

PROFIL KONDISI FISIK SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMK MAARIF 1 WATES

THE PROFILE OF STUDENTS' PHYSICAL CONDITION WHICH FOLLOWING FUTSAL EXTRACURRICULAR ACTIVITIES AT MAARIF 1 WATES VOCATIONAL SCHOOL

Oleh : Andi Dwi Wibowo, PJKR, FIK, UNY
andidwiwibowo01@gmail.com

Abstrak

Pemain futsal diharuskan memiliki kondisi fisik yang baik, karena menunjang penampilan saat bermain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates. Komponen yang diukur adalah komponen-komponen kondisi fisik, yaitu kekuatan otot tungkai, kecepatan *sprint*, dan daya tahan *aerobik*.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Subjek dari penelitian ini yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates yang berjumlah 16 siswa. Instrumen yang digunakan, yaitu; (1) Kekuatan otot tungkai diukur dengan menggunakan *leg and back dynamometer* dengan satuan kilogram, (2) Kecepatan diukur dengan menggunakan tes lari 60 meter dengan satuan detik, dan (3) daya tahan aerobik diukur dengan menggunakan tes multi tahap (*multistage fitness test*) dengan satuan ml/kg/min. Analisis data menggunakan deskriptif presentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates berada pada kategori baik sekali (12,5%), baik (18,8%), sedang (37,5%), kurang (25%), dan kurang sekali (6,3%).

Kata Kunci: Profil, kondisi fisik, futsal.

Abstract

Futsal players are required to have good physical requirements because they support their appearance while playing. This study aims to determine the profile of students who take part in futsal extracurricular activities at Maarif 1 Wates Vocational School. The determining components are physical components, namely leg muscle strength, sprint speed, and aerobic endurance.

This study is a descriptive research. The method used is a survey, with data collection techniques using tests and measurements. The subjects of this study were students who took part in futsal extracurricular activities at Maarif 1 Wates Vocational School which amount 16 students. Instruments used are; (1) The strength of the leg muscles uses a foot and back dynamometer in kilograms, (2) Measured using 60 meters in seconds, and (3) Aerobic endurance measured by multistage fitness test in ml / kg / min units. Data analysis uses descriptive percentages.

The results showing the profile of students' physical who took futsal extracurricular activities at Maarif 1 Wates Vocational School was in the very good category (12.5%), good category (18.8%), medium category (37.5%), few category (25%), and very few category (6.3%).

Kata Kunci: Profile, physical condition, futsal.

PENDAHULUAN

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah yang berfungsi untuk mawadahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler diartikan sebagai kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu

pengembangan peserta didik sesuai kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah (Wibowo, 2014:2)

Ekstrakurikuler adalah program yang diadakan dari sekolah yang dilaksanakan

diluar jam pembelajaran. Ektrakurikuler merupakan tempat wadah dan pembinaan peserta didik di suatu lembaga pendidikan atau sekolah yang salah satu tujuannya menciptakan generasi muda yang cinta olahraga serta mencintai dan menghargai arti penting olahraga tentunya pada kesehatan jasmani dan rohaninya. Kegiatan ektrakurikuler olahraga yang dilaksanakan oleh sekolah untuk mengisi waktu luang dan mencari siswa yang berbakat dalam bidang olahraga. Dengan mengikuti kegiatan ektrakurikuler dapat membantu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan siswa serta siswa juga dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan keterampilan masing-masing pada cabang olahraga, pembentukan nilai-nilai kepribadian siswa serta memunculkan bakat siswa yang berprestasi dalam bidangnya.

Pentingnya keadaan kondisi fisik ektrakurikuler cabang olahraga seharusnya disadari, baik dari gurunya maupun dari siswanya sendiri. Guru hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik siswa yang mengikuti ektrakurikuler, sehingga atlet dapat diketahui apabila mengalami gangguan yang nantinya saat bertanding akan mempengaruhi terhadap penampilan prestasi maupun penampilan pemain saat bertanding.

Setiap manusia pada saat bangun tidur dan kembali tidur lagi umumnya membutuhkan memerlukan kondisi fisik. Setiap pemain harus menjaga dan memelihara fisiknya agar selalu dalam kondisi prima. Oleh karena itu, kondisi fisik yang prima harus dimiliki setiap manusia untuk menjalankan

aktivitas sehari-hari dengan baik, kemampuan seseorang melakukan tugas aktivitas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan arti mengeluarkan energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati waktu luang serta untuk keperluan darurat bila sewaktu-waktu ada, sehingga setiap melakukan kegiatan tersebut harus memiliki kondisi fisik yang baik. Penyebab kondisi fisik mengalami penurunan adalah karena kurangnya aktif dalam bergerak., yang diakibatkan oleh bertambahnya sedikit waktu untuk melakukan aktifitas sehari-hari guna memenuhi kebutuhannya. Setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik yang bervariasi satu dengan yang lainnya.

Dunia olahraga sudah tidak asing lagi dalam media. Seringnya tayangan-tayangan olahraga di media televisi dan surat kabar baik Internasional, Nasional maupun lokal dapat mencerminkan bahwa masyarakat sudah terbiasa dan tidak awam lagi dengan dunia olahraga futsal. Olahraga tidak terikat kepada suatu kelompok, umur, jenis kelamin, agama, budaya, bahkan olahraga tidak memandang suatu etnik berbeda dengan etnik yang lain. Semua orang di dunia mengenal olahraga dan hampir semua orang pernah melakukan olahraga khususnya permainan futsal.

Salah satu unsur atau faktor yang penting untuk meraih satu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, di samping penguasaan teknik, taktik dan mental. Seberapa besar penting dan pengaruhnya terhadap pencapaian suatu pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada

kebutuhan atau cabang olahraga. Di sisi lainnya banyak pula cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik. Sementara itu, ada olahraga yang prestasinya ditentukan oleh penguasaan kondisi fisik, teknik, mental seperti dalam permainan futsal, sepakbola, bola basket dan lain sebagainya. Oleh karena itu, untuk mengetahui bentuk kondisi fisik yang dibutuhkan dan seberapa besar tingkat kondisi fisik yang diperlukan serta bagaimana meningkatkannya melalui latihan, perlu pemahaman yang komprehensif terhadap kondisi fisik.

Peningkatan kondisi fisik juga pada seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disisi lain dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status komponen digunakan untuk mencapai suatu kebutuhan. Kondisi fisik tersebut harus ditingkatkan agar dalam bermain futsal menjadi bagus. Setiap pelatih harus meningkatkan dan membina kondisi fisik para pemainnya. Apabila seseorang pemain futsal akan mencapai suatu prestasi optimal harus mempunyai kelengkapan pengembangan fisik, teknik, mental dan kematangan juara.

Komponen-komponen penting yang perlu dikembangkan dalam permainan futsal diantaranya: kecepatan semakin meningkat, kelincahan lebih baik, koordinasi semakin sempurna, daya tahan kardiorespirasi lebih besar, kekuatan semakin besar. Asriady (2014: 49). Komponen-komponen tersebut harus selalu dikembangkan, sehingga untuk melatih program yang lain akan lebih ringan. Setelah kondisi fisik terbentuk akan mempermudah

menyusun program latihan selanjutnya yang berkaitan dengan teknik, taktik, dan mental.

Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, maka pemain tersebut cenderung dapat bermain futsal dengan baik pula. Teknik dasar futsal yang perlu dimiliki adalah teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik menahan bola (*control*), teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), teknik dasar menembak (*shooting*), tendangan dengan ujung kaki, teknik menyundul bola (*heading*), latihan untuk kiper futsal, teknik membendung bola, teknik melempar bola. Asriady (2017: 38).

Permainan futsal diharuskan memiliki kondisi fisik yang baik karena waktu lamanya bertanding yaitu selama 2 x 20 menit, dan waktu istirahat antar babak tidak melebihi 15 menit. Jika diharuskan ada perpanjangan waktu tambahan, waktu yang digunakan yaitu 2 x 5 menit bersih. Waktu tidak dihitung ketika bola out, gol, pelanggaran atau hal-hal yang lainnya. Bermain futsal ada kalanya bertahan dan menyerang sehingga pemain harus fokus dengan permainan cepat, kelincahan melewati lawan, skil yang tinggi, bergerak terus mencari ruang kosong, lari cepat (*sprint*) dan menghadapi benturan yang keras (*body contact*), stamina yang dibutuhkan juga tinggi karena pemain akan bergerak terus kesegala penjuru.

Manfaat kondisi fisik dari permainan futsal adalah pemain bisa bermain bilamana pemain mempunyai stamina yang baik selama pertandingan berlangsung. Karena kedua tim bermain selama 40 menit bersih selama 2 babak. Dengan lapangan yang kecil pemain

akan bergerak terus nyaris tanpa berhenti, sehingga pelatih futsal harus pintar mengatur dan mengontrol kondisi fisik pemainnya dimana waktu yang pas pemain harus diganti. Pelaksanaan pertandingan futsal sudah mengalami kemajuan, bisa dilihat dari terselenggaranya pertandingan baik dari tingkat Kecamatan, Kabupaten, Provinsi, maupun Nasional.

Berdasarkan pengamatan selama PLT (dua bulan) dari tanggal 10 September – 10 November. SMK Maarif 1 Wates menyediakan sarana pengembangan bakat bagi siswa dengan membentuk ekstrakurikuler. Program ekstrakurikuler di SMK Maarif 1 Wates diantaranya adalah futsal, bola basket, bola voli, sepakbola, karate, dan bulutangkis. Namun kegiatan tersebut masih belum memadai dari penyediaan sarana dan prasarannya, salah satunya kegiatan ekstrakurikuler futsal masih terbatasnya bola dibandingkan dengan jumlah peserta didik dan kondisi lapangan yang berada di halaman sekolah akan mengalami banyak kendala.

Ektrakurikuler di Kota wates hampir di setiap sekolah sudah ada. Kegiatan ekstrakurikuler di SMK Maarif 1 Wates sudah cukup baik, salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di SMK Maarif NU 1 Wates adalah futsal yang dilaksanakan 1 minggu sekali yaitu pada hari sabtu jam 14.00-16.00. Proses kegiatan ekstrakurikuler futsal SMK Maarif 1 Wates belum menunjukkan hasil secara optimal, bisa dilihat dari beberapa tahun terakhir SMK Maarif 1 Wates belum mendapatkan kejuaraan futsal. Dan selama PLT (praktek lapangan terbimbing) penulis

mengikuti pendampingan kompetisi futsal antar sekolah pada bulan oktober, tim ekstrakurikuler futsal SMK Maarif 1 Wates hanya bisa mencapai babak 8 besar. Hal ini bisa dilihat ada kendala yang terjadi dari pelatih maupun pemain. Kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler yang masih kurang dilihat saat mengikuti kompetisi dan latihan ekstrakurikuler berlangsung. Melihat kebanyakan siswa mengalami kelelahan saat bermain, kelincahan yang kurang dilihat dari saat menggiring bola mudah direbut, kecepatan masih kalah dengan lawan saat membawa bola maupun mengejar bola, keika dalam posisi menyerang (*attacking*) kecepatan dalam transisi bertahan (*defence*) sering mengalami keterlambatan, selain itu latihan yang masih memperbanyak ke dalam taktik dan bermain, bahkan nyaris tidak menerapkan latihan tes fisik.

Pelatih ekstrakurikuler futsal dimungkinkan belum sepenuhnya memantau secara benar kondisi fisiknya siswanya, pelatih belum memahami secara keseluruhan porsi yang harus diberikan kepada para pemainnya dan belum adanya data-data kondisi fisik pemain tersebut. Tanpa adanya persiapan kondisi fisik secara awal dengan serius maka akan mengalami kesulitan dalam mencapai sebuah prestasi yang optimal selama mengikuti pertandingan.

Berdasarkan masalah masalah di atas peneliti ingin meneliti lebih dalam lagi mengenai “Profil Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ektrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan deskriptif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Berdasarkan Suharsimi (2006:56), metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual. Sehingga memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Informasi yang diperoleh dari penelitian survey dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi. Dengan analisa data dalam penelitian ini yaitu deskriptif kualitatif dengan frekuensi. Penelitian ini berusaha untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMK Maarif 1 Wates yang beralamat di jl. Puntodewo, Gadingan, Wates, Kulonprogo. Pelaksanaan pengambilan data di SMK Maarif 1 Wates di lapangan futsal. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 8 Maret 2019

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini ialah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates, Kabupaten Kulonprogo, DIY dengan jumlah peserta sebanyak: 16 siswa.

Penelitian ini merupakan penelitian populasi karena subyeknya meliputi semua yang terdapat dalam populasi dan hanya dapat dilakukan bagi populasi yang tidak terlalu banyak (Suharsimi, 2002: 109). Populasi yang digunakan adalah peserta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini merupakan hasil tes kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates. Kondisi fisik yang diteliti merupakan komponen fisik yang dianggap dominan dalam olahraga futsal meliputi: kecepatan, kekuatan dan daya tahan.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

1. Kecepatan yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat, Kecepatan diukur dengan menggunakan tes lari 60 meter.
2. Kekuatan yaitu kemampuan seseorang dalam menggunakan sekelompok otot untuk melakukan gerakan tendangan. Kekuatan otot tungkai diukur dengan menggunakan *leg and back dynamometer*
3. Daya tahan kardiorespirasi, yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan secara terus menerus dalam waktu yang lama. Daya tahan kardiorespirasi diukur dengan menggunakan tes multi tahap (*multi stage test*)

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi, 2013: 203).

Instrumen yang digunakan untuk mengetahui kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates, Kulonprogo, DIY. Untuk memperoleh data yang sesuai maka peneliti menggunakan teknik tes sebagai berikut:

a. Kecepatan

Kecepatan diukur dengan menggunakan tes lari 60 meter. Tes ini memiliki validitas sebesar 0.950 dan reliabilitas sebesar 0.960 (Depdiknas, 2000: 24). Satuan dari tes ini adalah detik. Tujuan dari tes ini yaitu untuk mengetahui kemampuan lari dengan cepat pada kemampuan seorang siswa SMK Ma'arif 1 Wates yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

1) Alat dan fasilitas :

- a) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 60 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
- b) Bendera *start*.
- c) Peluit.
- d) Tiang pancang.
- e) *Stopwatch*
- f) Serbuk kapur.
- g) Formulir.
- h) Alat tulis.

2) Petugas tes :

- a) Juri keberangkatan.
- b) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

3) Pelaksanaan :

a) Sikap awal

1. Peserta berdiri di belakang garis *start*.

b) Gerakan

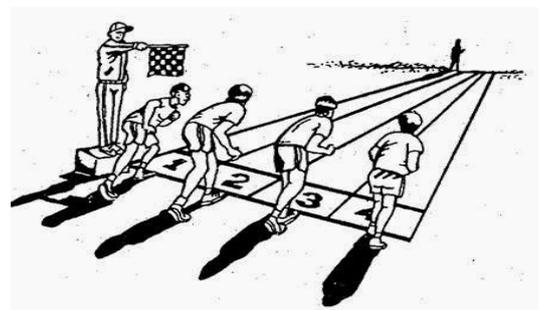
1. Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari.
2. Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis *finish*, menempuh jarak 60 meter.

4) Lari masih bisa diulang apabila :

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

5) Pengukuran waktu

Pengukur waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis *finish*.



Gambar 3: Tes lari 60 meter
Sumber: (Depdiknas ,2010:7)

b. Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan otot tungkai diukur dengan menggunakan *leg and back dynamometer* (Ismaryati, 2008: 115).

Profil Kondisi Fisik (Andi Dwi Wibowo) 7
 reliabilitas sebesar 0.860 (Sukadiyanto, 2009: 49). Satuan dari tes ini adalah kg/ml/min. Tujuan dari tes ini untuk mengukur VO₂max atau penyerapan oksigen maksimal pada siswa SMK Ma'arif 1 Wates yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

Tes ini memiliki validitas sebesar 0.601 dan reliabilitas 0.651 (Anatomi, 2004: 14). Satuan dari tes ini adalah kilogram (kg). Tujuan dari tes ini untuk mengukur kekuatan otot tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Ma'arif 1 Wates.

Langkahlangkah pengukuran tes kekuatan otot tungkai adalah sebagai berikut (Ismaryati, 2008: 115).

- 1) testi berdiri pada tumpuan *dyanometer* , tangan memegang handel, badan tegak lurus dan lutut ditekuk membentuk sudut kurang lebih 45 derajat.
- 2) Panjang rantai diatur sesuai dengan kebutuhan testi.
- 3) Testi menarik handel dengan cara meluruskan lutut sampai berdiri tegak
- 4) Dilakukan sebanyak 3 kali
- 5) Hasil pengukuran adalah skor tertinggi yang dicapai dari tiga kali kesempatan.



Gambar 4: *leg and back dyanometer*
 Sumber:(Oce Wiriawan, 2011:26)

c. Daya Tahan

Daya tahan kardiorespirasi diukur dengan menggunakan *multistage fitness test*. Valisitas menggunakan *logical validity* dan

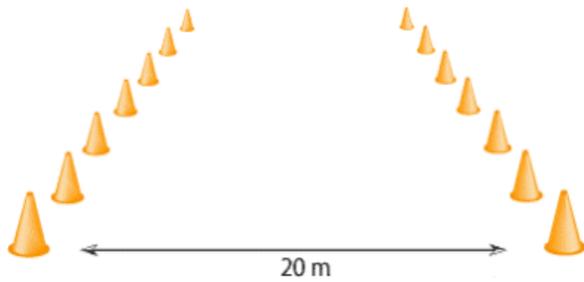
1) Alat dan fasilitas

- b) Lapangan selebar 22 meter, dengan lintasan sepanjang 20 meter.
- c) Kaset rekaman *multi stage test* dan *tape recorder*
- d) Meteran
- e) Alat pencatat

Langkah-langkah pengukuran *multi stage test* menurut Ismaryati (2008: 80), adalah sebagai berikut:

- 1) Testi berlari secara bola-balik sepanjang jalur atau lintasan yang telah diukur sebelumnya sambil serangkaian tanda yang berbunyi "TUT" yang terekam dalam kaset.
- 2) Waktu tanda "TUT" mulanya berdurasi sangat lambat, tetapi secara bertahap menjadi lebih cepat sehingga semakin sulit untuk menyamakan kecepatan langkahnya dengan kecepatan yang diberikan oleh tanda tersebut.
- 3) Tes berhenti apabila ia tidak mampu lagi mempertahankan langkahnya dan tahap ini menunjukkan tingkat konsumsi oksigen maksimal testi tersebut.
- 4) *Score* diperoleh dari kemampuan testi mampu menjalankan tes lari

dengan maksimal pada setiap tahap yang kemudian dikoversikan dalam tabel.



Gambar 5: Tes *Multi Stage Test*
 Sumber: (FitnessVenues.com)

Teknik Analisis Data

Teknik penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, tujuan dari penelitian ini untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang profil koadisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMK Maarif 1 Wates, Kulonprogo, DIY. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif atau statis deskriptif. Statis deskriptif yaitu bertujuan untuk mengumpulkan data, menentukan data, dan menentukan nilai. Data yang didapat setiap item tes merupakan data kasar dari hasil tes yang dicapai oleh siswa, data kasar tersebut nantinya diubah menjadi nilai Skor-T dengan rumus Skor-T yaitu:

a) Rumus untuk data Inversi

Rumus *T-Score* ini untuk tes lari 60 meter, perhitungan dengan satuan waktu, semakin sedikit waktu yang dibutuhkan semakin bagus hasil yang diperoleh, rumus *T-Score* sebagai berikut:

$$T-Score = 50 + \left(\frac{m-X}{SD} \right) \times 10$$

b) Rumus data reguler

Rumus *T-Score* ini untuk tes *leg and back dynamometer* dan *multi stage test*, perhitungan dengan satuan kg/ml/min,

semakin banyak angka atau satuan yang diperoleh semakin bagus hasil yang diperoleh, rumus *T-Score* sebagai berikut:

$$T-Score = 50 + \left(\frac{X-m}{SD} \right) \times 10$$

Sumber : Hadi (2001: 295)

Keterangan:

X = Skor yang diperoleh

M = *Mean* (rata-rata)

Sd = Standar Deviasi

Hasil *T-Score* yaitu setelah ketiga item tes diubah dan dijumlahkan, hasil dari penjumlahan tersebut dijadikan sebagai dasar untuk mengetahui kondisi fisik. Untuk mengetahui batas nilai T skor tiap masing-masing kategori yaitu menggunakan skor baku (T skor). Untuk memudahkan dalam mendistribusikan data digunakan skor baku (T skor) dengan penilaian 5 kategori (Sudijono, 2014: 175)

Tabel 1. Norma Penilaian Kondisi Fisik

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Baik Sekali
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Baik
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Sedang
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 S$	Kurang Sekali

Keterangan:

M = nilai rata-rata (*mean*)

X = skor

S = standar deviasi

Setelah itu untuk mengetahui masing-masing kategori profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates, dengan menggunakan rumus

persentase menurut Suharsimi (2003: 245), adalah sebagai berikut:

Keterangan:

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

P : Presentasi yang dicari

F : Frekuensi

N : Jumlah responden

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Ma'arif 1 Wates. Subyek dari penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Ma'arif 1 Wates yang berjumlah 16 siswa. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal ada beberapa serangkaian tes diantaranya meliputi kecepatan, kekuatan dan daya tahan. Data penelitian ini ialah didasari pada hasil data pengukuran yang diperoleh dari lapangan. Deskripsi data tersebut disajikan informasi meliputi skor maksimal, skor minimal, *mean* (rata-rata), dan *standar deviasi* masing-masing data penelitian. Kemudian dari seluruh data dikonversikan ke dalam T Skor dan dijumlahkan.

Profil Kondisi Fisik Siswa yang Mengikuti Ektrakurikurer Futsal di SMK Maarif 1 Wates berdasarkan T skor diperoleh skor maksimal sebesar 184,10 , skor minimal sebesar 120,53, *mean* (rata-rata) sebesar 150,00, dan *standar deviasi* sebesar

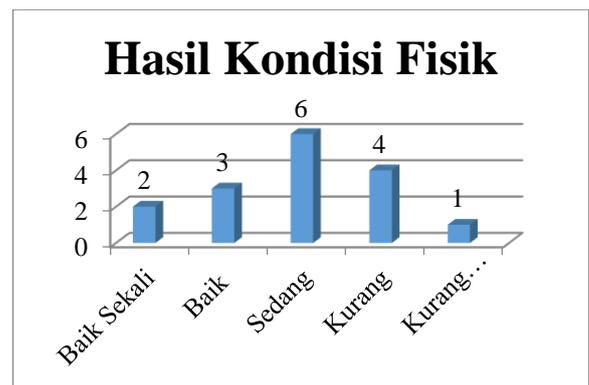
18,54. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Jika ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka analisis data hasil diperoleh Profil Kondisi Fisik Siswa yang Mengikuti Ektrakurikurer Futsal di SMK Maarif 1 Wates, sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Kondisi Fisik

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	585,2 < X	Baik Sekali	2	12.5
2	546,5 < X ≤ 585,2	Baik	3	18.8
3	507,7 < X ≤ 546,5	Sedang	6	37.5
4	469,0 < X ≤ 507,7	Kurang	4	25.0
5	X ≤ 469,0	Kurang Sekali	1	6.3
Jumlah			16	100 %

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik secara keseluruhan data kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK maarif 1 Wates adalah sebagai berikut:

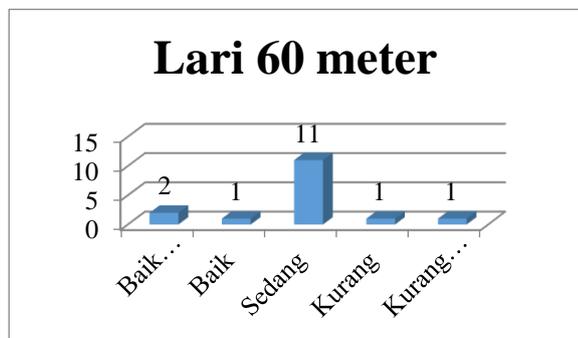


Gambar 1. Grafik Kondisi Fisik Keseluruhan Mahasiswa Yang Mengikuti UKM Bola Voli UNY.

Berdasarkan tabel dan grafik diatas menunjukkan bahwa kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates rata-rata berada pada kategori

baik sekali 2 orang atau 12,5%, kategori baik 3 orang atau 18,8%, kategori sedang 6 orang atau 37,5%, dan kategori sangat kurang 1 orang atau 25%.

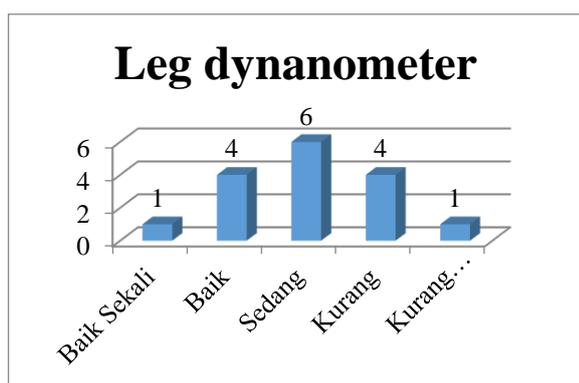
1. Kecepatan



Gambar 2. Grafik Tes Kecepatan Lari 60 Meter Mahasiswa Laki-Laki

Hasil tes kecepatan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates memiliki rata-rata 8,28 detik, nilai terendah 7,6 detik, dan nilai tertinggi 9,02 detik, maka kemampuan kecepatan pada kategori sedang.

2. Kekuatan Otot Tungkai

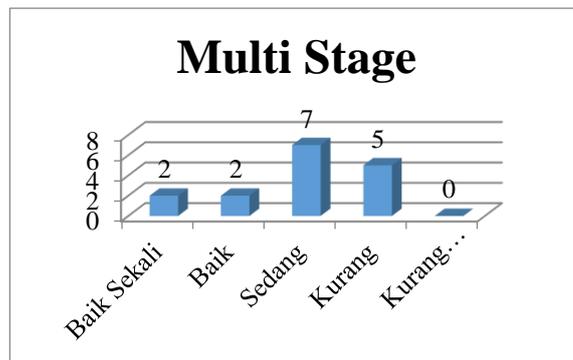


Gambar 3. Grafik Tes Kekuatan Otot Tungkai (Leg and Back Dynamometer).

Hasil tes kekuatan otot tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates memiliki rata-rata 95,5 kg, nilai terendah 33 kg, dan nilai tertinggi 156 kg,

maka kekuatan otot tungkai pada kategori sedang.

3. Daya Tahan



Gambar 14. Grafik Tes Daya Tahan (multistage fitness test)

Hasil tes daya tahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates memiliki rata-rata 35,68, nilai terendah 29,10, dan nilai tertinggi 46,80, maka kekuatan otot tungkai pada kategori sedang.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, Profil Kondisi Fisik Siswa yang Mengikuti Ektrakurikuler Futsal di SMK Maarif 1 Wates adalah 12,5% kategori baik sekali, 18,8% kategori baik, 37,5% kategori sedang, 25% kategori kurang dan 6,3% kategori Kurang Sekali. Sehingga dapat diketahui profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates termasuk dalam kategori “sedang yang dominan lebih baik”.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan sebuah teknik, taktik dan mental dalam bermain futsal. Sehingga hasil

pemain dituntut untuk memiliki kebugaran jasmani atau kemampuan fisik yang baik pula.

yang diharapkan tidak sesuai dengan yang didapatkan pada saat diukur atau pengambilan data. Dilihat dari sarana dan prasarana olahraga, kondisi sarana dan prasarananya cukup baik dan mendukung. Sehingga siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dalam menggunakan fasilitas cukup lengkap, dengan hasil penelitian yang masuk pada kategori sedang maka dapat diberikan penjelasan, bahwa hal ini disebabkan oleh beberapa faktor.

Jadwal pada latihan ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates berlatih 1 kali dalam satu minggu pada hari sabtu pukul 14.00-16.00 WIB. Karena itu jadwal hanya 1 kali dalam satu minggu, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal tidak mengikuti latihan pada luar jam ekstrakurikuler, latihan di ekstrakurikuler hanya difokuskan pada latihan teknik dan bermain, sehingga hal tersebut kondisi fisik dalam kategori sedang. Pada guru maupun pelatih ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates adanya perlu memberikan latihan yang lebih, khususnya pada latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik, misalnya latihan mengarah ke latihan fisik bukan hanya kedalam teknik saja.

Permainan futsal merupakan cabang olahraga permainan beregu atau tim. Suatu tim akan dapat menyajikan permainan yang menarik apabila tim tersebut memiliki kekompakan, artinya kerjasama antar pemain dalam satu tim tersebut dapat berjalan lancar, hal ini dapat dilakukan apabila setiap pemain dapat menguasai beberapa teknik dasar dalam permainan futsal. Untuk memiliki kemampuan teknik dasar yang baik setiap

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates adalah kategori sedang dominan lebih baik dengan pertimbangan frekuensi sebanyak 11 siswa dari 16 siswa. Profil Kondisi Fisik Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMK Maarif 1 Wates yang kategori baik sekali 2 siswa atau 12,5%, kategori baik 3 siswa atau 18,8%, kategori sedang 6 siswa atau 37,5%, kategori kurang 4 siswa atau 25% dan kategori sangat kurang 1 siswa atau 25%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan, dan keterbatasan mengenai profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates. Ada beberapa saran yang dapat disampaikan sebagai berikut:

1. Bagi guru pendidikan jasmani/pelatih ekstrakurikuler hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik saat membina pemain.
2. Bagi pemain atau siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates yang memiliki kondisi fisik sedang hendaknya mengembangkan latihan kondisi fisik dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya,

seperti pola istirahat, latihan, makan dan gaya hidup.

3. Bagi peneliti selanjutnya agar mengadakan peneliti tentang profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Maarif 1 Wates lebih menyeluruh dengan menambah variabel penelitian yang lebih kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

Asriady, M. M. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: Laskar Aksara.

Asriady, M. M. (2017). *Buku Pintar Futsal Untuk Pelajar, Atlet Dan dan Semua Orang*. Jakarta: Anugrah

Depdiknas .(2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta.

Sudijono, A. (2014). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Suharismi, A. (2003). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Suharismi, A. (2006). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Wibowo, Y.A. (2014). *Pengembangan Ekstrakurikuler Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.