fisik ada komponen yang menjadi pelengkap. Menurut Justinus Lhaksana (2011: 12), melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal, dapat disimpulkan bahwa komponen kondisi fisik yang harus dominan dimiliki pemain futsal adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*).

Seiring masuknya futsal ke sekolah, banyak digelarnya pertandingan futsal di tingkat kabupaten, provinsi maupun nasional maka hampir semua disekolah baik di tingkat SMP maupun SMA sederajat membuka ekstra kurikuler futsal. Dalam Permendikbud (2014: 2) dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional

Di Daerah Kediri pun terdapat kompetisi yang diselenggarakan oleh SPECS tingkat SMA sederajat seperti. Kompetisi Antar SMA se-Kota Kediri. Salah satu tim futsal yang mengikuti

kompetisi Antar SMA se-Kota Kediri ialah SMKN 1 Kota Kediri

Pada saat melakukan observasi, sarana dan prasarana sangat mendukung untuk melakukan kegiatan ekstrakurikuler futsal. Namun kondisi fisik yang dimiliki siswa masih belum diketahui, Kondisi fisik yang kurang bagus membuat prestasi dari sekolah tersebut mengalami pasang surut. Kondisi fisik siswa juga sempat dikeluhkan oleh pembina ekstra futsal yang menyebabkan tidak stabilnya performa siswa saat bertanding, kondisi fisik yang prima sangat diperlukan siswa saat bertanding untuk melaksanakan taktik dan strategi dari pelatih

II. METODE

A. Teknik dan Pendekatan Penelitian.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum (Sutrisno Hadi, 2010: 3). Sedangkan menurut Sugiyono (2011: 56), penelitian deskriptif merupakan penelitian dengan satu variabel

tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.

Menurut Suharsimi Arikunto (2009:312), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Informasi yang diperoleh dari penelitian survey dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi. Analisis data dalam penelitian ini yaitu analisis deskriptif kuantitatif dengan frekuensi. Dalam penelitian ini berusaha untuk mengetahui tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal siswa SMKN 1 Kota Kediri.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di SMKN 1 Kota Kediri yang beralamat di jln.Veteran No.9 Kota Kediri. Pelaksanaan pengambilan data di SMKN 1 Kediri di Lapangan futsal.

C. Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono (2008:55), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Menurut Sugiyono (2008:55), Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Kota Kediri dengan jumlah peserta: 25 siswa.

Menurut Suharsimi, Arikunto (2010:134) Sampel adalah wakil populasi yang diteliti. Berdasarkan pengertian diatas ,dapat disimpulkan adalah bagian populasi yang hendak diteliti yang mewaakili karakteristik populasi. Apabila populasi kurang dari 100 maka sampel yang diambil semuanya,namun apabila populasinya berjumlah lebih dari 100 maka sampel dapat diambil antara 10-15 atau 20-25 atau lebih. Karena dalam penelitian ini hanya melakukan penelitian pada siswa ekstrakulikuler futsal SMKN 1 Kota Kediri maka peneliti mengambil teknik *total*

sampling untuk mengumpulkan sampelnya 25 siswa.

0	0	Baik
0	0	Sedang
10	40	Kurang
15	60	Kurang Sekali

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil Penelitian

a. Kekuatan Otot Tungkai

Frekuensi	(%)	Kategori
1	4	Baik Sekali
13	52	Baik
11	44	Sedang
0	0	Kurang
0	0	Kurang Sekali
25	100	Jumlah

b. Power Otot Tungkai

Frekuensi	%	Kategori
0	0	Baik Sekali
8	32	Baik
7	28	Sedang
10	40	Kurang
0	0	Kurang Sekali
25	100	Jumlah

c. Kecepatan

Frekuensi	(%)	Kategori
0	0	Baik Sekali
5	20	Baik
5	20	Sedang
8	32	Kurang
7	28	Kurang Sekali
25	100	Jumlah

d. Daya Tahan Kardiorespirasi

Frekuensi	(%)	Kategori
0	0	Baik Sekali

B. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan, pada tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Kota Kediri yaitu sebanyak 0 siswa yang masuk kedalam kategori “Baik Sekali” atau setara dengan 0%, sedangkan yang masuk kedalam kategori “Baik” sebanyak 1 siswa atau setara dengan 4%, selanjutnya ada 17 anak yang masuk kedalam kategori “Sedang” atau sebesar 68%, sedangkan anak yang mendapatkan kategori “Kurang” sebanyak 7 siswa atau setara dengan 28%, dan yang mendapatkan kategori “Kurang Sekali” sebanyak 0 siswa sebesar 0%. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal di SMKN 1 Kota Kediri paling banyak siswa yang mendapatkan kategori “SEDANG”, jadi kesimpulannya peserta ekstrakurikuler futsal di SMKN 1 Kota Kediri adalah “SEDANG”.

IV. 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.
- Justinus Lhaksana dan Ishak H. Pordas. (2008). *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses.
- JustinusLhaksana .(2011). *Taktik dan Srategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Permendikbud. (2014). *Pendidikan Jasmani SMA*. Jakarta: PT. Rajasa Rasdakarya.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2009). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. (2011). *Analisis Butir untuk Instrumen Angket, Tes, dan SkalaNilai dengan Basica*. Yogyakarta: Andi Offset.