

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Berbah adalah sebuah sekolah yang terletak di Kecamatan Berbah Kabupaten Sleman. Seperti sekolah-sekolah yang setingkat dengan lainnya sekolah ini juga mempunyai program tambahan usai jam sekolah berlangsung untuk menyalurkan hobi serta menggali bakat siswa yang sayang jika tidak dioptimalkan, maka berbagai tambahan kegiatanpun diberikan di luar jam sekolah. Terkadang kegiatan tersebut diwajibkan oleh pihak sekolah. Untuk memberikan kegiatan tambahan tersebut maka pihak sekolah mengadakan sebuah kegiatan yang kita sering sebut dengan kegiatan ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler merupakan suatu wadah atau tempat pembinaan peserta didik dalam sebuah lembaga atau sekolah yang bertujuan untuk menciptakan generasi muda yang cinta olahraga serta satunya yaitu untuk menciptakan generasi muda yang cinta olahraga serta menghargai arti pentingnya dari olahraga dan kesehatan baik jasmani ataupun rohani.

Berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Berbah antara lain ekstrakurikuler karawitan, musik, pramuka, bola basket, sepak bola, dan tunti. Dari sekian banyak ekstrakurikuler yang diadakan oleh sekolah hanya satu kegiatan yang menarik bagi peneliti yaitu kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Sepakbola merupakan olahraga yang paling terkenal di Indonesia maupun dunia. Mayoritas rakyat Indonesia menyenangi olahraga ini tidak terkecuali siswa yang sekolah di

SMP N 1 Berbah Sleman. Melihat perjalanan tim sepakbola SMP N 1 Berbah yang terbilang menantikan cukup lama untuk merasakan gelar. Sejak diadakannya ekstrakurikuler sepakbola yaitu pada tahun 2004. Tim tersebut baru mendapatkan prestasi di tahun 2010 yaitu peringkat 4 LPI tingkat kabupaten Sleman. Kemudian berprestasi lagi di Liga Trengginas di tahun 2011 yaitu juara 2 tingkat kabupaten dan di susul dengan juara 3 LPI di tahun yang sama. Tim dari sekolah tersebut juga selalu menjadi wakil dari kecamatan Berbah dalam berbagai ajang kompetisi antar Kecamatan. Namun di tahun 2012 tim sepakbola SMP N 1 Berbah tidak memperoleh prestasi apaun dari kompetisi yang mereka ikuti.

Penyebab menurunnya prestasi tim sepakbola SMP N 1 Berbah diindikasikan pada beberapa faktor antara lain faktor sarana prasarana, manajemen pengelolaan, kondidi fisik pemain, dan lain-lain. Regenerasi pemain yang terlambat sangat mempengaruhi komposisi tim. Sehingga menjadikan tim tersebut dalam suatu pertandingan permainan tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Penanganan serta pengelolaan tim yang kurang maksimal sangat mempengaruhi perkembangan tim. Minimnya jumlah pertemuan dapat dikatakan sebagai salah satu faktor penyebab menurunnya prestasi di tim ekstrakurikuler tersebut. Hal ini dikarenakan intensitas latihan yang dilaksanakan sangat kurang. Hal inilah yang kurang diperhatika di SMP Negeri 1 Berbah Sleman karena intensitas pertemuan yang sangat kurang dan penyampaian materi pada setiap pertemuan cenderung mengarah kepada

permainan sepakbola. Siswa umumnya lebih senang bila diberikan materi dalam bentuk permainan, sedangkan akan merasa jenuh atau bosan bila mendapatkan materi tentang kondisi fisik. Sehingga kondisi tim tidak bisa seperti yang diharapkan.

Sarana dan prasarana yang masih sangat minim yaitu hanya memiliki 2 bola sepak yang layak pakai sehingga sangat mempengaruhi menurunnya prestasi di tim ekstrakurikuler tersebut. Selain itu peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Berbah juga harus berbagi lapangan dengan warga sekitar pada saat pelaksanaan ekstrakurikuler sepakbola. Dengan minimnya jumlah bola yang dimiliki menjadikan siswa harus menunggu lama dan menjadikan siswa merasa jenuh dan bosan saat diberikan materi. Keterbatasan sarana dan prasarana yang dimiliki oleh pihak sekolah menjadikan pelatih sulit untuk menyampaikan materi, baik dalam ketrampilan maupun kondisi fisik para pemainnya. Dari sekian banyak indikasi faktor penyebab maka diambil salah satu faktor yang akan peneliti bahas lebih lanjut yaitu faktor kondisi fisik para pemain.

Sepakbola tidak jauh dari segi kondisi fisik para pemainnya. Kondisi fisik dalam sepakbola merupakan aspek yang sangat penting dalam menunjang pemain dalam permainan sepakbola. Dalam pengembangan teknik, mental, dan strategi bermain, fisik merupakan unsur yang sangat penting. Setiap pemain haruslah mempunyai dan menjaga kondisi fisiknya agar tetap prima. Jika seorang pemain sepakbola mempunyai kondisi fisik yang baik, maka segala aktivitas gerakan teknik yang dilakukan akan semakin sempurna.

Kondisi fisik itu sendiri memiliki beberapa komponen-komponen penting untuk diukur. Untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola SMP N 1 Berbah Sleman dari tahun ke tahun perlu diharapkan adanya alat ukur dan tes pada sebuah tim ekstrakurikuler sepakbola pada sekolah tersebut. Hal ini perlu dilakukan karena sebagai tolok ukur atau standar tersendiri bagi sekolah tersebut untuk menentukan pengembangan pada program-program kegiatan ekstrakurikuler sepakbola terutama peningkatan program latihan yang mana diharapkan nantinya para pemain memiliki kondisi fisik yang baik serta diharapkan juga tim tersebut mampu berprestasi dan menjaga prestasi yang sudah diperoleh.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik pemain sepakbola yang tergabung dalam tim ekstrakurikuler SMP N 1 Berbah Sleman dirasa menjadi permasalahan serta layak untuk diungkap.
2. Regenerasi pemain di dalam tim ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Berbah yang terlambat juga dianggap sebagai faktor penyebab.
3. Penanganan serta pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Berbah yang kurang maksimal.
4. Keterbatasan sarana dan prasarana ekstrakurikuler sepakbola di sekolah tersebut seperti jumlah bola yang tidak sesuai dengan jumlah siswa juga dianggap sebagai faktor penyebab.

### **C. Batasan Masalah**

Permasalahan yang terkait dengan kondisi fisik pemain sebuah tim ekstrakurikuler sepak bola sebuah sekolah sangatlah kompleks. Oleh sebab itu, untuk lebih memfokuskan dan dengan pertimbangan segala keterbatasan peneliti, masalah dalam skripsi ini dibatasi pada kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepak bola Sekolah Menengah Pertama 1 Berbah Sleman.

### **D. Perumusan Masalah**

Atas dasar pembahasan masalah di atas, masalah dalam skripsi ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Bagaimana kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Berbah Sleman Tahun Pelajaran 2012/2013?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Berbah Sleman Tahun Pelajaran 2012/2013.

### **F. Manfaat Penelitian**

#### **1. Secara Teoritik**

Menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang kondisi fisik peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Berbah sehingga dapat dijadikan acuan tolak ukur dalam pembinaan prestasi olahraga khususnya cabang olahraga sepakbola.

#### **2. Secara Praktis**

##### **a. Bagi Pelatih**

- 1) Para pelatih sepakbola lebih mudah dalam mengukur kondisi fisik siswanya.

2) Sebagai alat ukur untuk mengetahui sejauh mana kondisi fisik siswanya.

3) Sebagai bahan pertimbangan atau acuan dalam menentukan porsi latihan.

b. Manfaat bagi pihak siswa

Bagi peserta kegiatan ekstrakurikuler yang mempunyai kondisi fisik baik untuk selalu menjaga serta mengembangkan kondisi fisik yang dia miliki, sedangkan bagi siswa yang tergolong masih memiliki kondisi fisik lemah agar rajin berlatih serta mengikuti pedoman latihan yang baik dan terencana dari pelatih.

c. Manfaat bagi pihak sekolah

1) Memberikan informasi kepada pihak sekolah mengenai status kondisi fisik para pemain sepakbola yang tergabung dalam tim ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Berbah Sleman Tahun Pelajaran 2012/2013.

2) Menjadi bahan pertimbangan sekolah dalam mengeluarkan kebijakan untuk memajukan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola yang diadakan di sekolah.

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Deskripsi Teoritik**

#### **1. Hakikat Sepakbola**

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan ketrampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya (Sucipto dkk, 2000: 7). Karena dimainkan dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain yang sering disebut dengan kesebelasan.

Pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepakbola dunia yang disingkat FIFA (*Federation Internasional The Football Association*). Indonesia juga memiliki organisasi yang menaungi sepakbola yaitu PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia). PSSI berdiri pada tanggal 19 April 1930.

Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain (Suharsono dan Sukintaka, 1983: 70). Dalam memainkan bola ini pemain dibenarkan untuk menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan, hanya penjaga gawang yang diperbolehkan untuk memainkan bola dengan tangan. Menurut Soekatamsi (1995:11) tujuan dari masing-masing regu

atau kesebelasan adalah berusaha memasukan bola ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha menggagalkan serangan lawan untuk melindungi gawangnya agar tidak kemasukan.

Dari berbagai pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yang setiap regu terdiri sebelas pemain termasuk penjaga gawang. Dalam memainkan bola boleh menggunakan bagian tubuh maupun kecuali tangan, hanya penjaga gawang yang boleh memainkan bola dengan tangan di daerahnya sendiri.

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Tujuan permainan sepakbola adalah pemain berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawanya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukan. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukan bola lebih banyak ke gawang lawanya, apabila sama permainan dinyatakan seri.

Selain itu tujuan dari olahraga sepakbola itu sendiri adalah prestasi. Untuk itu ketrampilan serta kondisi fisik yang baik harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola. Unsur-unsur kondisi fisik yang mendukung dalam pencapaian prestasi maksimal adalah kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan secara umum, sedangkan stamina, daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan, dan keseimbangan sebagai unsur fisik khusus (Suharno, 1985: 24).



## **2. Hakikat Kondisi Fisik**

Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya (M. Sajoto, 1995: 8). Kondisi fisik adalah kemampuan mengfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik (Sugiyanto, 1993: 221). Kemampuan fisik penting untuk mendukung aktivitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan jika kemampuan fisiknya baik. Dari pendapat beberapa ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah kemampuan untuk menggunakan organ-organ tubuh untuk melakukan aktifitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, diantaranya atlet mampu dan mudah mempelajari ketrampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat di selesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan tugas yang berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil dapat berprestasi tinggi.

### **a. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik**

Dalam meningkatkan kondisi fisik, banyak faktor yang perlu diperhatikan selain keenam faktor kemampuan fisik yang akan di teliti oleh peneliti. Faktor yang lain mempengaruhi kondisi fisik adalah:

1) faktor latihan, 2) prinsip beban latihan, 3) faktor istirahat, 4) kebiasaan hidup yang sehat, 5) faktor lingkungan dan 6) faktor makanan.

#### 1) Faktor Latihan

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan penambahan beban latihan atau pekerjaan (Harsono, 1998:101).

Dalam olahraga prestasi latihan harus mempunyai tujuan yang pasti, mempunyai prinsip latihan serta berpengaruh pada cabang olahraga yang diikuti. Tujuan latihan adalah peningkatan prestasi secara maksimal, peningkatan kesehatan dan peningkatan kondisi fisik.

#### 2) Faktor Prinsip Beban Latihan

Dengan menggunakan prinsip latihan lebih (*overload*), maka kelompok otot akan berkembang kekuatannya secara efektif. Penggunaan beban secara *overload* akan merangsang penyesuaian fisiologis dalam tubuh yang mendorong meningkatnya kekuatan otot (M. Sajoto, 1995:30).

#### 3) Faktor Istirahat

Setelah melakukan aktivitas yang berat tubuh akan merasa letih, hal ini disebabkan karena pemakaian tenaga yang lebih untuk beraktivitas. Untuk mengembalikan tenaga yang sudah terpakai

diperlukan istirahat yang cukup. Dengan istirahat tubuh akan menyusun kembali tenaga yang hilang.

#### 4) Kebiasaan Hidup yang sehat

Dengan kebiasaan hidup sehat maka seseorang akan terhindar dari segala bibit penyakit yang menyerang. Dalam kehidupan sehari-hari kita harus menerapkan cara budaya hidup sehat:

- a) Makanan yang dikonsumsi harus mengandung empat sehat lima sempurna.
- b) Menghindari minuman yang mengandung alkohol dan selalu menjaga kebersihan lingkungan

#### 5) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu yang lama, dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik serta sosial mulai dari lingkungan perumahan, lingkungan daerah tempat tinggal dan sebagainya. Lingkungan yang baik sangat menunjang dalam pembentukan kondisi fisik yang baik

#### 6) Faktor Makanan

Untuk memperbaiki gizi atlet sesuai dengan kebutuhan selama latihan ataupun melakukan aktivitas. Untuk seorang atlet membutuhkan 25-30% lemak, 15% protein, 50-60% hidrat arang dan vitamin serta mineral lainnya. Jadi dalam pembinaan kondisi

fisik dibutuhkan makanan yang bergizi serta mengandung unsur-unsur protein, lemak, mineral, vitamin, dan air.

b. Komponen-Komponen Kemampuan Fisik

Menurut M. Sajoto kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya. Artinya, bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Adapun 10 komponen kondisi fisik tersebut, ialah:

- 1) Kekuatan (*strength*), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- 2) Daya tahan (*endurance*), dalam hal ini dikenal dua macam daya tahan, yaitu:
  - a) Daya tahan umum (*general endurance*), yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.
  - b) Daya tahan otot (*local endurance*), adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

- 3) Daya otot (*muscular power*) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Menurut Suharto (1997: 94) *power* adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan dan kecepatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dalam hal ini dapat dikemukakan bahwa, daya ledak otot atau *power* = kekuatan atau *force* X kecepatan atau *Velocity* ( $P = F \times T$ ).
- 4) Kecepatan (*speed*), yaitu kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Depdiknas (2000: 74) kecepatan adalah kemampuan berjalan , berlari atau bergerak dengan sangat cepat. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang (Sukadiyanto, 2002: 108).
- 5) Daya lentur (*flexibility*), yaitu efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh. Fleksibilitas mengandung pengertian luas gerak satu persendian atau beberapa persendian (Sukadiyanto, 2002: 119).

- 6) Kelincahan (*agility*), adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Depdikbud (1995: 56) kelincahan adalah kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat. Dengan demikian bahwa seseorang yang lincah akan mudah mengubah posisi tubuhnya dalam ruang yang efisien.
- 7) Koordinasi (*coordination*), adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda dalam ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. Menurut Depdiknas (2007: 77) koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesulitan dengan cepat dan efisien serta penuh ketetapan.
- 8) Keseimbangan (*balance*), yaitu kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot seperti dalam *handstand* atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian tergelincir.
- 9) Ketepatan (*accuracy*), adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini bisa berbentuk suatu objek atau jarak yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh.

10) Reaksi (*reaction*), adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menggapai rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, syaraf atau *feeling* lainnya. Seperti datangnya bola yang harus ditangkap atau dihindari.

c. Manfaat kondisi Fisik

Dalam aktivitas olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Menurut Harsono (1988: 153), dengan kondisi fisik yang baik akan sangat berpengaruh terhadap fungsi dan system organ tubuh, antara lain:

- 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan system sirkulasi dan kerja jantung.
- 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan kondisi fisik lainnya.
- 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
- 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- 5) Akan ada respon yang cepat dari organism tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Jika kelima keadaan di atas tidak atau kurang tercapai setelah diberi latihan kondisi fisik tertentu, maka itu berarti bahwa perencanaan, sistematika, metode, serta pelaksanaannya kurang tepat.

### **3. Komponen Kondisi Fisik Dominan bagi Pemain Sepakbola**

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan ketrampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya (Sucipto dkk, 2000: 7). Seorang pemain sepakbola harus mempunyai kondisi fisik yang prima untuk dapat memainkan permainan tersebut dengan baik. Disamping kemahiran teknik, maka kualitas kondisi fisik yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak (*eksplosiv power*), kelentukan, dan kelincahan haruslah dibina (Depdikbud, 1992: 155).

Vogelsinger (1973: 333-334) menyatakan bahwa pemain sepakbola harus mempunyai kondisi fisik yang bagus. Komponen-komponen kondisi fisik yang ada, daya tahan, kecepatan, dan kekuatan mempunyai peranan yang sangat penting. Menurut Coerver (1985: 173-177) untuk penguasaan teknik dan taktik yang mumpuni diperlukan kelincahan dan kecepatan, dasar stamina, daya tahan, dan kemampuan bermain cepat serta tenaga eksplosif. Kecepatan dan kelincahan merupakan hal pokok dalam permainan sepakbola. Kelentukan dan kelincahan dibutuhkan dalam hal menggiring bola dengan cepat sambil dapat merubah arah tanpa kehilangan keseimbangan tubuh dalam tujuan melewati lawan.



Daya ledak (*eksplosif power*) diperlukan untuk menang atas lawan dalam gerakan awal (*start*), baik untuk tujuan mengejar bola, melepas diri dari penjagaan lawan dan gerak tipu. Menurut Vogelsinger (1973: 334) power sangat berperan dalam melakukan *tackling*, menghindari *tackling*, melakukan tembakan dan passing ketika dalam tekanan lawan, menghindari cedera, meraih bola atas, pasising jarak jauh.

Daya tahan dituntut sebab permainan sepakbola membutuhkan waktu 90 menit. Kegiatan fisik yang terus menerus dengan berbagai bentuk gerakan seperti berlari, melompat, beradu badan, dan sebagainya jelas memerlukan daya tahan yang tinggi.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa di dalam skripsi ini peneliti hanya menentukan tujuh kategori kemampuan fisik yang mana ketujuh kategori kemampuan fisik tersebut merupakan komponen besar yang sangat mempengaruhi kemampuan fisik pemain sepakbola. Adapun kategori kemampuan fisik yang dimaksud adalah kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak otot tungkai (*power*), daya tahan otot lokal (*local endurance*), kekuatan otot tungkai (*strenght*), daya tahan umum (*general endurance*).

a. Hakikat Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah kemampuan menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari atau bergerak dengan sangat cepat (Depdiknas, 2000: 74). Menurut Ismaryati (2006: 57) kecepatan adalah kemampuan

bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. menurut M. Sajoto (1995: 9) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Dalam penelitian ini, untuk tes kecepatan peneliti menggunakan tes lari cepat 50 meter. Alasan peneliti memilih instrumen tersebut karena alat/instrumen tersebut cukup mudah untuk dilaksanakan, hemat biaya, waktu, serta valid.

b. Hakikat Kelincahan (*agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan (Iwan Setiawan, 1996: 116). Menurut Ismaryati (2006: 41) kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagiannya. Menurut M. Sajoto (1995: 9) kelincahan (*agility*), adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu.

Dalam penelitian ini, untuk tes kelincahan peneliti menggunakan tes *shuttle run* 4 x 5 meter.. Alasan peneliti memilih instrumen tersebut karena alat/instrumen tersebut tingkat presisi/ketepatan pengukuran yang cukup tinggi serta valid. Disamping itu hemat biaya serta mudah dan murah.

c. Hakikat Daya Tahan

Iwan Setiawan (1996: 112) berpendapat bahwa daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Menurut Iskandar Z. Adisapoetro (1999: 4), daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus-menerus pada tingkat sub maksimal. Menurut M. Sajoto (1995: 8) daya tahan dibagi menjadi dua yakni:

- 1) Daya tahan umum (*cardiorespiratory endurance*) yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.
- 2) Daya tahan otot (*local endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

Dalam penelitian ini, untuk tes daya tahan umum (*general endurance*) peneliti menggunakan tes lari 12 menit, sedangkan untuk tes daya tahan otot lokal (*local endurance*) yaitu otot perut peneliti menggunakan tes *Sit-Up* 60 detik. Alasan peneliti memilih instrumen tersebut karena alat/instrumen tersebut tingkat presisi/ketepatan pengukuran yang cukup tinggi untuk objek yang akan diukur serta mudah dan murah.

d. Hakikat daya ledak otot tungkai

Menurut Pate (1993, dalam Syarif Hidayat, 2003: 9) mengatakan kekuatan sebagai tenaga yang dikerahkan sekelompok otot pada usaha tunggal yang maksimal. Daya ledak atau sering disebut dengan istilah (*muscular power*) adalah kekuatan untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang digunakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya menurut pendapat (M. Sajoto, 1995: 58). Menurut Iskandar Z. Adisapetro (1999: 4), *power* adalah kemampuan yang memungkinkan otot untuk menghasilkan kerja fisik secara *eksplosif*. Sedangkan menurut Amung Ma'mun (2003: 19), *power* adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum.

Dalam penelitian ini, untuk tes daya ledak (*power*) peneliti menggunakan *Vertical Jump Test* (Tes Loncat Tegak). Alasan peneliti memilih instrumen tersebut karena alat/instrumen tersebut tingkat presisi/ketepatan pengukuran yang cukup tinggi untuk objek yang akan diukur serta mudah dan murah.

e. Hakikat kekuatan

Menurut M. Sajoto (1995: 8) kekuatan (*strength*) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam waktu mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja, sedangkan Iwan Setiawan (1996: 118) berpendapat bahwa kekuatan

adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Menurut Rusli Lutan (2002: 56), kekuatan otot dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan.

Dalam penelitian ini, untuk tes kekuatan otot peneliti menggunakan tes *Back and Leg Dynamometer*. Alasan peneliti memilih instrumen tersebut karena alat/instrumen tersebut tingkat presisi/ketepatan pengukuran yang cukup tinggi serta valid, alatnya relatif mudah dalam pemakaian.

#### **4. Hakikat Ekstrakurikuler**

Menurut Suharsimi Arikunto yang dikutip FX. Dheny Hartanto (2008: 16) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan, diluar struktur program yang pada umumnya. Kegiatan ekstrakurikuler secara menyeluruh mempunyai tujuan pokok yaitu:

- a. Memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa.
- b. Mengetahui hubungan antara berbagai mata pelajaran.
- c. Menyalurkan minat dan bakat.
- d. Melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, minat, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Kegiatan dari ekstrakurikuler ini sendiri dapat berbentuk kegiatan pada bidang seni, olahraga,

pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif dari siswa-siswi itu sendiri.

Menurut Direktorat Pendidikan Menengah Kejuruan yang dikutip oleh Suryosubroto (2002: 271), definisi ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan disekolah atau diluar sekolah agar lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan oleh pihak sekolah diluar jam sekolah untuk mengembangkan bakat siswa diluar bidang akademik dan memperluas pengetahuan siswa.

## **5. Kegiatan Ekstrakurikuler di SMP N 1 Berbah**

Kegiatan ekstrakurikuler di SMP N 1 Berbah dilaksanakan setelah pulang sekolah. Kegiatan yang diselenggarakan oleh pihak sekolah di bidang olahraga yaitu ekstrakurikuler bola basket dan ekstrakurikuler sepakbola.

Jadwal kegiatan ekstrakurikuler cabang sepak bola diselenggarakan setiap hari jum'at pukul 15.00 WIB sampai 17.00 WIB. Peserta ekstrakurikuler sekolah tersebut saat ini berjumlah 25 orang siswa. Tim sepakbola ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Berbah tersebut diikuti oleh siswa kelas satu dan kelas dua, untuk kelas tiga sudah tidak ada yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dikarenakan setiap pulang sekolah

untuk kegiatan kelas tiga ada tambahan pelajaran. Perlengkapan latihan yang dimiliki oleh tim sepakbola sekolah ini antara lain bola sepak sejumlah 2 buah dalam kondisi layak pakai, *cone*/kerucut berjumlah 10 buah. Fasilitas yang ada yaitu lapangan sepakbola meskipun ukurannya tidak normal seperti lapangan sepakbola pada umumnya. Letak lapangan yang berdekatan dengan sekolah memudahkan bagi guru ekstrakurikuler sepakbola untuk mengatur, mengawasi serta mengkoordinir siswanya.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Dibawah ini beberapa penelitian yang peneliti ambil sebagai penelitian yang relevan antara lain:

1. Anung Baskoro Dwi Nugroho (2010) dengan judul Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Ekstrakurikuler SMP N 2 Pandak Bantul Tahun Pelajaran 2009/2010. Dengan sampel penelitian sebanyak 32 orang. Metode dalam penelitian menggunakan survei dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran yang terdiri dari tujuh (7) butir tes yaitu (1) tes *multistage* (lari multi tahap), (2) tes *sit-up*, (3) tes *leg dynamometer*, (4) tes *vertical jump*, (5) tes lari 50 meter, (6) tes *sit and reach*, (7) tes *shuttle-run* 6x10m. Teknik analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif yang disajikan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 17 orang pemain atau 53,125% memiliki kemampuan fisik dalam kategori sedang. Untuk komponen fisik yang paling menonjol adalah kelentukan (*flexybility*) dan daya tahan otot lokal (*local endurance*), sedangkan komponen profil fisik yang lemah adalah kecepatan (*speed*), daya ledak

otot tungkai (*power*), kekuatan otot tungkai (*strength*), dan daya tahan umum (*general endurance*). Adapun kategori kemampuan fisik pemain sepakbola ekstrakurikuler SMP N 2 Pandak Bantul Tahun pelajaran 2009/2010 dapat dijabarkan sebagai berikut: kategori baik sekali 0 orang atau 0,0%, kategori baik 13 orang atau 40,625%, kategori sedang 17 orang atau 53,125%, kategori kurang 2 orang atau 6,25%, dan kaegori kurang sekali 0 orang atau 0,0%.

2. Anisa A. Martasari (2010) dengan judul *Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita PSW Putri Mataram Sleman Yogyakarta*. Dengan subjek penelitian adalah seluruh pemain sepakbola PSW putri Mataram Sleman Yogyakarta yang berjumlah 25 pemain. Metode dalam penelitian menggunakan survei dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran yang terdiri dari lima (5) butir tes yaitu (1) tes lari 60 meter, (2) lari bolak-balik 4 x 5 meter, (3) tes lari keliling lapangan sepanjang 2,4 km, (4) tes *back and leg dynamometer*, (5) tes *sit and reach*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain sepakbola sebagian besar termasuk kedalam kategori sedang, dengan hasil Baik Sekali 0 % (0 orang), Baik 16% (4 orang), Sedang 80% (20 orang), Kurang 4% (1 orang), dan Kurang Sekali 0% (0 orang).

### **C. Kerangka Berpikir**

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang bisa dibilang olahraga paling faforit di seluruh dunia. Meskipun sepakbola merupakan olahraga yang



banyak melakukan kontak fisik. Selain beradu takti dilapangan para pemain juga beradu fisik. Siapa yang lebih kuat, lebih cepat, lebih tangkas, serta siap dalam hal fisik maka merekalah yang akan unggul dalam permainan sepakbola.

Ekstrakurikuler sepakbola adalah satu ekstrakurikuler yang diadakan di SMP N 1 Berbah. Kegiatan ekstrakurikuler ini merupakan wadah di sekolah untuk menampung bakat-bakat siswa dalam bidang olahraga khususnya sepakbola untuk kemudian dikembangkan menjadi pemain sepakbola yang berpotensi untuk meraih prestasi yang maksimal.

Kondisi fisik setiap pemain sangat menunjang dalam permainan sepakbola dimana mereka akan mengalami kontak fisik dilapangan. Untuk itu kondisi fisik sangatlah perlu diperhatikan selain memperhatikan taktik dan teknik. Terkait dengan hal itu maka peneliti bermaksud untuk mengungkap kondisi fisik pemain sebuah tim sepakbola yang tergabung dalam ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Berbah Sleman Tahun Pelajaran 2012/2013.

Kondisi Fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Tahun Pelajaran 2012/2013 secara umum dapat diketahui dari bagaimana siswa menggunakan oargan-organ tubuh untuk melakukan aktivitas fisik secara maksimal. Pengukuran terhadap kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola tersebut dilakukan dengan tes yang terdiri dari (6) butir tes yaitu (1) tes lari 50 meter, (2) tes *sit-up*, (3) tes *leg dynamometer*, (4) tes *vertical jump*, (5) tes lari 12 menit, (7) tes *shuttle-run* 4x5m. Hasil

pengukuran ini akan mengklasifikasikan tiap siswa dalam kategori ‘kurang sekali’, ‘kurang’, ‘sedang’, ‘baik’, ‘baik sekali’ mengenai kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013.

### **BAB III METODELOGI PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif yaitu suatu penelitian yang semata-mata melukiskan keadaan objek (Sutrisno Hadi, 1993: 3), dengan menggunakan metode survei, adapun teknik pengambilan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Survei atau observasi adalah suatu aktivitas memperhatikan suatu objek dengan menggunakan mata (Suharsimi Arikunto, 2006: 156).

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Tanjungtirto Kecamatan Berbah Kabupaten Sleman selama 2 hari, pada tanggal 11-12 April 2013.

- a. Hari pertama yakni hari Kamis tanggal 11 April 2013 akan dilakukan pengambilan data komponen kecepatan, kelincahan, dan daya tahan otot lokal.
- b. Hari kedua yakni hari Jumat tanggal 12 April 2013 akan dilakukan pengambilan data komponen daya ledak otot, kekuatan otot tungkai dan daya tahan umum.

#### **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Dalam penelitian ini menggunakan variabel tunggal, yaitu kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Berbah Sleman Tahun Pelajaran 2012/2013. Kondisi fisik adalah kondisi dimana siswa mampu menggunakan organ-organ tubuh untuk melakukan aktivitas fisik secara maksimal, yang akan diukur menggunakan (1) kecepatan diukur

menggunakan tes lari 50 meter, (2) kekuatan otot tungkai diukur menggunakan tes *back and leg dynamometer*, (3) kelincahan diukur dengan tes *shuttle run* 4x5m, (4) daya tahan umum diukur menggunakan tes lari 12 menit, (5) daya tahan otot diukur menggunakan tes *sit-up* 60 detik, (6) daya ledak otot tungkai diukur menggunakan tes *vertical jump*.

#### **D. Populasi Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik SMP Negeri 1 Berbah yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola yaitu berjumlah 22 siswa. Seluruh populasi dalam penelitian ini dijadikan subjek penelitian, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. Seluruh subjek yang berumur minimal 13 tahun keatas dalam penelitian ini dijakdikan sebagai objek penelitian, sehingga teknik pengambilan sampelnya menggunakan teknik *total sampling*.

#### **E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

##### **1. Instrumen Penelitian**

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data terdiri dari 6 (enam) item tes, yaitu:

##### **1. Kecepatan**

Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam penelitian ini yang dimaksud kecepatan adalah berlari dengan maksimal untuk menempuh jarak 50 meter. Hasil waktu di catat dengan menggunakan satuan tes dalam waktu dengan satuan detik.

## 2. Kekuatan

Kekuatan adalah salah satu unsur kondisi fisik yang sangat dominan dalam kehidupan manusia yang berhubungan dengan gerak aktifitas manusia. Secara operasional kekuatan yang diambil adalah kekuatan otot tungkai. Kekuatan otot tungkai diambil menggunakan tes kekuatan otot tungkai, pelaksanaanya yaitu menggunakan *back and leg dynamometer*. Catat hasil terbaik dari 2x percobaan dicatat sebagai skor dalam satuan kg.

## 3. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Dalam penelitian ini, tes kelincahan menggunakan test lari bolak balik 4 x 5 meter, hasil yang di catat adalah jumlah waktu (detik).

## 4. Daya tahan umum (*cardiorespiratory endurance*)

Daya tahan umum (*cardiorespiratory endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus menerus. Dalam penelitian ini, menggunakan tes lari 12 menit. Testi berlari selama 12 menit, hasil dicatat dari total jarak yang ditempuh.

## 5. Daya tahan otot (*local endurance*)

Daya tahan otot (*local endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Dalam penelitian ini

yang di ukur adalah daya tahan otot perut karena pusat kekuatan berada di otot perut. Penelitian ini menggunakan *Sit-Up* 60 detik. Catat hasil yang bisa di peroleh.

#### 6. Daya ledak

Daya ledak merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum dengan usaha yang dikerahkannya dalam waktu sesingkat-singkatnya. Dalam penelitian ini, tes yang digunakan adalah *Vertical Jump* menggunakan papan bermeteran yang di pasang di dinding, bertujuan untuk mengukur power tungkai dalam arah vertikal. Testi berdiri menyamping arah dinding, kedua kaki rapat , telapak kaki menempel penuh di lantai, ujung tangan di bubuhi bubuk kapur. Satu tangan testi yang dekat dinding meraih ke atas setinggi mungkin, kaki tetap menempel di lantai, catat tinggi raihan. Testi meloncat keatas setinggi mungkin dan menyentuh papan. Catat tinggi loncatannya pada bekas ujung jari tengah. Tes dilakukan 2 kali. Catat hasil selisih tinggi raihan dan tinggi loncatan dengan satuan centimeter.

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Metode dan teknik pengumpulan data yang digunakan adalah survei dan tes pengukuran. Adapun beberapa langkah pengumpulan data adalah sebagai berikut:

- a. Pengambilan data akan dilakukan dalam jangka waktu 2 hari.

- b. Hari pertama yakni hari kamis tanggal 11 April 2013 akan dilakukan pengambilan data komponen kecepatan, kelincahan, dan daya tahan otot lokal.
- c. Hari kedua yakni hari jumat tanggal 12 April 2013 akan dilakukan pengambilan data komponen daya ledak otot, kekuatan otot tungkai dan daya tahan umum.
- d. Adapun petunjuk pelaksanaanya sebagai berikut:
  - 1) Memberi pengarahan kepada tester (orang coba).
  - 2) Memberi waktu kepada tester untuk melakukan pemanasan.
  - 3) Memberi kesempatan berlatih kepada tester.
  - 4) Melengkapi instrumen tes secara manual selengkap dan sejelasa mungkin.
  - 5) Berusaha bekerjasama dengan baik antara testor dan tester.
- e. Dalam proses pengambilan data semua komponen kondisi fisik tersebut, peneliti dibantu oleh 4 orang yaitu Andrianto, Mustakim Putra Abi Bola, Mohammad Thorik Aziz, dan Tommy Farid Rosyadi.

#### **F. Teknik Analisis Data**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang kondisi fisik pemain sepakbola yang tergabung dalam tim ekstrakurikuler SMP N 1 Berbah. Data yang diperoleh dari masing-masing item tes yang dinyatakan dalam bentuk angka, sehingga di sebut kuantitatif.

Data yang diperoleh tiap-tiap item tes merupakan data kasar dari hasil tiap tes yang dicapai siswa. Selanjutnya hasil kasar tersebut diubah menjadi nilai Skor-T dengan rumus Skor-T sebagai berikut:

$$T = 10 \left( \frac{X-M}{SD} \right) + 50 \quad \text{Dan} \quad T = 10 \left( \frac{M-X}{SD} \right) + 50$$

(data inversi) (data reguler)

Keterangan:

T = nilai skor-T

M = nilai rata-rata data kasar

X = nilai data kasar

SD= Standar deviasi data kasar

Sumber: Burhan Nurgiyanto. (2004:95)

Setelah data sudah dirubah ke dalam t skor, kemudian data dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data. Pengkategorian dikelompokna menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Sedangkan untuk pengkategorian menggunakan acuan 5 batasan norma, sebagai berikut:

Tabel 1. Norma Kategori Tes Kondisi Fisik

No	Kategori	Formula
1	Sangat kurang	$X \leq M - 1,5SD$
2	Kurang	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$
3	Cukup	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$
4	Baik	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$
5	Sangat Baik	$X > M + 1,5 SD$

Keterangan:

X : Jumlah skor subjek

M : Mean

SD : Standar deviasi atau simpangan baku

Sumber: Saifuddin Azwar, 2005: 108.



Untuk menentukan kategori secara keseluruhan maka dapat dilihat pada hasil perhitungan beberapa jumlah siswa tes yang termasuk dalam kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Selanjutnya data didistribusikan kedalam bentuk persentase. Dari hasil persentase tersebut dapat ditarik kesimpulan secara umum berdasarkan hasil persentase yang paling tinggi.

Setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (1998 : 245-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan :

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan objek akan digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh. Tes Kondisi fisik meliputi tes kecepatan, kelincahan, kekuatan daya ledak otot tungkai, daya tahan otot perut, kekuatan otot tungkai, dan daya tahan umum.

Secara keseluruhan, diperoleh nilai maksimum sebesar 70,04 dan nilai minimum 33,15. Rerata diperoleh sebesar 50, dan standar deviasi 10. Median sebesar 51,2 dan modus sebesar 33,15.

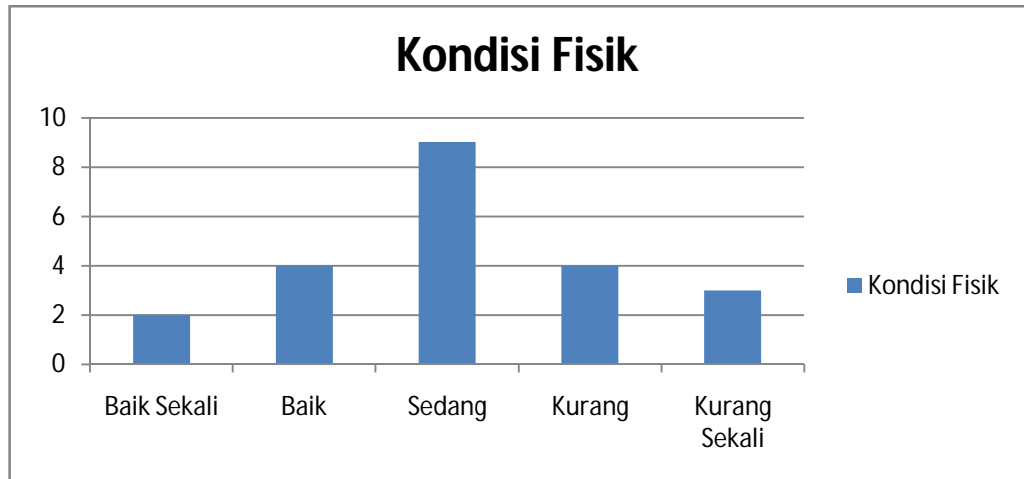
Keadaan kemampuan fisik pemain sepakbola ekstrakurikuler SMP N 1 Berbah Tahun pelajaran 2012/2013 dapat dilihat dari tabel berikut ini.

Tabel 2. Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013.

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$\geq 65$	Baik Sekali	2	9,1%
55-64	Baik	4	18,2%
45-54	Sedang	9	40,9%
35-44	Kurang	4	18,2%
$\leq 34$	Kurang Sekali	3	13,6%
Jumlah		22	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Berbah tahun pelajaran 2012/2013 adalah 2 (9,1%) siswa dalam kategori baik sekali, 4 (18,2%) siswa dalam kategori baik, 9 (40,9%) siswa dalam kategori sedang, 4 (18,2%) siswa dalam kategori kurang, dan 3 (13,6%) siswa dalam kategori kurang sekali.

Dengan demikian kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Berbah adalah sedang. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 1. Diagram Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013.

Untuk melihat hasil penelitian secara lebih mendalam, deskripsi hasil penelitian pada masing-masing item berdasarkan komponen kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013 adalah sebagai berikut:

#### 1. Kecepatan

Komponen kecepatan diukur dengan menggunakan tes lari *sprint* 50 meter. Waktu tempuh tercepat yaitu 7,22 detik, sedang waktu tempuh terlama yaitu 9,81 detik. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai maksimum 75,29 dan nilai minimum 38,37. Nilai rerata diperoleh sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 10. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori

sangat kurang, kurang, cukup, baik, dan sangat baik berdasarkan nilai Mean dan Standar Deviasi.

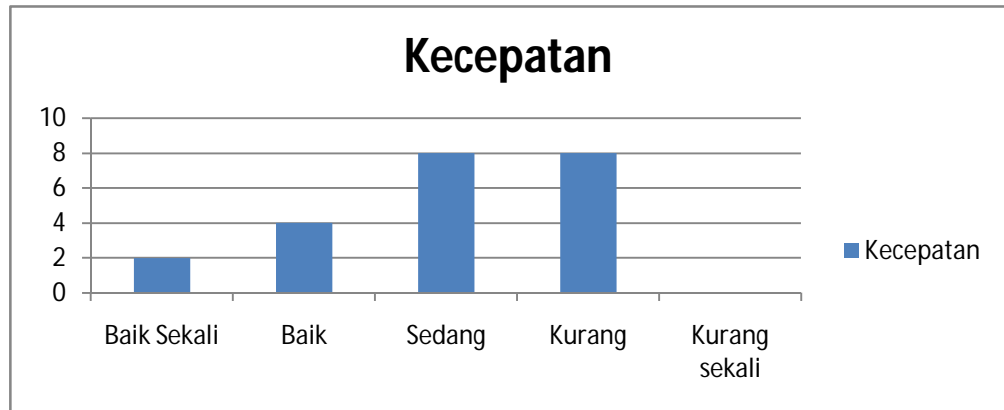
Keadaan kecepatan peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013 dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013.

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$\geq 65$	Baik Sekali	2	9,1%
55-64	Baik	4	18,2%
45-54	Sedang	8	36,4%
35-44	Kurang	8	36,4%
$\leq 34$	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		22	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan kecepatan peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013 adalah 2 (9,1%) siswa dalam kategori baik sekali, 4 (18,2%) siswa dalam kategori baik, 8 (36,4%) siswa dalam kategori sedang, 8 (36,4%) siswa dalam kategori kurang, dan 0 (0%) siswa dalam kategori kurang sekali.

Dari keterangan di atas keadaan kecepatan peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013 dapat disajikan dalam bentuk gambar sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013.

## 2. Kelincahan

Komponen kelincahan diukur dengan menggunakan tes *shuttle-run* 4 x 5 meter. Waktu tempuh tercepat yaitu 15,40 detik, sedang waktu tempuh terlama yaitu 18,07 detik. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai maksimum 73,24 dan nilai minimum 35,93. Nilai rerata diperoleh sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 10. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori sangat kurang, kurang, cukup, baik, dan sangat baik berdasarkan nilai Mean dan Standar Deviasi.

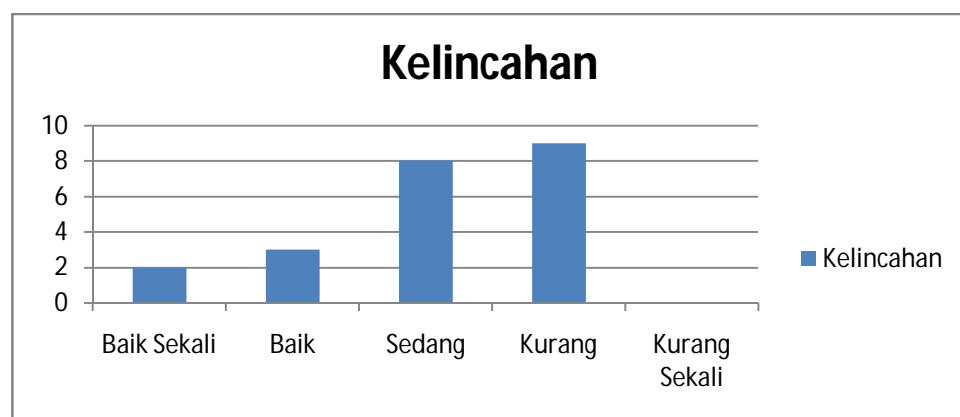
Keadaan kelincahan peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013 dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013.

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$\geq 65$	Baik Sekali	2	9,1%
55-64	Baik	3	13,6%
45-54	Sedang	8	36,4%
35-44	Kurang	9	40,9%
$\leq 34$	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		22	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan kelincahan peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013 adalah 2 (9,1%) siswa dalam kategori baik sekali, 3 (13,6%) siswa dalam kategori baik, 8 (36,4%) siswa dalam kategori sedang, 9 (40,9%) siswa dalam kategori kurang, dan 0 (0%) siswa dalam kategori kurang sekali.

Dari keterangan di atas keadaan kelincahan peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013 dapat disajikan dalam bentuk gambar sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013.

### 3. Daya Ledak Otot Tungkai

Komponen daya ledak otot tungkai diukur dengan menggunakan *vertical jump test*. Jarak raihan tertinggi yaitu 55 cm, sedang jarak raihan terendah yaitu 34 cm. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai maksimum 65,44 dan nilai minimum 27,09. Nilai rerata diperoleh sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 10. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori sangat kurang, kurang, cukup, baik, dan sangat baik berdasarkan nilai Mean dan Standar Deviasi.

Keadaan daya ledak otot tungkai peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013 dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

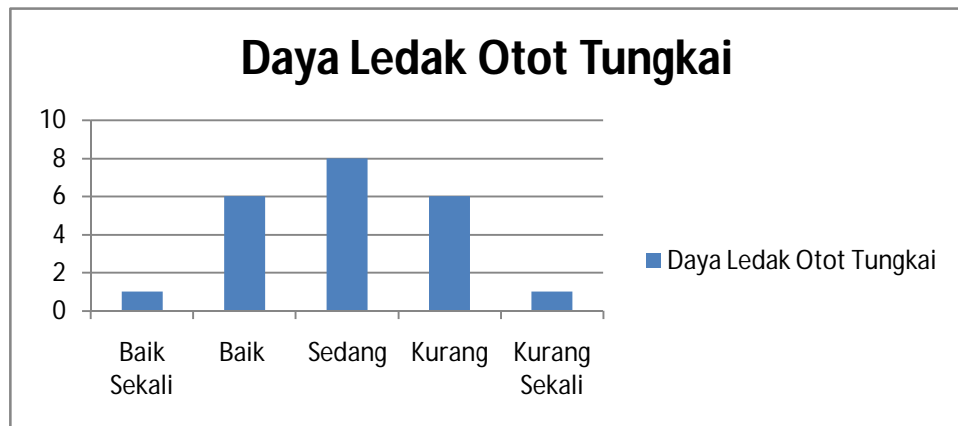
Tabel 5. Daya Ledak Otot Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013.

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$\geq 65$	Baik Sekali	1	4,5%
55-64	Baik	6	27,3%
45-54	Sedang	8	36,4%
35-44	Kurang	6	27,3%
$\leq 34$	Kurang Sekali	1	4,5%
Jumlah		22	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan daya ledak otot tungkai peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013 adalah 1 (4,5%) siswa dalam kategori baik sekali, 6 (27,3%) siswa dalam kategori baik, 8 (36,4%) siswa dalam

kategori sedang, 6 (27,3%) siswa dalam kategori kurang, dan 1 (4,5%) siswa dalam kategori kurang sekali.

Dari keterangan di atas keadaan daya ledak otot tungkai peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013 dapat disajikan dalam bentuk gambar sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Daya Ledak Otot Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013

#### 4. Daya Tahan Otot Lokal

Komponen daya tahan otot local yaitu otot perut diukur dengan menggunakan tes sit-up 60 detik. Perolehan tertinggi yaitu 39 kali, sedang perolehan terendah yaitu 16 kali. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai maksimum 72,17 dan nilai minimum 32,81. Nilai rerata diperoleh sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 10. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori sangat kurang, kurang, cukup, baik, dan sangat baik berdasarkan nilai Mean dan Standar Deviasi.



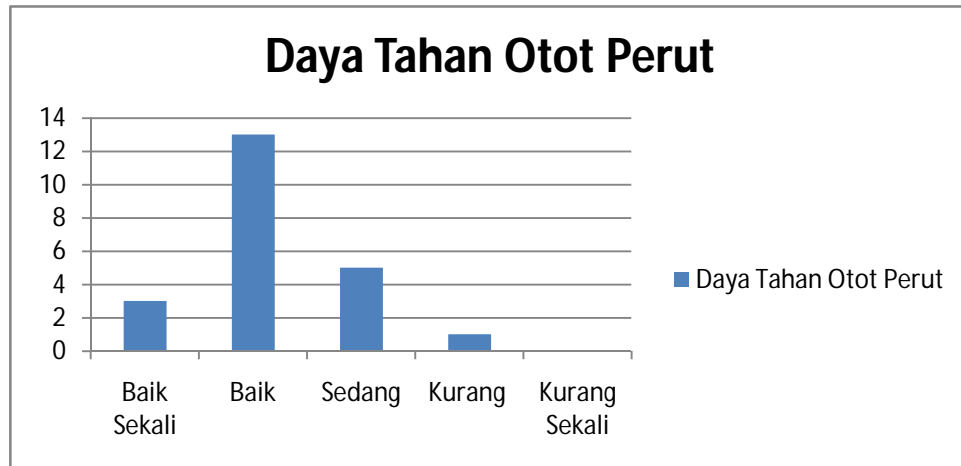
Keadaan daya tahan otot perut peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013 dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Daya Tahan Otot Perut Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013.

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$\geq 65$	Baik Sekali	3	13,6%
55-64	Baik	13	59,1%
45-54	Sedang	5	22,7%
35-44	Kurang	1	4,5%
$\leq 34$	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		22	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan daya tahan otot perut peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013 adalah 3 (13,6%) siswa dalam kategori baik sekali, 13 (59,1%) siswa dalam kategori baik, 5 (22,7%) siswa dalam kategori sedang, 1 (4,5%) siswa dalam kategori kurang, dan 0 (0%) siswa dalam kategori kurang sekali.

Dari keterangan di atas keadaan daya tahan otot perut peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013 dapat disajikan dalam bentuk gambar sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Daya Tahan Otot Perut Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013.

#### 5. Kekuatan Otot Tungkal

Komponen kekuatan otot tungkal diukur dengan menggunakan *leg dynamometer*. Kekuatan otot tungkal tertinggi yaitu 168 kg, sedang kekuatan terendah yaitu 72 kg. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai maksimum 71,9 dan nilai minimum 28,63. Nilai rerata diperoleh sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 10. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori sangat kurang, kurang, cukup, baik, dan sangat baik berdasarkan nilai Mean dan Standar Deviasi.

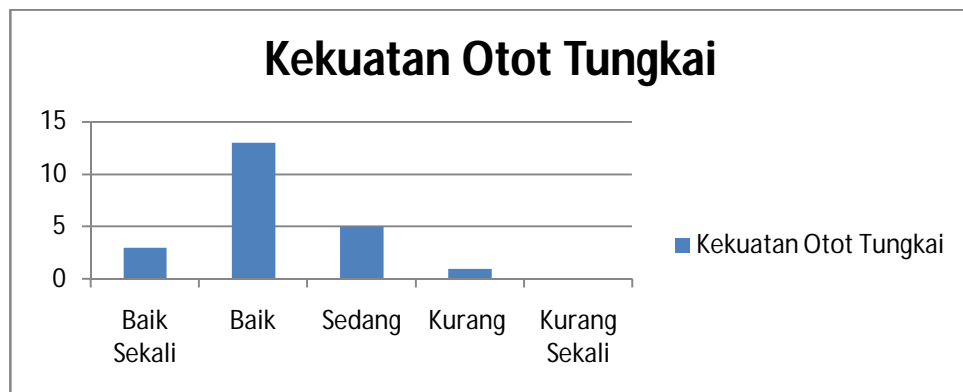
Keadaan kekuatan otot tungkal peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013 dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Kekuatan Otot Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013.

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$\geq 65$	Baik Sekali	3	13,6%
55-64	Baik	13	59,1%
45-54	Sedang	5	22,7%
35-44	Kurang	1	4,5%
$\leq 34$	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		22	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan kekuatan otot tungkai peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013 adalah 3 (13,6%) siswa dalam kategori baik sekali, 13 (59,1%) siswa dalam kategori baik, 5 (22,7%) siswa dalam kategori sedang, 1 (4,5%) siswa dalam kategori kurang, dan 0 (0%) siswa dalam kategori kurang sekali.

Dari keterangan di atas keadaan kekuatan otot tungkai peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013 dapat disajikan dalam bentuk gambar sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Kekuatan Otot Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013.

## 6. Daya Tahan Umum

Komponen daya tahan umum diukur dengan menggunakan tes lari 12 menit. Jarak terjauh yang ditempuh yaitu 2476 m, sedang jarak terpendek yang ditempuh yaitu 1153 m. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai maksimum 69,77 dan nilai minimum 30,67. Nilai rerata diperoleh sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 10. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori sangat kurang, kurang, cukup, baik, dan sangat baik berdasarkan nilai Mean dan Standar Deviasi.

Keadaan daya tahan umum peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013 dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

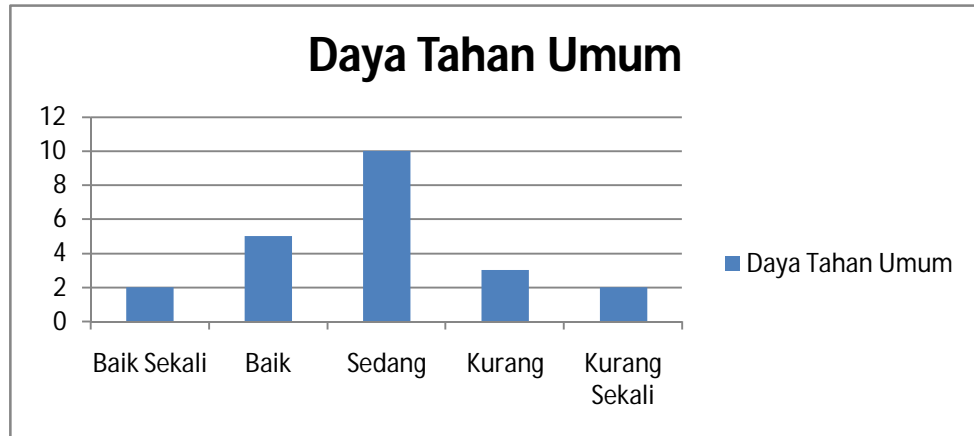
Tabel 8. Daya Tahan Umum Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013.

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$\geq 65$	Baik Sekali	2	9,1%
55-64	Baik	5	22,7%
45-54	Sedang	10	45,5%
35-44	Kurang	3	13,6%
$\leq 34$	Kurang Sekali	2	9,1%
Jumlah		22	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan daya tahan umum peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013 adalah 2 (9,1%) siswa dalam kategori baik sekali, 5 (22,7%) siswa dalam kategori baik, 10 (45,5%) siswa dalam kategori

sedang, 3 (13,6%) siswa dalam kategori kurang, dan 2 (9,1%) siswa dalam kategori kurang sekali.

Dari keterangan di atas keadaan daya tahan umum peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013 dapat disajikan dalam bentuk gambar sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Daya Tahan Umum Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013.

## B. Pembahasan

Berdasarkan perhitungan data hasil penelitian menunjukan bahwa secara keseluruhan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013 adalah 2 (9,1%) siswa dalam kategori baik sekali, 4 (18,2%) siswa dalam kategori baik, 9 (40,9%) siswa dalam kategori sedang, 4 (18,2%) siswa dalam kategori kurang, dan 3 (13,65%) siswa dalam kategori kurang sekali. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa kategori yang paling dominan untuk kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013 adalah kategori sedang.

Setelah dilakukan analisis data untuk masing-masing komponen kondisi fisik maka dari ketujuh komponen tersebut dapat diketahui untuk komponen fisik yang lemah berada pada komponen daya ledak otot tungkai (*power*), kekuatan otot tungkai (*strength*), daya tahan umum (*general endurance*). Pada olahraga sepakbola daya ledak otot tungkai (*power*) dibutuhkan saat pemain berebut bola-bola atau *heading* atas misalnya bola umpan ataupun bola serangan dari lawan yang pada intinya bertujuan untuk menghalau serangan lawan ataupun untuk mencetak gol. *Power* juga digunakan pada saat menendang bola baik dalam jarak dekat ataupun jarak jauh, selain itu *power* juga digunakan dalam. Untuk itu *power* bisa dilatih dan di tingkatkan dengan cara meningkatkan latihan lari serta melatih kekuatan otot. Kekuatan (*strength*) seorang pemain sepakbola dibutuhkan dikala pemain sedang berebut bola dilapangan. Bagi pemain yang memiliki kekutan akan mampu mencegah terjadinya cedera yang berbahaya ketika terjadi jatuh.

Permainan sepakbola merupakan permainan yang keras karena adu fisik sering sekali terjadi dalam permainan sepakbola. Selain itu daya tahan umum yang baik untuk bisa bermain selama 90 menit, apalagi jika terjadi babak perpanjangan waktu, pemain bisa bermain selama 120 menit jika tanpa pergantian. Jika pemain tidak memiliki daya tahan (*endurance*) yang baik tentunya dia tidak akan bisa melakukan permainan dengan baik. Setiap pemain dimanapun posisinya dituntut untuk memiliki daya tahan yang prima. Memang terdapat posisi yang menuntut pemain untuk memiliki daya tahan yang lebih dari yang lain yaitu untuk posisi gelandang dimana mereka harus

menjembatani antara lini belakang dan lini depan. Selain itu para gelandang juga harus memiliki mobolitas yang baik untuk menjelajah setiap sudut lapangan baik itu untuk mengumpan maupun untuk mencetak gol. Untuk itulah mengapa pada posisi gelandang pemain harus memiliki daya tahan yang lebih prima.

Hasil penelitian menunjukan bahwa kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Berbah tahun pelajaran 2012/2013 memiliki daya tahan otot lokal yang baik, namum masih memiliki banyak kelemahan yaitu pada komponen daya ledak otot tungkai, kekuatan otot tungkai, dan daya tahan umum. Untuk itu apabila tim tersebut ingin memperbaiki kualitas serta prestasi maka perlu meningkatkan latihan daya ledak otot tungkai, kekuatan otot tungkai, dan daya tahan umum serta perlu meningkatkan kecepatan dan kelincahan.

Berdasarkan perhitungan di atas maka dapat dikatakan, peserta ekstrakurikuler di SMP N 1 Berbah hanya akan mampu bermain dalam tempo rendah sampai sedang hal ini masih selaras dengan kemampuan kondisi fisik yang dimiliki peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Berbah.

Melihat kemampuan kondisi fisisk peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013 secara keseluruhan menunjukan bahwa pengembangan kondisi fisik yang masih belum optimal. Hal ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor antara lain:

## 1. Sarana dan Prasarana

Keterbatasan sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah untuk ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Berbah sangat berpengaruh dalam proses latihan.

## 2. Kurangnya Jadwal Latihan

Kurangnya jadwal latihan bagi tim ekstrakurikuler SMP N 1 Berbah yang hanya melakukan satu kali latihan dalam satu minggu dirasa belum optimal untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola.

Berdasarkan pernyataan di atas, maka penting bagi guru olahraga ataupun pelatih tim sepakbola ekstrakurikuler di SMP N 1 Berbah untuk meningkatkan kemampuan fisik para pemainnya secara optimal. Yaitu dengan cara yang tepat pada setiap komponen kemampuan fisik yang dirasa masih kurang. Bentuk latihan yang tepat yaitu latihan yang terprogram sesuai dengan sasaran latihan dan tingkatan anak usia didiknya. Selain itu proses latihan juga harus secara terarah dan terukur, dan perlu adanya evaluasi yang dilakukan melalui tes, sehingga guru olahraga atau pelatih bisa mengetahui perkembangan anak didiknya secara maksimal. Selanjutnya dapat meningkatkan prestasi pemain beserta tim itu sendiri.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, maka diperoleh kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013 secara umum disimpulkan kedalam kategori sedang. Dari keseluruhan sampel yang berjumlah 22 siswa terdapat 9 siswa atau 40,9% memiliki kemampuan fisik dalam kategori sedang. Adapun kategori kemampuan fisik peserta ekstrakurikuler di SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013 dapat dijabarkan sebagai berikut: kategori baik sekali 2 (9,1%) siswa, kategori baik 4 (18,2%) siswa, kategori sedang 9 (40,9%) siswa, kategori kurang 4 (18,2%) siswa, dan kategori kurang sekali 3 (13,6%) siswa.

#### **B. Implikasi**

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013 presentase terbesar yaitu dalam kategori sedang, kemudian baik, kurang, dan presentase terendah yaitu pemain dalam kategori baik sekali dan kurang sekali. Hal ini dapat digunakan sebagai wahana untuk memberikan wawasan baru bagi pelatih mengenai kondisi fisik para pemain yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013, sehingga dapat dijadikan pedoman dalam mengembangkan program-program latihan guna meningkatkan kemampuan fisik para pemainnya secara optimal.

Selanjutnya bagi pemain yang memiliki kemampuan fisik dalam kategori baik untuk dapat memelihara serta mengembangkan kemampuannya

tersebut, sedangkan bagi pemain yang dengan kategori sedang, ataupun masih kurang agar lebih giat untuk berlatih meningkatkan kemampuan fisiknya.

### **C. Keterbatasan**

1. Dari keseluruhan jumlah sampel yang akan diteliti yaitu sebanyak 25 siswa, namun dalam pelaksanaannya peneliti hanya bisa meneliti sebanyak 22 siswa saja, dikarenakan 3 orang peserta ekstrakurikuler di SMP N 1 Berbah belum genap berusia 13 tahun. Hal ini dikarenakan standar kategori setiap komponen fisik ditujukan bagi siswa yang berumur minimal 13 tahun, sehingga hal ini di luar pengetahuan serta keterbatasan peneliti dalam melakukan survey.
2. Pada penelitian ini peneliti hanya membahas tentang kondisi fisik peserta ekstrakurikuler di SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013 saja dan tidak mempertimbangkan hal lain yang berada di luar kemampuan untuk mengatasinya.

### **D. Saran-Saran**

1. Perlu dilakukan penyusunan program latihan yang lebih efektif dan lebih tepat sasaran untuk meningkatkan kemampuan fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013 dengan lebih fokus pada peningkatan daya ledak otot tungkai (*power*), kekuatan otot tungkai (*strenght*), daya tahan umum (*general endurance*), kecepatan (*speed*), dan kelincahan (*agility*).
2. Perlu adanya evaluasi melalui tes dan pengukuran pada setiap peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Berbah Tahun Pelajaran 2012/2013

setelah melalui berbagai proses latihan dan jangka waktu tertentu sehingga peningkatan kondisi fisik pemain bisa terpantau dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus S. Suryobroto. (2002). *Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Amung Ma'mun. (2003). *Konstruksi Tes Kemampuan Fisik Atlet Anggar*. Bandung: IKASI dan UPI BANDNUNG.
- Anisa A. Maritasari (2010). " Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita PSW Putri Mataram Sleman Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Anung B. Dwi Nugroho (2010). " Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Ekstrakurikuler SMP N 2 Pandak Bantul Tahun Pelajaran 2009/2010. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Depdiknas. (1999). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Remaja Usia 13-15 Tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Iskandar Z. Adisapoetra. (1999). *Pandangan Teknis Tes Dan Latihan Jasmani*. Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK Olahraga Kantor Menteri Negara Pemuda dan Olahraga.
- Iwan Setiawan. (1996). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: ITB dan FPOK Bandung.
- M.Sajoto.(1995). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga* .Semarang: Effhar&Dahara Prize.
- Nurhasan.(1996). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/IKIP BANDUNG.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Sri Mulyani. (1983). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: IKIP Jakarta Press.
- Sucipto, Bambang Sutiyono, Indra M. Tohir & Nuryadi. (2000). *Sepakbola*. Depdikbud. Dirjendikti.
- Sugiyanto, (1993). *Belajat Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Suharsono dan Sukintaka. (1983). *Permainan dan Metodik*. Jakarta: P dan K.
- Sukadiyanto. (1997). *Pembinaan Kondisi Fisik Petenis*. Jakarta: PB PELTI JAKARTA.
- Sutrisno Hadi. (1993). *Statistik Jilid 1*. Yogyakarta: ANDI Yogyakarta.