

## **TINGKAT KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRA KELAS KHUSUS OLAHRAGA DI SMA N 2 NGAGLIK DAN SMA N 1 SEYEGAN, KABUPATEN SLEMAN DIY**

### ***THE LEVELS OF THE PHYSICAL CONDITIONS OF THE PARTICIPANTS OF THE EXTRACURRICULAR FUTSAL IN SPORTS SPECIAL CLASSES OF SMAN 2 NGAGLIK AND SMAN 1 SEYEGAN, SLEMAN REGENCY***

Oleh: Jauhar Irsyad Al kindi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, [jauharirsyadalkindi@gmail.com](mailto:jauharirsyadalkindi@gmail.com)

#### **Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi peserta ekstrakurikuler futsal putra belum memiliki tingkat kondisi fisik yang baik sehingga pencapaian prestasi rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putra kelas Khusus Olahraga di SMA N 2 Ngaglik dan SMA N 1 Seyegan, Kabupaten Sleman. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Subjek penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler futsal Kelas Khusus Olahraga di SMA N 2 Ngaglik dan SMA 1 Seyegan, Kabupaten Sleman, DIY yang berjumlah 25 siswa. Instrumen yang digunakan adalah instrumen dari Nur Hasan dengan item tes berupa (1) tes kecepatan dengan lari 60 meter dengan validitas sebesar 0,950 dan reliabilitas sebesar 0,960 (2) tes kekuatan otot tungkai dengan *leg and back dynamometer* dengan validitas sebesar 0,601 dan reliabilitas sebesar 0,651 (3) tes *power* otot tungkai dengan *vertical jump* dengan validitas sebesar 0,950 dan reliabilitas sebesar 0,960 (4) tes daya tahan kardiorespirasi dengan *multistage test* dengan validitas sebesar *logical validity* dan reliabilitas sebesar 0,860. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif yang berupa presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putra Kelas Khusus Olahraga SMA N 2 Ngaglik adalah 7,69% kategori baik sekali, 30,77% kategori baik, 15,38% kategori sedang, 46,15% kategori kurang dan SMA N 1 Seyegan adalah 16,67% kategori baik sekali, 25,00% kategori baik, 16,67% kategori sedang, 41,67% kategori kurang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal kelas khusus olahraga di SMA N 2 Ngaglik lebih baik dari SMA N 1 Seyegan

*Kata kunci : kondisi fisik, futsal, ekstrakurikuler*

#### **Abstract**

*The research background is that the male participants of the extracurricular futsal have not attained the good levels of physical conditions so that their achievement is low. This study aims to investigate how good the levels of physical conditions are of the male participants of the extracurricular futsal in the sports special classes of SMAN 2 Ngaglik and SMAN 1 Seyegan, Sleman Regency.*

*This was a descriptive study. The method was a survey in which the data were collected by tests and measurements. The research subjects were male students participating in the extracurricular futsal in the sports special classes of SMAN 2 Ngaglik and SMAN 1 Seyegan, Sleman Regency, Yogyakarta Special Region, with a total of 25 students. The instruments were those by Nur Hasan with test items in the form of: (1) a speed test of 60 meter running with a validity coefficient of 0.950 and a reliability coefficient of 0.960, (2) a test of leg muscle strength using leg and back dynamometer with a validity coefficient of 0.601 and a reliability*

coefficient of 0.651, (3) a test of leg muscle power using vertical jump with a validity coefficient of 0.950 and a reliability coefficient of 0.960, and (4) a test of cardiorespiratory endurance using a multistage test with a validity coefficient of logical validity and a reliability coefficient of 0.860. The data were analyzed by descriptive statistics using percentages.

The results of the study show that regarding the levels of physical conditions of the male participants of the extracurricular futsal in the sports special class of SMAN 2 Ngaglik, 7.69% are in the very good category, 30.77% in the good category, 15.38% in the fair category, and 46.15% in the poor category. In SMAN 1 Seyegan, 16.67% are in the very good category, 25.00% in the good category, 16.67% in the fair category, and 41.67% in the poor category. Therefore, it can be concluded that the levels of physical conditions of the male participants of the extracurricular futsal in the sports special class of SMAN 2 Ngaglik are better than those of SMAN 1 Seyegan.

**Keywords:** physical conditions, futsal, extracurricular

## **PENDAHULUAN**

Futsal berasal dari bahasa Spanyol atau Portugis yaitu *futbol* dan *sala*. Kendatipun secara pengertian, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan di ruangan tertutup, permainan ini dapat dilakukan di ruang terbuka tergantung situasi dan kondisi yang ada. Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat Piala Dunia di gelar di Uruguay (Asmar Jaya, 2008: 1). Futsal merupakan olahraga permainan yang cukup digemari hampir di seluruh dunia termasuk Indonesia. Tidak hanya orang dewasa, anak-anak pun juga menyukai permainan futsal, bahkan tidak hanya laki-laki saja yang memainkannya, tapi permainan ini mulai diminati oleh para wanita. Permainan futsal berkembang dan masuk ke Indonesia pada sekitar tahun 1998–1999 dan pada tahun 2000 an permainan futsal mulai dikenal dimasyarakat. Pada saat itulah permainan futsal mulai berkembang dengan

Dengan adanya permainan futsal, diharapkan para pemain dapat mengasah kemampuan bermain bola. Permainan ini juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari ke segala arah penjuru lapangan, nyaris

tanpa henti. Menurut Andri Irawan (2009: 22) teknik–teknik dasar dalam bermain futsal ada beberapa macam, seperti *receiving* (menerima bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *chipping* (mengumpan lambung), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola)

Futsal sebenarnya olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam hal kondisi fisik, permainan futsal harus memiliki perbedaan dengan olahraga–olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincihan dalam waktu yang relatif lama.

Permainan ini juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari ke segala arah penjuru lapangan, nyaris tanpa berhenti

Futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi para pemainnya. Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga bagi penampilan teknik dan taktiknya. Setiap pemain dituntut untuk memiliki teknik individu

yang sangat baik serta kemampuan strategi bermain yang juga harus baik. Namun, yang tidak kalah pentingnya adalah segi fisik yang kadang kala menjadi persoalan dalam persaingan perebutan prestasi tertinggi dalam bidang olahraga di Indonesia pada umumnya dan futsal pada khususnya. Menurut Justinus Lhaksana (2011: 16), sehebat apa pun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi tanpa disadari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi, dan tentunya kondisi yang baik.

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

Seiring masuknya futsal ke sekolah, banyak digelar pertandingan futsal di tingkat kabupaten, provinsi maupun nasional maka hampir semua disekolah baik di tingkat SMP maupun SMA sederajat membuka ekstra kurikuler futsal. Dalam Permendikbud (2014: 2) dijelaskan bahwa kegiatan

ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional. Program ekstrakurikuler diperuntukan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat dan kegemaran cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat.

Di Daerah Istimewa Yogyakarta pun terdapat berbagai kompetisi baik tingkat SMP sederajat seperti Medro Cup, JHS dan FPN. Sedangkan untuk tingkat SMA sederajat ada berbagai kompetisi futsal yang diadakan seperti Hydrococo, Pocari, PAF, Female Cup, dan kompetisi yang lainnya. Dari beberapa kompetisi futsal untuk tingkat SMA, salah satu diantaranya ialah Putih Abu-Abu Futsal yang sering dikenal dengan istilah PAF. PAF (Putih Abu-Abu Futsal) merupakan kompetisi yang sangat diminati untuk pelajar tingkat SMA di Jogja. Kompetisi PAF dimulai pada tahun 2008, berawal dari kesamaan visi dan misi Tribun jogja dan PAF yang memiliki kepedulian terhadap aktivitas positif pelajar SMA di Yogyakarta.

Salah satu tim futsal yang mengikuti kompetisi PAF ialah SMA N 1

Seyegan dan SMA N 2 Ngaglik. Sekolah tersebut telah ikut berpartisipasi dalam kompetisi ini sejak tahun 2008 hingga saat ini, namun kedua sekolah tersebut belum memberikan prestasi yang bagus diajang kompetisi terbesar di Yogyakarta. Kedua sekolah tersebut memiliki Kelas Khusus olahraga (KKO) di Kabupaten Sleman. Namun dengan adanya Kelas Khusus Olahraga (KKO) belum bisa memberikan prestasi yang bagus, ini terbukti dengan hasil yang mengecewakan saat mengikuti kompetisi PAF tahun 2015 yang hanya bisa lolos di fase group. Pada saat melakukan observasi, sarana dan prasarana sangat mendukung untuk melakukan kegiatan ekstrakurikuler futsal. Namun kondisi fisik yang dimiliki siswa tidak terlalu bagus, terbukti saat beberapa kali melakukan drill latihan ada beberapa siswa yang merasakan kecapekan. Kondisi fisik yang kurang bagus membuat prestasi dari kedua sekolah tersebut mengalami pasang surut. Kondisi fisik siswa juga sempat dikeluhkan oleh kedua pelatih yang menyebabkan tidak stabilnya performa siswa saat bertanding, kondisi fisik yang prima sangat diperlukan siswa saat bertanding untuk melaksanakan taktik dan strategi dari pelatih. Dengan adanya sarana dan prasarana yang lengkap,

membuat siswa lebih bersemangat untuk berlatih. Kedua pelatih sekolah tersebut juga selalu memberi motivasi agar selalu bersemangat dalam latihan.

Berawal dari masalah tersebut di atas, penulis tertarik untuk mengungkapkan tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putra kelas khusus olahraga di SMA N 2 Ngaglik dan SMA N 1 Seyegan masih terlihat kurang. Ini terlihat pada saat siswa kegiatan ekstrakurikuler atau saat bermain di kompetisi. Masih banyak siswa yang mengalami kelelahan. Sehingga siswa tidak dapat bermain bagus selama 2 x 20 menit. Adapun untuk mengungkap permasalahan ini penulis memilih tempat di SMA N 2 Ngaglik dan SMA N 1 Seyegan pada ekstrakurikuler futsal. Alasan penentuan objek penelitian di SMA N 2 Ngaglik dan SMA N 1 Seyegan, dikarenakan ekstrakurikuler futsal di SMA N 2 Ngaglik dan SMA N 1 Seyegan belum mempunyai prestasi futsal yang baik.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggambarkan situasi atau keadaan yang sedang berlangsung tanpa pengajuan hipotesis. Penelitian deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran

yang lebih detail mengenai suatu gejala atau fenomena (Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah, 2012:42).

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggambarkan situasi atau keadaan yang sedang berlangsung tanpa pengajuan hipotesis. Penelitian deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih detail mengenai suatu gejala atau fenomena (Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah, 2012:42). Metode yang digunakan survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putra kelas khusus olahraga di SMA N 2 ngaglik dn SMA N 1 Seyegan, Kabupaten Sleman DIY

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 2 Ngaglik pada tanggal 17 Mei 2016 pukul 15:00 sampai pukul 17:00 WIB, selain itu penelitian juga dilakukan di SMA N 1 seyegan pada tanggal 19 Mei 2016 pada pukul 15:00 sampai pukul 17:00 WIB

### **Subjek Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal putra kelas khusus olahraga di SMA N 2

Ngaglik dan SMA N 1 Seyegan yang berjumlah 25 peserta

Penelitian ini merupakan penelitian populasi karena subyeknya meliputi semua yang terdapat dalam populasi dan hanya dapat dilakukan bagi populasi yang tidak terlalu banyak (Suharsimi Arikunto, 2002: 108-109). Populasi yang digunakan adalah peserta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra kelas khusus olahraga di SMA N 2 Ngaglik dan SMA N 1 Seyegan

### **Data, Instrumen dan Teknik Pengambilan Data**

Instrumen penelitian yang digunakan adalah instrumen dari Nur Hasan yang meliputi empat item tes yaitu; kecepatan dengan validitas sebesar 0,950 dan reliabilitas sebesar 0,960, kekuatan otot tungkai dengan validitas sebesar 0,601 dan reliabilitas 0,651, power otot tungkai dengan validitas sebesar 0,950 dan reliabilitas sebesar 0,960 dan daya tahan kardiorespirasi dengan Validitas menggunakan *logical validity* dan reliabilitas sebesar 0,860. Penelitian tes ini dikarenakan tes ini telah baku dan lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Selain itu tes ini relatif mudah untuk dilakukan dengan instrumen yang telah teruji

validitas dan reliabilitasnya sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian.

Tes ini disusun untuk mengukur tingkat kondisi fisik futsal dengan melakukan rangkaian tes terdiri dari empat item tes dengan urutan tes yaitu lari 60 meter, kekuatan otot tungkai dengan menggunakan *leg and back dynamometer*, power otot tungkai dengan *vertical jump* dan daya tahan kardiorespirasi dengan *multi stage*

### Teknik Analisis Data

Setelah data diperoleh, maka selanjutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Statistik ini bertujuan untuk mengumpulkan data, menyajikan data, dan menentukan nilai. Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan sebagai pembahas atas permasalahan yang diajukan dengan mengacu pada standar kondisi fisik yang telah baku untuk mendapatkan status tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal Kelas Khusus Olahraga di SMA N 2 Ngaglik dan SMA N 1 Seyegan, Kabupaten Sleman, DIY. Data yang diperoleh tiap-tiap item tes merupakan data kasar dari hasil tiap tes yang dicapai siswa, selanjutnya hasil

kasar tersebut diubah menjadi nilai Skor-T dengan rumus Skor-T sebagai berikut :

- a. Rumus untuk data Inversi

$$T\text{-Score} = 50 + \left( \frac{\bar{X} - X}{SD} \right) * 10$$

- b. Rumus data Reguler

$$T\text{-Score} = 50 + \left( \frac{X - \bar{X}}{SD} \right) * 10$$

Sumber : Sutrisno Hadi (2001:295)

Keterangan :

$X$  = Skor yang diperoleh.

$\bar{X}$  = Mean (rata-rata).

$SD$  = Standar Deviasi.

Setelah data sudah dirubah ke dalam *T-Score*, dari keempat item tes dan dua sekolah tersebut dijumlahkan, hasil dari penjumlahan tersebut dijadikan dasar untuk menentukan tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal Kelas Khusus Olahrag di SMA N 2 Ngaglik dan SMA N 1 Seyegan, Kabupaten Sleman, DIY. Tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal Kelas Khusus Olahraga di SMA N 2 Ngaglik dan SMA N 1 Seyegan, Kabupaten Sleman, DIY dikategorikan menjadi lima (5) kategori, yaitu: Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, dan Kurang Sekali. Pengkategorian kondisi fisik tersebut, menggunakan rumus pengkategorian dari Anas Sudijono (2014:175), sebagai berikut:

**Tabel 1.** Kategori Kondisi Fisik

No	Interval Skor Kondisi Fisik	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Baik sekali
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X < M - 1,5 SD$	Kurang sekali

Keterangan:

X : Skor yang diperoleh.

SD : *Standar Deviasi*.

M : *Mean* (rata-rata).

Untuk mengetahui jumlah masing-masing

kategori tingkat kondisi fisik peserta

ekstrakurikuler futsal Kelas Khusus Di

SMA N 2 Ngaglik dan SMA 1 Seyegan,

Kabupaten Sleman, DIY menggunakan

rumus presentase dari Suharsimi Arikunto

(2003:245-246), yaitu sebagai berikut:

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

Keterangan :

P : presentase yang dicari

F : frekuensi

N : jumlah responden

## HASIL PENELITIAN DAN

### PEMBAHASAN

#### Hasil Penelitian

Pada deskripsi data berikut ini disajikan informasi data meliputi skor maksimal, skor minimal, *mean* (rata-rata), dan *standar deviasi* masing-masing

data penelitian. Deskripsi masing-masing data penelitian secara rinci sebagai berikut ini:

#### 1. Hasil Tes Kondisi Fisik

##### a. Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan otot tungkai diukur dengan menggunakan *leg and back dynamometer* dengan satuan kg. Tes dilakukan sebanyak 2 kali dan hasil yang terbaik adalah yang digunakan dalam analisis penelitian. Adapun hasil secara terinci pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai

Hasil	SMA N 2 Ngaglik	SMA N 1 Seyegan
Skor Maksimal	65,03	63,50
Skor Minimal	29,29	30,32
Mean	50	50
Standar Deviasi	10	10

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui hasil dari tes kekuatan otot tungkai dengan skor maksimal diperoleh SMA N 2 Ngaglik dengan skor 65,03 dan skor minimal diperoleh SMA N 2 Ngaglik dengan skor 29,29. Nilai rerata kedua sekolah tersebut mempunyai hasil yang sama

sebesar 50 dan standar deviasinya juga sama sebesar 10.

**b. Power Otot Tungkai**

*Power* otot tungkai diukur dengan menggunakan *vertical jump* dengan satuan cm. Tes dilakukan sebanyak 3 kali dan hasil yang terbaik adalah yang digunakan dalam analisis penelitian. Adapun hasil secara terinci pada tabel berikut;

Tabel 3. Hasil Tes Power Otot Tungkai

Hasil	SMA N 2 Ngaglik	SMA N 1 Seyegan
Skor Maksimal	69,65	68,31
Skor Minimal	38,48	35,56
Mean	50	50
Standar Deviasi	10	10

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui hasil dari tes power otot tungkai dengan skor maksimal diperoleh SMA N 2 Ngaglik dengan skor 69,65 dan skor minimal diperoleh SMA N 1 seyegan dengan skor 35,56. Nilai rerata kedua sekolah tersebut mempunyai hasil yang sama sebesar 50 dan standar

deviasinya juga sama sebesar 10

**c. Kecepatan**

Kecepatan diukur dengan menggunakan tes lari 60 meter dengan satuan detik. Tes dilakukan sebanyak 1 kali dan hasil yang diperoleh adalah yang digunakan dalam analisis penelitian. Adapun hasil secara terinci pada tabel berikut;

Tabel 3. Hasil Tes Kecepatan

Hasil	SMA N 2 Ngaglik	SMA N 1 Seyegan
Skor Maksimal	67,00	69,60
Skor Minimal	35,07	36,49
Mean	50	50
Standar Deviasi	10	10

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui hasil dari tes kecepatan lari 60 meter dengan skor maksimal diperoleh SMA N 2 Ngaglik dengan skor 69,65 dan skor minimal diperoleh SMA N 1 seyegan dengan skor 35,56. Nilai rerata kedua sekolah tersebut mempunyai hasil yang sama sebesar 50 dan standar

deviasinya juga sama sebesar 10

deviasinya juga sama sebesar 10

#### d. Daya tahan kardiorespirasi

Daya tahan kardiorespirasi diukur dengan menggunakan *multistage test* dengan satuan ml/kg/min. Tes dilakukan sebanyak 1 kali dan hasil yang diperoleh adalah yang digunakan dalam analisis penelitian. Adapun hasil secara terinci pada tabel berikut;

Tabel 4. Hasil Tes Daya Tahan Kardiorespirasi

Hasil	SMA N 2 Ngaglik	SMA N 1 Seyegan
Skor Maksimal	65,35	65,68
Skor Minimal	28,35	33,13
Mean	50	50
Standar Deviasi	10	10

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui hasil dari tes daya tahan dengan skor maksimal diperoleh SMA N 1 Seyegan dengan skor 65,68 dan skor minimal diperoleh SMA N 2 Ngaglik dengan skor 28,35. Nilai rerata kedua sekolah tersebut mempunyai hasil yang sama sebesar 50 dan standar

#### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putra Kelas Khusus Olahraga SMA N 2 Ngaglik adalah 7,69% kategori baik sekali, 30,77% kategori baik, 15,38% kategori sedang, 46,15% kategori kurang dan SMA N 1 Seyegan adalah 16,67% kategori baik sekali, 25,00% kategori baik, 16,67% kategori sedang, 41,67% kategori kurang. Sehingga secara keseluruhan dapat diketahui tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putra Kelas Khusus Olahraga SMA N 2 Ngaglik termasuk kedalam kategori kurang dan SMA N 1 Seyegan termasuk kedalam kategori kurang. Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat diketahui tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putra kelas khusus di SMA N 2 Ngaglik dan SMA 1 Seyegan, Kabupaten Sleman, DIY memiliki rerata yang sama sebesar 200 (dua ratus)

Faktor yang cukup dominan dalam hal ini adalah program latihan. Peserta ekstrakurikuler futsal putra kelas khusus olahraga di SMA N 2 ngaglik dan SMA N 1 Seyegan seharusnya diberikan program latihan disesuaikan dengan

tujuan yaitu meningkatkan kualitas tingkat kondisi fisik yang dimiliki setiap peserta. Dalam permainan futsal seorang pemain akan berlari ke segala arah penjuru lapangan nyaris tanpa henti dengan begitu seorang pemain harus memiliki tingkat kondisi fisik yang baik agar bisa menampilkan performa yang baik dan bisa bertahan lama dalam permainan. Adanya hasil penelitian yang dilakukan mengenai tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putra kelas khusus olahraga di SMA N 2 Ngaglik dan SMA N 1 Seyegan dikarenakan ada beberapa faktor:

1. Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri, karena usia peserta ekstrakurikuler futsal putra kelas khusus olahraga di SMA N 2 Ngaglik dan SMA N 1 Seyegan antara 16-18 tahun maka kondisi fisik belum mencapai maksimal, karena untuk mencapai kondisi fisik yang maksimal pada usia 20-30 tahun

2. Jenis kelamin

Kebugaran jasmani antara laki-laki dan perempuan berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa

pubertas. Dengan demikian karena subjek penelitian ini semua jenis kelamin laki-laki maka hasilnya pun tidak terlalu jauh antara SMA N 2 Ngaglik dan SMA N 1 Seyegan.

3. Genetik

Daya tahan kardiorespirasi dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat yang ada pada tubuh seseorang dari sejak lahir. Dikarenakan subjek penelitian itu adalah siswa kelas khusus olahraga sehingga secara genetik bagus, karena mayoritas orang tua mereka seorang atlet.

2. Kegiatan Fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani, latihan bersifat kardiorespirasi yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan dapat mengurangi lemak tubuh. Ketika penelitian dilakukan beberapa hari sebelumnya para siswa melakukan latihan tanding yang mengakibatkan kelelahan pada tubuh mereka, sehingga pada saat penelitian hasil yang

didapatkan kondisi fisiknya masuk dalam kategori jelek

### 3. Kebiasaan Merokok

Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan kardiorespirasi. Pada saat tembakau terdapat 4% karbon monoksida (CO). Daya ikat CO pada hemoglobin sebesar 200-300 kali lebih kuat dari pada oksigen. Meskipun peserta dari sekolah kelas khusus olaharag namun sebagian mereka ada yang menjadi sebagai perokok aktif, hal ini mengakibatkan hasil dari pengambilan data kondisi fisik pada kategori jelek

### 4. Faktor Lain

Faktor lain yang berpengaruh antara lain suhu tubuh. Sebelum penelitian dilakukan cuaca ditempat penelitian telah hujan, sehingga suhu peserta dingin dan hal ini mengakibatkan hasil tes kondisi fisik jelek

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kondisi fisik peserta

ekstrakurikuler futsal putra Kelas Khusus Olahraga SMA N 2 Ngaglik adalah 7,69% kategori baik sekali, 30,77% kategori baik, 15,38% kaegori sedang, 46,15% kategori kurang dan SMA N 1 Seyegan adalah 16,67% kategori baik sekali, 25,00% kategori baik, 16,67% kategori sedang, 41,67% kategori kurang Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal kelas khusus olahraga di SMA N 2 Ngaglik lebih baik dari SMA N 1 Seyegan

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan, dan keterbatasan penelitian mengenai tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal Kelas Khusus Olahraga di SMA N 2 Ngaglik dan SMA N 1 Seyegan, Kabupaten Sleman, DIY , maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi siswa peserta ekstrakurikuler futsal Kelas Khusus di SMA N 2 Ngaglik dan SMA 1 Seyegan, Kabupaten Sleman, DIY yang memiliki kondisi fisik kurang diharapkan agar mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisik dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya,

- seperti pola istirahat, latihan, makanan, dan gaya hidup sehat.
2. Bagi guru pendidikan jasmani/pelatih ekstrakurikuler, dalam menyusun program latihan diharapkan disesuaikan dan mengembangkan kondisi fisik yang dimiliki oleh siswa.
  3. Bagi peneliti selanjutnya agar mengadakan penelitian tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal Kelas Khusus di SMA N 2 Ngaglik dan SMA 1 Seyegan, Kabupaten Sleman DIY lebih menyeluruh dengan menambah variabel penelitian yang lebih kompleks.

Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

## DAFTAR PUSTAKA

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

Asmar Jaya. (2008). *Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.

Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Rajawali Pers.

Justinus Lhaksana dan Ishak H. Pordas. (2008). *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses.

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