

## TINGKAT KEBUGARAN KARDIORESPIRASI PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRA TAHUN 2016/2017 DI SMP NEGERI 8 YOGYAKARTA DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Oleh : Fauzan Ertanto, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, [ertantofauzan@gmail.com](mailto:ertantofauzan@gmail.com)

### Abstrak

Latar belakang dilaksanakan penelitian ini adalah karena siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 8 Yogyakarta terlihat mudah mengalami kelelahan disaat melakukan latihan maupun pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran kardiorespirasi peserta ekstrakurikuler futsal putra tahun 2016/2017 di SMP Negeri 8 Yogyakarta Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan persentase yang menggunakan metode survei. Penelitian hanya ingin mengetahui tingkat kebugaran kardiorespirasi siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra di SMP Negeri 8 Yogyakarta tahun 2016/2017 yang berjumlah 16 siswa. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data yaitu menggunakan tes lari multi tahap ( *multistage fitness test* ) dari Davis, Kimmert, dan Auty dalam Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq, ( 2015 ) dengan tingkat validitas instrumen sebesar 0,975. Selain itu, reliabilitas instrumen antara test dan retest pada subyek selama 1 minggu secara terpisah telah menunjukkan hasil yang baik (  $r = 0,98$  ). Teknik analisis data menggunakan rumus presentase. Hasil data penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran kardiorespirasi (  $VO_2$  Maks ) siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 8 Yogyakarta DIY yang berjumlah 16 siswa berkategori Sangat Buruk berjumlah 1 siswa ( 6,25 % ), Buruk 3 siswa ( 18,75 % ), Cukup 7 siswa ( 43,75 % ), Rata-rata 4 siswa ( 25 % ), Baik 1 siswa ( 6,25 % ), Sangat Baik 0 siswa ( 0 % ) dan Istimewa berjumlah 0 siswa ( 0 % )

Kata Kunci : *Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi, Multistage fitness test*

### Abstract

*The research background is because the male students following futsal extracurricular activities in SMP Negeri 8 (State Junior High School) Yogyakarta easily get fatigue while performing the training and matches. This research aims to determine the level of cardiorespiratory fitness of male futsal extracurricular participants of 2016/2017 in SMP Negeri 8 Yogyakarta Yogyakarta Special Region. This research was descriptive quantitative research with percentage using survey method. The research was only to find out the level of cardiorespiratory fitness of the male students following futsal extracurricular activities. The subjects of the research were all male students of futsal extracurricular in SMP Negeri 8 Yogyakarta in 2016/2017 of 16 students. The instrument used in data collection was by using a multi-stage running test (multistage fitness test) from Davis, Kimmert, and Auty in Albertus Fenanlampir and Muhammad Muhyi Faruq (2015) with the instrument validity level 0.975. In addition, the instrument reliability between test and re-test in the subjects for 1 week separately had shown good results (  $r = 0.98$  ). The data analysis technique used the percentage formula. The results of research data indicate that the level of cardiorespiratory fitness (  $VO_2$  Max ) of the male students following futsal extracurricular activity in SMP Negeri 8 Yogyakarta DIY totalling 16 students are 1 categorized as poor ( 6.25% ), 3 students categorized as bad ( 18.75% ), 7 students categorized as medium ( 43.75% ), 4 students categorized as average ( 25% ), 1 student categorized as good ( 6.25% ), 0 student categorized as very good ( 0% ) and 0 student categorized as excellent ( 0% ).*

*Keywords: Cardiorespiratory Fitness Level, Multistage fitness tes*

## PENDAHULUAN

Ekstrakurikuler futsal adalah sekian dari ekstrakurikuler pilihan yang difavoritkan oleh siswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. Tidak dipungkiri perkembangan futsal yang begitu pesat berdampak pada penyelenggaraan ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Dulunya ekstrakurikuler olahraga hanya sebatas olahraga-olahraga tertentu seperti sepak bola, bola voli, bola basket, badminton, dan lain sebagainya, tetapi saat ini futsal merupakan salah satu ekstrakurikuler olahraga favorit di sekolah-sekolah menengah pertama maupun menengah atas. Tidak dipungkiri termasuk di SMP Negeri 8 Yogyakarta, ekstrakurikuler futsal merupakan salah satu dari sekian banyak ekstrakurikuler yang diminati oleh siswa, khususnya putra. Peserta ekstrakurikuler ini adalah siswa kelas VII sampai dengan siswa kelas VIII yang masih aktif. Jadwal latihan ekstrakurikuler futsal putra yaitu pada hari Rabu pukul 14.00 sampai dengan 16.00 WIB.

Dari hasil Observasi penulis selama melakukan PPL ( Program Pengalaman Lapangan ) di sekolah tersebut, Ekstrakurikuler futsal merupakan salah satu ekstrakurikuler yang diminati oleh siswa putra. Jumlah siswa SMP Negeri 8 Yogyakarta tercatat sebanyak 953 siswa yang terdiri dari 320 siswa kelas VII (Laki-laki : 122, Perempuan : 198), 320 siswa kelas VIII (Laki-laki : 126, Perempuan : 194), dan 313 siswa kelas IX (Laki-laki:136, Perempuan : 177). Ekstrakurikuler futsal di sekolah ini diikuti oleh 43 siswa putra, dari 248 siswa putra kelas VII & VIII secara keseluruhan.

Meskipun futsal putra sebagai ekstrakurikuler yang diminati, tetapi kemajuan ekstrakurikuler ini tergolong lambat, itu terlihat dari prestasi yang ditinggalkan dalam beberapa tahun terakhir ini sangat minim. Banyak hal yang mempengaruhi lambatnya kenaikan prestasi, salah satunya dimungkinkan faktor stamina pemain yang terlihat sangat mudah kelelahan saat melakukan latihan, pertandingan ujicoba ataupun saat mengikuti sebuah turnamen. Kelelahan pemain menyebabkan pemain tidak bisa melaksanakan instruksi pelatih dengan baik.

Atas dasar itu penulis ingin mengetahui daya tahan kardiorespirasi pemain tim futsal putra SMP Negeri 8 Yogyakarta yang belum pernah dilakukan sebelumnya. Tes yang akan digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran kardiorespirasi siswa adalah *multistage test*. Peneliti memilih tes ini karena tes tersebut tidak membutuhkan tempat terlalu luas dan tidak membutuhkan waktu yang lama. Alat yang digunakan juga tergolong sederhana. Dibandingkan dengan tes lain yang membutuhkan tempat yang lebih luas dan peralatan yang lebih banyak, *multistage test* diharapkan sesuai dengan kondisi sekolah dan durasi jam ekstrakurikuler di SMP Negeri 8 Yogyakarta.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran kardiorespirasi siswa putra peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 8 Yogyakarta. Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah siswa dapat mengetahui tingkat kebugaran kardiorespirasi masing-masing, sehingga menjadi lebih termotivasi dalam berlatih, sedangkan bagi pelatih, dengan mengetahui

tingkat kebugaran kardiorespirasi siswanya, dapat menjadi pertimbangan dalam penggunaan metode kepelatihan, serta menjadi bahan evaluasi selama melatih. Bagi sekolah, menjadi data aktual tentang keterampilan dasar futsal siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 8 Yogyakarta.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode survei, dengan teknik tes dan pengukuran, guna menentukan status subjek penelitian saat dilakukan penelitian.

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan persentase yang menggunakan metode survei. Penelitian hanya ingin mengetahui tingkat kebugaran kardiorespirasi siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan menggunakan tes lari multi tahap ( *multistage fitness test* ) dan pengukuran untuk pengambilan data.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 24 Januari 2017. Penelitian dilaksanakan di lapangan futsal SMP Negeri 8 Yogyakarta , provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Sekolah ini beralamat di Jl. Prof. Dr. Kahar Muzakir No.2, Terban, Gondokusuman, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta.

### **Subjek Penelitian**

Subjek yang digunakan adalah semua siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal dari kelas VII & kelas

VIII sebanyak 16 siswa yang berusia 13-14 tahun.

## **DATA, INSTRUMEN, DAN TEKNIK PENGAMBILAN DATA**

### **Instrumen**

Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran kardiorespirasi siswa putra yang mengikuti kegiatan ektrsakurikuler futsal SMP Negeri 8 Yogyakarta adalah menggunakan tes lari multi tahap ( *multistage fitness test* ) dari Davis, Kimmet, dan Auty dalam Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq, (2015: 75). Dan kemudian di masukan dalam tabel norma kebugaran kardiorespirasi dari [www.Topendsports.com](http://www.Topendsports.com) .

Berikut adalah tata cara pelaksanaan *multistage fitness tes* menurut Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq, (2015: 70) :

- a. Mulailah menghidupkan *tape recorder*. Pada bagian permulaan pita tersebut, jarak antara dua tanda “tut” menandai suatu interval 1 menit yang telah terukur secara tepat. Pergunakan saat permulaan ini untuk memastikan bahwa pita dalam kaset itu belum mengalami perenggangan ( molor ), dan juga bahwa kecepatan mesin pemutar kaset bekerjanya dengan benar. Ketelitian sekita 0,5 detik ke arah ( sisi ) yang manapun dianggap cukup memadai. Apabila waktunya berselisih lebih besar dari 0,5 detik, maka jarak tempat berlari perlu di ubah.
- b. Beberapa petunjuk kepada testi telah tersedia dalam pita kaset rekaman. Pita tersebut berlanjut dengan penjelasan ringkas mengenai pelaksanaan tes, yang mengantarkan pada perhitungan mundur

selama 5 detik menjelang pelaksanaan dari permulaan tes tersebut. Setelah itu, pita kaset mengeluarkan tanda suara “tut” tunggal pada beberapa interval yang teratur. Para testi diharapkan berusaha agar dapat sampai ke ujung yang berlawanan ( di seberang ) bertepatan dengan saat “tut” yang pertama berbunyi. Kemudian testi harus meneruskan berlari pada kecepatan seperti ini, dengan tujuan agar dapat sampai ke salah satu dari kedua ujung tersebut bertepatan dengan terdengarnya bunyi “tut” berikutnya.

- c. Setelah mencapai waktu selama satu menit, interval waktu di antara kedua bunyi “tut” akan berkurang sehingga dengan demikian kecepatan lari harus makin ditingkatkan. Kecepatan lari pada menit pertama disebut level 1, kecepatan pada menit kedua disebut level 2, dan seterusnya. Masing-masing level berlangsung meningkat sampai ke level 21. Akhir tiap lari bolak-balik ditandai dengan bunyi “tut” tunggal, sedangkan akhir tiap level ditandai dengan sinyal “tut” tiga kali berturut-turut serta oleh pemberi komentar dari rekaman pita tersebut. Penting untuk diketahui bahwa kecepatan lari pada permulaan tes lari multi tahap ini amat lambat. Pada level 1, para testi diberi waktu 9 detik harus sudah satu kali lari sepanjang jarak 20 meter.
- d. Testi harus selalu menempatkan satu kaki tepat pada atau dibelakang tanda meter ke 20 pada akhir tiap kali lari. Apabila testi telah mencapai salah satu ujung batas lari sebelum sinyal “tut” berikutnya, testi harus berbalik ( dengan bertumpu pada sumbu putar kaki tersebut ) dan menunggu isyarat bunyi “tut”, kemudian melanjutkan kembali lari dan menyesuaikan kecepatan lari pada level berikutnya.

- e. Tiap testi harus meneruskan lari selama mungkin sampai tidak mampu lagi mengikuti kecepatan yang telah di atur dalam pita rekaman sehingga testi secara sukarela harus menarik diri dari tes yang sedang dilakukan. Dalam beberapa hal, pelatih yang menyelenggarakan tes ini perlu menghentikan testi apabila mulai ketinggalan di belakang langkah yang diharapkan. Apabila testi gagal mencapai jarak dua langkah menjelang garis ujung pada saat terdengar bunyi “tut”, testi masih diberi kesempatan untuk meneruskan dua kali lari agar dapat memperoleh kembali langkah yang diperlukan sebelum ditarik mundur. Tes lari multi tahap ini bersifat maksimal dan progresif, artinya cukup mudah pada masa permulaannya, tetapi makin meningkat dan makin sulit menjelang saat-saat terakhir. Agar hasil cukup sah, testi harus mengerahkan kerja maksimal sewaktu menjalani tes ini, dan oleh karena itu testi harus berusaha mencapai level setinggi mungkin sebelum menghentikan tes.

Tabel 1. Prediksi VO2 Maks *Multistage Fitness Test*

Leve l	Shuttl e	Prediks i VO2 Maks	Leve l	Shuttl e	Prediks i VO2 Maks
3	1	23,2	8	1	40,2
3	2	23,6	8	2	40,5
3	3	24,0	8	3	40,8
3	4	24,4	8	4	41,1
3	5	24,8	8	5	41,5
3	6	25,2	8	6	41,8
3	7	25,6	8	7	42,0
3	8	26,0	8	8	42,2
4	1	26,4	8	9	42,6
4	2	26,8	8	10	42,9
4	3	27,2	8	11	43,3
4	4	27,2	9	1	43,6
4	5	27,6	9	2	43,9
4	6	28,0	9	3	44,2

4	7	28,7	9	4	44,5
4	8	29,1	9	5	44,9
4	9	29,5	9	6	45,2
5	0	29,8	9	7	45,5
5	1	29,8	9	8	45,84
5	2	30,2	9	9	46,2
5	3	30,6	9	10	46,5
5	4	31	9	11	46,8
5	5	31,4	10	1	47,2
5	6	31,8	10	2	47,45
5	7	32,4	10	3	47,7
5	8	32,6	10	4	48
5	9	32,9	10	5	48,35
6	0	33,2	10	6	48,7
6	1	33,2	10	7	49
6	2	33,60	10	8	49,3
6	3	33,95	10	9	49,6
6	4	34,3	10	10	49,9
6	5	34,7	10	11	50,2
6	6	35	11	1	50,6
6	7	35,4	11	2	50,8
6	8	35,7	11	3	51,1
6	9	36,0	11	4	51,4
6	10	36,4	11	5	51,65
7	1	36,86	11	6	51,9
7	2	37,1	11	7	52,2
7	3	37,5	11	8	52,5
7	4	37,5	11	9	52,8
7	5	38,2	11	10	53,1
7	6	38,5	11	11	53,4

7	7	38,9	11	12	53,7
7	8	39,2	12	1	54
7	9	39,6	12	2	54,3
7	10	39,9	12	3	54,5

Tabel 2. norma kebugaran  
**Teknik Analisis Data**

Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan presentase untuk mengetahui tingkat kebugaran kardiorespirasi sesuai dengan norma tes lari multi tahap atau *multistage fitness test*. Setelah ditemukan data tingkat kebugaran kardiorespirasi masing-masing peserta tes, maka akan ditemukan berapa besar persentase untuk masing-masing kategori dengan menggunakan rumus presentase, adapun rumus presentase yang digunakan adalah menurut Sugiyono ( 1997 : 21 ) dalam Uztavizaki ( 2012 : 50 ).

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

Keterangan :

P = Presentase

F= Frekuensi

N = Jumlah responden

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari tes dan pengukuran VO2 maks terhadap siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 8 Yogyakarta DIY dengan menggunakan tes lari multi tahap ( *multistage fitness test* ) diperoleh hasil VO2max sebagai berikut :

Age	Very Poor	Poor	Fair	Average	good	Very good	excellent
12-13 yrs	<3/3	3/3 – 5/1	5/2 – 6/4	6/5 – 7/5	7/6 – 8/8	8/9 – 10/9	>10/9
14-15 yrs	<4/7	4/7 – 6/1	6/2 – 7/4	7/5 – 8/9	8/10 – 9/8	9/9 – 12/2	>12/2
16-17 yrs	<5/1	5/1 – 6/8	6/9 – 8/2	8/3 – 9/9	9/10 – 11/3	11/4 – 13/7	>13/7
18-25 yrs	<5/2	5/2 – 7/1	7/2 – 8/5	8/6 – 10/1	10/2 – 11/5	11/6 – 13/10	>13/10
26-35 yrs	<5/2	5/2 – 6/5	6/6 – 7/9	7/10 – 8/9	8/10 – 10/6	10/7 – 12/9	>12/9
36-45 yrs	<3/8	3/8 – 5/3	5/4 – 6/4	6/5 – 7/7	7/8 – 8/9	8/10 – 11/3	>11/3
46-55 yrs	<3/6	3/6 – 4/6	4/7 – 5/5	5/6 – 6/6	6/7 – 7/7	7/8 – 9/5	>9/5
56-65 yrs	<2/7	2/7 – 3/6	3/7 – 4/8	4/9 – 5/6	5/7 – 6/8	6/9 – 8/4	>8/4
>65 yrs	<2/2	2/2 – 2/5	2/6 – 3/7	3/8 – 4/8	4/9 – 6/1	6/2 – 7/2	>7/2

Tabel 3. Prediksi VO2max Siswa.

No	Nama	Level	Shuttle terakhir	Prediksi VO2max
1	RFA	4	9	29,5
2	MPP	5	6	31,8
3	DFAP	5	7	32,4
4	GAH	5	7	32,4
5	MFA	5	7	32,4
6	RH	4	6	28,0
7	DMG	6	10	36,4
8	MDNS	7	4	37,5
9	GN	6	5	34,7
10	RTY	8	4	41,1
11	FRP	7	4	37,5
12	ZA	9	6	45,2
13	RKC	8	6	41,8
14	RPJ	7	5	38,2
15	DGYS	5	9	32,9
16	RS	4	9	29,5

Hasil Distribusi tingkat daya tahan kardiorespirasi peserta ekstrakurikuler futsal putra di SMP Negeri 8 Yogyakarta Daerah Istimewa Yogyakarta usia 12-13 tahun adalah sebagai berikut.

Tabel 4. Daya tahan usia 12-13 tahun

No	Kategori Tingkat Daya Tahan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Istimewa	0	0
2	Sangat Baik	0	0

3	Baik	0	0
4	Rata-rata	1	20
5	Cukup	4	80
6	Buruk	0	0
7	Sangat Buruk	0	0
Jumlah		5	100

Hasil Distribusi tingkat daya tahan kardiorespirasi peserta ekstrakurikuler futsal putra di SMP Negeri 8 Yogyakarta Daerah Istimewa Yogyakarta usia 14-15 tahun adalah sebagai berikut.

Tabel 5. Daya tahan usia 14-15 tahun

No	Kategori Tingkat Daya Tahan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Istimewa	0	0
2	Sangat Baik	0	0
3	Baik	1	9,09
4	Rata-rata	3	27,27
5	Cukup	3	27,27
6	Buruk	3	27,27
7	Sangat Buruk	1	9,09
Jumlah		11	100

Hasil Distribusi tingkat daya tahan kardiorespirasi peserta ekstrakurikuler futsal putra di SMP Negeri 8 Yogyakarta Daerah Istimewa Yogyakarta secara keseluruhan adalah sebagai berikut.

Tabel 6. Daya tahan siswa keseluruhan

No	Kategori Tingkat Daya Tahan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Istimewa	0	0

2	Sangat Baik	0	0
3	Baik	1	6,25
4	Rata-rata	4	25
5	Cukup	7	43,75
6	Buruk	3	18,75
7	Sangat Buruk	1	6,25
Jumlah		16	100

### Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat kebugaran kardiorespirasi ( VO2 Maks ) siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 8 Yogyakarta DIY yang berjumlah 16 siswa berkategori Sangat Buruk berjumlah 1 siswa (6,25 %), Buruk 3 siswa (18,75 %), Cukup 7 siswa (43,75 %), Rata-rata 4 siswa (25 %), Baik 1 siswa (6,25 %), Sangat Baik 0 siswa (0 %) dan Istimewa berjumlah 0 siswa (0 %)

Faktor yang paling berpengaruh dalam tingkat kebugaran kardiorespirasi (VO2 Maks) peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 8 Yogyakarta DIY yang ditemukan oleh peneliti yaitu faktor latihan. Karena latihan untuk ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 8 Yogyakarta hanya satu kali dalam seminggu yang dirasa kurang untuk meningkatkan kebugaran daya tahan kardiorespirasi. Menurut Brian J. Sharkey (2003 : 80), faktor yang mempengaruhi daya tahan aerobik/kardiorespirasi adalah Faktor latihan. Potensi untuk meningkatkan kebugaran aerobik adalah dengan latihan minimal 3 kali seminggu, kebanyakan peneliti mengkonfirmasi potensi untuk meningkat 15 hingga 25 % ( lebih besar lagi dengan berkurangnya lemak tubuh ), hanya remaja saja yang memiliki harapan untuk meningkatkan kebugaran jasmani lebih dari 30 %. Latihan meningkatkan fungsi dan

kapasitas sistem respiratori dan kardiovaskuler dan volume darah, tetapi perubahan yang paling penting terjadi pada serat otot yang digunakan dalam latihan.

Selain faktor latihan, Peneliti juga menemukan faktor lain yaitu faktor Aktifitas. Menurut Brian J. Sharkey (2003 : 80) Perlu di ingat bahwa aktifitas yang dilakukan hari demi hari, tahun demi tahun akan membentuk kesehatan, vitalitas dan kualitas hidup. Pengaruh latihan bertahun-tahun dapat hilang hanya dengan 12 minggu menghentikan aktifitas. Contohnya, istirahat total di tempat tidur selama 3 minggu dapat menurunkan kebugaran hingga 29 % atau hampir 10 % perminggu, tapi kebugaran tersebut dapat dengan mudah dikembalikan dengan latihan atau aktifitas yang teratur. Faktor aktifitas ini terbukti di salah satu siswa yang mengikuti kegiatan SSB ( Sekolah Sepak Bola ) di luar jam sekolah. Siswa tersebut memiliki hasil yang menonjol dibanding teman-teman yang lain karena siswa tersebut melakukan aktifitas latihan 3 kali dalam seminggu.

Faktor lain yang ditemukan oleh peneliti adalah faktor usia. Karena yang mengikuti kegiatan futsal tidak memiliki rata-rata umur yang sama. Sebagian siswa masih berada di kelas VII dan sebagian siswa di kelas VIII. Perbedaan kelas dan perbedaan usia tersebut menimbulkan perbedaan di dalam hasil tes *multistage fitness test*. Menurut Brian J. Sharkey (2003 : 80) Perbedaan tersebut disebabkan oleh adanya perbedaan maksimal muscular power yang berhubungan dengan luas permukaan tubuh, komposisi tubuh, kekuatan otot, jumlah hemoglobin, kapasitas paru dan sebagainya.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan tingkat kebugaran kardiorespirasi siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 8 Yogyakarta DIY yang berjumlah 16 siswa berkategori Sangat Buruk berjumlah 1 siswa (6,25 %), Buruk 3 siswa (18,75 %) , Cukup 7 siswa (43,75 %), Rata-rata 4 siswa (25 %), Baik 1 siswa (6,25 %), Sangat Baik 0 siswa (0 %) dan Istimewa berjumlah 0 siswa ( 0 %)

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti berharap dan memberikan saran bagi siswa, diharapkan agar lebih giat dan bersungguhsungguh dalam mengikuti latihan untuk lebih meningkatkan keterampilan dasar yang telah dimiliki.

Bagi pelatih, diharapkan untuk menyusun program latihan sesuai dengan tingkat keterampilan dasar siswa-siswa peserta dan meningkatkan frekuensi latihan untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Bagi sekolah, diharapkan untuk lebih memperhatikan proses latihan siswa, salah satunya dengan memperhatikan kegiatan/bentuk evaluasi ekstrakurikuler futsal. Sehingga hasil latihan siswa benar-benar objektif dan otentik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Albertus Fenanlampir & Muhammad Muhyi Faruq. (2015). *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta : CV Andi Offset

Brian J. Shakey. (2003). *Kebugaran & Kesehatan*, Jakarta : PT Raja Grafindo Persada

LeBlanc dkk. (2016). Beep Test Norm for Male. Diakses dari [www.topendsports.com](http://www.topendsports.com). Pada tanggal 3 April 2017, Jam 13.00 WIB.

Uztavizaki. (2012). *Tingkat Kesegaran Kardiorespirasi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pramuka SMK Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman DIY*. Skripsi. FIK UNY