

TINGKAT KESEGRAN JASMANI SISWA PESERTA EKTRAKURIKULER FUTSAL SMA NEGERI 1 KARANGANOM

THE PHYSICAL FITNESS LEVEL OF FUTSAL EXTRACURRICULAR PARTICIPANT STUDENTS OF SMA NEGERI 1 OF KARANGANOM

Oleh: Ikhwanudin Madjid, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
Ajied_slemania@yahoo.com

Abstrak

Pada saat bermain futsal selama 2x10 menit Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Karanganom mengalami kelelahan, sehingga dapat dilihat di sini bahwa siswa mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang kurang. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Karanganom. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes dan pengukuran TKJI umur 16-19 tahun. Subjek dalam penelitian ini adalah Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Karanganom yang berjumlah 31 anak. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Karanganom yang berkategori baik sekali 0 %, yang berkategori baik sebesar 9,68 %, yang berkategori sedang 70,97 %, yang berkategori kurang sebesar 19,35 % dan yang berkategori kurang sekali 0 %. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Karanganom adalah sedang.

Kata Kunci: : *Tingkat Kesegaran Jasmani, Peserta Ekstrakurikuler Futsal, SMA Negeri 1 Karanganom*

Abstract

During playing futsal of 2x10 minutes, students of futsal extracurricular participants in State Senior High School (SMA Negeri) 1 of Karanganom had tiredness, so that can be viewed here that students have insufficient physical fitness level. This research was aimed to know physical fitness level of futsal extracurricular participant students in SMA Negeri 1 of Karanganom. This was a descriptive quantitative research. Method used was a survey with data taking technique using TKJI test and measuring aged 16-19 years old. The research subjects were futsal extracurricular participant students in SMA Negeri 1 of Karanganom numbered 31. Data analysis technique used a descriptive quantitative analysis implemented in a percentage form. Based on the research results and discussion was obtained physical fitness level of futsal extracurricular participant students of SMA Negeri 1 Karanganom with excellent category of 0%, good category of 9.68%, moderate category of 70.97%, less category of 19.35% and least category of 0%. The research results could be concluded that physical fitness level of futsal extracurricular participant students of SMA Negeri 1 of Karanganom were moderate.

Keywords: *physical fitness level, futsal extracurricular participants, State Senior High School (SMA Negeri) 1 of Karanganom*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani yang di dalamnya mengutamakan aktivitas jasmani merupakan salah satu cara untuk memelihara kesegaran jasmani

peserta didik. Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya (Suharjana, 2013: 3).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesegaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Depdiknas 2007).

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pendidikan jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan.

Pada hakekatnya pendidikan jasmani tidak hanya untuk mengembangkan badan tetapi juga untuk mengajarkan perilaku sosial, kebudayaan, dan menghargai etika serta mengembangkan kesehatan mental – emosional (Adisasmita, 2002:2) selain itu Adisasmita juga berpendapat bahwa kegiatan jasmani

tertentu yang dipilih dapat membentuk sikap / membentuk karakter yang berguna bagi pelakunya. Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitanya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kesegaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai ketrampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Pendidikan jasmani menyumbang dua tujuan khas, yaitu (1) mengembangkan dan memelihara tingkat kesegaran jasmani yang sesuai untuk kesehatan dan mengajarkan mengapa kesegaran jasmani merupakan sesuatu yang penting serta bagaimana kesegaran dipengaruhi oleh latihan, dan (2) mengembangkan keterampilan gerak yang layak, diawali oleh keterampilan gerak dasar menuju keterampilan olahraga tertentu, dan akhirnya menekan keolahragaan sepanjang hayat (Lee dalam Wawan S. Suherman, 2004: 26)

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SMA/MA bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut. (1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya

pengembangan dan pemeliharaan kesegaran jasmani serta pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang dipilih. (2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik. (3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak. (4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. (5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis. (6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan. (7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kesegaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif (Wawan S. Suherman, 2004: 12-13).

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar jam intrakurikuler, tujuan diadakan ekstrakurikuler yaitu sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa sesuai bidang yang digemari. Dalam kegiatan ekstrakurikuler, ada beberapa bidang salah satunya dibidang olahraga. Dari pengamat peneliti, di Kabupaten Klaten khususnya di SMA (Sekolah Menengah Atas) banyak berkembang yang mengadakan ekstrakurikuler olahraga Futsal.

Olahraga futsal, merupakan olahraga yang sangat mirip dengan sepakbola hanya saja dimainkan oleh 5 pemain dan dimainkan di dalam ruangan dengan ukuran lapangan panjang 25 meter dan lebar 18 meter (Murhananto 2006: 1). Dengan ukuran lapangan, yang tidak terlalu besar memungkinkan pemain yang memainkan perlu kesegaran jasmani yang baik. Dari pengamatan peneliti,

selama ini di Kabupaten Klaten perkembangan olahraga futsal sangat luar biasa pesatnya dan menjadi olahraga favorit dikalangan masyarakat. Ini terlihat dari banyak lapangan futsal yang ada di Klaten, selain itu juga banyak diselenggarakan kompetisi futsal antar pelajar maupun umum. Oleh karena itu dengan perkembangan yang sepesat itu, yang dulu dimaikan oleh orang-orang dewasa saja kini sudah merabab ke remaja khususnya pelajar SMA. Ekstrakurikuler dibidang olahraga terutama olahraga futsal merupakan kegiatan favorit bagi pelajar SMA, ini terlihat dari berbagai sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler futsal banyak siswa yang antusias yang ikut. Tak terkecuali SMA N 1 Karanganom.

Salah satu syarat untuk dapat bermain Futsal dengan baik adalah pemain harus dibekali dengan fisik serta teknik yang baik karena pemain yang memiliki fisik dan teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain futsal dengan baik pula. Teknik-teknik dasar dalam permainan futsal ada beberapa macam, seperti *controlling* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola).

Penguasaan teknik-teknik dasar permainan Futsal tentunya harus membutuhkan latihan dan bimbingan sejak dini. Permainan Futsal dapat berlangsung menarik dan teratur apabila para pemain menguasai unsur-unsur dalam permainan Futsal salah satunya adalah penguasaan teknik-teknik dasar. Latihan sejak usia dini setiap pemain Futsal bertujuan untuk mempersiapkan pemain agar dapat menguasai banyak keterampilan dasar. Dalam proses ini, seorang pelatih sangat berperan penting untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat

meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain dalam bermain Futsal. Pelatih juga dituntut untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang setiap sesi latihan. Kebanyakan dari setiap pelatih saat dalam melatih bentuk-bentuk teknik yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar para pemain dalam bermain Futsal selalu monoton sehingga menimbulkan kebosanan bagi pemainnya. Pada akhirnya kebosanan yang terjadi tersebut dapat mengganggu tujuan dan sasaran dari latihan yang ingin dicapai. Hingga pada akhirnya banyak ditemukan dilapangan masih rendahnya kualitas penguasaan keterampilan dasar pada setiap pemain Futsal.

SMA Negeri 1 Karanganom merupakan sekolah menengah atas yang terletak di Jalan. Raya Karanganom-Jatinom No. 3 lebih tepatnya berada di wilayah Kecamatan Karanganom Kabupaten Klaten. Sekolah ini memiliki ekstrakurikuler futsal yang diikuti oleh 31 siswa. Pada saat bermain futsal selama 2x10 menit siswa mengalami kelelahan, sehingga dapat dilihat disini bahwa siswa mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang kurang. Sedangkan untuk sarana dan prasarana di sekolah SMA Negeri 1 Karanganom terdapat bola sepak besar 3, bola sepak kecil (bola futsal) sebanyak 5 bola serta *cone* dan rompi berjumlah 1 set dan gedung *indoor* untuk melakukan latihan ekstrakurikuler futsal.

Dari 31 siswa yang memilih ekstrakurikuler futsal ini belum diketahui seberapa baik tingkat kesegaran jasmani yang mereka miliki. Kesegaran jasmani sangat diperlukan dalam permainan futsal agar seorang pemain mampu bermain maksimal. Kesegaran jasmani meliputi kecepatan, kekuatan, kelincahan, dan daya tahan. Selain itu waktu yang digunakan untuk ekstrakurikuler futsal di SMA N 1

Karanganom sangatlah kurang yaitu ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Karanganom dilakukan hanya 1 minggu 1 kali pada hari selasa sore pukul 15.00 WIB – 16.30 WIB.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh anggota ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Karanganom, sebagai acuan untuk menghadapi *event-event* yang akan datang untuk memperoleh juara. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti lebih lanjut tentang Tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Karanganom. Selain itu, ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Karanganom belum memiliki catatan kesegaran jasmani setiap anggota, jadi peneliti tertarik untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Karanganom.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Bungin, M. Burhan. (2001: 36), menyatakan bahwa penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai, variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi. Penelitian ini menggunakan metode survei, adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan tes kesegaran jasmani kelompok umur 16-19 tahun. Dilaksanakan pada tanggal 29 Juli 2017 pukul 15.00 WIB dan bertempat di Gedung *indoor* SMA Negeri 1 Karanganom.

Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan dari subjek yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal yang berusia 16 – 19 tahun. Adapun jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Karanganyam adalah 31 orang.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Sugiyono (2011: 102).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 16-19 tahun. Adapun instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah Lari 60 meter, Gantung angkat tubuh, Baring duduk 60 detik, Loncat tegak, Lari 1200 meter.

Teknik Pengumpulan Data

Data untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun yang diterbitkan oleh Depdikbud pada Tahun 2010. TKJI merupakan satu rangkaian tes. Oleh karena itu, semua butir tes harus dilaksanakan secara berkesinambungan atau terus menerus.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

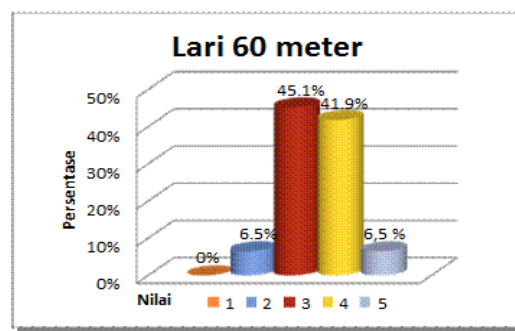
Hasil Penelitian

Data yang dihasilkan dari penelitian ini adalah data kuantitatif yang diperoleh dengan menggunakan tes TKJI tahun 2010. Data diperoleh berasal dari lima item tes terdiri atas: (1) lari 60 m; (2) gantung angkat tubuh; (3) barik duduk; (4) loncat tegak; (5) lari 1200 m. Kelima data tersebut diubah menjadi nilai menggunakan tabel nilai dijumlah kemudian dimasukkan dalam kategori status kesegaran jasmani.

Berdasarkan data hasil tes TKJI peserta ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Karanganyam diketahui nilai tertinggi 21 dengan kategori baik, nilai terendah 10 dengan kategori kurang. Sedangkan, rata-rata nilai tingkat kesegaran jasmani adalah 15,16. Hasil penelitian tingkat Kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Karanganyam dideskripsikan berdasarkan masing-masing tes pengukuran, yaitu sebagai berikut:

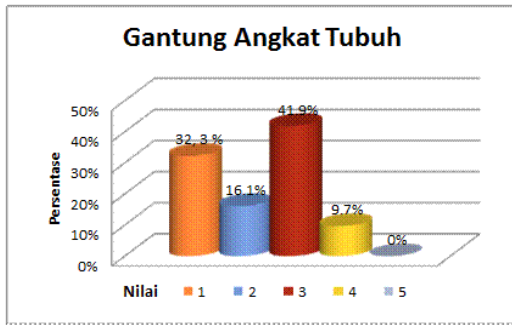
1. Tes Lari 60 meter

Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 60 meter berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut diagram distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Karanganyam berdasarkan tes Lari 60 meter.



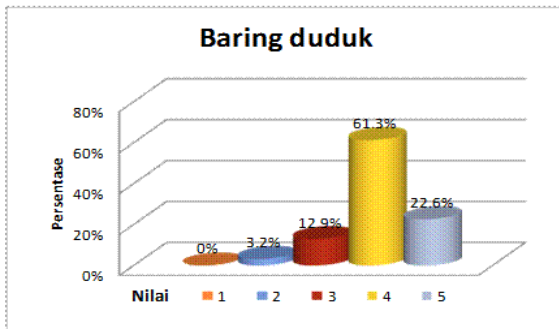
2. Gantung Angkat Tubuh

Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 60 meter berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut diagram distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Karanganyam berdasarkan tes Gantung Angkat Tubuh.



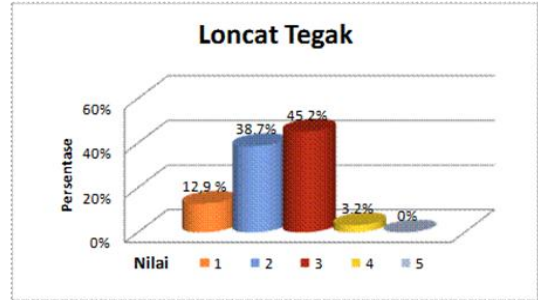
3. Baring duduk 60 detik

Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 60 meter berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut diagram distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Karangnom berdasarkan tes Baring Duduk 60 Detik.



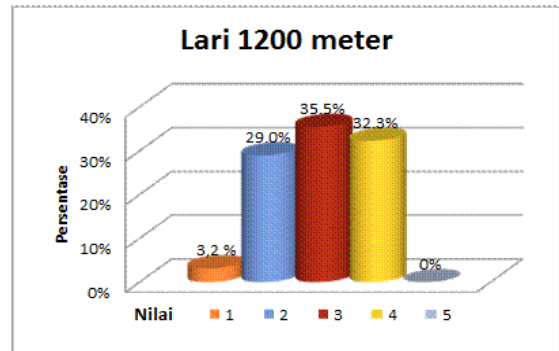
4. Loncat Tegak

Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 60 meter berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut diagram distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Karangnom berdasarkan tes Loncat Tegak.

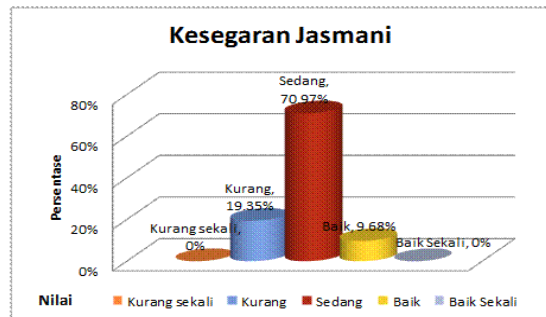


5. Lari 1200 Meter

Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 1200 meter berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut diagram distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Karangnom berdasarkan tes Lari 1200 meter.



6. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Karangnom



Berdasarkan diagram di atas, dapat dilihat hasil tingkat Kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Karangnom sebagian besar berkategori sedang dengan persentase 70,97 %, yang

berkategori kurang sebesar 19,35 %, yang berkategori baik 9,68 %, yang berkategori kurang sekali 0 % dan yang berkategori baik sekali 0 %. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa tingkat Kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Karanganom adalah sedang.

Pembahasan

Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi yang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang. Oleh karena itu kesegaran jasmani sangatlah penting untuk menunjang aktivitas seseorang sehari-hari. Hal ini jelas penting bagi seorang olahragawan atau atlet. Seperti halnya untuk siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Karanganom, mereka membutuhkan stamina yang lebih untuk berlatih futsal setiap hari Selasa sepulang jam sekolah dibandingkan dengan siswa lainnya.

Futsal adalah suatu jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang fisik. *Sliding tackle* (menjegal dari belakang), *body charge* (benturan badan), dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepakbola tidak diizinkan dalam futsal. Olahraga futsal tentu saja membutuhkan kondisi fisik yang baik dalam permainan. Kesegaran jasmani merupakan satu aspek dari kesegaran jasmani menyeluruh (total fitness). Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang tak terduga (mendadak).

Kesegaran jasmani sangat diperlukan dalam permainan futsal agar seorang pemain mampu bermain maksimal. Kesegaran jasmani meliputi kecepatan, kekuatan, kelincahan, dan daya tahan. Selain itu waktu yang digunakan untuk

ekstrakurikuler Futsal di SMA N 1 Karanganom sangatlah kurang yaitu ekstrakurikuler Futsal di SMA N 1 Karanganom dilakukan hanya 1 minggu 1 kali pada hari selasa sore pukul 15.00 WIB – 16.30 WIB. Hal ini menyebabkan latihan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Karanganom berjalan tidak konsisten sebagaimana mestinya. Padahal, salah satu syarat untuk dapat bermain futsal dengan baik adalah pemain harus dibekali dengan fisik serta teknik yang baik karena pemain yang memiliki fisik dan teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain futsal dengan baik pula.

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui hasil tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Karanganom sebagian besar berkategori sedang dengan persentase 70,97 %. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Karanganom adalah sedang. Kesegaran jasmani yang sedang diartikan bahwa siswa peserta ekstrakurikuler futsal mempunyai kesehatan dan aktivitas jasmani yang cukup terlatih dalam kesehariannya. Aktivitas latihan seseorang akan sangat memengaruhi kesegaran jasmani anak, semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan akan semakin baik kesegaran jasmani seseorang, dengan melakukan latihan futsal setiap satu minggu sekali, akan tetapi latihan satu kali dalam satu minggu dirasa masih kurang, dikarenakan latihan yang baik adalah sebaiknya 3-5 kali seminggu, hal tersebut yang menyebabkan sebagian besar siswa peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Karanganom masih mempunyai Kesegaran jasmani yang sedang.

Sedangkan hasil penelitian juga menunjukkan 19,35 % anak masuk kategori kurang. Hasil tingkat kesegaran jasmani siswa yang kurang dikarenakan beberapa siswa kurang rutin dan aktif dalam berlatih. Waktu latihan yang setiap satu kali dalam satu minggu kurang dimaksialkan dengan baik oleh siswa sehingga hal tersebut yang

menyebabkan kesegaran jasmani kurang. Aktivitas yang dilakukan setiap latihan di rasa belum cukup untuk menunjang Kesegaran jasmani tubuh. Dengan demikian perlu ditunjang dengan latihan yang rutin, baik dalam kegiatan ekstrakurikuler dan latihan di rumah.

Sedangkan ada siswa yang masuk dalam kategori baik sebesar 9,68 %, siswa yang mempunyai kategori baik dapat diindikasikan bahwa siswa tersebut termasuk siswa yang aktif dalam latihan olahraga. Latihan olahraga yang dilakukan tidak hanya kegiatan di sekolah tetapi juga latihan di rumah, seperti; latihan dengan teman dirumah, latihan bermain futsal di dalam klub atau latihan fisik lainnya. Prinsip latihan merupakan proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kesegaran jasmani yang diperoleh. Untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik, perlu adanya aktivitas rutin guna meningkatkan Kesegaran jasmani siswa.

Dari uraian hasil penelitian di atas banyak siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Karanganyam memiliki kesegaran jasmani dalam kategori sedang kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor adalah:

a. Durasi latihan

Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Karanganyam memiliki beban kegiatan lain di sekolah. Kegiatan lain tersebut diantaranya les mata pelajaran wajib, pengembangan diri dan lain-lain. Dimana kegiatan tersebut sering berbenturan dengan waktu latihan dalam ekstrakurikuler futsal. Padahal, keberhasilan untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi tujuan latihan, pemilihan model latihan dan dosis latihan (Djoko Pekik Irianto, 2004:3). Durasi latihan meliputi frekuensi, intensitas, waktu latihan dan *recovery*. Oleh sebab itu diperlukan suatu pembagian waktu yang

lebih baik lagi dari pihak sekolah maupun dari pelatih untuk mengatasi permasalahan durasi latihan ini. Sehingga diharapkan dosis latihan dalam upaya meningkatkan atau menjaga kesegaran jasmani siswa sebagai pemain dapat tercapai.

b. Model latihan

Melihat durasi waktu yang dimiliki siswa yang sangat terbatas, pelatih ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Karanganyam memiliki kebijakan suatu model latihan yang menitik beratkan kepada unsur teknik, ataupun ketrampilan individu, kerja sama tim dan strategi permainan saja. Sehingga dengan melihat hasil pengukuran tes kesegaran jasmani yang sebagian besar berada dalam kategori sedang perlu mendapatkan perhatian lebih. Oleh sebab itu dibutuhkan jalan keluar lain yang lebih baik lagi dalam menyusun suatu program latihan, sehingga komponen-komponen kesegaran jasmani yang dibutuhkan siswa sebagai pemain dapat mencapai kondisi yang maksimal diperlukan untuk membangun tim yang solid dalam upaya mempertahankan prestasi yang telah dapat diraih, dapat dilaksanakan dan menjadi perhatian khusus.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Setelah diperoleh hasil penelitian dan pembahasan diperoleh tingkat Kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Karanganyam sebagian besar berkategori yang berkategori baik sekali 0 %, yang berkategori baik sebesar 9,68 %, yang berkategori sedang 70,97 %, yang berkategori kurang sebesar 19,35 % dan yang berkategori kurang sekali 0 %. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Karanganyam adalah sedang.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta yang masih mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang, agar lebih meningkatkan kesegaran jasmani dengan cara meningkatkan intensitas latihan.
2. Bagi pelatih agar selalu melakukan tes kondisi fisik dan kesegaran jasmani siswa agar pelatih dapat mengetahui perkembangan kesegaran jasmaninya.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, sehingga tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal dapat teridentifikasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita. (2002). *Pembentukan Mental Melalui Pendidikan Jasmani*. Penerbit Citra lembayung. Yogyakarta.
- Bungin, M. Burhan. (2001). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta. Gajah Mada Press.
- Depdiknas. (2007). *Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani*. Jakarta: Departemen Kesehatan
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kesegaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Murhananto. (2006). *Dasar-Dasar Permainan Futsal*. Jakarta: PT Kawan Pustaka.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta

Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta : FIK UNY

Wawan S. Suherman. (2004). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Penjas: Teori dan Praktik Pengembangan*. Yogyakarta: FIK-UNY