

**PENGUKURAN TES FISIK FUTSAL PADA SISWA SMP
NEGERI 2 INDRALAYA UTARA MENGGUNAKAN
LABORATORIUM OUTDOOR
DI TAMAN PENDIDIKAN**

SKRIPSI

oleh

Arda

NIM : 06061181924073

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS DAN KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2023

**PENGUKURAN TES FISIK FUTSAL PADA SISWA SMP NEGERI 2
INDRALAYA UTARA MENGGUNAKAN LABORATORIUM
OUTDOOR DI TAMAN PENDIDIKAN**

SKRIPSI

Oleh

Arda

Nomor Induk Mahasiswa 06061181924073

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M. Pd
NIP. 198912012019032018

Pembimbing,



Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006

Universitas Sriwijaya

**PENGUKURAN TES FISIK FUTSAL PADA SISWA SMP
NEGERI 2 INDRALAYA UTARA MENGGUNAKAN
LABORATORIUM OUTDOOR
DI TAMAN PENDIDIKAN**

SKRIPSI

Oleh

Arda

Nomor Induk Mahasiswa 06061181924073

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan

Mengetahui,
Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pembimbing



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018



Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006



**PENGUKURAN TES FISIK FUTSAL PADA SISWA SMP
NEGERI 2 INDRALAYA UTARA MENGGUNAKAN
LABORATORIUM OUTDOOR
DI TAMAN PENDIDIKAN**

SKRIPSI

Oleh

Arda

Nomor Induk Mahasiswa 06061181924073

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Kamis
Tanggal : 13 April 2023

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Hartati, M.Kes
2. Anggota : Ahmad Richard Victorian, M.Pd.



Indralaya, April 2023
Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018

PERSEMBAHAN DAN MOTTO

Dengan mengucap syukur kepada Allah SWT, Kupersembahkan skripsi ini kepada :

- Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
- Terima kasih kepada kedua orang tua saya, Bapak Riduan dan Ibu Juana, yang sangat luar biasa dan senantiasa berkorban dalam segala hal demi menyelesaikan pendidikan ini. Terutama ibu saya yang selalu memberikan kekuatan selama masa perkuliahan saya. Terima kasih atas kasih sayang, nasihat, motivasi dan do'a yang tiada henti saya dapatkan. Teruntuk Bapak dan Ibu skripsi ini saya persembahkan.
- Ayuk dan adik tercinta Juniati, Agustin dan Muhammad Zikri dan Muhammad Habibi yang selalu mendukung, memberikan semangat dan do'a nya untuk saya selama ini.
- Kepada keponakan tersayang saya, Nadia Sapira. Terima kasih sudah memberi semangat tante mu ini.
- Keluarga besar dari sebelah Ibu yang berada di Bangka. Terima kasih sudah memberikan dukungan selama ini.
- Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Ibu Destriani, M.Pd yang telah memfasilitasi dan memberikan ilmu sehingga dapat membuat saya bisa menyelesaikan perkuliahan dan skripsi dengan baik.
- Dosen pembimbing akademik sekaligus dosen pembimbing skripsi ibu Dr. Hartati, M.Kes yang telah meluangkan waktu, telah memberi bimbingan dan bantuan kepada saya selama perkuliahan saya, serta sudah berkenan memberikan

arahan dalam mengerjakan skripsi sehingga saya dapat menyelesaikan perkuliahan ini dengan baik.

- Kepada seluruh dosen Penjaskes yang telah memberikan ilmu sehingga dapat membuat saya bisa menyelesaikan perkuliahan dan skripsi dengan baik dan admin Penjaskes Kak Angga yang telah banyak membantu saya dalam kelancaran dalam menyelesaikan administrasi selama perkuliahan dan selama penyusunan skripsi ini.
- Kepada Guli Septi Ariski, S.Pd yang selalu memberi semangat, semoga kita bisa terus saling memberi semangat seperti sekarang.
- Kepada Teman Seperjuangan, Sri Izawati, Nurul Makiyah, Husnul Khotimah, Linda Sari, Rindiyani, Feri Herwanto, Asbi Ansori, Makmun Arozi, Maryani, Febri Ariyansah yang tidak pernah bosan memberikan arahan, nasihat kepada saya dalam masa kampus sampai menyelesaikan skripsi.
- Kepada seluruh mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan angkatan 2019 Universitas Sriwijaya. Semoga kita dapat meraih apa yang kita impikan.
- Kepada sekolah SMP Negeri 2 Indralaya Utara dan Bapak Gusnadi yang telah membantu dan melancarkan saya dalam melakukan kegiatan penelitian untuk penyelesaian skripsi ini.
- Almamater Kebangganku, Universitas Sriwijaya.

MOTTO :

- Hidup adalah seni menggambar tanpa penghapus (Arda)
- Berbuat baiklah tanpa perlu alasan (Guli Septi Ariski, S.Pd)
- Satu untuk Semua, Semua untuk Satu (PENJASKES)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Arda

Nim : 06061181924073

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "Pengukuran Tes Fisik Futsal Pada Siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara Menguanaan Laboratorium Outdoor Di Taman Pendidikan" ini adalah benar karya saya sendiri dan tidak melakukan menjiplak atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini ada/tidak ada pengaduan dai pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Palembang, Mei 2023

Yang membuat pernyataan ini,



Arda

Nim. 06061181924073

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Pengukuran tes fisik futsal pada siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara menggunakan laboratorium outdoor di taman pendidikan” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Hartati, M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri dan Ibu Destriani, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga di tujukan kepada Bapak Ahmad Richard Victorian, S.Pd, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama penulis mengikuti perkuliahan.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada sekolah SMP Negeri 2 Indralaya Utara yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, April 2023

Arda

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Pengukuran tes fisik futsal pada siswa SMP Negeri 2 Indralya utara menggunakan laboratorium outdoor di taman pendidikan”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka.

Palembang, April 2023

Arda

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO	ii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN	iii
PRAKATA	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	5
1.2.1 Identifikasi Masalah.....	5
1.2.2 Batasan Masalah	5
1.2.3 Rumusan masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Deskripsi Teori	7
2.1.1 Hakikat Tes Fisik	7
2.1.2 Pengertian Tes Fisik	8
2.1.3 Kategori Tes Fisik.....	11
2.1.4 Manfaat Tes Fisik	13
2.1.5 Pengukuran Tes Fisik	15

2.1.6 Hakikat Permainan Futsal.....	16
2.1.7 Pengertian Permainan Futsal	17
2.1.8 Komponen Tes Fisik Futsal	19
2.1.9 Hakikat Laboratorium.....	21
2.1.10 Pengertian Laboratorium	22
2.1.11 Laboratorium Outdoor	23
2.2 Penelitian Terdahulu.....	24
2.3 Kerangka Berpikir	24
2.4 Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	26
3.1 Jenis Penelitian	26
3.2 Rancangan Penelitian	26
3.3 Variabel Penelitian	27
3.4 Definisi Operasional Variabel	27
3.5 Populasi dan Sampel	27
3.5.1 Populasi	27
3.5.2 Sampel	28
3.5.3 Teknik Sampling.....	28
3.6 Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian	28
3.7 Teknik Pengumpulan Data	28
3.8 Instrumen Penelitian.....	29
3.9 Validitas dan Reliabilitas.....	35
3.9.1 Validitas.....	35
3.9.2 Reliabilitas	36
3.10 Teknik Analisis Data	37

3.10.1 Uji Normalitas Data	37
3.10.2 Uji Distribusi	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
4.1 Hasil Penelitian.....	45
4.1.1 Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subyek Penelitian.....	45
4.1.2 Karakteristik Sampel	45
4.1.3 Deskripsi Uji Normalitas	46
4.1.3.1 Deskripsi Uji Normalitas Data Tes Kecepatan	46
4.1.3.2 Deskripsi Uji Normalitas Data Tes Daya Tahan.....	49
4.1.3.3 Deskripsi Uji Normalitas Data Tes Kekuatan Otot Perut	52
4.1.3.4 Deskripsi Uji Normalitas Data Tes Daya Ledak Otot Tungkai	56
4.1.3.5 Deskripsi Uji Normalitas Data Tes Kelincahan.....	59
4.1.4 Deskripsi Pengukuran Tes Kecepatan	63
4.1.5 Deskripsi Pengukuran Tes Daya Tahan.....	64
4.1.6 Deskripsi Pengukuran Tes Kekuatan Otot Perut	65
4.1.7 Deskripsi Pengukuran Tes Daya Ledak Otot Tungkai	66
4.1.8 Deskripsi Pengukuran Tes Kelincahan	67
4.1.9 Deskripsi Hasil Pengukuran Tes Fisik Futsal.....	68
4.2 Pembahasan	69
4.2.1 Pembahasan Pengukuran Tes Kcepatan	69
4.2.2 Pembahasan Pengukuran Tes Daya Tahan	69
4.2.3 Pembahasan Pengukuran Tes Kekuatan Otot Perut.....	69
4.2.4 Pembahasan Pengukuran Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	70
4.2.5 Pembahasan Pengukuran Tes Kelincahan	70

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	72
5.1 Kesimpulan.....	72
5.2 Implikasi.....	72
5.3 Keterbatasan Penelitian	72
5.4 Saran-Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	79

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	28
Tabel 3.2 Norma Tes Lari 50 Meter	30
Tabel 3.3 Norma Bleep Tes	31
Tabel 3.4 Norma Tes Sit Up 30 Detik.....	33
Tabel 3.5 Norma Tes Vertical Jump (dalam cm).....	34
Tabel 3.6 Norma Tes Agility T-Test.....	35
Tabel 3.7 Validitas	36
Tabel 3.8 Reliabilitas	37
Tabel 3.9 Penilaian Acuan Norma	40
Tabel 4.1 Distribusi Data Instrumen Tes kecepatan	47
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil Tes Kecepatan.....	47
Tabel 4.3 Distribusi Data Instrumen Tes Daya Tahan.....	50
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Hasil Tes Daya Tahan	50
Tabel 4.5 Distribusi Data Instrumen Tes Kekuatan Otot Perut	53
Tabel 4.6 Daftar Distribusi Hasil Tes Kekuatan Otot Perut.....	54
Tabel 4. 7 Distribusi Data Instrumen Tes Daya Ledak Otot Tungkai	57
Tabel 4.8 Daftar Distribusi Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	57
Tabel 4.9 Distribusi Data Instrumen Tes Kelincahan	60
Tabel 4.10 Daftar Distribusi Hasil Tes Kelincahan	61
Tabel 4.11 Penghitungan Tes Kecepatan.....	63
Tabel 4.12 Penghitungan Tes Daya Tahan	64
Tabel 4.13 Penghitungan Tes Kekuatan Otot Perut.....	65
Tabel 4.14 Penghitungan Tes Daya Ledak Otot Tungkai	66

Tabel 4.15 Penghitungan Tes Kelincahan.....	67
Tabel 4.16 Diskripsi Hasil Pengukuran Tes Fisik Futsal.....	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	25
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	26
Gambar 3.2 Tes Lari 50 Meter	29
Gambar 3.3 Bleep Tes.....	30
Gambar 3.4 Sit Up	32
Gambar 3.5 Vertical Jump	33
Gambar 3.6 Agility T-Test.....	34
Gambar 4.1 Diagram Hasil Pengukuran Tes Kecepatan	63
Gambar 4.2 Diagram Hasil Pengukuran Tes Daya Tahan	64
Gambar 4.3 Diagram Hasil Pengukuran Tes Kekuatan Otot Perut.....	65
Gambar 4.4 Diagram Hasil Pengukuran Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	66
Gambar 4.5 Diagram Hasil Pengukuran Tes Kelincahan	67
Gambar 4.6 Diagram Hasil Pengukuran Tes Fisik Futsal.....	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup.....	84
Lampiran 2. Usul Judul Skripsi.....	85
Lampiran 3. Kartu Bimbingan Proposal	86
Lampiran 4. Persetujuan Seminar Proposal	87
Lampiran 5. Bukti Perbaikan Proposal	88
Lampiran 6. SK Pembimbing.....	89
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....	91
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan	92
Lampiran 9. SK Telah Melakukan Penelitian	93
Lampiran 10. Kartu Bimbingan Seminar Hasil	94
Lampiran 11. Persetujuan Seminar Hasil Penelitian.....	95
Lampiran 12. Bukti Perbaikan Seminar Hasil.....	96
Lampiran 13. SK Sidang Akhir.....	97
Lampiran 14. Bukti Perbaikan Skripsi	100
Lampiran 15. Data Hasil Penelitian	101
Lampiran 16. Formullir Tes	103
Lampiran 17. Hasil Penghitungan T-skor	104
Lampiran 18. Observasi	105
Lampiran 19. Dokumentasi.....	106
Lampiran 20. LoA.....	111
Lampiran 21. Surat Keterangan Similarity	112

ABSTRAK

Penelitian Kebugaran jasmani merupakan salah satu kondisi fisik yang harus dimiliki oleh setiap orang, karena dengan fisik yang baik dapat membuat orang beraktivitas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Bagi siswa SMP kebugaran jasmani yang baik sangat penting guna memperoleh prestasi yang baik, baik di bidang akademik mau pun non akademik. Oleh karena itu setiap siswa diharuskan memiliki kebugaran jasmani yang baik. Penelitian bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik futsal siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara. Kondisi fisik sangat penting untuk mencapai prestasi yang maksimal. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif. Subyek dari penelitian ini adalah siswa futsal SMP Negeri 2 Indralaya Utara, yaitu 20 orang. Dalam penelitian ini menggunakan tes untuk mengetahui kecepatan menggunakan tes lari 50 meter, daya tahan menggunakan tes bleep tes, kekuatan otot perut menggunakan tes sit up, daya ledak otot tungkai menggunakan tes vertical jump dan Kelincahan tes agility t-test. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan deskriptif persentase. Diperoleh dari hasil penelitian pengukuran tes fisik futsal siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara yaitu terdapat 2 siswa (10%) dalam kategori baik sekali, 9 siswa (45%) dalam kategori baik, 9 siswa (45%) dalam kategori cukup, 0 siswa (0%) dalam kategori kurang dan 0 (0%) dalam kategori kurang sekali. Hasil terbanyak terdapat pada kategori baik 9 siswa dan kategori cukup 9 siswa. Jadi dapat disimpulkan bahwa rata-rata fisik futsal siswa SMP Negeri 2 Indralaya utara dalam kategori baik dan cukup.

Kata Kunci: Futsal, Kondisi fisik, Tes fisik

ABSTRACT

Research Physical fitness is one of the physical conditions that must be owned by everyone, because with a good physique can make people move well without experiencing significant fatigue. For junior high school students, good physical fitness is very important in order to get good performance, both in the academic and non-academic fields. Because every student is required to have good physical fitness. The aim of this study was to determine the physical condition of futsal students at SMP Negeri 2 Indralaya Utara. Physical condition is very important to achieve maximum performance. This research is a quantitative research with a descriptive design. The subjects of this research were futsal students at SMP Negeri 2 Indralaya Utara, namely 20 people. In this study a test was used to determine speed using a 50 meter running test, endurance using a bleep test, abdominal muscle strength using a sit up test, explosive power of leg muscles using a vertical jump test and agility t-test The data analysis technique used in this research is descriptive presentation. Obtained from the results of research on futsal physical test measurements for students of SMP Negeri 2 Indaralya Utara, namely that there were 2 students (10%) in the very good category, 9 students (45%) in the good category, 9 students (45%) in the moderate category, 0 students (0%) in the less category and 0 (0%) in the very less category. The highest results were found in the good category of 9 students and the sufficient category of 9 students. So it can be concluded that the physical average of futsal students at SMP Negeri 2 Indralaya Utara is in the good and sufficient category.

Keywords: *Futsal, Physical condition, Physical test*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Akhir-akhir ini, futsal menjadi suatu olahraga yang begitu populer di berbagai belahan dunia termasuk juga di Indonesia dan sudah tidak asing lagi terdengar di telinga kita. Semua orang suka dengan futsal baik itu orang tua, dewasa hingga anak-anak, tidak hanya kaum laki-laki saja yang gemar dengan olahraga ini bahkan kaum perempuan pun suka dengan futsal. Futsal adalah permainan sepak bola dalam ruangan dan memiliki ukuran lapangan yang lebih kecil dari ukuran lapangan sepak bola. Pendidikan jasmani terdapat beragam metode pembelajaran yang dapat digunakan untuk menyampaikan beragam materi pendidikan jasmani termasuk olahraga permainan. Pembelajaran Pendidikan jasmani yang mengutamakan permainan beregu diantaranya adalah permainan bola futsal. Permainan futsal sangat cocok untuk para siswa di sekolah, karena gerak yang dilakukan pada permainan futsal dapat efektif guna merangsang pertumbuhan anak. Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain yang salah satunya adalah penjaga gawang.

Cabang olahraga ini asal mulanya dari cabang olahraga sepakbola yang lebih disederhanakan. Ukuran lapangan dan bola yang digunakan lebih kecil dibandingkan sepakbola. Begitu juga dengan peraturan permainan yang berbeda (Hamzah et al., 2018). Dalam dunia pendidikan cabang olahraga futsal selain masuk dalam mata pelajaran permainan bola besar, kegiatan ini juga merupakan ekstrakurikuler yang sering diberlakukan oleh setiap sekolah. Kegiatan ini juga bermanfaat untuk melihat potesni dan bakat yang di miliki oleh peserta didik.

American Collage of Sports Medicine (ASM) merekomendasikan latihan kardiorespirasi dan latihan ketahanan untuk meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan, latihan kelentukan/fleksibilitas menjagajangkauan gerak, latihan neuromotor dan berbagai aktivitas untuk menjaga dan meningkatkan fungsi fisik dan mengurangi resiko jatuh pada orang tua (Garber et al., 2011). Peningkatan taktik tidak akan berhasil jika belum menguasai teknik dengan baik, serta didukung dengan kondisi fisik baik. Kondisi fisik pemain juga akan berpengaruh pada mental pemain, dan sebaliknya mental pemain juga akan mempengaruhi kondisi fisik serta teknik dan taktik pemain. Teknik, taktik, mental dan kondisi fisik merupakan unsur terpenting untuk menciptakan permainan yang baik khususnya bagi sebuah club futsal professional. Menurut (Kharisma & Mubarak, 2020) Atlet futsal sangat membutuhkan kualitas kondisi fisik yang baik, komponen-komponen dasar kondisi fisik tersebut seperti: “Daya ledak (power), kecepatan (speed), kekuatan (strength), daya tahan (endurance), kelentukan (flexibility), kelincahan (agility), dan koordinasi (coordination)”. Semua komponen kondisi fisik tersebut digunakan dalam bermain futsal, namun ada beberapa komponen yang lebih dominan digunakan dalam bermain futsal dan merupakan komponen yang sangat penting. Pendapat lain menjelaskan bahwa komponen kondisi fisik yang harus dikembangkan oleh pemain futsal adalah kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukkan, kelincahan, daya ledak (power), koordinasi, keseimbangan, reaksi dan ketepatan.

Kondisi fisik harus dikembangkan oleh semua komponen yang ada, walaupun dalam pelaksanaanya perlu ada prioritas untuk menentukan komponen mana yang perlu mendapatkan porsi latihan lebih besar sesuai dengan olahraga

yang ditekuni. Tidak adanya salah satu komponen akan mengurangi hasil yang dicapai. Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam upaya melakukan prestasi suatu cabang olahraga, maka program latihan harus direncanakan dengan sistematis untuk memungkinkan mencapai peningkatan prestasi yang lebih baik. Menurut (Hartati et al., 2020) Latihan adalah bentuk upaya dalam meningkatkan kualitas fungsional organ-organ tubuh serta psikis pelakunya. Menurut (Destriana et al., 2022) sangat penting karena bermanfaat bagi tubuh seperti tubuh merasa lebih baik serta dapat mengurangi beban pikiran sehingga merasa lebih baik dan bahagia. Menurut (Sulikan et al., 2020) aktivitas olahraga salah satu aktivitas yang sangat dibutuhkan oleh setiap orang untuk menjaga kebugaran tubuh sebagai penunjang aktivitas lain semisal dalam tuntutan menyelesaikan pekerjaan sehingga bisa diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Perencanaan latihan harus disusun dengan program latihan yang akan menjadi pedoman dalam pelaksanaannya.

Permainan futsal diperlukan kebugaran jasmani yang baik, karena kebugaran yang baik mempengaruhi kegiatan yang dilakukan oleh seseorang. Tubuh yang sehat dan bugar adalah harapan bagi semua orang, karena untuk bisa menjalankan aktivitas yang dihadapi agar dapat menghasilkan sesuatu yang produktif. Sebagai makhluk hidup yang diberikan berbagai organ tubuh lengkap harus menjaga agar organ-organ tersebut bergerak sebagaimana mestinya supaya menjadi makhluk hidup yang sehat. Mengingat kebugaran jasmani mempunyai peranan yang sangat penting dalam kondisi latihan dan pertandingan, maka setiap olahragawan termasuk siswa sebaiknya memperhatikan unsur kebugaran jasmani sejak awal. Pelatih Atau guru olahraga harus mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didiknya, karena hal tersebut akan berdampak terhadap prestasi. Untuk dapat merancang pembelajaran yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani siswa, guru dan pelatih memerlukan informasi awal untuk tingkat kebugaran jasmani siswa sebagai pijakan dalam melakukan pembelajaran.

Berdasarkan observasi dan pengamatan peneliti di SMP Negeri 2 Indralaya Utara, mayoritas peserta didik hanya bermain gadget, duduk dan mengobrol di kelas pada saat jam istirahat serta kurang aktif bergerak dalam pembelajaran

penjasorkes, karena jika banyak berkeringat peserta didik merasa kurang nyaman pada pelajaran berikutnya. Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti, peserta didik mengungkapkan bahwa waktu yang digunakan untuk beraktivitas jasmani sangat terbatas karena banyak digunakan untuk belajar, les, dan mengerjakan tugas yang merupakan tuntutan untuk meraih prestasi akademik yang baik. Selanjutnya, berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti kepada peserta didik tentang aktivitas yang dilakukan di rumah, banyak waktu yang digunakan untuk melihat televisi, bermain gadget, bermain playstation, dan bermain game online. Banyak peserta didik yang menggunakan angkutan umum, antar jemput menggunakan sepeda motor/mobil oleh keluarga, maupun menggunakan jasa ojek online untuk pulang pergi ke sekolah. Hasil observasi dan wawancara di atas menunjukkan perilaku kurang aktif atau tingkat aktivitas jasmani peserta didik yang rendah. Jika tidak mendapat perhatian khusus, tingkat aktivitas jasmani yang rendah secara terus menerus akan berdampak pada masalah kebugaran jasmani peserta didik. Senada dengan tingkat aktivitas jasmani peserta didik yang diindikasikan rendah, tingkat kebugaran jasmani peserta didik pun patut dipertanyakan.

Berdasarkan pada observasi saat pembelajaran berlangsung, hasil observasi menunjukkan sebagian peserta didik terlihat mengantuk mengeluh, dan tidak bersemangat ketika pembelajaran teori serta terlihat cepat lelah saat praktek keterampilan olahraga berlangsung. Hal ini merupakan indikasi dari kualitas kebugaran jasmani peserta didik yang kurang baik. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang rendah diindikasikan merupakan dampak dari tingkat aktivitas jasmani peserta didik yang rendah dan waktu istirahat yang kurang.

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Royana, 2016), Rata-rata tingkat kecepatan pemain tim futsal Upgris adalah 4,75 detik dengan kategori kurang. Rata-rata tingkat kelincahan pemain tim futsal Upgris adalah 16,18 detik dengan kategori baik. Rata-rata tingkat kekuatan otot tungkai pemain tim futsal Upgris adalah 85,96 kg dengan kategori baik. Rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai pemain tim futsal Upgris adalah 243,89 cm dengan kategorisedang. Rata-rata

tingkat daya tahan (VO₂Max) pemain tim futsal Upgris adalah 39,71 dengan kategori sedang.

Berdasarkan hasil penelitian dari (Juniarsyah et al., 2019) untuk hasil tes kondisi fisik pemain tim Futsal Kota Bandung terdapat 6 pemain yang termasuk dalam kategori Cukup dengan persentase 33,33%, 10 pemain yang termasuk dalam kategori Kurang dengan persentase 55,56% dan 2 pemain yang termasuk dalam kategori Sangat Kurang dari 18 pemain yang mengikuti tes.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, Maka alasan peneliti mengangkat judul yaitu kurangnya aktivitas fisik pada siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara, kurangnya kesadaran siswa akan pentingnya tes fisik bagi kebugran jasmani serta tingkat kesegaran jasmani siswa yang rendah. peneliti menganggap penting untuk mengkaji apakah tingkat aktivitas fisik di SMP Negeri 2 Indralaya Utara tergolong baik ?. Terlebih data tentang tingkat jasmani siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara juga belum tersedia. Hal ini disebabkan karena berdasarkan hasil wawancara dengan guru penjasorkes SMP Negeri 2 Indralaya Utara mengungkapkan bahwa kurang familiar dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia yang merupakan tes standar untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik di Indonesia juga sulit dilaksanakan dan dirasa kurang praktis karena membutuhkan tempat yang luas, peralatan yang banyak, testor yang banyak dan waktu pelaksanaan yang relatif lama. Berdasarkan latar belakang masalah yang di bahas diatas. disini penulis bermaksud untuk melakukan suatu penelitian untuk menyikapi dan menyelesaikan permasalahan diatas dengan tema “ **Pengukuran Tes Fisik Futsal Pada Siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara Menggunakan Laboratorium Outdoor Di Taman Pendidikan**”.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Maslah

Berdasarkan latar belakang di atas, permasalahan yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut :

1. Siswa SMP Negeri 2 Indaralaya yang gemar terhadap olahraga futsal mudah letih.

2. Belum diketahui fisik siswa SMP Negeri 2 Indralaya yang gemar terhadap olahraga futsal.

1.2.2 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas agar permasalahan tidak meluas serta menyimpang dari sasaran, maka peneliti membatasi penelitian tentang pengukuran tes fisik futsal pada siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara menggunakan laboratorium outdoor di taman pendidikan.

1.2.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “ Bagaimana pengukuran tes fisik futsal pada siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara menggunakan laboratorium outdoor di taman pendidikan?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui tes fisik futsal siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara menggunakan laboratorium outdoor di taman pendidikan.

1.4 Manfaat Penelitian

Permasalahan yang diteliti pada penelitian diharapkan dapat memberikan suatu manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan, peneliti dapat jawaban yang jelas tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul penelitian.
2. Penelitian ini diharapkan, dapat menjadi referensi dan sebagai dasar penelitian lebih lanjut.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi sekolah, hasil penelitian dapat meningkatkan kualitas pembelajaran khususnya pembelajaran olahraga di SMP Negeri 2 Indralaya Utara
2. Bagi mahasiswa, hasil penelitian menjadi pengetahuan baru dan dapat mengetahui tingkat aktivitas fisik, mendorong untuk melakukan aktivitas

fisik yang dapat membantu meningkatkan hasil belajar mereka, dan dapat meningkatkan produktifitas dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiono, A. D., Bakhtiar, Y., Supatmo, Y., & Muniroh, M. (2018). Perbandingan Efek Olahraga Indoor Dan Outdoor. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(2), 1088–1098.
- Adityatama, F. (2017). Hubungan Power Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan Menembak Bola. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(2), 82. <https://doi.org/10.33222/juara.v2i2.37>
- Afifah, K., & Puji Astuti, A. (2017). Pengaruh Kondisi Laboratorium Terhadap Keterampilan Proses Sains Siswa Sma Negeri 11 Semarang (Deskriptif Kualitatif). *Pengaruh Kondisi Laboratorium Terhadap Keterampilan Proses Sains Siswa Sma Negeri 11 Semarang (Deskriptif Kualitatif)*, 195–199.
- Ahmad Richard Victorian, H. (2018). Pengaruh latihan barrier hops terhadap power otot tungkai atlet taekwondo putra. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 2018. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 20(2), 123–126.
- Albertus Joshua Marsada Lumban Toruan, Prof. Dr. H. Hari Setijono, M. P. (2017). evaluasi anthropometri dan kondisi fisik atlet futsal bintang timur surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 1–11. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/21680>
- Angelica dan Sutarina. (2017). Manfaat Accelerometer Untuk Pengukuran Aktivitas Fisik. *Jurnal Olahraga Prestasi, Volume 13*, 13, 43–52.
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.122>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. 2010. *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Arjuna, F. (2019). Gambaran Komponen Fisik Predominan (Komponen Fisik Dasar) Pelatih Sso Real Madrid Fik Uny Tahun 2016. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 47. <https://doi.org/10.26418/jilo.v2i1.32627>
- Cahyo B, J., Waluyo, M., & Rahayu, S. (2012). Pengaruh Latihan Lompat Kijang terhadap Kecepatan Lari. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1(1), 56–61.
- Christian. (2021). *Pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan*. 02(01), 1–7.
- Destriana, D., Elrosa, D., & Syamsuramel, S. (2022). Kebugaran Jasmani Dan

- Hasil Belajar Siswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 69–77.
<https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i2.14490>
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., Nieman, D. C., & Swain, D. P. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(7), 1334–1359.
<https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213fefb>
- Gunawan, Y. R., Suherman, A., & Sudirjo, E. (2016). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal Pada Atlet O2Sn Kecamatan Sumedang Utara. *SpoRTIVE*, 1(1), 1–11.
<https://ejournal.upi.edu/index.php/SpoRTIVE/article/view/3413>
- Hakim, A. L., Subandowo, M., & Rohman, U. (2020). Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga, Volume 5 Nomor 2, Edisi November 2020 LATIHAN*, 5(November), 62–65.
- Hamzah, B., Hadiana, O., & Muhammadiyah Kuningan, S. (2018). JUARA : Jurnal Olahraga Pengaruh Penggunaan Model Problem Based Learning Terhadap Keterampilan Passing Dalam Permainan Futsal. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–7.
- Hartati, H., Destriana, D., Aryanti, S., & Destriani, D. (2018). *Macro Flash-based Multimediafor Improvement The Learning Result of Volleyball Game*. 262(Ictte), 233–236. <https://doi.org/10.2991/ictte-18.2018.41>
- Hartati, H., Solahuddin, S., & Irawan, A. (2020). Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Hasil Dribble Sepak Bola. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1).
<https://doi.org/10.36706/altius.v9i1.11557>
- Hartati, H., Victorian, A. R., Aryanti, S., Destriana, D., & Destriani, D. (2018). Application of model development of soccer physical tests. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 434(1).
<https://doi.org/10.1088/1757-899X/434/1/012158>
- Juliana, N. (2018). *Kata Kunci: Kampung Tanggui , Laboratorium IPS, Laboratorium Outdoor IPS, Sumber Belajar*.
- Juniarsyah, A. D., Run, S., & Bandung, F. K. (2019). *Agung Dwi Juniarsyah*. 72–77.
- Kemenkes. (2017). Ayo Bergerak Lawan Obesitas. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia* (p. 37). <http://p2ptm.kemkes.go.id>

- Kharisma, Y., & Mubarak, M. Z. (2020). Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Futsal Putri AFKAB Indramayu. *Physical Activity Journal*, 1(2), 125. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2349>
- Lestari, E. I. (2021). *TINGKAT KECEMASAN PEMAIN FUTSAL PUTRI NPS SURABAYA DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN FUTSAL YANG TELAH DI IKUTI* Ema Inda Lestari Pudjijuniarto. 11–18.
- Maharani, D. (2020). Pengelolaan Laboratorium Mahasiswa Pendidikan Biologi. *Modul*, 1–44.
- Mashud, M., Hamid, A., & Abdillah, S. (2019). Pengaruh Komponen Fisik Dominan Olahraga Futsal Terhadap Teknik Dasar Permainan Futsal. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 28–38. <https://doi.org/10.21009/gjik.101.04>
- Matitaputty, J. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon Johanna. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 5(2), 101–113. <https://doi.org/10.5281/zenodo.2781801>
- Muliadi. (2019). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmai Terhadap Kemampuan Permainan Futsal Siswa SMA Negeri 2 Bantaeng. *Eprints Universitas Negeri Semarang*, 1(1), 49–58. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/13162>
- Nada, O., 1□, A., Farida, L. A., Pendidikan, J., Kesehatan, J., & Rekreasi, D. (2021). Presepsi Masyarakat terhadap Kegiatan Mata Kuliah Event Entertainment dan Event Organizer pada Kegiatan Atlas Futsal Champhionship di Kota Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 191 – 196. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes/article/view/43310>
- Nashir, M., & Kumaat, N. A. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Kenduruan Pada Masa Pandemi Covid 19 Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 91–96.
- Nikmah, S., Hartono, & Sujarwata. (2017). Kesiapan Dan Pemanfaatan Laboratorium Dalam Mendukung Pembelajaran Fisika Sma Di Kabupaten Brebes. *UPEJ Unnes Physics Education Journal*, 6(1), 1–8.
- Nur Hidayat, E. (2018). *Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Muntilan Tahun 2018*.
- Nurhadi, J. Z. L., & Fatahillah. (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. *Jurnal Health Sains*, 1(5), 294–299.
- Pratama, D. (2019). *Kata Kunci: Visual basic, Valid, Praktis*. 3(2), 105–111.

- Royana, I. F. (2016). *analisis kondisi fisik pemain tim futsal upgris*. 1–23.
- Rusitayanti, N. W. A., Dewi, P. C. P., Dewi, I. A. K. A., Indrawathi, N. L. P., Widhiyanti, K. A. T., & Kresnayadi, I. P. E. (2021). Manajemen Pengelolaan Laboratorium Pengukuran Olahraga Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 412–422. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1188>
- Santosa, P. S. (2017). Pengelolaan Laboratorium di Perguruan Tinggi. *Imu Kemaritiman*, 15(25), 1–18. <http://jurnal.amy.ac.id/index.php/MIBJ/article/view/124>
- Saryono. (2006). Futsal Sebagai Salah Satu Permainan Alternatif Untuk Pembelajaran Sepakbola Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(November), 12. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jppi/article/view/6249/5429>
- Sepriadi, S., & Hardiansyah, S. (2019). Peningkatan Pemahaman Tes dan Pengukuran Kondisi Fisik Pelatih dan Pemain Persatuan Sepakbola Air Bangis. *Abdimas Dewantara*, 2(1), 8. <https://doi.org/10.30738/ad.v2i1.2612>
- Sovenski, E., Supriyadi, M., & Suhdy, M. (2019). Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Klub di Kota Lubuklinggau. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 13–25. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.697>
- Sugihartono, T., Yarmani, Y., & Sutisyana, A. (2021). Pengukuran dan Analisis Kondisi Fisik Berbasis Labor Kelas Olahraga. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 1(1), 37–46. <https://doi.org/10.33369/dharmapendidikan.v1i1.16086>
- Sugiyono, M. (2014). *Educational Research Methods Quantitative, Qualitative Approach and R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulikan, S., Lani, A., & Irwansyah, I. (2020). Survei Aktivitas Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Terhadap Pembiasaan Olahraga di IKIP Budi Utomo Malang. *Jendela Olahraga*, 5(2), 18–26. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.5312>
- Utomo, A. A. B. (2018). Peranan tes dan pengukuran olahraga sebagai sport industry dalam bidang jasa evaluasi kondisi fisik atlet. *Prosiding SNIKU (Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan UNIPMA)*, 1(1), 51–59. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/snik/index>
- Victorian, A. R. (2022). *pelatihan penggunaan aplikasi tes fisik delapan cabang olahraga untuk guru dan pelatih di kecamatan alang-alang*. 1(1), 63–69.

Warni, H., Arifin, R., & Bastian, R. A. (2017). Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan Vo2Max Pemain Sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2), 121–126. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4248>