

**TINGKAT KONDISI FISIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL DI SMK NEGERI 1 BENGKULU UTARA**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

||



**MUHAMMAD HAQI RAMADHAN
NIM. 19086386**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Tingkat Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal
di SMK Negeri 1 Bengkulu Utara

Nama : Muhammad Haqi Ramadhan

NIM : 19086386

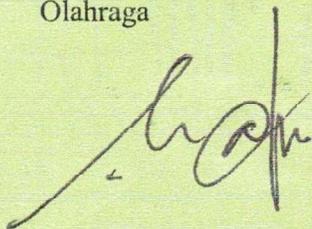
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2024

Mengetahui:
Ketua Departemen Pendidikan
Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001.

Disetujui Oleh:
Pembimbing



Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP. 19591231 1988031 019

PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Univeristas Negeri padang

Judul : Tingkat Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler
Futsal Di SMK Negeri 1 Bengkulu Utara

Nama : Muhammad Haqi Ramadhan

NIM : 19086386

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

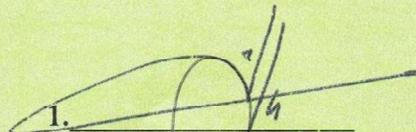
Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

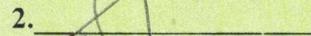
Padang, Juni 2024

Tim Penguji

1. Drs. Edwarsyah, M. Kes

1. 

2. Dr. Atradinal, S,Pd, M.Pd

2. 

3. Muhammad Arnando, S.Si,M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi saya yang berjudul Tingkat Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Bengkulu Utara adalah karya tulis saya dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana di Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya dan bukan merupakan duplikasi orang lain.
3. Di dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara jelas dicantumkan dalam kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2024
Yang membuat pernyataan



Muhammad Haqi Ramadhan
NIM.19086386

ABSTRAK

Muhammad Haqi Ramadhan (2024) : “Tingkat Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Smk Negeri 1 Bengkulu Utara”

Masalah dalam penelitian ini masih ditemukannya siswa saat bermain futsal selama 2x10 menit siswa cepat mengalami kelelahan, diduga dipengaruhi aspek kondisi fisik pemain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik yang dimiliki siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Bengkulu Utara.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMK N 1 Bengkulu Utara sebanyak 25 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan *total sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing-masing unsur kondisi fisik. Kelincahan diukur dengan tes *Illinois Agility*, kecepatan dengan lari 30 meter, daya tahan dengan lari 1200 meter, dan daya ledak otot tungkai dengan *Standing Broad Jump*. Sedangkan analisa data dilakukan menggunakan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan: bahwa kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMK N 1 Bengkulu Utara kategori Cukup karena 1) Kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMK N 1 Bengkulu Utara. Berada pada kategori Cukup 2) Kecepatan Kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMK N 1 Bengkulu Utara. Berada pada kategori Cukup. 3) Daya Tahan Kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMK N 1 Bengkulu Utara. Berada pada kategori Cukup. 4) Daya ledak otot tungkai Kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMK N 1 Bengkulu Utara berada pada kategori Cukup

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Futsal

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya penulis dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul “Tingkat Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Smk Negeri 1 Bengkulu Utara”

Penulis mengucapkan terimakasih kepada bapak Drs. Edwarsyah, M. Kes selaku pembimbing yang telah bersedia memberi dan meluangkan waktu, pemikiran, arahan untuk kesempurnaan Skripsi ini. Dalam pelaksanaan dan penyusunan Skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dukungan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
3. Bapak Drs. Edwarsyah, M. Kes pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Dr. Atradinal, S.Pd, M.Pd dan Bapak Muhammad Armando, S.Si, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.

5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
6. Guru PJOK SMK Negeri 1 Bengkulu Utara yang telah meluangkan waktunya untuk pengambilan data penelitian ini.
7. Terkhusus ucapan terima kasih kepada Kedua Orang tua saya, Panutanku, Alm. Desrizal S.Pd seseorang yang biasa saya sebut Apa. Kepergianmu membuatku mengerti bahwa rindu yang paling menyakitkan adalah merindukan seseorang yang telah tiada, ragamu memang tak disini, Ragamu memang sudah tidak ada dan tidak bisa aku jangkau tapi Namamu akan tetap jadi Motivasi terkuat sampai detik ini.
8. Pintu surgaku, Ibunda Nurjidah seseorang yang biasa saya sebut Ama. Terimakasih sudah sangat tulus mendoakan dan memberikan dukungan baik dari Materi, Maupun kata kata yang tidak bosan-bisannya diucapkan kepada saya, serta rasa sayang yang terus mengalir, hinggal memotivasi saya dalam menyelesaikan skripsi ini
9. Untuk kakak saya Ikhwanul ikhsan, S.pd dan Hayatul Fitri, S.Pd terimakasih sudah mendoakan dan mendukung penulis selama ini sehingga dapat menyelesaikan dengan Baik.
10. Untuk Adik saya Hayatul syarifah Terimakasih perhatian nya melalui celotehannya.
11. Kepada MJP Terima kasih telah mendengarkan keluh kesah, berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, memberikan dukungan, semangat, tenaga, pikiran, maupun bantuan dan senantiasa sabar menghadapi penulis, terima

kasih telah menjadi bagian perjalanan Penulis hingga penyusunan skripsi ini selesai.

12. Terima kasih untuk diri sendiri, Muhammad Haqi Ramadhan. Terima kasih sudah menepikan ego dan memilih untuk kembali bangkit dan menyelesaikan semua ini. Terima kasih telah mengendalikan diri dari berbagai tekanan di luar keadaan dan tak pernah mau memutuskan untuk menyerah

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Tuhan memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, 3 Juni 2024

Muhammad Haqi Ramadhan

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL...	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	viii
LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Kajian Teori	11
1. Ekstrakurikuler	11
2. Futsal	17
3. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Kejuruan	33
B. Kerangka Konseptual	34
C. pertanyaan peneliti	37
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Jenis Penelitian	38
D. Definisi operasional Variabel	39
E. Jenis dan Sumber Data	40
F. Teknik Pengumpulan Data	41
G. Instrument Penelitian	41
H. Teknis Analisi Data	48
BAB IV PEMBAHASAN	50
A. Deskripsi Data	50
B. Pembahasan	57

BAB V PENUTUP	64
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikule Futsal	39
2. Norma Tes Illinois Agility Run	43
3. Norma Tes Kekuatam Ledak Otot Tungkai.....	44
4. Norma Kecepatan	46
5. Norma Tes Daya Tahan Lari 1200 meter	48
6. Skala 5A	49
7. Distribusi Frekwensi Kelincahan.....	50
8. Distribusi Frekuensi Kecepatan.....	52
9. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	53
10. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai.....	54
11. Kondisi Fisik Siswa.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	36
2. Bentuk Tes Illinois Agility Run.....	43
3. Tes Kekuatam Ledak Otot Tungkai.....	44
4. Tes Kecepatan.....	45
5. Instrumen Daya Tahan.....	47
6. Histogram Kelincahan	51
7. Histogram Kecepatan.....	52
8. Histogram Daya Tahan	54
9. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai.....	55
10. Histogram Kondisi Fisik	56

LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian.....	70
2. Kondisi Fisik	71
3. Kelincahan	72
4. Kecepatan	73
5. Daya Tahan.....	74
6. Daya Ledak Otot Tungkai	75
7. Dokumentasi Penelitian	76
8. Surat Izin Penelitian.....	78
9. Surat Balasan Penelitian	79

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam aktif sekolah atau di sekolah untuk memperluas wawasan dan pengetahuan siswa. Dalam program yang telah ditentukan jam pelajaran sekolah, dapat diberikan diluar jam bakti sekolah atau pada waktu libur sekolah, Dari pengertian ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam aktif yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan memperluas wawasan dan pengetahuan siswa, dengan kata lain ekstrakurikuler merupakan aktifitas tambahan, pelengkap bagi siswa disamping jam wajib belajar.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan pelajaran yang di lakukan di luar jam pelajaran biasa, kegiatan tersebut biasanya di laksanakan pada sore hari keterbatasan waktu berolahraga yang dilakukan secara formal sangat menghambat tercapainya pembinaan secara maksimal untuk perkembangan dan pertumbuhan siswa oleh karena itu sering sekali ataupun wajib diadakan kegiatan di luar jam sekolah untuk memaksimalkan kegiatan bagi siswa yang mengikutinya walaupun kegiatan tersebut tidak formal dengan adanya kegiatan yang dilakukan diluar sekolah maka siswa dapat menyalurkan, memaksimalkan dan mengembangkan kemampuan beserta bakatnya yang terpendam di dalam dirinya masing masing melalui ekstrakurikuler siswa dapat benar-benar menjadi manusia yang intensif siswa dapat belajar untuk

menghormati keberhasilan orang lain bersikap sportif, berjuang untuk mencapai prestasi secara jujur. Pembelajaran pendidikan jasmani berupa kegiatan atau pembelajaran yang banyak dilakukan di lapangan yang melibatkan aktivitas fisik dalam praktik atau proses pembelajarannya (Ennis, 2017). Kebanyakan peserta didik menyukai aktivitas jasmani yang bersifat permainan seperti futsal dan bolabasket (Pratama & Yuliandra, 2020). Sekolah juga menambah kesempatan waktu kepada peserta didik untuk menyalurkan bakat, minat dan kegemarannya tersebut di luar jam sekolah yaitu dengan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler olahraga disekolah. Kegiatan yang mendukung perkembangan jasmani siswa di sekolah salah satunya adalah ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler menurut kamus besar bahasa Indonesia sebagaimana dikutip (Marlya Fatira AK, 2021) yaitu: “suatu kegiatan yang berada di luar program yang tertulis didalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa”. Kegiatan ekstrakurikuler secara umum merupakan kegiatan yang dijadikan sebagai wadah bagi peserta didik yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut sesuai dengan minat, bakat, hobi, kepribadian, dan kreativitas peserta didik yang dapat dijadikan sebagai alat untuk mendeteksi talenta peserta didik dan didesain secara sistematis sehingga dapat melahirkan dan membina potensi-potensi yang dimiliki siswa serta secara ajang pembinaan karakter peserta didik dalam pendekatan berbagai kegiatan. Mahfud et al., (2020) Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam belajar sekolah atau latihan. Adapun

Jenis kegiatan ekstrakurikuler sangat beragam, antara lain kegiatan kerohanian, olahraga, seni, pramuka, dan lain-lain. Tujuan dari ekstrakurikuler adalah untuk menambah wawasan, pengetahuan, dan kemampuan siswa. Selain itu, untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, pembinaan bakat dan minat serta kegemaran siswa dalam olahraga. Minat dan kegemaran siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dipengaruhi oleh adanya motivasi. Aspek motivasi memegang peranan dalam kejiwaan seseorang, sebab motivasi merupakan salah satu faktor penentu sebagai pendorong tingkah laku manusia, sehingga dengan adanya motivasi seseorang dapat mendorong dirinya untuk lebih giat berlatih dan mencapai hasil yang maksimal (Ichsanudin & Gumantan, 2020). Melalui motivasi tersebut akan mendorong seseorang untuk berlatih, bekerja keras, dan dapat bertahan lebih lama dalam mengikuti suatu kegiatan. Salah satu bentuk kegiatan ekstrakurikuler dalam bidang olahraga adalah Futsal.

Futsal merupakan salah satu olahraga yang banyak diminati oleh siswa baik putri ataupun putra. Permainan futsal sejauh ini sangatlah berkembang dengan pesat dengan banyaknya event-event turnamen antar pelajar dan antar klub futsal. Permainan olahraga futsal dimainkan oleh dua regu atau tim, olahraga ini sangat mirip dengan olahraga sepakbola dari segi teknik aturan permainan. Pemain futsal harus dituntut mempunyai kondisi fisik yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi agar dapat bermain futsal selama 2 x 20 menit. Pemain futsal juga bisa mengambil keuntungan yang positif dari

permainan ini, yaitu dari segi sosial, hiburan, mental dan emosional. Futsal merupakan olahraga permainan yang mengalami perkembangan yang sangat luar biasa di Indonesia. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kompetisi futsal yang diselenggarakan baik tingkat umum, mahasiswa, maupu pelajar, sampai ada liga profesionalnya (Sutiana et al., 2020), bahkan futsal sangat diminati oleh seluruh kalangan dari anak-anak hingga dewasa baik pria maupun wanita (Ilhamet al., 2021). Karakter permainan futsal juga cocok dengan karakter orang Asia salah satunya negara Indonesia. Hal itu dikarenakan postur tubuh orang Indonesia tidak jauh berbeda dengan postur tubuh orang dari Negara Asia lainnya (Syarifudin et al., 2020). Karena hal itu futsal menjadi kegiatan yang cocok dikembangkan di sekolah, bukan hanya dari segi jasmani saja tetapi juga motivasi dan memberikan efek positif baik dari cara berpikir, karakter, watak, sifat, serta membantu siswa untuk mengembangkan bakatnya lalu menghasilkan suatu prestasi.

Menurut (Wiyanto, Rohmansyah, & Zhannisa, 2017) futsal merupakan olahraga sepakbola mini yang dilakukan di dalam ruangan dengan panjang lapangan 38-42 meter dan lebar 18-25 meter untuk standar FIFA dan dimainkan oleh 5 pemain termasuk penjaga gawang.. Futsal adalah permainan tim yang dimainkan lima lawan lima orang dalam lapangan indoor maupun outdoor. Permainan ini bergulir lebih cepat dari kaki ke kaki dengan permukaan lapangan yang kecil, rata atau keras dalam waktu tertentu serta kemenangan sebuah tim ditentukan pada jumlah memasukkan bola terbanyak ke gawang lawan. 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) (Madjid, 2017).

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 merabach 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 SMK Negeri 1 Bengkulu Utara.

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.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan di salah satu sekolah yaitu SMK Negeri 1 Bengkulu utara. SMK Negeri 1 Bengkulu Utara merupakan sekolah menengah kejuruan Sekolah ini memiliki ekstrakurikuler futsal yang diikuti oleh 25 siswa. Pada saat bermain futsal selama 2x10 menit siswa mengalami kelelahan, sehingga dapat

dilihatdisini bahwa siswa mempunyai tingkat kondisi fisik yang kurang. Sedangkan untuk sarana dan prasarana di sekolah SMK Negeri 1 Bengkulu Utara terdapat bola sepak besar 3, bola sepak kecil (bola futsal) sebanyak 5 bola serta *cone* dan rompi berjumlah 1 set dan gedung *outdoor* untuk melakukan latihan ekstrakurikuler futsal. Dari 25 siswa yang memilih ekstrakurikuler futsal ini belum diketahui seberapa baik tingkat kondisi fisik yang mereka miliki. Kondisi Fisik sangat diperlukan dalam permainan futsal agar seorang pemain mampu bermain maksimal. Kondisi Fisik meliputi kecepatan, kekuatan, kelincahan, dan daya tahan. Selain itu waktu yang digunakan untuk ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Bengkulu Utara sangatlah kurang yaitu dilakukan hanya 1 minggu 1 kali pada hari selasa sore pukul 15.00 WIB – 16.30 WIB. Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, penulis menganggap penting untuk membahas masalah ini tentang “Tingkat Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Bengkulu Utara”. Dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh anggota ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Bengkulu Utara, sebagai acuan untuk menghadapi event-event yang akan datang untuk memperoleh juara. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti lebih lanjut tentang Tingkat kondisi Fisik siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Bengkulu Utara.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Faktor kurangnya latihan pemain mempengaruhi kondisi fisik anggota ekstrakurikuler dalam permainan futsal
2. Kurangnya pengetahuan siswa tentang cara yang baik dan yang benar dalam latihan fisik
3. Belum diketahui tingkan kondisi fisik pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Bengkulu Utara
4. Belum diketahui standar kondisi fisik siswa putra untuk masuk menjadi anggota ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Bengkulu Utara

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah supaya lebih fokusnya penelitian di batasi variabel yang akan diteliti pada masalah yang mencakup tentang beberapa komponen kondisi fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Bengkulu Utara yang meliputi :

1. Kelincahan
2. Daya Ledak Otot Tungkai
3. Kecepatan
4. Daya Tahan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa rumusan masalah yaitu:

1. Seberapa baik tingkat kemampuan kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Bengkulu Utara ?
2. Seberapa baik tingkat kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Bengkulu Utara ?
3. Seberapa baik tingkat daya Ledak Otot Tungkai siswa peserta ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Bengkulu Utara ?
4. Seberapa baik tingkat kecepatan siswa peserta ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Bengkulu Utara ?
5. Seberapa baik tingkat daya Tahan siswa peserta ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Bengkulu Utara ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kondisi fisik bermain futsal peserta ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Bengkulu Utara
2. Untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Bengkulu Utara
3. Untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat daya ledak otot tungkai siswa peserta ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Bengkulu Utara
4. Untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kecepatan siswa peserta ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Bengkulu Utara
5. Untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat daya tahan siswa peserta ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Bengkulu Utara

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.
- b. Penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan atau referensi untuk menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang kondisi fisik anggota ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Bengkulu Utara

2. Manfaat Praktis

- a. Catatan untuk mengetahui kemampuan kebugaran jasmani yang dimiliki setiap anggota ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Bengkulu Utara
- b. Sebagai catatan dan penyusunan program latihan yang terstruktur.
- c. Bagi pelatih untuk dapat memberikan porsi latihan fisik yang sesuai.