



Status Kondisi Fisik dan Keterampilan Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 1 Kaliwungu Tahun 2022

Wildan Bagus Mursyida, Ranu Baskora Aji Putra

Gedung Dekanat Fakultas Ilmu Keolahragaan Kampus Sekaran Gunungpati, Semarang, Indonesia

Article History

Received : January 2023
Accepted : November 2023
Published : November 2023

Keywords

*Kondisi Fisik,
Keterampilan Dasar,
Futsal*

Abstrak

Penelitian ini dilaksanakan bertujuan untuk mengetahui status kondisi fisik dan keterampilan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Kaliwungu tahun 2022 dengan komponen yang diukur dalam penelitian ini meliputi kelincahan, kekuatan otot tungkai, kecepatan, koordinasi mata-kaki, passing, shooting, control, dan dribbling. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan subjek 15 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Kaliwungu. Teknik pengambilan sampel penelitian ini adalah cara tes, pengukuran kondisi fisik dan keterampilan menggunakan instrument illiois agility test. Teknik analisis data menggunakan T- score dan analisis statistik deskriptif persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa status kondisi fisik dan keterampilan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal terdapat 1 siswa (6,7%) dengan kategori sangat baik, 4 siswa (26,7%) dengan kategori baik, 5 siswa (33,3%) dengan kategori cukup, 4 siswa (26,7%) dengan kategori kurang, 1 siswa (6,7%) dengan kategori sangat kurang dan keterampilan dasar 1 siswa (6,7%) dengan kategori sangat baik, 3 siswa (20%) dengan kategori baik, 5 siswa (33,3%) dengan kategori cukup, 6 siswa (40%) dengan kategori kurang, 0 siswa (0%) dengan kategori sangat kurang. Maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dan keterampilan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Kaliwungu terdapat pada kategori “cukup dan kurang”.

Abstract

This research was conducted aiming to determine the status of the physical condition and skills of students participating in the futsal extracurricular at SMK Negeri 1 Kaliwungu in 2022 with the components measured in this study including agility, leg muscle strength, speed, eye-foot coordination, passing, shooting, control, and dribbling. The research method used in this study was descriptive quantitative with 15 students participating in extracurricular activities at SMK Negeri 1 Kaliwungu. The sampling technique for this study was a test method, measuring physical condition and skills using the illiois agility test instrument. Data analysis techniques using T-score and percentage descriptive statistical analysis. The results of this study indicate that the status of the physical condition and skills of students participating in the futsal extracurricular included 1 student (6.7%) in the very good category, 4 students (26.7%) in the good category, 5 students (33.3%) with enough category, 4 students (26.7%) in the less category, 1 student (6.7%) in the very less category. and basic skills 1 student (6.7%) in the very good category, 3 students (20%) in the good category, 5 students (33.3%) in the sufficient category, 6 students (40%) in the less category, 0 students (0%) in the very less category. So it can be concluded that the physical condition and skills of students participating in the futsal extracurricular at SMK Negeri 1 Kaliwungu are in the "enough and insufficient" category.

How To Cite:

Mursyida, W. B., & Putra, R. B. A (2023). Status Kondisi Fisik dan Keterampilan Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 1 Kaliwungu Tahun 2022. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4 (Edisi Khusus 1), 390-400.

PENDAHULUAN

Ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan non-pelajaran formal yang dilakukan diluar jam pelajaran di sekolah, ekstrakurikuler juga dijadikan sebagai tempat mewadahi dalam pengembangan bakat dan minat siswa diluar pembelajaran sekolah. Ekstrakurikuler juga dapat diartikan sebagai pelayanan yang terdapat di luar mata pelajaran sekolah yang mencakup dari segi potensi, kebutuhan, dan minat siswa yang diselenggarakan oleh tenaga pendidik yang berkewenangan di sekolah (Mahfud, Gumantan, and Nugroho, 2020).

Olahraga futsal merupakan suatu olahraga yang sangat diminati oleh masyarakat, khususnya pada anak remaja. Dengan menggunakan lapangan yang kecil dibandingkan lapangan sepakbola dan juga hanya membutuhkan sedikit pemain dalam timnya, memudahkannya olahraga futsal ini dimainkan. Olahraga ini juga mudah dipahami anak remaja hingga dewasa karena dalam peraturan,tekhnik,dan alat yang digunakan hampir sama seperti sepakbola. Namun berbeda dengan sepakbola, permainan futsal lebih menekankan kekuatan power, kecepatan, daya tahan dan kelincahan dikarenakan tingginya tempo yang cepat dalam bermain (Litardiansyah and Hariyanto 2022).

Suatu komponen di sekolah maka ekstrakurikuler harus memiliki proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu dalam segi psikomotorik siswa dalam kerangka sistem pendidikan nasional (Yasin et al. 2018). Dalam perkembangan olahraga futsal sudah banyak turnamen ataupun pertandingan - pertandingan pada tingkat pelajar khususnya sekolah menengah atas yang diharapkan dapat memunculkan pemain futsal yang memiliki talenta yang bagus dan dapat berkembang ke kancah futsal nasional (Heri, Aminudin, and Purbangkara, 2022).

Pendidikan jasmani adalah sarana untuk mendorong pengembangan keterampilan

motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai mental, sikap spiritual, emosional, sosial dan kebiasaan untuk menjalani gaya hidup yang mendorong pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. perkembangan. Pentingnya olahraga dalam menjaga kesehatan tidak dapat disangkal, semakin tinggi derajat kesehatan maka semakin baik pula kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani yang baik dapat menunjang pekerjaan sehari-hari (Suharjana 2008).

Memperlakukan siswa secara fisik secara keseluruhan, daripada melihat mereka hanya sebagai orang yang terpisah dari kualitas fisik dan mental mereka. Pendidikan jasmani menekankan pendidikan yang bersifat holistik, meliputi kesehatan, kebugaran, keterampilan berpikir, nilai, keterampilan sosial, dan tindakan etis (Suharjana 2012). Pendidikan jasmani adalah salah satu bentuk pembelajaran yang menggunakan aktivitas jasmani, yaitu belajar melalui latihan dan belajar melalui gerak (Simanjuntak et al. 2014).

Berdasarkan observasi yang sudah dilakukan kepada pelatih ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Kaliwungu berpendapat bahwa latihan yang dilakukan selama ini sudah bervariasi dan menerapkan taktik dan tehnik. Dalam proses latihan masih terdapat kurangnya latihan yang berfokus pada fisik siswa, selama mengikuti ekstrakurikuler mereka juga belum pernah melakukan tes pengukuran kondisi fisik. Hal ini dikarenakan pelatih lebih terfokus dengan evaluasi taktik dan tehnik dalam latihan maupun setelah pertandingan. Oleh karena itu diperlukannya mengetahui tingkat kondisi fisik siswa diantaranya kecepatan, kelincahan, daya tahan, daya ledak tungkai (A. D. Pratama and Hariyanto, 2022).

Pengembangan tingkat keterampilan siswa masih mempunyai beberapa kekurangan yang harus dibenahi seperti teknik-teknik dasar dalam permainan futsal. Selain harus mengetahui tingkat kondisi fisik juga perlunya diketahui keterampilan siswa dalam bermain agar mampu mencapai prestasi yang maksimal. Dari hasil evaluasi peneliti terhadap pelatih saat

ini penilaian keterampilan hanya dilihat dari segi pengamatan pelatih pada siswa saja, jadi dalam penilaian tersebut masih subjektif. Keterampilan yang dimiliki siswa tentunya harus diukur dengan alat yang baku dan mempunyai akurat yang tinggi, dalam hal ini peneliti ingin menguji tingkat keterampilan siswa dalam olahraga futsal dengan tes dan pengukuran sebagai evaluasi dalam proses keterampilan siswa dalam bermain olahraga futsal.

Proses latihan ekstrakurikuler futsal menunjukkan bahwa belum berjalan dengan maksimal, karena kurangnya kedisiplinan pada siswa dalam berlatih, dilihat dengan total anggota siswa yang berangkat dalam latihan masih banyak siswa yang belum rutin mengikuti latihan setiap ekstrakurikuler (Siregar Nurhamida Sari 2022). Ketika proses latihan khususnya bertanding masih terdapat beberapa siswa yang cepat kelelahan, kurang koordinasi, dan kurangnya semangat dalam bermain. Hal ini dapat berpengaruh kemampuan siswa saat pertandingan yang dilakukan diluar latihan seperti kejuaraan atau yang dengan tim lainnya.

Keadaan saat ini dalam kondisi modern sistem jasmani olahraga pada siswa mengalami masalah yang tidak dapat diatasi yang berupa penurunan kekuatan dan kesehatan fisik siswa di bidang pelayanan Kesehatan semakin rendah efisiensinya (Mukhametov A.M., 2016). Dengan hal seperti itu menjadi masalah yang cukup serius bagi siswa untuk kedepannya nanti, dalam meningkatkan kesehatan dan kekuatan fisik yang baik bagi siswa. Dengan demikian, untuk mengetahui tingkat kondisi fisik yang dibutuhkan dalam pencapaiannya dan sebesar apa kondisi fisik diperlukan dalam mengembangkan program latihan latihan (Ayarra et al. 2018).

Keberhasilan program latihan yang dapat terpenuhi dengan melaksanakan pemenuhan tujuan kinerja yang berhubungan dengan evaluasi seperti menguji dan mengukur dan dilanjutkan kemudian mengumpulkan data yang dapat dijadikan acuan dalam program latihan kelincahan pada siswa (Ahdan, Gumantan, and

Sucipto 2021). Kondisi fisik yang baik dapat diartikan suatu kondisi dimana tubuh mampu melaksanakan kegiatan sehari-hari secara akurat dan efisien. Dengan kondisi tubuh yang baik tanpa kelelahan berarti tubuh memiliki cadangan energi yang cukup Dan mampu dalam menangani saat kondisi tubuh yang darurat (Aldiansyah et al. 2016).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yaitu penelitian yang hubungannya tentang mengetahui dan mendapatkan kenyataan sesungguhnya dalam objek yang dijadikan penelitian. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran dengan memperoleh fakta-fakta yang ada dan mencari kekurangan yang nyata. Penelitian ini dilakukan secara sengaja oleh peneliti dengan metode memberikan perlakuan tertentuterhadap subjek yang akan diteliti. dengan tujuan mengetahui kondisi fisik dan keterampilan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Kaliwungu Tahun 2022.

Sampel pada penelitian ini mengambil sampel dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di sekolahan di SMK Negeri 1 Kaliwungu. Jumlah yang akan diambil terdiri dari seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal yaitu 15 siswa laki-laki dari sekolah yang akan diteliti penelitian ini ialah tingkat kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Kaliwungu. Operasional didefinisikan pada keadaan bimotor dalam olahraga futsal yang telah dimiliki siswa ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Kaliwungu. Beberapa komponen kondisi fisik yang akan di ukur, ialah keseimbangan, kecepatan, kelincahan, *power* tungkai, dan daya tahan. Teknik dasar keterampilan dalam permainan futsal juga merupakan komponen dalam dilakukannya tes dan pengukuran dengan Komponen tersebut didefinisikan berikut :

1) Kondisi Fisik sebagai akumulasi dari unsur keseimbangan yaitu kemampuan tubuh secara statis pada siswa saat melakukan shooting dan berlari pada olahraga futsal yang diukur menggunakan stroke stand, kemudian unsur Kecepatan yaitu kemampuan dalam bergerak secepat mungkin pada siswa, komponen akan diukur dengan tes lari 30 meter. selanjutnya yaitu kekuatan tungkai merupakan Gerakan satu yang utuh dengan kemampuan otot untuk menahan beban dan kecepatan tinggi. Komponen akan diukur menggunakan *Standing broad Jump*. Kelincahan merupakan kemampuan dengan mengubah arah tubuh secepat mungkin dengan posisi yang stabil dan tepat waktu saat posisi tubuh bergerak, komponen diukur dengan menggunakan tes *shuttle run*.

2) Teknik dasar keterampilan permainan futsal yaitu merupakan tes dasar dalam keterampilan permainan futsal terdapat beberapa kompoten teknik yang akan di tes dengan unsur *shooting, dribbling, controlling, dan passing* (Agus Susworo Dwi Marhaendro, 2012). Peneliti menggunakan penelitian deskriptif yang tujuannya untuk mengetahui gambaran tingkan kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Kaliwungu dalam bentuk realita. Data Tehnik yangdigunakan pada penelitian ini yaitu analisis deskriptif kuantitatif.

Pengukuran yang dilakukan dalam melakukan pengumpulan informasi dan data dalam hasil setiap tes menggunakan rumus Suharsimi Arikunto (2003) sebagai berikut:

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

Gambar 1 Rumus Penelitian Deskriptif

Keterangan :

P : Presentase yang dicari

F : Frekuensi

N : Jumlah responden

Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif. Kemudian untuk selanjutnya

mampu mengacu pada standart tingkat keterampilan yang sudah ditentukan. Penelitian deskriptif digunakan untuk mengetahui gambaran tingkatan keterampilan dasar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Kaliwungu dalam bentuk realita.

Tes Keterampilan dasar dalam futsal yang digunakan yaitu Tes Futsal FIK jogja dari Agus Susworo Dwi Marhendro dan lainnya tidak memberikan dalam bentuk kategori, sehingga berdasarkan Anas Sudijono (2006) dalam penyusunan pengkategorian dapat menggunakan mean dan standart deviasi dengan dibagi dalam 5 kategori sebgai berikut : sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Kategori tersebut dijabarkan sebagai berikut:

Mean + 1,5 SD	Sangat Rendah
Mean + 0,5 SD	Rendah
Mean – 0,5 SD	Sedang
Mean – 1,5 SD	Tinggi
	Sangat Tinggi

Gambar 2 Kategori Mean dan Standar Deviasi

Dikarenakan data yang digunakan merupakan data inverse maka makna dalam kategori akan dibalik sebagai berikut:

- | | |
|-------------------------------------|---------------|
| 1. $M - 1,5 SD \leq X$ | Baik Sekali |
| 2. $M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$ | Baik |
| 3. $M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$ | Cukup |
| 4. $M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$ | Kurang |
| 5. $M + 1,5 SD < X$ | Kurang Sekali |

Gambar 3 Kategori Inverse

Keterangan :

X : Skor yang diperoleh

SD : Standar Deviasi

M : Mean (rata-rata)

Selanjutnya, dalam mengetahui jumlah setiap masing-masing kategori status kondisi fisik dan keterampilan dasar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler.

Tabel 1 Deskripsi Data Kondisi Fisik

Interval	Skor kondisi fisik	Kategori	F	F. Relatif (%)
X>M+1,5 SD	X>232,49	Sangat Baik	1	6,7
M+0,5 SD<X	210,82-232,39	Baik	4	26,7
M+1,5 SD				
M - 0,5 SD < X < M + 0,5SD	189,16-210,82	Cukup	5	33,33
M - 1,5 SD < X < M - 0,5SD	167,5-189,16	Kurang	4	26,7
X- M<1,5SD	X<167,5	Sangat Kurang	1	6,7
Jumlah			15	100

Selanjutnya Dalam mengetahui jumlah setiap masing-masing kategori status kondisi fisik dan keterampilan dasar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Kaliwungu yaitu menurut Anas sudijono (2012) dengan menggunakan rumus presentase sebagai berikut :

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

Gambar 4 Rumus Persentase Kategori Status Kondisi Fisik dan Keterampilan Dasar

Keterangan :

- P : Presentase yang dicari
- F : Frekuensi
- N : Jumlah Responden

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi Fisik

Data hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 29-30 Oktober 2022 di SMK Negeri 1 Kaliwungu Kabupaten Semarang menggunakan sebuah metode survey dengan cara melakukan tes dan pengukuran kepadasiswa yang menjadi sampel berdasarkan kriteria tertentu. Penelitian

ini memiliki subjek siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dengan jumlah 15 siswa. Deskripsi hasil data statistik pada penelitian kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Kaliwungu meliputi faktor kelincahan, kekuatan otot tungkai, kecepatann, dan koordinasi mata-kaki dengan begitu dapat diperoleh data pengamatan 15 siswa, data kondisi fisik menggunakan rumus T- score dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 2 Data Statistik Kondisi Fisik

Keterangan	Nilai T-score
Mean	199,99
Median	198,88
Mode	161,27
Standar Deviation	21,66
Minimum	161,27
Maximum	234,32

Berdasarkan data yang sudah diubah dalam T-score dari keempat item setiap tes yang dilakukan dalam dasar menentukan status kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Kaliwungu. Hasil yang diperoleh skor mean(rata-rata) sebesar 199,99, skor median sebesar 198,88, skor mode sebesar 161,27, skor *standart deviasi* sebesar 21,66, skor minimum sebesar 161,27, dan skor maximum sebesar 234,32. Status kondisi fisik dan keterampilan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Kaliwungu menggunakan 5 kategori yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, sangat kurang dengan hasil analisis penelitian tabel sebagai berikut :

Tabel 3 Deskripsi Data Kondisi Fisik

Interval	Skor kondisi fisik	Kateg ori	F	F. Relatif (%)
X>M+1,5 SD	X>232,49	Sangat Baik	1	6,7
M+0,5 SD<X	210,82-232,39	Baik	4	26,7
M+1,5 SD				
M - 0,5 SD < X < M + 0,5SD	189,16-210,82	Cukup	5	33,33

Tabel 3 Deskripsi Data Kondisi Fisik

Interval	Skor kondisi fisik	Kategori	F	F. Relatif (%)
$M - 1,5 SD < X < M - 0,5 SD$	167,5-189,16	Kurang	4	26,7
$X < M - 1,5 SD$	$X < 167,5$	Sangat kurang	1	6,7
Jumlah			15	100

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa dalam Kondisi Fisik pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Kaliwungu terdapat 1 siswa (6,7%) dengan kategori sangat baik, 4 siswa (26,7%) dengan kategori baik, 5 siswa (33,3%) dengan kategori cukup, 4 siswa (26,7%) dengan kategori kurang, 1 siswa (6,7%) dengan kategori sangat kurang. Dengan data tersebut dapat diketahui bahwa kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Kaliwungu terdapat pada kategori cukup.

Data yang sudah tercantum maka dapat dijelaskan hasil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kaliwungu dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 5 Hasil Kondisi Fisik

Kelincahan

Hasil perhitungan data statistik dalam tes kelincahan yang sudah diambil dari 15 siswa terdapat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4 Data Statistik Kelincahan

Keterangan	Nilai
Mean	16,29
Median	16,2
Mode	16,5
Standar Deviation	10,68
Minimum	14,8
Maximum	18,4

Berdasarkan tabel diatas status kondisi fisik yang dilakukan terhadap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Kaliwungu dengan berdasarkan faktor kelincahan sesuai tes yang sudah diukur dengan menggunakan *ilionis agility test* dalam skala detik (satuan). Hasil dalam analisis tes kelincahan yang sudah dirubah dalam bentuk T-Score mendapatkan hasil dengan nilai *mean* (rata-rata) sebesar 16,29, median sebesar 16,2, mode sebesar 16,5, *standart deviasi* sebesar 10,68, nilai score minimum sebesar 14,8, dan nilai skor maximum sebesar 18,4.

Kelincahan yang dilakukan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Kaliwungu dapat dikategorikan dalam 5 kategori yaitu, Sangat Baik, baik, cukup, kurang, sangat kurang. Berdasarkan rumus kategori yang sudah dicantumkan maka terdapat analisis kelincahan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Kaliwungu sebagai berikut:

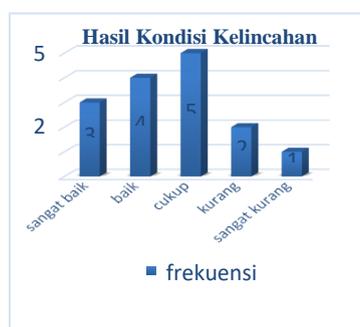
Tabel 5 Data Deskripsi Kelincahan

Kategori	Frekuensi	F. Relatif (%)
Sangat Baik	3	20
Baik	4	26,7
Kategori	Frekuensi	F. Relatif (%)
Cukup	5	33,3
Kurang	2	13,3
Sangat kurang	1	6,7
Jumlah	15	100

Berdasarkan tabel, yang sudah tercantum maka dapat diketahui bahwa dalam kelincahan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 kaliwungu terdapat 3 siswa

(20%) dengan kategori sangat baik, 4 siswa (26,7%) dengan kategori baik, 5 siswa(33,3%) dengan kategori cukup, 2 siswa (13,3%) dengan kategori kurang, 1 siswa (6,7%) dengan kategori sangat kurang. Dengan data tersebut dapat diketahui bahwa kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Kaliwungu terdapat pada kategori cukup. Dari data yang sudah tercantum maka dapat dijelaskan hasil tes kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kaliwungu dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:

Gambar 6 Hasil Kondisi Kelincahan



Kekuatan Otot Tungkai

Hasil perhitungan data statistik dalam tes kekuatan otot tungkai yang sudah diambil dari 15 siswa terdapat pada table sebagai berikut:

Tabel 6 Data Statistik Kekuatan Otot Tungkai

Keterangan	Nilai
Mean	2,48
Median	2,52
Mode	2,32
Std.Deviasi	1,9
Minimum	2,1
Maximum	2,82

Berdasarkan tabel diatas status kondisi fisik yang dilakukan terhadap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Kaliwungu dengan berdasarkan faktor kekuatan otot tungkai sesuai tes yang sudah diukur dengan menggunakan *Standing board* dalam skala meter (satuan). Hasil dalam analisis tes kekekuatan otot tungkai yang sudah dirubah dalam bentuk data mendapatkan hasil dengan nilai *mean* (rata-rata) sebesar 2,48, median

sebesar 2,52, mode sebesar 2,32, *standart deviasi* sebesar 1,9, nilai score minimum sebesar 2,1, dan nilai score maximum sebesar 2,82. Maka, dapat diketahui bahwa kekuatan otot tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Kaliwungu termasuk dalam kategori 'Cukup'.

Kekuatan otot tungkai yang dilakukan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Kaliwungu dapat dikategorikan dalam 5 kategori yaitu, Sangat Baik, baik, cukup, kurang, sangat kurang. Berdasarkan rumus kategori yang sudah dicantumkan maka terdapat analisis kekuatan otot tungkai pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Kaliwungu sebagai berikut:

Tabel 7 Data Deskripsi Kekuatan Otot Tungkai

Kategori	Frekuensi	F. Relatif (%)
Sangat Baik	1	6,7
Baik	6	40
Cukup	7	46,7
Kurang	1	6,7
Sangat kurang	0	0
Jumlah	15	100

Berdasarkan tabel. yang sudah tercantum maka dapat diketahui bahwa dalam kekuatan otot tungkai pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 kaliwungu terdapat 1 siswa (6.7%) dengan kategori sangat baik, 6 siswa (40%) dengan kategori baik, 7 siswa(46,7%) dengan kategori cukup, 1 siswa (6,7%) dengan kategori kurang, 0 siswa (0%) dengan kategori sangat kurang. Dengan data tersebut dapat diketahui bahwa kekuatan otot tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Kaliwungu terdapat pada kategori 'Cukup'.

Berdasarkan data yang dicantumkan di atas, maka dapat ditunjukkan secara ringkas melalui diagram batang mengenai hasil tes kekuatan otot tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kaliwungu dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 7 Hasil Kondisi Kekuatan Otot

Kecepatan

Hasil data statistik dalam tes kecepatan yang sudah diambil dari 15 siswa terdapat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 8 Data Statistik Kecepatan

Keterangan	Nilai
Mean	8,2
Median	7,7
Mode	7,2
Standar Deviation	12,7
Minimum	6,5
Maximum	10,4

Berdasarkan tabel di atas status kondisi fisik yang dilakukan terhadap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Kaliwungu dengan berdasarkan faktor kecepatan sesuai tes yang sudah diukur dengan menggunakan lari 40 meter dalam skala detik (satuan). Hasil dalam Analisis tes Kecepatan yang sudah dirubah dalam bentuk data mendapatkan hasil dengan nilai *mean* (rata-rata) sebesar 8,2, median sebesar 7,7, mode sebesar 7,2, *standart deviasi* sebesar 12,7, nilai score minimum sebesar 6,5, dan nilai score maximum

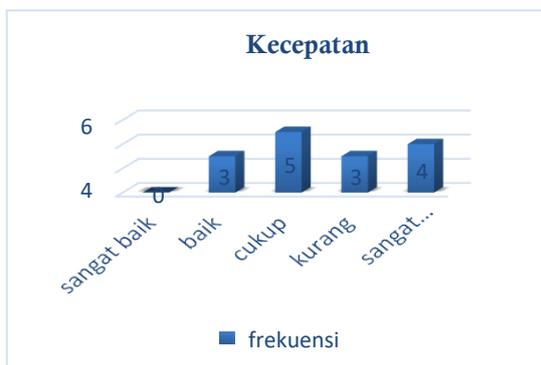
sebesar 10,4. Kecepatan yang dilakukan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Kaliwungu dapat dikategorikan dalam 5 kategori yaitu, Sangat Baik, baik, cukup, kurang, sangat kurang. Berdasarkan rumus kategori yang sudah dicantumkan maka terdapat analisis kecepatan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Kaliwungu sebagai berikut:

Tabel 9 Data Deskripsi Kecepatan

Kategori	Frekuensi	F. Relatif (%)
Sangat Baik	0	0
Baik	3	20
Cukup	5	33,3
Kurang	3	20
Sangat Kurang	4	26,7
Jumlah	15	100

Berdasarkan tabel, yang sudah tercantum maka dapat diketahui bahwa dalam kecepatan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 kaliwungu terdapat 0 siswa (0%) dengan kategori sangat baik, 3 siswa (20%) dengan kategori baik, 5 siswa (33,3%) dengan kategori cukup, 3 siswa (20%) dengan kategori kurang, 4 siswa (26,7%) dengan kategori sangat kurang. Dengan data tersebut dapat diketahui bahwa kecepatan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Kaliwungu terdapat pada kategori 'cukup'.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat dijelaskan hasil kecepatan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kaliwungu dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 8 Hasil Kondisi Kecepatan

Koordinasi Mata-kaki

Hasil data statistik dalam tes koordinasi mata- kaki yang sudah diambil dari 15 siswa terdapat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 10 Data Statistik Koordinasi mata-kaki

Keterangan	Nilai
Mean	6,07
Keterangan	Nilai
Mode	5
Standar Deviation	2,01
Minimum	2
Maximum	9

Berdasarkan tabel diatas status kondisi fisik yang dilakukan terhadap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Kaliwungu dengan berdasarkan faktor koordinasi mata-kaki sesuai tes yang sudah diukur dengan menggunakan Koordinasi mata-kaki dalam skala detik (satuan). Hasil dalam analisis tes Koordinasi mata-kaki yang sudah dirubah dalam bentuk data mendapatkan hasil dengan nilai *mean* (rata-rata) sebesar 6,07, median sebesar 6, mode sebesar 5, *standart deviasi* sebesar 2,01, nilai score minimum sebesar 2, dan nilai score maximum sebesar 9.

Koordinasi mata-kaki yang dilakukan siswa yang mengikuti ekstrakululer futsal di SMK Negeri 1 Kaliwungu dapat dikategorikan dalam 5 kategori yaitu, Sangat Baik, baik, cukup, kurang, sangat kurang. Berdasarkan rumus kategori yang sudah dicantumkan makan

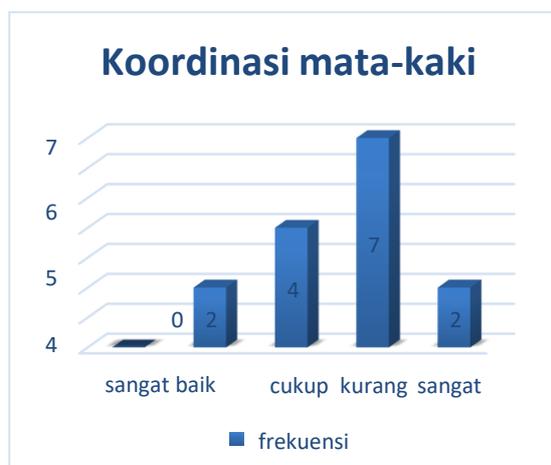
terdapat analisis Koordinasi mata-kaki pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Kaliwungu sebagai berikut :

Tabel 11 Data Deskripsi Koordinasi Mata Kaki

Kategori	Frekuensi	F. Relatif (%)
Sangat Baik	0	0
Baik	2	13,3
Cukup	4	26,7
Kurang	7	46,4
Sangatkurang	2	13,3
Jumlah	15	100

Berdasarkan tabel. yang sudah tercantum maka dapat diketahui bahwa dalam Koordinasi mata-kaki pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 kaliwungu terdapat 0 siswa (0%) dengan kategori sangat baik, 2 siswa (13,3%) dengan kategori baik, 4 siswa(26,7%) dengan kategori cukup, 7 siswa (46,4%) dengan kategori kurang, 2 siswa (13,3%) dengan kategori sangat kurang. Dengan data tersebut dapat diketahui bahwa keliincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Kaliwungu terdapat pada kategori 'kurang'.

Dari data yang sudah tercantum maka dapat dijelaskan hasil koordinasi mata-kaki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kaliwungu dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 9 Hasil Kondisi Koordinasi Mata-Kaki

Keterampilan

Deskripsi hasil data statistik pada penelitian keterampilan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Kaliwungu yang meliputi gerak dasar *passing, dribbling, shooting*, dan *controlling* dapat diperoleh data pengamatan 15 siswa, data kondisi fisik menggunakan rumus keterampilan dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 12 Data Statistik Keterampilan futsal

Keterangan	Nilai Keterampilan
Mean	1,25
Median	1.26
Mode	1,4
Standar Deviation	0,25
Minimum	0,57
Maximum	1,56

Data tabel diatas merupakan data dari tes keterampilan yang dilakukan dalam dasar menentukan status keterampilan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Kaliwungu. Hasil yang diperoleh skor mean(rata-rata) sebesar 1,25, skor median sebesar 1,26, skor mode sebesar 1,4, skor *standart deviasi* sebesar 0,25, skor minimum sebesar 0,57, dan skor maximum sebesar 1,56. Status kondisi fisik dan keterampilan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Kaliwungu menggunakan 5 kategori yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, sangat kurang dengan hasil analisis penelitian tabel sebagai berikut :

Tabel 13 Deskripsi Keterampilan Futsal

Interval	Skor kondisi fisik	Kategori	F	F. Relatif (%)
$X < M - 1,5 SD$	$X < 0,87$	Sangat Baik	1	6,7
$M - 1,5 SD < X < M - 0,5 SD$	0,87-1,12	Baik	3	20

Interval	Skor kondisi fisik	Kategori	F	F. Relatif (%)
$M - 0,5 SD < X < M + 0,5 SD$	1,12-1,37	Cukup	5	33,3
$M + 0,5 SD < X < M + 1,5 SD$	1,37-1,62	Kurang	6	40
$X > M + 1,5 SD$	$X > 1,62$	Sangat kurang	0	0
Jumlah			15	100

Berdasarkan tabel. yang sudah tercantum maka dapat diketahui bahwa dalam Keterampilan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 kaliwungu terdapat 1 siswa (6,7%) dengan kategori sangat baik, 3 siswa (20%) dengan kategori baik, 5 siswa(33,3%) dengan kategori cukup, 6 siswa (40%) dengan kategori kurang, 0 siswa (0%) dengan kategori sangat kurang. Dengan data tersebut dapat diketahui bahwa keliincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Kaliwungu terdapat pada kategori 'Kurang'.

Dari data yang sudah tercantum maka dapat dijelaskan hasil Keterampilan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kaliwungu dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 10 Hasil Kondisi Keterampilan

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dicantumkan dapat disimpulkan bahwa :

1. Hasil dari penelitian survey yang sudah dilakukan memperoleh status kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kaliwungu terdapat sebanyak 1 siswa (6,7%) dengan kategori sangat baik, terdapat 4 siswa (26,7%) dengan kategori baik, terdapat 5 siswa (33,3%) dengan kategori cukup, terdapat 4 siswa (26,7%) dengan kategori kurang, terdapat 1 siswa (6,7%) dengan kategori sangat kurang. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa status kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Kaliwungu adalah "cukup".
2. Hasil dari penelitian survey yang sudah dilakukan memperoleh Keterampilan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kaliwungu terdapat 1 siswa (6,7%) dengan kategori sangat baik, 3 siswa (20%) dengan kategori baik, 5 siswa (33,3%) dengan kategori cukup, 6 siswa (40%) dengan kategori kurang, 0 siswa (0%) dengan kategori sangat kurang. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa Keterampilan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Kaliwungu adalah "kurang".

REFERENSI

- Agus Susworo Dwi Marhaendro, Saryono dan Yudanto. 2012. "Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal." : 1 : 152. <http://webadmin.ipusnas.id/ipusnas/publications/books/182212>.
- Ahdan, Syaiful, Aditya Gumantan, and Adi Sucipto. 2021. "Program Latihan Kebugaran Jasmani." 2(2): 102-7.
- Aldiansyah, M Noor et al. 2016. "Contribution of Agility and Endurance With Dribble Skills of Smk Muhammadiyah 2 Pekanbaru Football Team." : 1-14.
- Arikunto, S. (2003). Prosedur penelitian suatu praktek. Jakarta: Bina Aksara, 3.
- Ayarra, Rubén et al. 2018. "Differences in Physical Performance According to the Competitive Level in Futsal Players." *Journal of Human Kinetics* 64(1): 275-85.
- Heri, Subagyo, Rizki Aminudin, and Tedi Purbangkara. 2022. "Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 1 Jatisari." *Jurnal Pendidikan: Riset & Konseptual* 6(1): 8-13.
- Litardiansyah, Bagus, and Eko Hariyanto. 2022. "Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra Dan Putri Sekolah Menengah Atas." *Sport Science and Health* 2(6): 331-39.
- Mahfud, Imam, Aditya Gumantan, and Reza Adhi Nugroho. 2020. "Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga." *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan* 3(1): 56.
- Mukhametov A.M. 2016. "Problems of Physical Education of Students and Search for Their Solution." *Academica Globe: Inderscience Research*.
- Pratama, Afrido Dias, and Eko Hariyanto. 2022. "Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 2 Turen." *Sport Science and Health* 4(5): 437-43.
- Simanjuntak, Victor G, Program Studi, Pendidikan Jasmani, and Rekreasi Fkip. 2014. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani pada Siswa Sekolah Dasar Affandi,." (1): 1-11.
- Siregar Nurhamida Sari. 2022. "Jurnal Ilmu Keolahragaan." *Karbohidrat* 13(2): 38-44.
- Suharjana. 2008. "Pendidikan Kebugaran Jasmani." *Pedoman Kuliah*.
- Suharjana, Fredericus. 2012. "152600-ID-Membina-Kebugaran-Jasmani-Anak-Dengan-Se.Pdf."
- Yasin, Syahid Nur, Amung Mam'mun, Agus Rusdiana, and Luthfi Abdullah, Ade Gaffar, Nur. 2018. "Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga." *Pendidikan Jasmani Olahraga*.