ANALISIS TINGKAT KELELAHAN TERHADAP SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMAN 10 KOTA BEKASI

Akhmad Fikri Azzi Rizqulloh[1], Febi Kurniawan[2], Bambang Ismaya[3]
[1,2,3]PJKR FKIP Universitas Singaperbangsa Karawang
[1]2010631070051@student.unsika.ac.id, [2]febi.kurniawan@fkip.unsika.ac.id,
[3]bambang.ismaya@fkip.unsika.ac.id

ABSTRACT

This research aims to determine the level of fatigue among students futsal extracurricular at SMAN 10 Bekasi City.This research uses a descriptive quantitative approach with a survey research method.The population in this study consists of all the futsal extracurricular participants at SMAN 10 Bekasi City,totaling 40 people.The sampling technique,where the entire population of 40 participants was taken as the sample.This research instrument uses a questionnaire with items that have answers using a Likert Scale, providing four (4) alternative answers: strongly disagree, agree, disagree, Strongly agree. Where in the assessment itself several values are categorized, namely when strongly disagree (1), disagree (2), agree (3), strongly agree (4). The research result show that the level of fatigue among the futsal extracurricular students at SMAN 10 Bekasi City falls into the "very high" category at 5% (2 students), 29 students (73%) in the "high" category, no students in the moderated category, and 2 students (5%) in the "very low" category. It can be cocluded that the level of fatigue among the futsal extracurricular students of SMAN 10 Bekasi City is in the "High" category.

Keywords: Level of Fatigue, Extracurricular Acitvities, Futsal.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kelelahan terhadap siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 10 Kota Bekasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode penelitian survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler futsal di SMAN 10 Kota Bekasi yang berjumlah 40 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan Teknik *total sampling* yang dimana populasi yang berjumlah 40 peserta diambil semua untuk menjadi sampel. Instrumen penelitian ini menggunakan angket dengan butir pertanyaan yang jawabannya menggunakan Skala *Likert* dengan memberikan alternatif 4 (empat) jawaban yang telah disediakan yaitu sangat tidak setuju, setuju, tidak setuju, sangat setuju. Di mana dalam penilaian itu sendiri dikategorikan beberapa nilai yaitu ketika sangat tidak setuju (1), tidak setuju (2), setuju (3), sangat setuju (4). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kelelahan terhadap siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 10 Kota Bekasi berada pada kategori "sangat tinggi" sebesar 5% (2 siswa), 29 siswa (73%) dalam kategori "tinggi", tidak ada siswa dalam kategori sedang, dan 2 siswa (5%) dalam kategori "sangat

rendah". Dapat disimpulkan bahwa tingkat kelelahan terhadap siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 10 Kota Bekasi berada dalam kategori "Tinggi".

Kata Kunci: Taktik, Strategi, Bermain Futsal

A. Pendahuluan

Kelelahan ditandai dengan penurunan efisiensi dan daya tahan tubuh dalam kegiatan disebabkan oleh faktor biologis dan faktor internal (Soekanto and Rianti 2021). Memahami bahwa kelelahan merupakan mekanisme untuk pertahanan tubuh sehingga dapat terhindar dari kerusakan, maka istirahat diperlukan untuk pemulihan. Gejala yang timbul seperti pelemahan motivasi, pelemahan kegiatan, dan pelemahan aktivitas fisik merupakan indicator yang berkaitan dengan kelelahan. Berdasarkan faktor yang berpengaruh terhadap rangsangan stimuli ataupun kecepatan reaksi seseorang yaitu aktivitas fisik yang kemudian dapat menimbulkan rasa kelelahan merupakan hal yang paling sering dirasakan oleh manusia, karena tubuh manusia dirancang agar dapat melakukan berbagai aktivitas beban sehari-hari (Wulandari and Hadyanawati 2020). Kelahan dapat diartikan suatu kondisi yang berbeda pada setiap individu, tetapi semua individu tersebut mengalami kehilangan efisiensi, penurunan kapasitas gerak dan ketahanan tubuh.

Pendidikan umumnya didefinisikan sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas manusia dan membangun karakter bangsa, denganlandasan agama, filsafat, psikologi, sosial budaya dan ipteks. Pendidikan merupakan kiat dalam menerapkan prinsip-prinsip ilmu pengetahuan dan teknologi bagi pembentukan manusia seutuhnya (Asfar et al. 2020). Pendidikan merupakan kebutuhan dasar setiap manusia untuk menjamin keberlangsungan hidupnya agar lebih bermanfaat (Dimyati 2019). Oleh karena itu pendidikan merupakan faktor utama dalam pembentukan kepribadian manusia.

Dapat disimpulkan bahwa pendidikan merupakan kegiatan yang memiliki tujuan untuk membangun karakter dan moral peserta didik, serta bertujuan untuk mengembangkan kemampuan seseorang yang nantinya bisa diterapkan dalam lingkungan Masyarakat.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu aktivitas yang dalam pelaksanaannya dilaksanakan diluar bimbingan formal, tujuan diadakannya guna memperkuat pembentukan karakter peserta didik (Rosida and Suparno 2023). Kegiatan ekstrakurikuler ada untuk mendukung pelajar guna memajukan bakat serta minatnya.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam struktur program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah, ekstrakurikuler merupakan sebuah kegiatan yang diarahkan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengembangkan nilai-nilai atau minat dan bakat siswa (Gani, Ismaya, *and* Dimyati 2021).

Ekstrakurikuler sangat berkaitan erat dengan pendidikan jasmani, secara garis besar ekstrakurikuler memiliki tujuan untuk prestasi. Sedangkan penjas, memiliki tujuan untuk pendidikan. Cabang olahraga futsal merupakan cabang olahraga yang sangat diminati untuk saat ini terlebih dalam hal prestasi dan rekrasi.

Futsal merupakan olaraga permainan yang dimainkan lebih sederhana dibandingkan sepakbola. Futsal merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang cepat serta dinamis dengan *passing* yang akurat sehingga memungkinkan terjadinya banyak gol (Rohman, Ismaya, *and* Syafei 2021).

Futsal adalah cabang olahraga permainan dan beregu yang dilakukan dalam aktivitas ruangan yang dimainkan oleh lima orang pemain yang memiliki karakter permainan yang relatif cepat serta dinamis (Gumantan, Mahfud, and Yuliandra 2021). Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa futsal merupakan cabang olahraga permainan yang cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang realtif keciil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Di samping itu, pada olahraga futsal pemain juga mempelajari untuk bermain lebih akurat dalam hal teknik dasar bermain, seperti teknik *passing, control, dribbling dan shooting.*

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada siswa ekstrakurikuler maupun pelatih futsal di SMAN 10 Kota Bekasi ekstrakurikuler futsal di sekolah ini intens dalam mengikuti kejuaraan dan dalam berkegiatan ekstrakurikuler

dapat di katakan aktif dalam segi latihan. Intensitas latihan yang tinggi dapat menyebabkan siswa kurang memperhatikan kebutuhan diri khususnya terkait kesehatan, sehingga perlu diketahuinya tingkat kelelahan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 10 Kota Bekasi.

B. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalampenelitian ini adalah kuantitatif deskriptif metode survei. Penelitian survei merupakan penelitian yang instrumennya menggunakan kuesioner atau angket yang berisikan pertanyaan-pertanyaan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kelelahan pada siswa yang meliputi faktor internal dan faktor eksternal.

Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 10 Kota Bekasi dengan menggunakan teknik *total sampling. Total sampling* adalah metode pengambilan sampel Dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi yang ada, sehingga populasi yang berjumlah 40 peserta diambil semua untuk menjadi sampel.

Desain penelitian merupakan rencana penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga peneliti dapat memperoleh jawaban terhadap pertanyaan peneliti (Abdul Gani *and* Purbangkara 2023). Desain penelitian dalam penelitian ini menggunakan Langkah-langkah penelitian kuantitatif deskriptif yang terdiri dara : 1) Mengidentifikasi adanya permasalahan yang signifikan untuk dipecahkan melalui metode deskriptif. 2) Membatasi dan merumuskan permasalahan. 3) Menentukan tujuan dan manfaat penelitian. 4) Melakukan studi pustaka yang berkaitan dengan permasalahan. 5) Menentukan kerangka berpikir, dan pertanyaan penelitian atau hipotesis penelitian. 6) Mendesain metode penelitian yang akan digunakan termasuk dalam hal menentukan populasi, sampel, menentukan instrument, mengumpulkan data, dan menganalisis data. 7) Mengumpulkan, mengorganisasikan, dan menganalisis data dengan menggunakan teknik statistika yang relevan. 8) Menarik Kesimpulan dan membuat laporan penelitian.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunaan angket yang diberikan kepada responden. Selanjutnya data disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan kemudian

dilakukan pengkategorian serta menyajikan data dalam bentuk histogram. Dalam pengkategorian skor menggunakan lima kategori yaitu : Sangat Baik, Baik, Cukup, Kurang, Sangat Kurang (Sudijono 2018).

Tabel 1 Norma Pengkategorian

No	Rentang Norma	Kategori
1	M + 1,5 SD ke atas	Sangat Tinggi
2	M + 0,5 SD s.d M + 1,5 SD	Tinggi
3	M – 1,5 SD s.d M + 0,5 SD	Sedang
4	M – 1,5 SD s.d M – 0,5 SD	Rendah
5	M – 1,5 SD ke bawah	Sangat Rendah

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

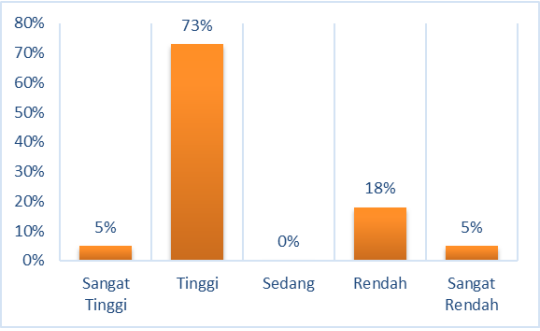
Hasil penelitian dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu tentang seberapa tinggi tingkat kelelahan pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 10 Kota Bekasi, yang diungkap dalam tes yang berbentuk angket. Pada angket yang berjumlah 36 butir pertanyaan.

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat kelelahan terhadap siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 10 Kota Bekasi didapat skor terendah *(minimum*) 61, skor tertinggi *(maksimum)* 132, rata-rata *(mean)* 103.68, nilai tengah *(median)* 105.50, nilai yang sering muncul *(mode)* 109, *standar deviasi* (SD) 13.141. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, tingkat kelelahan terhadap siswa ekstrakurikuler SMAN 10 Kota Bekasi dapat disajikan pada tabel 2 sebagai berikut :

Tabel 2 Distribusi Frekuensi

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	X > 123.39	Sangat Tinggi	2	5%
2	110.25 < X ≤ 123.39	Tinggi	29	73%
3	97.10 < X ≤ 110.25	Sedang	0	0%
4	83.96 < X ≤ 97.10	Rendah	7	18%
5	X < 83.96	Sangat Rendah	2	5%
Jumlah			**40**	**100%**

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tersebut dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan analisis tingkat kelelahan terhadap siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 10 Kota Bekasi, secara rinci terdapat 2 siswa (5%) dalam kategori sangat tinggi, 29 siswa (73%) dalam kategori tinggi, tidak ada siswa dalam kategori sedang, dan 2 siswa (5%) dalam kategori sangat rendah. Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang diperoleh data sebagai berikut :



Gambar 1
Diagram Batang Tingkat Kelelahan Terhadap Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 10 Kota Bekasi

Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 103.68, tingkat kelelahan terhadap siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 10 Kota Bekasi berada dalam kategori "tinggi".

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan analisis tingkat kelelahan terhadap siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 10 Kota Bekasi, secara rinci terdapat 2 siswa (5%) dalam kategori sangat tinggi, 29 siswa (73%) dalam kategori tinggi, tidak ada siswa dalam kategori sedang, dan 2 siswa (5%) dalam kategori sangat rendah. Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 103.68, jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat kelelahan terhadap siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 10 Kota Bekasi dengan jumlah 40 siswa dengan persentase 73% berada dalam kategori "tinggi".

DAFTAR PUSTAKA

Abdul Gani, Ruslan, and Tedi Purbangkara. 2023. *Metodologi Penelitian Pedidikan Jasmani*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.

Asfar, Taufan, Iqbal Akbar Asfar, Andi Hasryningsih Asfar, and Ady Kurnia. 2020. "Landasan Pendidikan: Hakikat Dan Tujuan Pendidikan (Foundation Of Education: Essence And Educational Objectives)." *Jurnal Pendidikan dan Edukasi* 2(1): 1–15.

Dimyati, akhmad. 2019. "Tingkat Kejenuhan Guru Dalam Mengajar Pendidikan Jasmani Pada Anak Berkebutuhan Khusus Di SMP Luar Biasa Di Kabupaten Karawang." *Jurnal Ilmiah PENJAS* 5(2): 2442–3874. http://www.ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/view/961/520520838.

Gani, Abdul, Bambang Ismaya, and Akhmad Dimyati. 2021. "Survei Minat Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler SepakBola Di SMPN 1 Lemahabang Karawang." *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga* 4(2): 47.

Gumantan, Aditya, Imam Mahfud, and Rizki Yuliandra. 2021. "Pengembangan Alat Ukur Tes Fisik Dan Keterampilan Cabang Olahraga Futsal Berbasis Desktop Program." *JOSSAE (Journal Of Sport Science and Education)* 6: 146–55.

Rohman, Abdul, Bambang Ismaya, and M Mury Syafei. 2021. "Survei Teknik Dasar Passing Kaki Bagian Dalam Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Cikampek." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 7(6): 357–66. https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP.

Rosida, Rova, and Suparno Suparno. 2023. "Implementasi Ekstrakurikuler Dalam Meningkatkan Pendidikan Moral Pancasila Di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Malang."

Melior : Jurnal Riset Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia 3(2): 33–38.

Soekanto, Ayly, and Emillia Devi Dwi Rianti. 2021. "Analisis Tingkat Kelelahan Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring Diera Pandemik Covid-19 Tahun Ajaran 2020/2021." *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma* 10(2): 154.

Sudijono, Anas. 2018. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Cetakan ke. Depok: Rajawali Press.

Wulandari, Sinta, and Anindya Agripina Hadyanawati. 2020. "Analisis Kelelahan Kerja Akibat Aktifitas Fisik Terhadap Kecepatan Reaksi Mahasiswa Di Daerah Istimewa Yogyakarta." *Proseding IENACO*: 57–61. http://hdl.handle.net/11617/11933.