



**ANALISIS PROFIL TINGKAT KESEGERAN JASMANI
PEMAIN FUTSAL ANKER FC
TAHUN 2014**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Sains**

Oleh

**Husni Mubarok
6211409102**

**JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2015**

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Husni Mubarak NIM 6211409102 Jurusan Ilmu Keolahragaan Judul "Analisis Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Futsal Anker Fc Tahun 2014" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis, tanggal 16 April 2015.

Panitia Ujian



Ketua

sekretaris

Hary Pramono, M.Si.
NIP.196910191985031001



Sugianto, S.Si., M.Sc. AIFM.
NIP.198012242006041001

Dewan Penguji

1. Drs. Prpto Nugroho, M.Kes
NIP.195412301985031004

2. Dr. Setya Rahayu, M.S.
NIP.1961111019860112001

3. Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes
NIP.196707211993031002

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak jiplakan (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian didalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan. Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 27 April 2015



Husni Mubarok
NIM. 6211409102

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

- ❖ Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan, saat mereka menyerah (Thomas Alfa Edison).

Persembahan:

Alhamdulillah, karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Fatkhurrohman dan Ibu Siti Maryam yang selalu mendo'akan dan memberikan dukungan baik dari materi maupun moral.
2. Moch. Chamdan (Kakak) Manarul Hidayat dan Moch. Hawin Arrofiqi (Adik) yang selalu mendoakan dan memberikan semangat.
3. Lulu' Arifatul Chofiyah yang sabar untuk selalu memberikan dukungan dan semangat.
4. Teman-teman kost yang dengan sabar menemani dan memberikan motivasi.
5. Teman-teman seperjuangan IKOR angkatan 2009. Almamaterku yang tercinta.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Analisis Profil tingkat kebugaran jasmani pemain futsal anker fc Tahun 2014”. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan studi strata satu untuk memperoleh gelar Sarjana sains jurusan Ilmu Keolahragaan fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan serta kerjasama dari semua pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan peneliti menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan arahan dalam penyusunan skripsi.
4. Dr. Setya Rahayu M.S., Dosen pembimbing I, yang telah dengan memberikan bimbingan, dukungan, dan bantuan selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes., Dosen Pembimbing II, yang telah dengan tulus ikhlas memberikan bimbingan dan petunjuk serta dorongan semangat sehingga terselesaikannya skripsi ini.
6. Dosen Penguji yang telah banyak memberikan bimbingan, dukungan dan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak dan ibu dosen pengajar, karyawan TU, dan ibu penjaga perpustakaan prodi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis belajar di Jurusan Ilmu Keolahragaan, ketua club Anker Fc yang berkenan memberikan ijin untuk melakukan penelitian terhadap anggotanya dan lapangan Galery futsal yang telah memberikan waktu dan tempat untuk melaksanakan penelitiandi lapangan Galery Futsal Pekalongan.

8. Pengurus lapangan, club Anker Fc yang telah membantu dalam proses penyusunan karya tulis ini.
9. Orang tua saya serta keluarga yang telah memotivasi dan mendoakan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
10. Teman-teman Kos, dan teman-teman jurusan ilmu Keolahragaan angkatan 2009 yang selalu mendoakan dan memberi motivasi kepada saya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
11. Semua pihak yang telah membantu hingga terselesaikannya skripsi ini.

Semoga amal baik dan bantuan yang telah diberikan senantiasa mendapat pahala dari Allah SWT dan apa yang penulis uraikan dalam skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan para pembaca pada umumnya.

Semarang, 25 April 2015



Penulis

ABSTRAK

Husni Mubarak, 2014. *Analisis Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Futsal Anker Fc Tahun 2014*. Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Dr. Setya Rahayu, M.S. Pembimbing II Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes.

Kata kunci: Kesegaran Jasmani, Anker FC, Usia 16-19 Tahun

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah bagaimanakah kesegaran jasmani pada pemain (futsal) Anker FC tahun 2014? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada pemain futsal Anker FC tahun 2014.

Penelitian ini menggunakan metode *survey test*, yaitu dengan alat tes pengukuran jasmani usia 16-19 tahun dengan panduan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani meliputi : lari cepat (*sprint*) 50 meter, angkat tubuh (*pull up*) 60 detik, *sit-up* 60 detik, loncat tegak (*vertical jump*), dan lari 1000 meter. Populasi adalah para pemain futsal Anker FC. Dalam penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling* atau sampel pertimbangannya itu pemain futsal Anker FC dengan kriteria usia 16-19 tahun jumlahnya 15 orang yang tergabung dalam team Anker FC. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel adalah kesegaran jasmani pada pemain futsal Anker FC usai 16-19 tahun. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentase.

Hasil perhitungan deskriptif persentase tes kesegaran jasmani keseluruhan anggota Anker FC usia 16-19 tahun, 8 anggota 53,3% termasuk dalam kategori kurang, 6 anggota 40% termasuk dalam kategori sedang dan 1 anggota 6,7% termasuk dalam kategori baik. Kesimpulan hasil penelitian adalah tingkat kesegaran jasmani pada pemain futsal Anker fc tahun 2014 termasuk dalam kategori kurang. Saran latihan dengan teratur, jangan terlalu memaksakan tubuh untuk bekerja lebih setelah menjalani rutinitas melakukan kegiatan belajar sebagai siswa yang sangat menguras banyak tenaga dan Perlu dilakukan penyusunan program yang lebih efektif dan tepat untuk meningkatkan kemampuan motorik pemain futsal Anker Fc dengan lebih fokus pada peningkatan kemampuan motorik meliputi: (a) kekuatan, (b) kecepatan, (c) power, (d) kelincahan, dan (e) daya tahan.

DAFTAR ISI

Judul	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Tujuan Penelitian	5
1.4. Manfaat Penelitian	5
1.4.1. Secara Teoritis	5
1.4.2. Secara Praktis.....	6
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	
2.1. Landasan Teori	7
2.1.1. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	7
2.1.2. Komponen Kesegaran Jasmani.....	10
2.1.3. Fungsi Kesegaran Jasmani	15
2.1.3.1 Fungsi Berdasarkan Pekerjaan	16
2.1.3.2. Fungsi Berdasarkan Keadaan.....	16
2.1.3.3. Fungsi Berdasarkan Umur	16
2.1.4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	16
2.2. Anker FC.....	18
2.3. Kesegaran Jasmani Usia 16-19 Tahun.....	18
2.3.1. Definisi Usia 16-19 Tahun	18
2.3.2. Kemampuan Gerak Masa Remaja usia 16-19	20

2.3.3. Usia 16-19 Tahun.....	20
2.4. Kerangka Berfikir.....	21
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Rancangan Penelitian	22
3.2. Populasi Penelitian.....	22
3.3. Sampel Penelitian	23
3.4. Instrument Penelitian.....	23
3.5. Teknik Analisis Data.....	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	32
4.2 Pembahasan.....	37
4.2.1. Kesegaran Jasmani.....	37
4.2.2. Kelemahan Penelitian.....	42
BAB V PENUTUP	
5.1. Simpulan	43
5.2. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN	47

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Konversi Nilai Kategori Kesegaran Jasmani	29
3.2 Norma Tes Kesegaran Jasmani.....	29
3.3 Nilai Tes Kesegaran Jasmani	29
4.1 Profil Tes Kesegaran Jasmani	32
4.2 Tes Kesegaran Jasmani Anker FC	33
4.3 Frekuensi Tes Kesegaran Jasmani.....	34
4.5 Tes Kesegaran Jasmani	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berfikir	21
3.1 Tes Lari (<i>Sprint</i>) 60 meter	25
3.2 Tes Gantung Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>) 60 DEtik.....	26
3.3 Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>) 60 Detik	26
3.4 Tes Lompat Tegak (<i>Vertical Jump</i>)	27
3.5 Tes Lari 1200 Meter.....	28
4.1 Diagram Profil Kesegaran Jasmani.....	32
4.2 Diagram Frekuensi Kesegaran Jasmani	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Usulan Pembimbing	48
2. Surat Penetapan Dosen Pembimbing.....	49
3. Surat Ijin Observasi	50
4. Surat Keterangan Observasi.....	51
5. Surat Ijin Penelitian.....	52
6. Surat Keterangan Selesai Penelitian	53
7. Daftar Nama Sempel	54
8. Daftar Nama Petugas Pembantu Penelitian.....	55
9. Data Hasil Penelitian	56
10. Hasil Analisis Data.....	57
11. Tes Kesegaran Jasmani	59
12. Dokumentasi.....	66

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan karunia Tuhan yang amat berharga. Kesehatan itu bukan segala-galanya, tapi segala sesuatu tidak akan ada artinya tanpa kesehatan. Menurut Rusli Lutan dan Sumardianto (2000:13), *Healthomania* adalah sebuah istilah yang menunjukkan kegandrungan ikhtiar untuk meraih derajat kesehatan yang memadai, termasuk diantaranya melalui olahraga. Kesalahpahaman juga terjadi pada segelintir warga masyarakat yang menganggap kegiatan berolahraga dengan sendirinya dapat mendorong pencapaian kesehatan sehingga tidak jarang terjadi kegiatan itu malah berakibat fatal bagi pelaku yang bersangkutan karena olahraga tidak dilaksanakan sesuai kaidah-kaidah pelatihan atau kesehatan.

Aktifitas jasmani pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupannya agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Akan tetapi, dimana sekarang ini menuntut manusia akan lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bekerja. Dengan kondisi yang demikian, olahraga menjadi sesuatu yang jarang di lakukan, dan hanya bisa dilakukan dalam waktu luang. Kebutuhan akan kesehatan menjadi suatu hal yang sangat penting dan berharga dalam kehidupan manusia saat ini. Oleh karena itu, manusia ingin berusaha menjaga kesehatannya dan salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik melalui aktifitas jasmani, dan cabang olahraga futsal menjadi salah satu pilihannya. Cabang ini sangat diminati karena dapat dijadikan sebagai media rekreasi dan dapat dilakukan bersama-sama teman-teman.

Di era sekarang ini bermain futsal di malam hari sudah menjadi trend atau hal yang biasa dilakukan para remaja. Futsal memberikan efek rasa senang yang menghilangkan penat. Olahraga memacu jantung dan memicu keluarnya keringat dalam tubuh, sehingga lemak dan gula bisa terbakar tidak menumpuk dalam tubuh.

Slamet Sukardi, instruktur olahraga Special Olympic mengatakan kapan pun olahraga dilakukan faktor kesehatan tetap harus diperhatikan. Salah satu caranya adalah dengan mengecek tekanan darah. Bilamana denyut nadi sudah terpacu cepat, sebaiknya menghentikan aktivitas olahraga yang dilakukan atau cukup dengan istirahat sejenak, sebelum melanjutkan kembali aktivitasnya. Baik olahraga di pagi hari maupun di malam hari. Menurutny olahraga baik dilakukan di pagi hari, karena tubuh akan lebih siap karena sudah beristirahat di malam hari.

Sementara itu dokter spesialis penyakit dalam, mengatakan tubuh mempunyai jam biologis sendiri-sendiri. Dan mungkin, tubuh biologis tiap individu, berbeda dengan individu lainnya. Jam biologis ini berkaitan dengan kebiasaan untuk melakukan aktivitas, termasuk berolahraga di malam hari. Semakin sering, maka orang yang bersangkutan semakin terbiasa.

Olahraga di malam hari juga lebih beresiko karena keseimbangan dan kebugaran tubuh sudah berkurang, sehingga rentan terjadi cedera dan rasa sakit pada otot-otot tubuh. Udara malam yang dingin dan panas tubuh tidak sesuai ketika habis olahraga kita meminum es atau air dingin, apalagi pada jam 22.00 lebih. Kadar oksigen lingkungan sudah banyak yang berkurang karena dipengaruhi transpirasi tumbuhan, jadi proses pernafasan tidak sebaik di siang hari. Tubuh yang panas diberi lingkungan yang dingin secara mendadak tentu tidak baik bagi peredaran darah.

Tubuh memperbaiki dan mengistirahatkan sel-sel dan hormon pendukung. Maka bagi mereka yang tidak terbiasa melakukan olahraga di malam hari, akan terganggu keseimbangan hormonnya dan perubahan hormon tersebut berpengaruh pada kerja jantung, jantung yang merasa kaget karena harus dipaksa bekerja meski seharusnya sudah beristirahat maka tidak heran ada kasus kematian akibat serangan jantung saat olahraga malam. Sebut saja presenter Ricky johanes dan anggota DPR Adji Masaid. Meski begitu hal itu bisa dihindari jika bisa memperhatikan faktor resiko seperti umur, faktor kesehatan yaitu bagi mereka yang bemasalah dengan jantung, diabetes dan sebagainya. Selain memperhatikan faktor resiko cara lain untuk bisa menghindari serangan jantung adalah dengan melakukan pemanasan. “ Tubuh akan merasa siap dan tidak kaget karena sudah pemanasan”.

Pentingnya pemanasan juga diutarakan instruktur olahraga Special Olympic, Slamet Sukardi. Mengingatkan untuk tetap melakukan pemanasan sebelum memulai olahraga. Perlunya peregangan otot agar tidak terjadi kram pada otot diseluruh tubuh. Catatan lainya dengan tidak melupakan istirahat yang cukup dan tidak kekurangan cairan saat berolahraga.

Dengan meningkatnya kesadaran, minat dan keinginan manusia untuk selalu menjaga kondisi fisik dan kesehatan dengan latihan fisik dan berolahraga, maka pengusaha yang jeli terhadap situasi yang ada akan mengalokasikan modalnya dengan berlomba-lomba mendirikan dan memperbaiki tempat usaha jasa penyewaan lapangan futsal. Dengan semakin banyaknya usaha jasa penyewaan lapangan futsal semakin ketat pula persaingan didalam usaha jasa tempat olahraga khususnya jasa penyewaan lapangan futsal.

Kesibukan beraktivitas tak menghalangi masyarakat untuk tetap bisa menjaga kesehatan tubuhnya dengan berolahraga. Kesibukan pekerjaan dan kemacetan di jalan membuat waktu yang tersedia untuk berolahraga hanya tersedia di malam hari dan akhir pekan, jadi sebagian dari mereka memilih olahraga saat matahari terbenam. Bermain futsal di malam hari menjadi pilihan sebagai salah satu jenis olahraga yang membantu membakar lemak di dalam tubuh dan sebagai olahraga untuk refreking melepas penat setelah seharian disibukkan urusan pekerjaan.

Dari semua uraian diatas, kajian yang menarik dan mendasari penulis mengadakan penelitian dengan judul “ ANALISIS PROFIL TINGKAT KESEGERAN JASMANI PEMAIN FUTSAL ANKER FC TAHUN 2014”

1.2 Rumusan masalah

Masalah penelitian adalah sebuah pernyataan yang merupakan perasaan atau simpulan dari situasi problematik (Ihlaw:2003). Berdasarkan latarbelakang penelitian di atas :

- 1) Bagaimana tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh pemain futsal anker fc usia 16-19 tahun?
- 2) Bagaimana hasil tes lari 60 meter pemain futsal anker fc usia 16-19 tahun?
- 3) Bagaimana hasil tes *pull up* 60 detik pemain futsal anker fc usia 16-19 tahun?
- 4) Bagaimana hasil tes *sit up* 60 detik pemain futsal anker fc usia 16-19 tahun?
- 5) Bagaimana hasil tes vertikal jump pemain futsal anker fc usia 16-19 tahun?
- 6) Bagaimana hasil tes lari 1200 meter pemain futsal anker fc usia 16-19 tahun?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan merupakan suatu dorongan dan arah yang diinginkan. Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh pemain futsal anker fc usia 16-19 tahun?
- 2) Untuk mengetahui hasil tes lari 60 meter pada pemain futsal anker fc usia 16-19 tahun?
- 3) Untuk mengetahui hasil tes *pull up* 60 detik pada pemain futsal anker fc usia 16-19 tahun?
- 4) Untuk mengetahui hasil tes *sit up* 60 detik pada pemain futsal anker fc usia 16-19 tahun?
- 5) Untuk mengetahui hasil tes vertikal jump pada pemain futsal anker fc usia 16-19 tahun?
- 6) Untuk mengetahui hasil tes lari 1200 meter pada pemain futsal anker fc usia 16-19 tahun?

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis, diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1.4.1 Secara teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pemain futsal usia 16-19 tahun dan peneliti lain yang akan mengambil pembahasan yang sama sebagai acuan dalam melaksanakan penelitiannya.

1.4.2 Secara praktis

- 1) Bagi peneliti, sebagai sebuah bekal pengalaman yang sangat berharga dalam mengaktualisasikan pengetahuan dan ketrampilan yang dipelajari di Universitas Negeri Semarang. Serta ditujukan juga sebagai sebuah Tugas Akhir (skripsi) yang diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- 2) Bagi obyek penelitian, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi pemain futsal Anker Fc, sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan jasmani.
- 3) Bagi masyarakat, dapat dimanfaatkan sebagai bahan masukan bagi pengembangan keilmuan yang diharapkan dapat diambil manfaatnya oleh pembaca serta refrensi untuk penelitian selanjutnya.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Kesegaran Jasmani

2.1.1 Pengertian Kesegaran Jasmani

Perkataan kesegaran jasmani lazim dikenal dengan istilah asing “*physical fitness*”. *Physical* berarti badan atau tubuh sedangkan *fitness* berarti segar. Jadi yang dimaksud dengan *physical fitness* (kesegaran jasmani) yaitu badan yang sehat dan segar. Pengertian kesegaran jasmani dipandang sebagai suatu konsep yang mempunyai ruang lingkup yang cukup luas. Yang salah satunya merupakan kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap beban fisik yang diberikan kepada tubuh saat melakukan aktifitas berlebih tanpa merasakan kelelahan. (Suratman. Dalam jurnal GLADI, 2012)

Menurut Pandjaitan (1992:25) yang dikutip Manda Manik Maya (2010:7). Olahraga merupakan istilah yang berasal dari istilah “Sport” dan bahasa latinnya “Disportore”, yang artinya menyenangkan, menghibur dan bergembira ria. Jadi dapat dikatakan bahwa sport adalah kesibukan manusia untuk menggembarakan diri sendiri sambil menjaga kesegaran jasmani.

Masalah kesegaran jasmani pada dekade ini telah banyak dibicarakan orang karena adanya manfaat yang diperoleh untuk menjalankan aktifitas sehari-hari. Banyak orang yang bersedia meluangkan waktunya untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang diinginkan.

Kesegaran jasmani pada hakikatnya merupakan suatu kondisi jasmani seseorang yang berkaitan dengan pendayagunaan dalam aktivitas. Dengan

demikian maka kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kondisi fisik yang berkaitan dengan kemam dan kesegaran jasmani seseorang dalam melakukan kegiatan baik dalam keluarga, masyarakat, dan saat menikmati waktu luang.

Kesegaran jasmani mencakup pengertian yang sangat luas dan kompleks. Untuk itu agar memahami konsep kesegaran jasmani yang baik, diperlukan pengetahuan tentang komponen-komponen kesegaran jasmani yang merupakan satu kesatuan dan memiliki keterkaitan yang erat satu dengan yang lain, dan masing-masing komponen memiliki ciri-ciri tersendiri serta memiliki fungsi pokok atau pengaruh pada kesegaran jasmani seseorang.

Menurut Sudarso (1992) yang dikutip oleh Himawan Wismanadi (2010:32) bahwa “Kesegaran jasmani menunjukkan bahwa tubuh mampu menunaikan tugasnya dengan memuaskan”. Ahli faal menyatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan ekspresi kuantitatif dari kondisi fisik seseorang. Kondisi fisik seseorang dapat didefinisikan sebagai “kemampuan seseorang untuk melakukan satu tugas khas yang memerlukan kerja otot dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria umum” dan ahli jasmani menyatakan bahwa “Kesegaran jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan sesuatu kerja tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan dan tanpa kelelahan yang berarti”. Kesegaran jasmani bercirikan semua bagian tubuh dapat berfungsi secara efisien saat tubuh menyesuaikan diri dengan tuntutan sekitar.

Sedangkan menurut Sadoso Sumosardjono (1986) yang dikutip Himawan Wismanadi, kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari tanpa rasa lelah yang berlebihan, dan mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya,

dan untuk keperluan-keperluan mendadakanya. Dapat pula ditambahkan, kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang tidak akan dapat melakukannya.

Kesegaran jasmani yang dirasakan merupakan suatu hal yang penting dalam kehidupan sehari-hari. Kesegaran jasmani dinyatakan baik apabila seseorang mempunyai kapasitas aerobik yang baik. Kapasitas aerobik yaitu keadaan yang menggambarkan tingkat efektifitas seseorang untuk mendapatkan oksigen, lalu mengirimkan ke otot-otot serta sel-sel lain dan menggunakannya dalam pengadaan energi, dan pada waktu yang bersamaan membuang sisa metabolisme yang dapat menghambat aktifitas fisiknya.

Dengan kata lain, seseorang yang kapasitas aerobiknya baik memiliki jantung dan paru-paru yang efisien, peredaran darah yang baik sehingga dapat mensuplai otot-otot dan yang bersangkutan mampu bekerja secara kontinyu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Jadi dapat dikatakan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas harinya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki cadangan baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak maupun dapat menikmati waktu senggang dengan relatif lama. Dari hasil penelitian bahwa kapasitas aerobik yang baik bisa diperoleh dengan cara berlatih olahraga aerobik secara teratur dan terukur. Yang dimaksud dengan olahraga yang teratur dan terukur yaitu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang mempunyai intensitas, frekuensi, lama latihan sesuai aturan yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan, mempunyai sasaran untuk meningkatkan efisiensi faal tubuh dan sebagai hasil akhir adalah

peningkatan kebugaran jasmani. Akan tetapi semakin tinggi tingkat daya tahannya, maka semakin kecil kemungkinan penyakit menyerangnya baik penyakit berat maupun ringan.

Latihan yang seimbang memiliki implikasi yang luas terhadap kita sebagai individu, masyarakat maupun atlet yang jelas pecinta olahraga dan kebugaran, kondisi ini akan membuat kita lebih baik dan lebih terasa sehat bugar, dan dapat meningkatkan produktifitas kerja dan semangat untuk mencapai prestasi yang gemilang.

Secara ilmiah terbukti bahwa untuk mengetahui terjadinya perubahan komponen kondisi fisik terutama peningkatan kekuatan setelah melakukan olahraga yang diberikan beban. Dengan memberikan beban secara sistematis pada organ tubuh yang diharapkan terjadi peningkatan secara optimal.

Menurut Eri Pratiknyo Dwikusworo (2010:1), Prestasi olahraga yang optimal dapat dicapai dengan pendekatan latihan fisik, teknik dan mental. Latihan fisik secara teratur, sistematis, terprogram dan berkesinambungan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi yang dituangkan program latihan, dapat meningkatkan kualitas ataupun kondisi fisik tertentu.

2.1.2 Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani dirasakan merupakan suatu hal yang penting dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini disebabkan karena kebugaran jasmani mempunyai beberapa unsur penting. Menurut Sadoso Sumosardjono (1986) yang dikutip Himawan Wismanadi (2010:35), Kebugaran jasmani mempunyai empat komponen yaitu :

1. Ketahanan jantung dan peredaran darah (*Cardiovascular*)
2. Kekuatan (*Strength*)

3. Ketahanan otot (*Muscular Endurance*)

4. Kelenturan (*Flexibility*)

Dari pengertian di atas dapat dipahami bahwa kesegaran jasmani merupakan komponen penting dalam kehidupan dimana dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka diharapkan seseorang akan dapat melaksanakan aktifitas sebaik-baiknya. Hal tersebut karena kesegaran jasmani itu tidak hanya dibutuhkan oleh atlet saja tetapi untuk semua orang yang menginginkannya.

Sedangkan menurut Eri Pratiknyo Dwikusworo (2010:1), kesegaran jasmani dan kondisi fisik terdiri atas beberapa unsur, yaitu :

a. Kekuatan (*strength*)

Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk menahan atau menerima beban kerja. Disamping itu kekuatan otot adalah kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Secara fisiologis, kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara mekanis, kekuatan otot adalah sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam satu kontraksi maksimal.

Menurut Himawan Wismanadi (2010:36), bahwa kekuatan otot menggambarkan kekuatan maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Pada kontraksi otot memendek dan besarnya pemendekan bergantung pada beban yang ditahan, kekuatan otot banyak dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin dan suhu otot itu sendiri.

b. Daya Tahan (*Endurance*)

Pada prinsipnya daya tahan ada 2, yaitu daya tahan umum atau daya tahan kardiovaskuler atau *general endurance*, dan daya tahan otot atau *muscle endurance*. Daya tahan umum atau daya tahan kardiovaskuler adalah merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan yang berintensitas sedang di seluruh tubuh dan sebagian besar otot untuk periode waktu yang lama. Sedangkan daya tahan kardiovaskulerrespirasi adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan berarti.

Daya tahan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang berulang-ulang pada periode waktu yang lama. Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat intensitas sub maksimal. Pada dasarnya daya tahan otot merupakan rentangan antara daya tahan dan kekuatan otot.

c. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang yang memungkinkan orang merubah arah atau melaksanakan gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin. Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerakan yang dilakukan berulang-ulang seperti lari) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan.

Menurut moeloek (1994) yang dikutip Himawan Wismanadi (2010:37), Kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku secara keseluruhan

bagian tubuh. Faktor yang mempengaruhi kecepatan antara lain : kelenturan, tipe tubuh usia dan jenis kelamin.

d. Daya (*power*)

Power adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Power atau daya adalah kemampuan otot seseorang untuk melakukan suatu kerja dengan kekuatan maksimal dalam waktu secepat-cepatnya.

e. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat. Disamping itu kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dengan cepat dan efektif sambil bergerak atau berlari hampir dalam kecepatan penuh.

Menurut Moeloek (1994) yang dikutip Himawan Wismanadi (2010:37). Kelincahan atau ketangkasan adalah kemampuan mengubah secara tepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan keseimbangan.

f. Kelenturan (*Flexibility*)

Kelenturan atau kelenturan adalah kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Kelenturan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Kelenturan berkaitan dan berhubungan dengan bentuk persendian itu sendiri, otot, tendon, dan ligamenta di sekeliling persendian. Fleksibilitas menunjukkan besar kecilnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerak.

Menurut Hari Setijono dkk (2001) yang dikutip Himawan Wismanadi (2010:37). Kelincahan atau kelenturan adalah keefektifan seseorang dalam menyesuaikan dirinya untuk melakukan segala aktifitas tubuh dengan penguluran

seluas-luasnya terutama otot-otot, ligamen-ligamen disekitar persendian. Kelenturan menyatakan kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Faktor fisiologis yang mempengaruhi antara lain usia dan aktifitas.

g. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat dan benar pada saat melakukan suatu gerakan. Keseimbangan tergantung dari integrasi kerja panca indra penglihatan, kanalis simisirkularis pada telinga dan reseptor pada otot.

Menurut Himawan Wismanadi (2010:38), bahwa keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerak.

h. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi merupakan kemampuan melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien. Koordinasi adalah hubungan yang harmois dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Pada seseorang yang tidak memiliki koordinasi yang baik akan berakibat pengeluaran tenaga yang berlebihan, keseimbangan terganggu, cepat lelah, dan mudah terjadi cidera.

i. Kecepatan Reaksi (*Reaction Time*)

Kecepatan reaksi adalah waktu yang diperlukan antara munculnya stimulus atau rangsangan dengan awal reaksi. Kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi jawaban kinetik setelah menerima rangsangan. Kecepatan reaksi sangat berhubungan dengan waktu reflek, waktu

gerakan dan waktu respon. Waktu reflek berbeda dengan waktu reaksi. Pada reflek implus dihantarkan dari saraf sensorik ke pusat reflek kemudian kesaraf eferen, kemudian ke elektor dengan demikian dalam reflek tidak ada proses berfikir sama sekali. Sedangkan pada waktu reaksi ada proses berfikir. Waktu gerak adalah waktu yang dibutuhkan dari saat bergerak dilakukan sampai akhir gerakan. Waktu respon adalah jumlah waktu reflek atau waktu gerak.

Komponen-komponen tersebut yang dapat digunakan untuk menilai kesegaran jasmani atau kondisi fisik seseorang, walau kegiatan yang dilakukan hanya membutuhkan sebagian kecil dari tingkat kesegaran jasmani tersebut.

2.1.3 Fungsi Kesegaran Jasmani

Kesegaran Jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

Dari hasil seminar kebugaran jasmani nasional pertama yang dilaksanakan di Jakarta pada tahun 1971 dijelaskan bahwa fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, dan kesanggupan daya kreasi serta daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara.

Menurut Agus Mukholid, M.Pd (2004:3) fungsi khusus dari kesegaran jasmani terbagi menjadi tiga golongan sebagai berikut:

2.1.3.1 Golongan pertama yang berdasarkan pekerjaan

Misalnya kebugaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi, kebugaran jasmani bagi karyawan untuk meningkatkan produktivitas kerja, dan kebugaran jasmani bagi pelajar untuk mempertinggi kemampuan belajar.

2.1.3.2 Golongan kedua berdasarkan keadaan

Misalnya kebugaran jasmani bagi orang-orang cacat untuk rehabilitasi, dan kebugaran jasmani bagi ibu hamil untuk mempersiapkan diri menghadapi kelahiran.

2.1.3.3 Golongan ketiga berdasarkan umur

Bagi anak-anak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, dan kebugaran jasmani bagi orang tua untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

2.1.4 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

1) Faktor Umur

Umur perbandingan kesegaran jasmani antara usia lebih tua tidak begitu memperlihatkan perbedaan yang tajam. Menurut Lamb (1984) yang dikutip Himawan Wismanadi (2010:39), menyatakan bahwa usia 10-15 tahun dapat mencapai prosentase peningkatan kesegaran jasmani yang sama dengan orang dewasa, tetapi kurang dari usia tersebut cenderung lebih kecil prosentase peningkatannya. Daya tahan kardiovaskuler meningkat dan mencapai maksimal di usia 20-30 tahun.

2) Faktor Jenis Kelamin

Masing-masing jenis kelamin memiliki keuntungan yang berbeda. Secara hukum dasar wanita memiliki potensi tingkat kebugaran jasmani lebih tinggi dari pria, dalam keadaan normal mereka mampu menahan perubahan suhu yang

jauh lebih besar. Kaum laki-laki cenderung memiliki potensi untuk bertenaga dan kecepatan lebih tinggi dari wanita.

3) Faktor Kebiasaan Merokok

Kebiasaan merokok berpengaruh pada daya tahan kardiovaskuler. Menurut Raymond (2002) yang dikutip Himawan Wismanadi (2010:39), pada asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida (CO). Aktivitas CO pada Hb sebesar 200-300 lebih kuat dari pada oksigen. Sebagaimana kita ketahui Hb berperan sangat penting dalam transportasi oksigen untuk diedarkan keseluruh tubuh. Namun demikian karena adanya ikatan CO pada Hb akan menghambat pengangkutan oksigen ke jaringan tubuh yang membutuhkan.

4) Faktor Istirahat

Tubuh membutuhkan waktu istirahat yang cukup untuk membangun kembali otot-otot setelah melakukan aktifitas atau latihan sebanyak kebutuhan latihan di dalam merangsang pertumbuhan otot. Istirahat yang cukup perlu bagi badan dan pikiran untuk tetap menjaga kesegaran jasmani.

Kondisi tubuh sangat berpengaruh terhadap kapasitas waktu istirahat, banyak informasi yang diperoleh dari sekolah bahwa siswanya pada "loyo" dan mengantuk saat proses belajar mengajar dikarenakan perihal baru di daerah perkotaan yaitu anak-anak menghabiskan waktu sampai larut malam untuk bermain futsal dan adanya perkembangan teknologi informasi komputer. (Widiadyana. Dalam jurnal ILARA, 2013)

5) Faktor Status Gizi

Status gizi merupakan ukuran keadaan gizi pada seseorang dan sekelompok masyarakat dengan memperhitungkan kecukupan zat-zat gizi yang diperoleh dari makanan sehari-hari.

2.2 Anker FC

Anker FC adalah club futsal yang berdiri tahun 2012 terbentuk dimulai dari pertemanan dan ekstrakurikuler futsal disekolah, anggota awal 12 orang dan sekarang beranggotakan 22 orang yang rata-rata masih sekolah di SMK N Kedungwuni. prestasi yang diperoleh juara 2 SMK cup se-Kabupaten pekalongan.

Latihan rutin hari selasa dan kamis mulai pukul 15.30 di lapangan futsal Smk N kedungwuni dan sabtu malam pukul 21.00 di lapangan Galery Futsal Pekalongan.

2.3 Kesegaran Jasmani Usia 16 – 19 Tahun

2.3.1 Definisi Usia 16 – 19 Tahun

Usia 16 - 19 tahun merupakan masa remaja atau adolesensi. Istilah adolesensi atau remaja berasal dari kata latin *adolescere* yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa. Menurut Sugiyanto (2008:5.2), adolesensi atau remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Hal ini biasanya dipandang dari segi kematangan seksual dan cepatnya pertumbuhan.

Menurut Sugiyanto (2008:5.2) Pada masa adolesensi terjadi perkembangan biologis yang sangat kompleks, yang meliputi :

1) Ukuran dan proporsi tubuh

Perubahan fisik atau proporsi tubuh selama adolesensi menunjukkan beberapa indikasi dalam komposisi tubuh. Perubahan komposisi terutama bervariasi kepada kegemukan dan kekurusan. Anak laki-laki meningkat kearah berotot terutama pada anggota badan, sedangkan anak perempuan meningkat kearah bentuk ramping dan gemuk atau makin berlemak. Peningkatan tersebut

untuk anak laki-laki berlangsung dengan cepat terutama menjelang dewasa, sedangkan untuk anak perempuan berlangsung secara bertahap.

2) Pertumbuhan jaringan tubuh

Perubahan secara proposional terjadi pada tulang otot dan jaringan lemak pada masa adolesensi. Pertumbuhan tulang dan otot sejalan dengan peningkatan tinggi dan berat badan. Sedangkan penurunan volume jaringan lemak lebih nampak pada anak laki-laki dibandingkan dengan anak perempuan. Pertumbuhan tulang dan otot sama, tetapi penurunan volume lemak tidak sama lamanya.

3) Perubahan fisiologis

Adolesensi ditandai oleh berbagai macam perubahan-perubahan fisiologis yang berhubungan dengan masa pubertas dan pengaruh terhadap penampilan fisik pada kedua jenis kelamin. Salah satu perubahan adalah denyut nadi basal yang selalu menurun secara berangsur-angsur dan sama untuk kedua jenis kelamin sejak lahir. Penurunan denyut nadi tersebut terus berlangsung sama antara kedua jenis kelamin.

4) Peningkatan kekuatan

Perubahan-perubahan fisiologis dan pertumbuhan yang cepat di masa adolesensi peningkatan dengan perbedaan peningkatan kekuatan antara kedua jenis kelamin.

Menurut Sugiyanto (2008:5.7), bahwa perkembangan kekuatan susunan masa adolesensi nampak pada perempuan tidak dapat melampaui rata-rata perkembangan kekuatan laki-laki. Bahkan dapat digambarkan bahwa kekuatan yang dimiliki oleh perempuan yang terkuat dapat disamakan dengan kekuatan laki-laki yang terlemah.

2.3.2 Kemampuan Gerak Masa Remaja Usia 16 – 19 Tahun

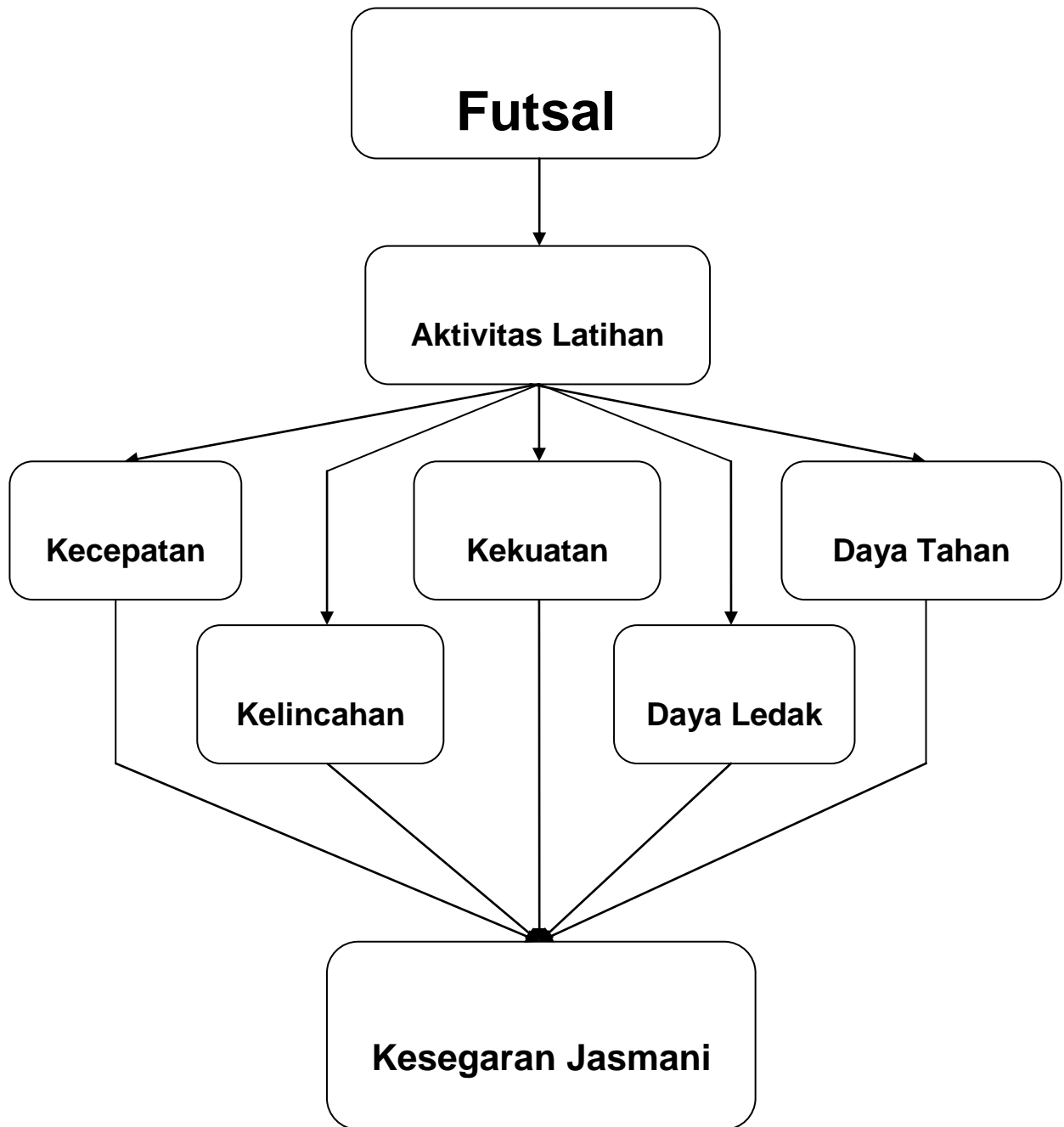
Perubahan-perubahan dalam penampilan gerak pada masa adolesensi cenderung mengikuti perubahan-perubahan dalam ukuran badan, kekuatan, dan fungsi fisiologis. Perbedaan-perbedaan dalam penampilan keterampilan gerak dasar antara kedua jenis kelamin semakin meningkat, anak laki-laki menunjukkan terus mengalami peningkatan, sedangkan anak perempuan menunjukkan peningkatan yang tidak berarti, bahkan menurun setelah umur menstruasi.

2.3.3 Usia 16 – 19 Tahun

Menurut Sugiyanto dan Sudjarwo bahwa masa adolesensi merupakan saat yang baik untuk pengembangan secara optimal, kesehatan seseorang yang berhubungan dengan kesegaran jasmani. Pengembangan yang terjadi merupakan perubahan-perubahan dalam peningkatan luasnya otot dan ukuran badan, baik untuk anak laki-laki maupun perempuan. Latihan peningkatan daya tahan cardiovascular berkembang lebih baik dimulai sejak awal, dan peningkatan pada masa adolesensi lebih tinggi dibandingkan masa dewasa atau dapat dikatakan bahwa cardiovascular berkembang lebih cepat melakukan latihan.

Di masa adolesensi, beberapa hasil penelitian oleh Cooper dan kawan-kawan (1975) menyatakan, bahwa dalam program latihan aerobik menghasilkan peningkatan cardiovascular 17,6% sampai 20% untuk anak-anak normal yang sedang berkembang dan mengalami pertumbuhan cepat masa adolesensi.

2.3 Kerangka Berfikir



Gambar 2.1
Kerangka Berfikir

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Rancangan Penelitian

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2012:1), sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2010:203), metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian.

Melalui penelitian manusia dapat menggunakan hasilnya. Secara umum data yang diperoleh dari penelitian dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah. Memahami berarti memperjelas suatu masalah atau informasi yang tidak diketahui dan selanjutnya menjadi tahu, memecahkan berarti meminimalkan atau menghilangkan masalah, dan mengantisipasi berarti mengupayakan agar masalah tidak terjadi (Sugiyono, 2012:3).

Penggunaan metode penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian agar memperoleh hasil yang sesuai dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Berbobot tidaknya suatu penelitian tergantung pada pertanggungjawaban dari metode penelitian. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei tes kesegaran jasmani pemain futsal Anker FC usia 16-19 tahun.

3.2 Populasi Penelitian

Menurut Masri Singarimbun dan Sofian Effendi (1989: 152) populasi adalah jumlah keseluruhan dari unit analisa yang ciri-cirinya akan diduga.

Menurut Sugiyono (2011: 90) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi pada penelitian ini adalah pemain futsal ANKER FC yang berjumlah 22 anggota, karakteristik populasi adalah usia 16 – 19 tahun yaitu 15 anggota Anker FC.

3.3 Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2011:91). Sedangkan menurut Husaini Usman dan Purnomo Setiady Akbar (2011:43) sampel (contoh) adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik tertentu yang disebut dengan teknik sampling.

Dalam penelitian ini mempunyai kriteria usia 16-19 tahun, populasinya teridentifikasi secara jelas sehingga sampel yang digunakan adalah *purposif sampling*. *Purposife sampling* sering juga sebagai sampling pertimbangan. Menurut kriteria yaitu 15 pemain usia 16 -19 tahun tergabung dalam club ANKER FC tahun 2014.

3.4 Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:101) instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

- 1) Observasi Istilah observasi diarahkan pada kegiatan memperhatikan secara akurat, mencatat fenomena yang muncul, dan mempertimbangkan hubungan

antara aspek dalam fenomena tersebut. Observasi yang berarti pengamatan bertujuan untuk mendapatkan data tentang suatu masalah. Dalam observasi ini, peneliti terlibat dengan kegiatan sehari-hari sampel yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian (Sugiyono, 2008:227)

2) Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data. Wawancara terstruktur bila peneliti atau pengumpul data telah mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh. Oleh karena itu dalam melakukan wawancara, pengumpul data telah menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis (Sugiyono, 2008:233)

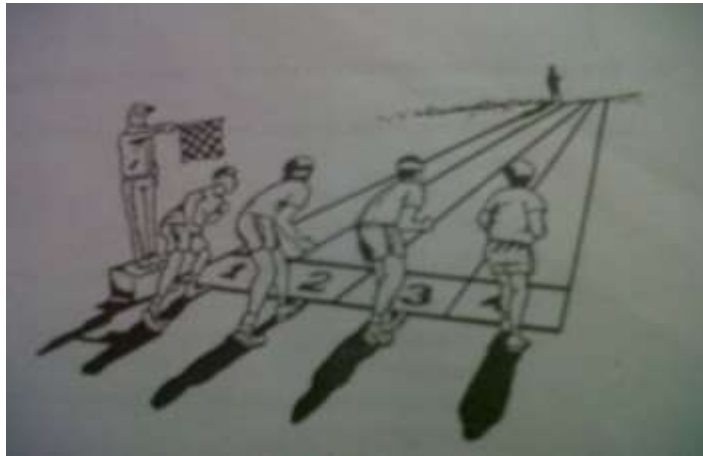
3) Tes dan pengukuran yang dilakukan oleh masing-masing cabang olahraga yang satu dengan olahraga yang lain berbeda, hal ini dikarenakan tes dan pengukuran disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Walaupun tes tersebut belum menggambarkan kebutuhan yang sebenarnya atau secara keseluruhan, tetapi tes tersebut sudah menggambarkan kemampuan fisik dan kebugaran jasmani seseorang yang sering melakukan olahraga.

Tes yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani usia 16-19 tahun menurut TKJI (1999).

Ada pun tes kebugaran jasmani tersebut meliputi :

1) Tes lari cepat (*sprint*) 60 meter

- Tujuan : untuk mengukur kecepatan lari seseorang
- Alat dan fasilitas :
 1. Lintasan lurus
 2. Pluit
 3. Stopwatch
 4. Bendera star
 5. Alat tulis



Gambar 3.1
Tes Lari (*sprint*) 60 Meter

2) Tes gantung angkat tubuh 60 detik (*Pull Up*)

- Tujuan : untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu
- Alat dan fasilitas :
 1. Lantai yang rata dan bersih
 2. Palang tunggal
 3. Stopwatch
 4. Serbuk kapur atau magnesium karbonat
 5. Alat tulis



Gambar 3.2
Tes Gantung Angkat Tubuh (*Pull Up*) 60 Detik

3) Tes baring duduk (*sit up*) 60 detik

- Tujuan : untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut
- Alat dan fasilitas :
 1. Lantai / lapangan rumput yang rata
 2. Stopwatch
 3. Alat tulis
 4. Alas/tikar/matras jika diperlukan



Gambar 3.3
Tes Baring Duduk (*Sit Up*) 60 Detik

4) Tes lompat tegak (*vertical jump*)

- Tujuan : untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif
- Alat dan fasilitas :
 1. Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang
 2. Serbuk kapur
 3. Alat penghapus papan tulis
 4. Alat tulis\



Gambar 3.4
Tes Lompat Tegak (*Vertical Jump*)

5) Tes lari 1200 meter

- Tujuan : untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan
- Alat dan fasilitas :
 1. Lintasan lari 1200 meter
 2. Stopwatch
 3. Bendera start
 4. Peluit
 5. Alat tulis



Gambar 3.5
Tes Lari 1200 Meter

3.5 Teknik Analisis Data

Penggunaan analisis data dapat dilaksanakan dengan 2 (dua) jenis analisis, yaitu analisis statistik dan analisis non statistik. Dalam penelitian ini, seorang peneliti dapat memakai salah satu dari analisis tersebut karena data yang terkumpul berupa angka-angka, maka penulis menggunakan analisis statistik. Sesuai dengan pendapat Sutrisno Hadi (2000 : 231) yang mengatakan cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan data dengan menganalisis data penyelidikan yang berwujud angka-angka adalah teknis statistik.

Untuk memperoleh data awal dari hasil tes kondisi fisik, peneliti mengacu pada standar penilaian menurut (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia)

Kriteria penilaian yang akan digunakan mengacu pada norma-norma yang telah dipakai untuk memberikan nilai-nilai dari setiap skor butir-butir, dengan kategori (1) baik sekali, (2) baik, (3) sedang, (4) kurang, (5) kurang sekali.

Konversi nilai dari setiap kategori adalah sebagai berikut :

Tabel 3.1
Konversi Nilai Kategori Kesegaran Jasmani

Kategori	Konversi Nilai
Baik Sekali (BS)	5
Baik (B)	4
Sedang (S)	3
Kurang (K)	2
Kurang Sekali (KS)	1

(sumber : Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, 1999)

Untuk menentukan nilai secara keseluruhan kondisi fisik dilakukan dengan cara :

1. Menjumlahkan konversi nilai skor dari setiap komponen kondisi fisik atlet atau pelaku olahraga tersebut.

2. Hasil jumlah tersebut dari dalam butir diatas dibagi dengan banyaknya komponen fisik dasar dari berbagai cabang olahraga yang bersangkutan.
3. Hasil ini kemudian dinotasikan kedalam tabel kategori suatu kondisi fisik atlet atau pelaku olahraga seperti tersebut dalam tabel berikut :

Tabel 3.2
Norma Tes Kesegaran Jasmani

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang Sekali (KS)

(sumber : Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, 1999)

Tabel 3.3
Nilai Tes Kesegaran Jasmani

<i>sprint</i> 60 meter	<i>Pull up</i> 60 detik	<i>Sit up</i> 60 detik	<i>Vertikal jump</i>	Lari 1000 meter	Nilai
s.d. 7,7"	19 ke atas	41 ke atas	73 ke atas	s.d. 3'14"	5
7,8"-8,7"	14-18	30-40	60-72	3'15"-4'25"	4
8,8 "-9,9"	9-13	21-29	50-59	4'26"-5'12"	3
10,0"-11,9"	5-8	10-20	39-49	5'13"-6'33"	2
11,9"-dst	0-4	0-9	38-dst	6'34"-dst	1

(sumber : Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, 1999)

Setelah didapat data kemudian data tersebut akan dianalisis dengan teknik dibawah ini sehingga hasil yang diperoleh bisa mendeskripsikan tingkat kesegaran jasmani, adapun teknik analisisnya menggunakan analisis deskriptif dengan uji tendensi sentral :

➤ **Rata-rata Hitung (Mean)**

Rata-rata hitung (Mean) adalah rerata atau nilai rata-rata dari keseluruhan data (Suharsimi Arikunto, 2010: 284).

Dalam analisis ini, mean yang dicari adalah mean untuk data tunggal.

Rumus mean adalah:

$$\bar{x} = \frac{\sum X}{n} = \frac{X_1 + X_2 + \dots + X_n}{n}$$

Keterangan :

\bar{x} = rata-rata hitung (*mean*)

n = jumlah data

X = wakil data

➤ **Median**

Median adalah nilai tengah dari data yang ada setelah data diurutkan.

Median sering pula disebut rata-rata posisi.

Me = nilai yang ke $\frac{1}{2}(n+1)$

➤ **Modus**

Menurut Sudjana (2001:77), modus adalah fenomena atau nilai yang sering muncul dalam data. Modus ditulis atau disingkat Mo.

➤ **Analisis presentase (%)**

Analisis presentase ini dihitung untuk mengetahui berapa besar persentase (%) hasil perhitungan tingkat kondisi fisik dan kesegaran jasmani pelaku olahraga malam usia 16-19 tahun.

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

n = jumlah nilai factor factual

N = jumlah seluruh nilai

% = tingkat presentase yang dicapai.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Setelah semua tahap penelitian dilakukan, mulai dari pembuatan proposal penelitian, kemudian pengkajian teori, penyusunan instrument penelitian yang disertai dengan uji coba dan penyempurnaan instrument penelitian, sampai dengan pengumpulan data, pengolahan dan analisis data.

Pada akhirnya peneliti dapat menyimpulkan hasil penelitian tentang analisis profil tingkat kesegaran jasmani pemain futsal Anker Fc tahun 2014:

- 1) Hasil tingkat kesegaran jasmani pemain futsal Anker Fc yaitu 13,4000. Menurut pedoman Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun termasuk dalam kategori “kurang”.
- 2) Hasil rata-rata tes lari 60 meter pemain futsal Anker Fc yaitu 9,7320 termasuk dalam kategori “sedang”.
- 3) Hasil rata-rata tes *pull up* 60 detik pemain futsal Anker Fc yaitu 7,4667 termasuk dalam kategori “kurang”.
- 4) Hasil rata-rata tes *sit up* 60 detik pemain futsal Anker Fc yaitu 29,6667 termasuk dalam kategori “baik”.
- 5) Hasil rata-rata tes vertikal jump pemain futsal Anker Fc yaitu 58,3334 termasuk dalam kategori “sedang”.
- 6) Hasil rata-rata tes lari 1200 meter pemain futsal Anker Fc yaitu 5,8880 termasuk dalam kategori “kurang”.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas, dikemukakan beberapa saran sebagai berikut.

- 1) Untuk atlet maupun masyarakat agar bisa membagi mengatur waktu latihan dan istirahat, guna menjaga kesegaran tubuh tetap dalam kondisi yang optimal.
- 2) Untuk pemain futsal Anker Fc kekuatan otot lengan dan daya tahan mendapat hasil kurang agar ditingkatkan dengan terus latihan, meskipun kekuatan otot lengan tidak begitu dominan dalam olahraga futsal. Sedangkan untuk kecepatan, kekuatan otot perut, dan kekuatan otot tungkai sudah mendapatkan hasil yang cukup baik, tetap dipertahankan bahkan ditingkatkan agar mendapatkan hasil yang maksimal.
- 3) Perlu dilakukan penyusunan program yang lebih efektif dan tepat untuk meningkatkan kemampuan motorik pemain futsal Anker Fc dengan lebih fokus pada peningkatan kemampuan motorik meliputi: (a) kekuatan, (b) kecepatan, (c) power, (d) kelincahan, dan (e) daya tahan.
- 4) Untuk penelitian selanjutnya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan terutama tentang analisis kesegaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdikbud, 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta
- Eri Pratiknyo Dwikusworo. 2010. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Semarang: Widya Karya.
- Hartono Hadjarati, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Menuju Prestasi Nasional*. Gorontalo: FIKK Universitas Negeri Gorontalo.
- Jhon D Tenang. 2008. *Mahir Bermain Futsal*. Bandung : PT Mizan Pustaka.
- Juhanis. "Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara" ILARA. Volume IV/no.1/ januari – juni, 2013:25-34.
- Masri Singarimbun dan Sofian Effendi. 1989. *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: LP3ES.
- Muhananto. 2008. *Dasar-dasar Permainan Futsal*. Jakarta : PT Kawan Pustaka.
- Sadoso Sumardjono. 1989. *Makalah Kesegaran Jasmani*. Online <http://www.sarianaku.com/2011/09/kesegaran-jasmani-pengertian-fungsi.html> [19/11/2013]
- Sahda Halim. 2009. *1 Hari Pintar Main Futsal*. Yogyakarta: Media Presindo.
- Sahhabudin. "Pengaruh Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dengan Pendekatan Bermain Dengan Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswi SMA Negeri 1 Pinrang". GLADI. Vol.6/no.2/Oktober, 2012:605-620.

Sudjana. 2001. *Metode Statistika..* Bandung: Tarsito.

Sudjarwo dan Sugiyanto. 2011. *Perkembangan Dan Belajar Gerak.*

Online

<http://gurupenjaskesrek.blogspot.com/2011/10/perkembangan-gerak-adolesensi-masa.html> [20/11/2013]

Sugiyanto. 2008. *Materi Pokok Perkembangan Dan Belajar Gerak Motorik.* Jakarta: Universitas Terbuka.

Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D.* Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. 2010. *Manajemen Penelitian.* Jakarta: Rineka Cipta.

Sutarman. 1997. *Pengertian Kesegaran Jasmani dan Tes Kardiorespirasi.* Jakarta; KONI.

LAMPIRAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN

Gedung F1 Lt. 3, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
Telepon: 024-8598068

Laman: <http://www.ikor.unnes.ac.id>, surel: prodikorfikunnes@yahoo.com

Nomor : 181/PP/13.23/2013
Lamp. :
Hal : Usulan Pembimbing

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang

Merujuk Keputusan Rektor Unnes Nomor 164/O/2004 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 pasal 7 mengenai penentuan pembimbing, dengan ini saya usulkan

1. Nama : Dr. Setya Rahayu, M.S.
NIP : 196111101986012001
Pangkat/Golongan : III/d - Penata Tk. I
Jabatan Akademik : Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes
NIP : 196707211993031002
Pangkat/Golongan : III/d - Penata Tk. I
Jabatan Akademik : Lektor
Sebagai Pembimbing II

Dalam penyusunan skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa

Nama : HUSNI MUBAROK
NIM : 6211409102
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Topik : TINGKAT KEPUASAN KONSUMEN TERHADAP FASILITAS DAN PELAYANAN PENYEWAAN LAPANGAN FUTSAL

Untuk itu, mohon diterbitkan surat penetapannya.

Semarang, 29 April 2013

Ketua Jurusan,



Drs. Saif Junaidi, M. Kes.

NIP 196907151994031001



6211409102



KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Nomor : 238 / Fk / 2013

Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2012/2013

- Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing
- Mengingat : 1. SK Rektor UNNES No. 164/Q/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES.
2. SK Rektor UNNES No. 162/Q/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES.
3. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
- Memperhatikan : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan Tanggal 16 Maret 2013

MEMUTUSKAN

- Menetapkan
PERTAMA
- Menunjuk dan menugaskan kepada:
1. Nama : Dr. Setya Rahayu, M.S.
NIP : 196111101986012001
Pangkat/Golongan : III/d - Penata Tk. I
Jabatan Akademik : Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Drs. Taufiq Hidayah, M.Kes
NIP : 196707211993031002
Pangkat/Golongan : III/d - Penata Tk. I
Jabatan Akademik : Lektor
Sebagai Pembimbing II
- Untuk membimbing mahasiswa penyusunan skripsi/Tugas Akhir:
- Nama : HUSNI MUBAROK
NIM : 6211409102
Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan
Topik : TINGKAT KEPUJASAN KONSUMEN TERHADAP FASILITAS DAN PELAYANAN PENYEWAAN LAPANGAN FUTSAL

- KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak ditetapkan.



DIJEMAHIRKAN DI : SEMARANG
TANGGAL : 16 Maret 2013

Dekan, Harry Pramono, M.Si
NIP. 195910191985031001

- Tembusan
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
 2. Ketua Jurusan
 3. Dosen Pembimbing
 4. Peringgal





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Gedung F Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
Telepon: (024) 8508007, Fax: (024) 8508007
Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, email: fik@unnes.ac.id

Nomor : 4134/UN37.1.6/PP/2013
Hal : Permohonan Ijin Observasi

Yth. Pengurus Lapangan Galeri Futsal
Di Pekalongan

Dalam rangka penyelesaian skripsi, dengan ini kami mohon mahasiswa yang
tersebut di bawah ini:

Nama : Husni Mubarak
NIM : 6211409102
Semester : 9 (Sembilan)
Jurusan : Ilmu Keolahragaan
Judul skripsi : Tingkat Kepuasan Konsumen Terhadap Jasa Pengelolaan Lapangan Futsal

Pelaksanaan Observasi

Hari/Tanggal : Sabtu/7 September 2013
Pukul : 09.00-Selesai

Diberi ijin untuk mengadakan observasi di kantor pengurus Galeri Futsal yang bapak/ibu
pimpin guna menyelesaikan tugas skripsi. Demikian permohonan kami, atas kebijaksanaan
bapak/ibu, kami ucapkan terima kasih.



Semarang, 4 September 2013
an Dekan
Pembantu Dekan Bidang Akademik
Drs. Tri Rustiadi, M.Kes.
NIP. 196410231990021001

Tembusan:

1. Dekan
2. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan
FIK Universitas Negeri Semarang

SURAT PERTAYAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Rifan
TTL : Pekalongan, 18 November 1986
Pekerjaan : Kepala Pengelola Lapangan Galery Futsal
Alamat : Jl. Pacar Tanjung No. 1 Tirta Pekalongan

Selaku pihak responden / narasumber, menyatakan bahwa :

Nama : Husni Mubarak
NIM : 6211409102
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Semarang

Benar-benar telah melakukan observasi dan wawancara dalam penelitian yang berjudul "**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA MEMBER MALAM USIA 16 – 19 TAHUN DI LAPANGAN GALERY FUTSAL PEKALONGAN**" pada :

Hari : jum'at dan sabtu
Tanggal : 6 – 7 Desember 2013
Waktu : 09.00 sampai selesai
Tempat : Kantor Pengelola Galery Futsal

Demikian surat pernyataan ini kami buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Pekalongan, 15 Desember 2013

Ketua Pengelola



Muhammad Rifan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229

Telepon: 024-8508007

Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik_unnes@telkom.net

Nomor : 5845/UN37.1.6/PL/2013
Lamp. :
Hal : Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Galery Futsal Pekalongan
di Pekalongan

Dengan Hormat,
Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : HUSNI MUBAROK
NIM : 6211409102
Program Studi : Ilmu Keolahragaan, S1
Topik : TINGKAT KEPUASAN KONSUMEN TERHADAP FASILITAS DAN PELAYANAN PENYEWAAN LAPANGAN FUTSAL.

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 26 November 2013

Dr. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 195910191985031001



**PENGELOLA LAPANGAN
GALERY FUTSAL
PEKALONGAN**
Jl. Pacar Tanjung No. 1 Tirto Pekalongan

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa :

Nama : Husni Mubarak

NIM : 6211409102

Fakultas/Prodi: ilmu Keolahragaan

Universitas : Universitas Negeri Semarang

Adalah benar-benar telah melaksanakan penelitian di Lapangan Galery Futsal Jl. Pacar Tanjung No. 1 Tirto Pekalongan pada tanggal 6 s/d 8 Desember 2013

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Pekalongan, 22 Desember 2013

**PENGELOLA LAPANGAN
GALERY FUTSAL**



Jl. PACAR TANJUNG NO. 1 RT. 01 RW. 01 TIRTO PEKALONGAN
TELP. (0280) 421000
Muhammad Rif'an

DAFTAR NAMA SEMPEL

NO	NAMA	USIA	FREKUENSI LATIHAN
1	Abid	17 Tahun	3X seminggu
2	Afif	17 Tahun	3X seminggu
3	Angga	18Tahun	3X seminggu
4	Anton	17 Tahun	3X seminggu
5	Bani	16 Tahun	3X seminggu
6	Dimas	16 Tahun	3X seminggu
7	Feri	17 Tahun	3X seminggu
8	Firman	18Tahun	3X seminggu
9	Hilal	17 Tahun	3X seminggu
10	Hilmy	16 Tahun	3X seminggu
11	Jabbar	17 Tahun	3X seminggu
12	Maman	18Tahun	3X seminggu
13	Naufal	17 Tahun	3X seminggu
14	Wildan	16 Tahun	3X seminggu
15	Wisnu	16 Tahun	3X seminggu

DAFTAR NAMA PETUGAS PEMBANTU PENELITIAN

No	Nama	Tugas	Keterangan
1	Sayaf Al-Haq	Pengawas pelaksanaan penelitian	Pelatih
2	Husni Mubarok	Pelaksana penelitian	Peneliti
3	M. Aditya	Dokumentasi	Anggota
4	Lulu' Afiyatul Chofiyah	Pencatat hasil	Anggota
5	Andhika	Perlengkapan	Anggota

DATA HASIL PENELITIAN
PROFIL TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA PEMAIN FUTSAL ANKER FC MEMBER MALAM
DI LAPANGAN GALERY FUTSAL PEKALONGAN

NO	NAMA	LARI 60M		PULL-UP 60'		SIT-UP 60'		VERTIKAL JUMP						LARI 1200 M		Σ	KATEGORI
		HASIL	NILAI	HASIL	NILAI	HASIL	NILAI	AW	1	2	3	RT	NILAI	HASIL	NILAI		
1	Abid	8'.65"	3	7	2	37	4	219	272	273	276	57	3	5.23'	2	14	Sedang
2	Afif	8'.62"	3	8	2	23	3	214	278	277	279	65	4	5.42'	2	14	Sedang
3	Angga	9'.49"	3	6	2	18	2	220	278	280	282	62	4	5.47'	2	13	kurang
4	Anton	10'.88"	2	3	1	16	2	215	272	276	278	63	4	6.04'	2	11	kurang
5	Bani	8'.34"	4	9	3	37	4	204	257	259	262	58	3	5.51'	2	16	Sedang
6	Dimas	9'.78"	2	14	4	19	2	208	265	266	266	58	3	6.10'	2	13	kurang
7	Feri	10'.75"	2	2	1	32	4	209	254	255	256	47	2	6.56'	1	10	Kurang
8	Firman	10'.39"	2	7	2	44	5	212	269	267	269	57	3	6.17'	2	14	Sedang
9	Hilal	10'.41"	2	6	2	39	4	210	269	270	271	61	4	6.37'	1	13	Kurang
10	Hilmy	9'.36"	3	12	3	38	4	204	263	263	262	59	3	6.01'	2	18	Baik
11	Jabbar	9'.32"	3	7	2	20	2	188	259	260	256	73	5	6.54'	1	13	kurang
12	Maman	10'.39"	2	9	3	47	5	219	273	274	273	55	3	5.27'	2	15	Sedang
13	Naufal	9'.84"	2	13	3	27	3	197	248	249	256	59	3	5.24'	2	15	Sedang
14	Wildan	9'.55"	3	5	2	20	2	218	268	268	267	50	3	5.27'	2	12	kurang
15	Wisnu	10'.21"	2	4	1	28	3	214	259	264	265	51	3	7.12'	1	10	Kurang

HASIL ANALISIS DATA**KESEGERAN JASMANI**

	Frekuensi	Persen	Valid	Comlative Persen
Baik sekali	0	0	0	0
Baik	1	6,7	6,7	6,7
Sedang	6	40	40	40
Kurang	8	53,3	53,3	53,3
Kurang sekali	0	0	0	0
Total	15	100	100	100

LARI 60 METER

	Frekuensi	Persen	Valid	Comlative Persen
Baik sekali	0	0	0	0
Baik	1	6,7	6,7	6,7
Sedang	6	40	40	46,7
Kurang	8	53,3	53,3	100
Kurang sekali	0	0	0	100
Total	15	100	100	100

PULL UP 60'

	Frekuensi	Persen	Valid	Comlative Persen
Baik sekali	0	0	0	0
Baik	1	6,7	6,7	6,7
Sedang	4	26,6	26,6	33,3
Kurang	7	46,7	46,7	80
Kurang sekali	3	20	20	100
Total	15	100	100	100

SIT UP 60'

	Frekuensi	Persen	Valid	Comlative Persen
Baik sekali	2	13,4	13,4	13,4
Baik	5	33,3	33,3	46,7
Sedang	3	20	20	66,7
Kurang	5	33,3	33,3	100
Kurang sekali	0	0	0	100
Total	15	100	100	100

VERTIKAL JUMP

	Frekuensi	Persen	Valid	Comlative Persen
Baik sekali	1	6,7	6,7	6,7
Baik	4	26,6	26,6	33,3
Sedang	9	60	60	93,3
Kurang	1	6,7	6,7	100
Kurang sekali	0	0	0	100
Total	15	100	100	100

LARI 1200 METER

	Frekuensi	Persen	Valid	Comlative Persen
Baik sekali	0	0	0	0
Baik	0	0	0	0
Sedang	0	0	0	0
Kurang	11	73,3	73,3	73,3
Kurang sekali	4	26,7	26,7	100
Total	15	100	100	100

Tes Kesegaran Jasmani

1) Tes Lari Cepat (*sprint*) 60 Meter

- Tujuan : untuk mengukur kecepatan lari seseorang
- Alat / fasilitas :
 - a) Lintasan lurus, rata dan tidak licin serta jarak 60 meter
 - b) Peluit
 - c) Stop watch
 - d) Bendera star
- Petugas tes :
 - a. Petugas keberangkatan
 - b. Pengukur waktu merangkap pencatat hasil
- Pelaksana
 1. Sikap permulaan
Peserta berdiri dibelakang garis start.
 2. Gerakan
 - a) Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap star berdiri, siap untuk lari.
 - b) Pada aba-aba “ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 60 meter.
 3. Lari masih diulang apabila :

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

4. Pengukur waktu

Pengukur waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish

5. Pencatat hasil

- a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan waktu detik.
- b) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

2) Tes angkat tubuh (*pull-up*) 60 detik

- Tujuan : untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu
- Alat dan fasilitas :
 - a) Lantai yang rata dan bersih
 - b) Palang tunggal
 - c) Stop watch
 - d) Serbuk kapur atau magnesium karbonat
 - e) Alat tulis
- Petugas tes :
 - a) Pengamat waktu
 - b) Perhitungan gerakan merangkap pencatat hasil
- Pencatat hasil :
 - 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal.

Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu.

Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.

2) Gerakan

✓ Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada diatas palang tunggal, kemudian kembali kesikap permulaan.

Gerakan ini dihitung satu kali.

✓ Selama melakukan gerakan, mulai mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap lurus.

✓ Gerakan ini dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat, sebanyak mungkin selama 60 detik.

➤ Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila :

✓ Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun.

✓ Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal.

✓ Pada waktu kembali kesikap permulaan kedua tangan tidak lurus.

➤ Pencatat hasil

✓ Gerakan yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.

- ✓ Gerakan yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
- ✓ Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha diberi nilai 0.

3) Baring duduk (*sit-up*) 60 detik

- Tujuan : untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- Alat dan fasilitas :
 - a) Lantai / lapangan yang rata dan bersih
 - b) Stop watch
 - c) Alat tulis
 - d) Alas/tikar/matras jika diperlukan
- Petugas tes :
 - a) Pengamat waktu
 - b) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- Pelaksanaan :
 - 1) Sikap permulaan
 - ✓ Berbaring terlentang dilantai atau dirumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan dibelakang kepala atas.
 - ✓ Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
 - 2) Gerakan

- ✓ Gerakan aba-aba “ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali kesikap permulaan.
- ✓ Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik.
- Gerakan gagal apabila :
 - a. Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehinggalah jarinya tidak terjalin.
 - b. Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
 - c. Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.
- Pencatat hasil
 - a. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
 - b. Peserta yang tidak mampu melaksanakan tes ini, diberi nilai 0 (nol).

4) Loncat tegak (*vertical jump*)

- Tujuan : untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.
- Alat dan fasilitas :
 - a) Papan skala
 - b) Serbuk kapur
 - c) Penghapus papan tulis
 - d) Alat tulis
- Petugas tes : pengamat dan pencatat hasil
- Pelaksanaan :
 - a. Sikap permulaan

- ✓ Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur
- ✓ Berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat lurus keatas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jari.

b. Gerakan

- ✓ Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayunkan kebelakang peserta kemudian meloncat setinggi-tingginya sambil menepuk papan dengan ujung jari sehingga menimbulkan bekas.
 - ✓ Lakukan tes sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.
- Pencatat hasil
- a) Raihan tegak dicatat
 - b) Ketiga raihan loncatan dicatat
 - c) Raihan loncatan tertinggi dikurangi raihan tegak

5) Lari 1200 meter

- Tujuan : untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.
- Alat dan fasilitas :
 - a) Lintasan lari 1200 meter
 - b) Stop watch
 - c) Bendera start

- d) Peluit
- e) Tiang pancang
- f) Alat tulis
- Petugas tes
 - a) Petugas keberangkatan
 - b) Pengukur waktu
 - c) Pencatat hasil
- Pelaksanaan
 - a) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start
 - b) Gerakan
 - ✓ Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari.
 - ✓ Pada aba-aba “ya” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 1200 meter.
- Catatan
 - a) Lari diulang jika ada pelari yang mencuri start.
 - b) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish.
- Pencatat hasil
 - a) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish.
 - b) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 meter.

DOKUMENTASI

Stop Watch dan Meteran



Papan Skala



Pemanasan Anggota Anker FC di stadion Widya Manggala Krida



Tes Lari *Sprint* 60 Meter Anggota Anker FC di stadion Widya Manggala Krida



Tes *Sit Up* 60 Detik Anggota Anker FC di stadion Widya Manggala Krida



Tes *Pull Up* 60 detik



Tes *Vertikal Jump* Anggota Anker FC di stadion Widya Manggala Krida



Tes Lari 1200 Meter Anggota Anker FC di stadion Widya Manggala Krida.



Anker FC di stadion Widya Manggala Krida