



PENGARUH PERMAINAN FUTSAL TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN SISWA PADA MTS. AR – RAUDHAH**Agus Biurindo¹, Faridatul²Ala², Asrori Yudha Prawira³, Eko Prabowo⁴**^{1,2,3,4}Universitas Bhayangkara Jakarta Raya*Email Korespondensi : Agus.biurindo18@mhs.ubharajaya.ac.id, faridatul@dsn.ubharajaya.ac.id, asrori.yudhaprawira@dsn.ubharajaya.ac.id, ekoprabowo@unj.ac.id

ABSTRAK

Dari sekian banyak aktivitas ekstrakurikuler yang ada, ekstrakurikuler yang ramai diikuti oleh siswa dan sering mengikuti kegiatan di luar sekolah adalah ekstrakurikuler futsal. Futsal merupakan olahraga permainan yang sangat cepat dan dinamis yang dilakukan oleh lima pemain dalam setiap tim, berbeda dengan sepakbola yang pemainnya berjumlah sebelas orang disetiap tim. Berdasarkan pengamatan yang telah peneliti lakukan di MTs Ar-Raudhah, sebagian besar siswa MTs Ar-Raudhah memiliki tingkat kebugaran yang cukup rendah, kebanyakan siswa tidak dapat mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah secara optimal mulai dari pagi hingga siang hari. Dalam penelitian ini menggunakan instrumen pengambilan data menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas tahun 2010 yang didalamnya sudah mengandung pengukuran lima komponen tersebut. Dengan demikian dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut, bahwa Siswa ekstrakurikuler futsal memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup baik. Setelah diadakan penghitungan secara statistik terhadap data hasil tes kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal, maka dapat penulis gambarkan hasilnya sebagai berikut, hasil rata-rata nilai tes kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal sebesar 15, jika dibandingkan ke dalam norma skala tes kebugaran jasmani nilai tersebut berada pada tingkatan sedang, maka hipotesis nol (H_0) ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara data statistik siswa ekstrakurikuler futsal memiliki kebugaran jasmani yang cukup baik. Pre-test dilaksanakan pada tanggal 10 Februari 2023 dan untuk post-test dilaksanakan pada tanggal 12 Maret 2023. Raudhah dapat kita lihat bahwa nilai Sig = 0,203 nilai tersebut $>0,05$ sehingga dapat disimpulkan data dalam penelitian ini bersifat homogen.

Kata kunci: Peningkatan Kebugaran, Permainan Futsal**ABSTRACT**

Among the various extracurricular activities available, futsal is one of the most popular extracurricular activities among students and often involves activities outside the school environment. Futsal is a very fast-paced and dynamic sports game played by five players in each team, unlike soccer, which involves eleven players in each team. Based on observations at MTs Ar-Raudhah, most students seem to have a relatively low level of fitness. Many of them struggle to participate optimally in school learning activities from morning to afternoon. This study used the Indonesian Physical Fitness Test (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia - TKJI) from the Ministry of National Education (Depdiknas) in 2010 as the data collection instrument. The test includes measurements of five components of physical fitness. The research results indicate that students participating in futsal extracurricular activities have a reasonably good level of physical fitness. From the statistical calculations, the average score of the physical fitness test for futsal extracurricular students is 15. When compared to the norm scale of physical fitness tests, this score falls within the moderate category, leading to the rejection of the null hypothesis (H_0). The conclusion is that, statistically, students in the futsal extracurricular program have good physical fitness. The pre-test was held on February 10, 2023 and the post-test was held on March 12, 2023. Raudhah we can see that the Sig value = 0.203 the value is > 0.05 so it can be concluded that the data in this study is homogeneous.

Keywords: Fitness Improvement, Futsal Games



PENDAHULUAN

Dari sekian banyak aktivitas ekstrakurikuler yang ada, ekstrakurikuler yang ramai diikuti oleh siswa dan sering mengikuti kegiatan di luar sekolah adalah ekstrakurikuler futsal. Ekstrakurikuler ini menjadi populer di kalangan siswa karena merupakan kegiatan yang menyenangkan bagi mereka dan mampu menyalurkan dan meningkatkan kemampuan mereka. Olahraga yang merupakan pengembangan dari sepakbola ini sudah lama digemari oleh para siswa di MTs Ar-Raudhah, juga mereka sudah berlangganan menyumbang piala dari berbagai kejuaraan yang diikutinya. Menurut Durhan dalam (Budiman & Ruslan Rusmana, 2021) Kegiatan olahraga ekstrakurikuler mengajarkan ketekunan sambil mendorong penghormatan terhadap aturan, permainan yang adil dan kerja tim. Kegiatan yang diikuti oleh sebagian besar siswa putra di MTs Ar-Raudhah ini menjadi keunggulan dan kebanggaan bagi MTs Ar-Raudhah. Dimana ekstrakurikuler futsal sebagai ekstrakurikuler yang menonjol dan dikenal oleh masyarakat di lingkungan sekitar. Kegiatan ekstrakurikuler ini biasa melakukan latihan pada setiap Rabu jam 3-5 sore.

Berdasarkan pengamatan yang telah peneliti lakukan di MTs Ar-Raudhah, sebagian besar siswa MTs Ar-Raudhah memiliki tingkat kebugaran yang cukup rendah, kebanyakan siswa tidak dapat mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah secara optimal mulai dari pagi hingga siang hari. Hal itu terlihat ketika kegiatan pembelajaran di sekolah pada saat pulang sekolah banyak siswa merasa kelelahan dengan padatnya aktivitas pembelajaran sehari-hari di sekolah. Para guru mendapat keluhan dari orangtua yang mengatakan bahwa putra-putrinya merasa kelelahan setelah pulang dari sekolah. Minimnya kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa di sekolah, menjadikan kebugaran jasmani siswa sulit untuk ditingkatkan. Terlebih lagi selama masa pandemi covid-19 beberapa tahun lalu menjadikan sebagian besar siswa hanya beraktivitas di rumah tanpa kegiatan yang terarah dan hanya bermain gadget. Menurut Nurhasan dalam (Arifiarto & Wisnu, 2015) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, Sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Untuk itu penulis merasa diperlukan sebuah aktivitas yang digemari siswa agar dapat meningkatkan kebugaran. Menurut Nurhasan dalam (Arifiarto & Wisnu, 2015) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, Sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Untuk itu penulis merasa diperlukan sebuah aktivitas yang digemari siswa agar dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya tanpa merasa terpaksa, namun siswa merasa senang dan nyaman dalam melakukan aktivitas tersebut. Jasmaninya tanpa merasa terpaksa, namun siswa merasa senang dan nyaman dalam melakukan aktivitas tersebut.

METODE

Mengingat tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan pengaruh permainan futsal terhadap peningkatan kebugaran siswa, maka dalam penelitian ini metode yang dipergunakan adalah metode eksperimen. Metode ini bertujuan untuk mencari kemungkinan adanya hubungan sebab akibat pada sekelompok sampel yang diberi perlakuan. Adapun definisi eksperimen menurut Philips dalam (Sugiyono, 2019) the experimental method may be defined as a method of research desined to determine influences, both qualitatively and quantitatively, on given phenomenon or to determine influences between or among variables. Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa metode eksperimen adalah desain metode riset untuk menentukan pengaruh kualitatif maupun kuantitatif dari satu atau beberapa variabel terhadap fenomena tertentu, atau untuk menentukan pengaruh antara variabel-variabel tertentu. Dalam penelitian ini, penulis menetapkan kegiatan penelitian eksperimen yang termasuk ke dalam kuantitatif, karena menjelaskan hubungan atau pengaruh antar variabel.

Populasi adalah sekelompok subjek yang akan diteliti, seperti dijelaskan oleh (Arikunto, 2016) populasi adalah kelompok individu yang dapat dipilih untuk pengumpulan data atau informasi guna menjawab permasalahan yang ada untuk menguji kebenaran dari hipotesis yang telah ditetapkan. Untuk dapat memecahkan masalah dalam penelitian diperlukan data dari subjek penelitian atau populasi yang sedang diteliti. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa MTs Ar-Raudhah yang tergabung dalam ekstrakurikuler futsal, jumlah populasi yang ditetapkan berjumlah 20 orang. Instrumen



penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani untuk anak umur 13-15 tahun menurut (Nurhasan, 2007). Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia.

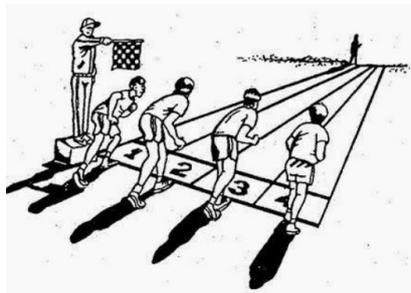
(Arikunto, 2016) mengemukakan instrumen penelitian adalah suatu alat bantu yang dipilih dan digunakan peneliti dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan lebih mudah. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data terdiri atas lima item tes, yaitu: Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani untuk anak umur 13-15 tahun menurut (Nurhasan, 2007). Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah 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 kebugaran jasmani Indonesia ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, oleh karena telah teruji reliabilitas dan validitasnya, yaitu:

1. Rangkaian tes untuk anak umur 13-15 tahun mempunyai nilai reliabilitas.
2. Rangkaian tes untuk anak umur 13-15 tahun mempunyai nilai validitas.

Pengumpulan data pada penelitian ini dengan teknik tes dan pengukuran. Menurut (Sugiyono, 2019) teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Penelitian diawali dengan memberikan pemanasan kepada testi untuk mengurangi resiko cedera saat melakukan tes. Sebelumnya peneliti memberikan petunjuk yang harus dilakukan oleh testi agar tidak terjadi kesalahan saat melakukan tes. Tiap-tiap item tes dilakukan sebanyak 2 kali dan hanya diambil nilai atau hasil yang terbaik saja. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini sebelumnya sudah dilakukan peneraan atau kalibrasi yang fungsinya agar alat ukur tersebut dapat diketahui apakah masih baik atau tidak, sehingga data yang didapatkan valid. Alat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu stopwatch dan meteran yang sebelumnya sudah ditera. Adapun Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 13- 15 tahun terdiri dari:

1. Lari 50 meter

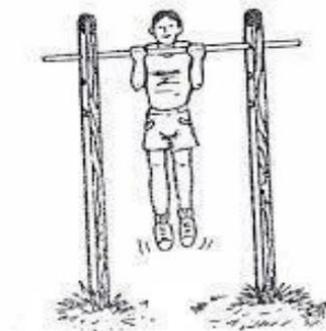
- a. Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan
- b. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan peserta berdiri di belakang garis start.
 - 2) Gerakan
 - a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
 - b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 50 meter.
- c. Pencatat hasil
 - 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satuan waktu detik.
 - 2) Waktu dicatat satu angka di belakang koma.



Gambar 3.1 Posisi Lari 50 meter
Sumber: (Nurhasan, 2007)

**2. Gantung Angkat Tubuh 60 detik (Pull-up)**

- a. Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- b. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan
Peserta menaiki bangku yang telah di sediakan berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang sebesar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala. Setelah peserta siap melakukan gerakan bangku di pindah terlebih dahulu.
 - 2) Gerakan
 - a) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal.
 - b) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
 - c) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin, selama 60 detik.
 - 3) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:
 - a) Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun.
 - b) Pada waktu mengangkat badan posisi dagu lebih rendah dari palang tunggal.
 - c) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua tangan tidak lurus.
- c. Pencatat hasil
 - 1) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna
 - 2) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik
 - 3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai 0 (nol)



Gambar 3.2 Posisi gantung angkat tubuh

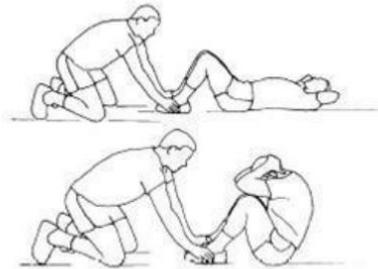
Sumber: (Nurhasan, 2007)

3. Baring duduk 60 detik (Sit-up)

- a. Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
 - 1) Sikap permulaan
 - a) Berbaring terlentang di lantai atau rumput kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat , kedua tangan kiri dan kanan diletakkan disamping telinga
 - b) petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
 - 2) Gerakan
 - a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan
 - b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik.
- Catatan:



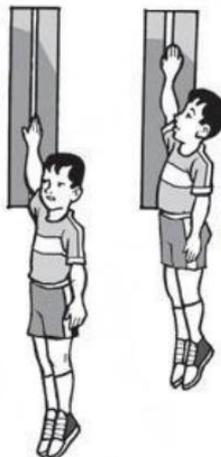
- a) gerakan tidak dihitung jika tangan tidak berada disamping telinga.
 - b) kedua siku tidak sampai menyentuh paha
 - c) mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.
- b. Pencatat hasil
- 1) Hasil dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
 - 2) peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, diberi nilai 0 (nol).



Gambar 3.3 Posisi baring duduk 60 detik
Sumber: (Nurhasan, 2007)

4. Loncat Tegak

- a. Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.
- Pelaksanaan
- 1) sikap permulaan
 - a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
 - b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kir atau kanan. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berkala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
 - 2) Gerakan
 - a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua legan diayun kebelakang. kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
 - b) Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.



Gambar 3.4 Posisi loncat tegak
Sumber: (Nurhasan, 2007)

**5. Lari 1000 meter putra dan 800 meter putri****a. Tujuan**

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan.

b. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

2) Gerakan

a) Pada aba-aba 'SIAP' peserta mengambil sikap start berdiri untuk lari.

b) pada aba-aba 'YA' peserta lari menuju garis finish menempuh jarak 1000 meter atau 800 meter.

Catatan :

1) Lari diulang bilamana ada pelari mencuri *start*.

2) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis *finish*.

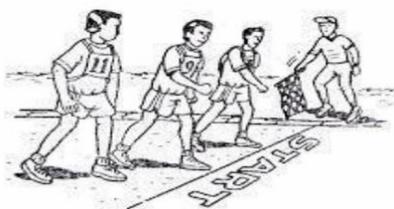
c. Pencatatan hasil

1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.

2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter atau 800 meter. Waktu dicatat dalam satuan dan detik

Contoh penulisan :

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3'12"



Gambar
Posisi start lari 1000 dan 1200 meter

Gambar 3.5 Posisi Start Lari 1000 meter

Sumber: (Nurhasan, 2007)

Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 13-15 tahun, untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan tabel norma deskriptif persentase guna menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmaninya. Tabel nilai dan tabel norma yang digunakan adalah tabel nilai dan tabel norma tes kebugaran jasmani Indonesia. Adapun tabelnya adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1.

Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 13-15 tahun putra

TKJI usia 13-15 tahun putra					
Skor	Lari 50 M	Pull Up 60 dtk	Sit Up 60 dtk	Loncat Tegak	Lari 1000 M
5	s.d. - 6,7"	16 - dst	38 - dst	66 - dst	s.d - 3'04"
4	6,8" - 7,6"	11 - 15	28 - 37	53 - 65	3'05" - 3'53"
3	7,7" - 8,7"	6 - 10	19 - 27	42 - 52	3'54 - 4'46"
2	8,8" - 10,3"	2 - 5	8 - 18	31 - 41	4'47 - 6'04"
1	10,4" - dst	0 - 1	0 - 7	s.d 30	6'05" - dst

Sumber : (Nurhasan, 2007)



Tabel 3.2 Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 13-15 tahun putri

TKJI usia 13-15 tahun putri					
Skor	Lari 50 M	Pull Up 60 dtk	Sit Up 60 dtk	Loncat Tegak	Lari 1000 M
5	s.d. - 7,7"	41 – dst	28 - dst	50 - dst	s.d - 3'06"
4	7,8" - 8,7"	22 – 40	19 -27	39 - 49	3'07" - 3'55"
3	8,8" - 9,9"	10 -21	9 - 18	30 - 38	3'56" - 4'58"
2	10,9" - 11,9"	3 – 9	3 - 8	21 - 29	4'59" - 6'40"
1	12,0" - dst	0 – 2	0 - 2	s.d. - 20	6'41" – dst

Sumber : (Nurhasan, 2007)

HASIL dan PEMBAHASAN

Subjek penelitian ini adalah atlet SISWA PADA MTS. AR - RAUDHAH yang berjumlah 20 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10 Febuari sampai 12 Maret 2023. *Pre-test* dilaksanakan pada tanggal 10 Febuari 2023 dan untuk *post-test* dilaksanakan pada tanggal 12 Maret 2023. Data penelitian diperoleh dari hasil *pre-test* dan data *post-test* yang dilakukan sekolahan dan lapangan futsal terdekat *pre-test* dan *post-test* terdapat *treatment* atau perlakuan yang dilakukan sebanyak 19 kali.

Dalam seminggu *treatment* dilakukan sebanyak 3 kali. Waktu pelaksanaannya dilakukan pada pukul 15:00-17.00 WIB. Deskripsi data akan menyajikan nilai mean, nilai minimum, nilai maximum yang dapat digunakan untuk membantu dalam mencari hasil dari uji normalitas dan uji homogenitas untuk prasyarat dalam menentukan teknik analisis selanjutnya. Hasil terakhir penelitian ditentukan dengan uji hipotesis menggunakan uji t. Sampel penelitian ini diberi *treatment* berupa program latihan dan latihan kebugaran, adapun hasil *pre-test* dan *post-test* dari penelitian ini.

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df 1	df 2	Sig.
Pre-Test -Post-Test	Based on Mean	1.616	3	21	.216
	Based on Median	1.121	3	21	.363
	Based on Median and withadjusted df	1.121	3	19.245	.365
	Based on trimmed mean	1.672	3	21	.203

Dari output Kebugaran jasmani pada siswa Mts. Raudhah dapat kita lihat bahwa nilai Sig = 0,203 nilai tersebut >0,05 sehingga dapat disimpulkan data dalam penelitian ini bersifat homogen.

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre-Test-Post-Test	-5.60000	3.90512	.78102	-7.21196	-3.98804	-7.170	24	.000

Dasar pengambilan keputusan, jika probabilitas > 0.05, H0 diterima, tetapi jika probabilitas < 0.05, H0 ditolak. Dari output kebugaran jasmani siswa Mts. Raudhah dapat kita lihat bahwa Sig (2 tailed) = 0.000.

Hal itu berarti bahwa probabilitas < 0,05 yang berarti bahwa H1 diterima artinya bahwa Terdapat pengaruh permainan futsal dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa Mts. Raudhah.



Dari hasil Analisis Deskriptif dapat disimpulkan dimana Pre-test dilakukan untuk mengetahui kemampuan kebugaran jasmani sebelum dilakukannya treatment sebanyak 19 kali. Hasil pre-test kebugaran jasmani di peroleh skor minimum 0 poin, skor maximum 15 poin, dan mean sebesar 8,6. Sedangkan Post-test dilakukan untuk mengetahui kemampuan kebugaran jasmani Mts. Raudhah sesudah dilakukannya treatment sebanyak 19 kali. Hasil post-test kemampuan kebugaran di peroleh skor minimum 5 poin, skor maximum 20 poin, dan mean sebesar 14,2.

Dari hasil Uji Normalitas terlihat bahwa data yang diperoleh memiliki nilai signifikansi pre-test 0,003 dan nilai post-test 0,004. Nilai ini lebih besar dari 0,05. Karena nilai signifikansi keduanya lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05) maka hipotesis yang menyatakan bahwa data berdistribusi normal itu diterima. Kesimpulan yang dapat ditarik yaitu data pre-test dan post-test berdistribusi normal.

Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh permainan futsal dalam meningkatkan kebugaran jasmani Mts. Raudhah. Dari hasil Uji-t Paired Samples Test SPSS 26 output kebugaran jasmani dapat kita lihat bahwa sig.(2-tailed) $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dalam perngaruh permainan futsal dalam meningkatkan kebugaran jasmani Mts. Raudhah.

Untuk melihat hasil tes kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal penulis mengolah data yang ada menggunakan pengolahan data statistik sederhana. Berikut hasil penghitungan nilai rata-rata dan simpangan baku dari tes kebugaran jasmani tersebut :

Tabel 4.1 Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku TKJ

No	Jenis Tes	\bar{X}	S
1	Lari 50 M	3,08	0,79
2	Pull Up	3,25	0,75
3	Sit Up	3,25	0,75
4	Loncat Tegak	2,42	0,67
5	Lari 600 M	2,67	0,65

1. Pengujian Hipotesis

Dari hasil pengujian tersebut, ternyata seluruh data terdistribusi normal, maka data dan hasil pengesanan dan pengukuran yang dilakukan normal. Untuk mengetahui tingkatan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal, penulis membandingkan nilai rata-rata hasil tes kebugaran jasmani siswa dengan norma skala tes kebugaran jasmani untuk siswa 13-15 tahun, contoh 3 menit 12 detik (3'12"). Berikut hasilnya :

Tabel 4.2 Rekap Hasil Tes Kebugaran Jasmani

No	Nama Siswa	Jenis Tes				
		<i>Sprint</i> (50 Meter)	<i>Pull Up</i> (60 detik)	<i>Sit Up</i> (60 detik)	Loncat Tegak	Lari (100 Meter)
1	Ade Ajid Alumi	4'00"	4 kali	3 kali	3 cm	3'00"
2	Arif Pamuji	3'00"	4 kali	4 kali	3 cm	3'00"
3	Fajar Pندان	3'00"	3 kali	3 kali	1 cm	2'00"
4	Hendra Juanda	4'00"	3 kali	3 kali	2 cm	3'00"
5	Herdian Saputra	2'00"	4 kali	3 kali	3 cm	2'00"
6	M. Faisal Hadi	4'00"	4 kali	4 kali	3 cm	2'00"
7	Muh. Ilham	3'00"	4 kali	4 kali	3 cm	4'00"



No	Nama Siswa	Jenis Tes				
		<i>Sprint</i> (50 Meter)	<i>Pull Up</i> (60 detik)	<i>Sit Up</i> (60 detik)	Loncat Tegak	Lari (100 Meter)
8	Rizki Ilham	3'00"	2 kali	4 kali	2 cm	2'00"
9	Syahrul Hidayat	2'00"	3 kali	3 kali	3 cm	3'00"
10	Syahrul Romadon	3'00"	3 kali	4 kali	2 cm	2'00"
11	Yana Indrajaya	2'00"	2 kali	2 kali	2 cm	3'00"
12	Zaelani	4'00"	3 kali	2 kali	2 cm	3'00"
13	Jajang Nurjaman	2'00"	3 kali	4 kali	3 cm	2'00"
14	Yusuf Faisal	3'00"	2 kali	3 kali	2 cm	3'00"
15	Ilham Muhtadin	4'00"	3 kali	2 kali	3 cm	2'00"
16	Bagus Pradana	3'00"	2 kali	3 kali	2 cm	3'00"
17	Herman Zainal	3'00"	2 kali	3 kali	3 cm	2'00"
18	Fisabilillah	3'00"	2 kali	2 kali	2 cm	2'00"
19	Permana Sakti	3'00"	3 kali	4 kali	3 cm	3'00"
20	Erwin Pratama	3'00"	3 kali	4 kali	3 cm	3'00"
Rata-rata nilai		3 menit	3 kali	4 kali	3 cm	2'00"

Data tersebut di atas merupakan data hasil tes kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal, data-data tersebut merupakan hasil tes siswa yang telah dimasukkan ke dalam skala tes kebugaran jasmani. Jika dimasukkan ke dalam skala hasil tes kebugaran jasmani, maka siswa ekstrakurikuler futsal termasuk ke dalam kategori sedang. Berikut skala perbandingannya :

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

(Nurhasan, 2007)

Nilai rata-rata total tes kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal berada pada angka 15, yang berarti bahwa siswa ekstrakurikuler futsal memiliki kebugaran jasmani pada tingkat sedang (S = 14-17).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut. bahwa permainan futsal dalam meningkatkan kebugaran jasmani di Mts.Raudhah. Dapat meningkatkan kebugaran jasmani atlet, hal ini dikarenakan dengan penerapan latihan yang tepat akan memperoleh hasil maksimal. Selain itu, metode latihan memberikan pengaruh yang lebih baik dari latihan sebelumnya. Hal ini dikarenakan oleh banyak siswa yang lebih senang dengan menggunakan metode permainan futsal karena metode latihan ini tidak menjenuhkan siswa, selain membuat siswa tidak jenuh dalam sesi latihan permainan futsal juga



mengasah kebugaran siswa, selain itu kemampuan berpikir.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut. bahwa Siswa ekstrakurikuler futsal memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup baik. Dapat meningkatkan kebugaran ekstrakurikuler futsal atlet, hal ini dikarenakan dengan penerapan

metode latihan yang tepat akan memperoleh hasil maksimal. Selain itu, metode latihan bermain memberikan pengaruh yang lebih baik dari metode latihan sebelumnya. Hal ini dikarenakan oleh banyak atlet yang lebih senang dengan menggunakan metode latihan bermain ini karena metode latihan ini tidak menjenuhkan atlet, selain membuat atlet tidak jenuh dalam sesi latihan metode latihan bermain ini juga mengasah keterampilan teknik dasar, selain itu kemampuan berpikir secara cepat akan menjadi lebih baik. Metode latihan merupakan cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan kebugaran tubuh terutama dalam permainan futsal, sehingga pemilihan metode latihan yang sangat direkomendasikan, serta latihan harus disesuaikan dengan karakteristik anak pada setiap cabang olahraga. Dan hasil analisis statistik antara pre-test dan post-test metode latihan bermain dalam meningkatkan kebugaran terhadap atlet, menunjukkan ada pengaruh yang signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- 'Ala, F., Prawira, A. Y., Prabowo, E., & Gamael, Q. A. (2021). Model Pembelajaran Olahraga Futsal Anak Usia Dini (Literature Review). *JSPEED*, 4(01), 300–308. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i2.995>
- Arifiarto, I., & Wisnu, H. (2015). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA Negeri 11 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03(03), 759–764.
- Arikunto, S. (2016). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Budiman, & Ruslan Rusmana. (2021). Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Terhadap Perkembangan Life Skills Siswa. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(2), 306–314. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i2.1557>
- Fernando, I., Hidayat, S., & Kusuma, K. C. A. (2021). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Akademi Semarapura United. *E-Journal Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*, 12(2), 37–43.
- Fikri, A. (2018). Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP-PGRI Lubuklinggau. *Jurnal Gelanggang Olahraga*, 1(2), 74–83.
- Novra, Y., Ricky, Z., & Asmara, N. (2021). Pengembangan Model Latihan Kelincahan Dan Kekuatan Dalam Permainan Sepak Bola [Development Of An Agility Training Model Power In The Football Game]. 8(2), 233–250.
- Raibowo, S., Ilahi, B. R., Prabowo, A., Nopiyanto, Y. E., & Defliyanto. (2021). Penguasaan Keterampilan Dasar Futsal UKM FORKIP Universitas Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 333–341. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1162>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D (Cetakan ke)*. Bandung: Alfabeta.
- Syafaruddin, S. (2019). Tinjauan Olahraga Futsal. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8108>
- Syahputra, W. D., & Hasibuan, M. N. (2020). Pengembangan Variasi Latihan Dribbling Kombinasi Shooting Pada Olahraga Futsal. 4, 1–11.
- Taufik, M. S. (2019). Hubungan Tingkat Konsentrasi Dengan Keterampilan Bermain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Suryakencana. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(02), 68–78. <https://doi.org/10.21009/gjik.102.01>