

ABSTRAK

TINGKAT KESEGARAN JASMANI PADA TIM FUTSAL RAY TIMOR DIAK FC DI KOTA KUPANG

Novaris Nomleni ^{1*}, Agustinus J Nafie², Jimmy Ch. Atty³

¹²³ Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia
novaris01nomleni@gmail.com

Latar Belakang: Peneliti bermaksud untuk mengadakan penelitian kepada Tim Futsal Ray Timor Diak FC dengan judul: Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Tim Futsal Ray Timor Diak FC Di Kota Kupang di harapkan dengan memberikan informasi Tingkat Kesegaran Jasmani.

Tujuan penelitian: Penelitian yang di lakukan untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Tim futsal Ray Timor Diak FC di Kota Kupang.

Metode Penelitian: Jenis penelitan ini yang digunakan dalam penelitian adalah penelitian kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik survey dengan menggunakan tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes kesegaran jasmani Indonesia. Pada penelitian ini, analisis statistik yang digunakan adalah teknik deskriptif dengan persentase, dan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dengan menggunakan penilaian dari tes TKJI tahun 2010.

Hasil dan Pembahasan: Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa 4 pemain (40%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang dan 6 pemain (60%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani sedang.

Simpulan: Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan maka terdapat 4 pemain (40%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang dengan deskripsi kurang pada indikator lari 60 meter, gantung angkat tubuh dan loncat tegak sedangkan 6 pemain (60%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani sedang dengan deskripsi sedang pada indikator lari 60 meter dan gantung angkat tubuh. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani pada Tim Futsal Ray Timor Diak FC secara keseluruhan masuk dalam kategori sedang.

Kata kunci : Kesegaran Jasmani, Permainan Futsal, Tim Futsal Ray Timor Diak

ABSTRACT

PHYSICAL FITNESS LEVEL OF RAY TIMOR DIAK FC FUTSAL TEAM IN KUPANG CITY

Novaris Nomleni ^{1*}, Agustinus J Nafie² , Jimmy Ch. Atty³

¹²³ Physical Education, Health and Recreation Study Program, Faculty of
Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang,
Indonesia

novaris01nomleni@gmail.com

Background : The researcher intends to conduct research on the Ray Timor Diak FC Futsal Team with the title: Physical Fitness Level of the Ray Timor Diak FC Futsal Team in Kupang City, with the hope of providing information on the Physical Fitness Level.

Research objectives : The research was conducted to determine the level of physical fitness of the Ray Timor Diak FC futsal team in Kupang City.

Research Method : The type of research used in this study is quantitative. Data collection techniques used a survey technique using tests. The test used in this study was the Indonesian Physical Fitness Test. In this study, the statistical analysis used descriptive techniques with percentages, and to determine physical fitness levels, the assessment from the 2010 TKJI test was used.

Results and Discussion : Based on the research results, it was found that 4 players (40%) had a low level of physical fitness and 6 players (60%) had a moderate level of physical fitness.

Conclusion : Based on the results of the research that has been conducted, there are 4 players (40%) who have a Low Level of Physical Fitness with a description of poor on the indicators of running 60 meters, hanging body lifts, and vertical jumps, while 6 players (60%) have a Moderate Level of Physical Fitness with a description of moderate on the indicators of running 60 meters and hanging body lifts. Therefore, it can be concluded that the Level of Physical Fitness of the Ray Timor Diak FC Futsal Team as a whole falls into the moderate category.

Keywords: Physical Fitness, Futsal Game, Ray Timor Diak Futsal Team