

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SSB REAL MADRID UNY
KELOMPOK USIA 11-12 TAHUN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani



Oleh
Windy Trihandika
NIM 09602241096

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani SSB Real Madrid UNY Kelompok Usia 11-12 Tahun” ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 8 Oktober 2013

Pembimbing,



Drs. Subagyo Irianto, M.Pd

NIP. 19621010 198812 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar- benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 7 Oktober 2013
Yang menyatakan,

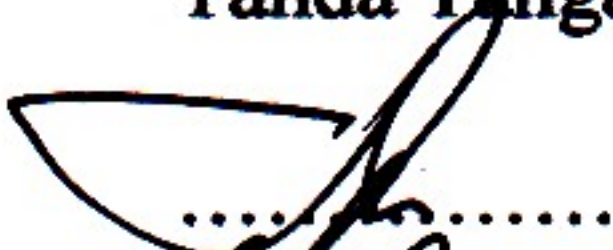
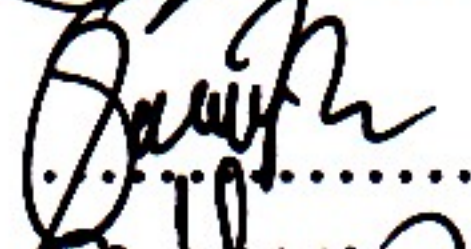
A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and vertical strokes, positioned above the printed name.

Windy Trihandika

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani SSB Real Madrid UNY Kelompok Usia 11-12 Tahun” ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 25 Juli 2013 dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Subagyo Irianto, M.Pd	Ketua Penguji		8/10-13
Nawan Primasoni, M.Or	Sekretaris Penguji		7/10-13
Herwin, M.Pd	Penguji I (Utama)		9/10-13
Agung Nugroho, M.Si	Penguji II (Pendamping)		8/10-13

Yogyakarta, Oktober 2013

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Pt. Dekan,

I Samargo, M.Kes

NIP. 19631217 199001 1 002

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

A. Motto

1. Berdirilah di kaki sendiri sesulit apapun itu (penulis).
2. Berusahalah sekuat tenaga, sepanjang usia, hingga batas akhir saat Allah memanggilmu pulang (penulis).
3. Jangan takut gagal, sekali kegagalan yang kita alami Allah membukakan berjuta-juta pintu keberhasilan (penulis)
4. Buatlah hidup semakin hidup (Singgih Dhany)
5. Sabar dalam mengatasi kesulitan dan bertindak bijaksana dalam mengatasinya adalah sesuatu yang utama(<http://www.beritamandiri.com>).
6. Hidup tidak menghadiahkan barang sesuatupun kepada manusia tanpa bekerja keras (<http://www.beritamandiri.com>).
7. Jadilah seperti karang di lautan yang kuat dihantam ombak dan kerjakanlah hal yang bermanfaat untuk diri sendiri dan orang lain, karena hidup hanyalah sekali. Ingat hanya pada Allah apapun dan di manapun kita berada kepada Dia-lah tempat meminta dan memohon (<http://www.beritamandiri.com>).

B. Persembahan

Karya sederhana ini kupersembahkan kepada orang-orang yang kusayangi:

1. Spesial kupersembahkan untuk ibuku tercintaSuyati, untuk ibuku tercintaSuyati, untuk ibuku tercinta Suyati, dan bapakku Sunardi yang telah merawat, menyayangiku tiada henti, mengajariku shalat dan membaca Al-Qur'an, serta memberikan semangat dan motivasi.
2. Kakak perempuanku Ika Winariani dan Dwi Aristiani, sertasemua keluarga yang selalu memberikan semangat dan doa untuk menyelesaikan karya ini.
3. Perempuan luar biasa yang selalu memberiku semangat dan motivasi Isha Arfina Haris. This is for our future, I love you
4. Teman – teman PKO B 2009 dan teman – teman KKN PPL 2012, serta teman seperjuangan yang memberikan dorongan semangat.
5. Teman – teman kos 310 Samirono yang telahberbagicanda, tawa, ceria,susah sedih kita lalui bersama. terima kasih untuk semua cerita ini kawan.
6. Orang – orang terdekatku Ahsin, Sandri, Beni, Singgih, Yoga, Jemy, Bayu, Anggana, dan Mayang Cahyo. terima kasih teman atas semua masukan yang kalian berikan.

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SSB REAL MADRID UNY KU 11-12 TAHUN

Oleh
Windy Trihandika
096042241096

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 tahun.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survai dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes. Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 tahun yang berjumlah 51 siswa. Pengumpulan data menggunakan tes dengan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun dengan koefisien validitas sebesar 0,942, dan koefisien reliabilitas sebesar 0,897. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase yang mengacu pada norma baku TKJI.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 tahun secara keseluruhan sebagian besar berkategori baik. Secara rinci, sebanyak 0 siswa (0%) kategori kurang sekali, 3 siswa (5,88%) kategori kurang, 13 siswa (25,49%) kategori sedang, 34 siswa (66,67%) kategori baik, dan 1 siswa (1,96%) kategori baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik, dengan demikian maka tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun sebagian besar berkategori baik.

Kata Kunci : kebugaran jasmani, siswa SSB

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSB Real Madrid UNY Kelompok Usia 11-12 Tahun” dengan baik.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis mengalami kesulitan dan kendala. Namun, berkat uluran tangan dari berbagai pihak maka skripsi ini dapat terwujud dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar- besarnya kepada:

1. Bapak Rektor UNY yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin penelitian serta segala kemudahan yang diberikan.
3. Ketua Prodi PKO, yang telah memberikan kelancaran serta kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi.
4. Bapak Dr. Siswantoyo dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan dan motivasi.
5. Bapak Drs. Subagyo Iriyanto M.Pd, dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan, dan motivasi selama proses penulisan skripsi.
6. Bapak-Ibu dosen FIK UNY yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis menempuh perkuliahan.
7. Teman-teman PKO B 2009 yang memberikan keceriaan.

8. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu-persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna. Oleh sebab itu mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan dan penyempurnaan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi sekolah sepakbola di Yogyakarta umumnya dan SSB Real Madrid pada khususnya.

Yogyakarta, Juli 2013

Penulis

Windy Trihandika

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	 8
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Sepakbola	8
2. Unsur – unsur Fisik dalam Permainan Sepakbola	10
3. Teknik Dasar Permainan Sepakbola	15
4. Hubungan Antara Kebugaran Jasmani dengan Latihan Teknik	17
5. Karakteristik anak (usia 11-12 tahun).....	19
6. Hakikat Kebugaran Jasmani	21
7. Kebugaran Jasmani yang Dibutuhkan Anak Usia 11-12 Tahun	28
8. Profil SSB Real Madrid UNY	30
9. Penelitian yang Relevan.....	32
10. Kerangka Berpikir.....	33
11. Pertanyaan Penelitian.....	35

BAB III. METODE PENELITIAN	36
A. Desain Penelitian	36
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	37
D. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data	39
E. Teknik Analisis Data	39
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Deskripsi Lokasi, Subyek, dan Waktu Penelitian.....	41
1. Deskripsi Lokasi	41
2. Deskripsi Subyek Penelitian	41
3. Deskripsi Waktu Penelitian	41
B. Hasil Penelitian.....	41
1. Tes Lari 40 meter.....	43
2. Tes Gantung Siku Tekuk	44
3. Tes Baring Duduk.....	46
4. Tes Loncat Tegak	47
5. Tes Lari 600 meter.....	49
C. Pembahasan	50
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Implikasi	54
C. Keterbatasan	55
D. Saran-saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani	42
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Berdasar Tes Lari 40 meter.....	43
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Berdasar Tes Gantung Siku Tekuk	44
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Berdasar Tes Baring Duduk.....	46
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Berdasar Tes Loncat Tegak.....	48
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Berdasar Tes Lari 600 meter.....	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tahap – tahap mulai Belajar, Spesialisasi, dan Puncak Prestasi (Harsono (2000: 111)	21
Gambar 2. Piramida Jenjang Latihan Olahraga (Harsono, (1988: 108).....	21
Gambar 3. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani	42
Gambar 4. Histogram Kebugaran Jasmani Berdasar Tes Lari 40 meter	44
Gambar 5. Histogram Kebugaran Jasmani Berdasar Tes Gantung Siku Tekuk	45
Gambar 6. Histogram Kebugaran Jasmani Berdasar Tes Baring Duduk	47
Gambar 7. Histogram Kebugaran Jasmani Berdasar Tes Loncat Tegak.....	58
Gambar 8. Histogram Kebugaran Jasmani Berdasar Tes Lari 600 meter	50

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Bimbingan Proposal TAS.....	60
Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin Penelitian	61
Lampiran 3. Surat Pernyataan dari SSB Real Madrid.....	62
Lampiran 4. Lembar Bimbingan Skripsi (1)	63
Lampiran 5. Lembar Bimbingan Skripsi (2)	64
Lampiran 6. Lembar Bimbingan Skripsi (3)	65
Lampiran 7. Lembar Bimbingan Skripsi (4)	66
Lampiran 8. Panduan Pelaksanaan Instrumen TKJI	67
Lampiran 9. Profil Siswa SSB Real Madrid KU 11 Tahun.....	79
Lampiran 10. Profil Siswa SSB Real Madrid KU 12 Tahun.....	80
Lampiran 11. Data Mentah Hasil Tes TKJI	81
Lampiran 12. Data Penelitian dalam Nilai TKJI.....	83
Lampiran 13. Hasil Penelitian	85
Lampiran 14. Frekuensi Data	87
Lampiran 15. Frekuensi Data Per Item Tes.....	88
Lampiran 16. Kekurangan Penelitian	94
Lampiran 17. Daftar Testor	95
Lampiran 18. Dokumentasi Foto Penelitian.....	96

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia sampai saat ini. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan sepakbola modern yang sangat digemari banyak orang, tua-muda, anak-anak bahkan wanita. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat pada akhir-akhir ini banyak mempengaruhi perkembangan sepakbola. Dewasa ini permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional. Seiring dengan perkembangan zaman maka sepakbola juga mengalami perubahan terutama terlihat sekali pada peraturan pertandingan, perlengkapan lapangan, kelengkapan pemain, perwasitan, dan organisasi sepakbola. Kesemuanya itu bertujuan agar sepakbola lebih bisa dinikmati, digemari dan menjadi suatu suguhan. Bagi pemain sendiri di lapangan pemain lebih aman dan terlindungi dalam mengekspresikan kemampuannya dalam memainkan bola.

Prestasi olahraga merupakan hasil pembinaan yang berjenjang dimulai pembibitan. Untuk mencapai suatu prestasi olahraga tidak dapat diciptakan

dalam waktu yang singkat, tetapi memerlukan waktu yang panjang serta sarana dan prasarana yang memadai. Untuk menjadi pemain sepakbola yang berkualitas dan terampil diperlukan adanya pembibitan yang terarah dan teratur.

Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas (11) orang pemain, yang lazim disebut dengan kesebelasan. Masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Kesebelasan dapat dikatakan kuat apabila mampu melakukan permainan *team* yang kompak artinya mempunyai *team* yang baik. Sebagai anggota kesebelasan tiap pemain membawa peranan rangkap. Pemain sepakbola harus memenuhi syarat baik sebagai individu maupun sebagai anggota kesebelasan artinya sebagai individu seorang pemain harus dapat menguasai teknik dasar sepakbola dengan baik dan sebagai anggota kesebelasan dengan kemampuan dan kemahirannya pemain harus dapat bermain bersama-sama membentuk suatu kesebelasan.

Dalam sepakbola, kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi. Menurut Suparno dan Suwandi (2008: 113) kebugaran jasmani yang baik akan berdampak positif terhadap : (1) Peningkatan kemampuan sirkulasi darah dan kerja jantung, (2) Peningkatan kekuatan, kelentukan, daya tahan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan kelincahan, (3) Peningkatan kemampuan gerak secara efisien, (4)

Peningkatan kemampuan pemulihan organ – organ tubuh setelah latihan, dan (5) Peningkatan kemampuan merespon dengan cepat. Dalam permainan sepakbola, setiap pemain selalu dituntut untuk selalu bergerak mencari ruang kosong, merebut bola, dan mencetak gol. Sehingga menuntut pemain sepakbola memiliki kebugaran jasmani yang baik agar pergerakan yang dilakukan efektif dan efisien.

Selain kebugaran jasmani, pemain sepakbola juga harus menguasai berbagai teknik dasar bermain sepakbola. Karena teknik dasar dan kebugaran jasmani merupakan dua komponen yang saling berkaitan. Jadi tidak mutlak bahwa komponen terpenting sepakbola itu penguasaan teknik saja, atau kebugaran jasmani saja. Karena dalam prakteknya dilapangan, kedua komponen tersebut saling menunjang dan saling melengkapi. Tetapi biasanya pelatih hanya menekankan latihan yang mengarah pada unsur – unsur teknik dan cenderung mengesampingkan latihan – latihan yang mengarah pada kebugaran jasmani.

Sekolah Sepakbola (SSB) merupakan wadah bagi pemain muda sepakbola dalam mengasah kemampuannya. Mereka belajar berbagai teknik dasar sepakbola diantaranya teknik menendang bola, menggiring bola, mengontrol bola, melempar bola, menangkap bola, dll. Latihan – latihan teknik dasar tersebut dapat berjalan dengan baik apabila ditunjang dengan sarana dan prasarana yang baik, dari segi lapangan, bola, cone, rompi, gawang dan lain sebagainya. Tapi apakah semua SSB memiliki sarana dan prasarana yang memadai dan ini masih menjadi persoalan karena pada

pembinaan anak usia dini harus diperbanyak materi latihan yang membuat anak lebih banyak menyentuh bola, tapi kalau bolanya saja terbatas tentunya ini menjadi persoalan. Selain sarana dan prasarana, pelatih juga memegang peranan penting. Dalam pembuatan program latihan harus benar – benar terarah dan *progresif* serta pembebanan yang sesuai dengan usia anak, jangan sampai program yang dibuat tidak terarah dan pembebanan tidak sesuai dengan usia anak. Nantinya bukan jadi pemicu perkembangan positif anak tapi malah sebaliknya.

SSB Real Madrid UNY masih tergolong baru di Yogyakarta. Tapi dari segi pembinaan yang mengarah ke pembinaan prestasi dapat dikatakan baik. Berikut beberapa gelar diraih :

1. Juara 2 Liga Anak Garuda Nusantara DIY-Jateng (siswa kelahiran 2000)
2. Juara 3 Liga Anak Garuda Nusantara DIY-Jateng (siswa kelahiran 2001)
3. Juara 3 *Danone* tahun 2013 tingkat DIY
4. Juara 2 *Manchester United Training Camp (MUPC)* DIY-Jateng (siswa kelahiran 1998)
5. Juara 2 Turnamen Tugu Muda Cup Semarang

Pelatih di SSB Real Madrid UNY merupakan mahasiswa lulusan FIK UNY yang berkompeten dibidang sepakbola. Maka tidak heran jika ditahun pertama berdiri SSB Real Madrid telah banyak memperoleh gelar. Di SSB Real Madrid, untuk siswa yang akan mendaftar diseleksi dan di tes kemampuan fisik diantaranya kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan tes keterampilan sepakbola. Tapi dari semua tes yang dilakukan bukan

merupakan satu rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang telah baku. Jadi hasil tesnya belum bisa dijadikan patokan untuk mengkategorikan tingkat kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan uraian diatas, diketahui bahwa belum dilakukan pemantauan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Real Madrid UNY dalam satu rangkaian tes TKJI. Dengan kondisi tersebut penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Latihan cenderung mengarah ke latihan teknik, kebugaran jasmani kurang
2. Tidak semua SSB memiliki sarana dan prasarana yang memadai
3. Tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 tahun belum bisa dikategorikan
4. Tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 tahun belum dilakukan pemantauan
5. Pelatih di SSB Real Madrid lulusan FIK UNY yang berkompeten dibidang sepakbola

C. Batasan Masalah

Karena terlalu banyak masalah yang tercantum pada latar belakang dan juga karena keterbatasan waktu, tenaga, biaya. Maka peneliti hanya akan

membahas tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang sudah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun?”

E. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat dilakukan penelitian ini adalah dapat dijadikan sebagai masukan pelatih untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa, penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan bahwa penting untuk mengetahui teori tentang olahraga permainan terutama sepakbola khususnya dalam hal kebugaran jasmani serta memotivasi siswa untuk meningkatkan kemampuannya
- b. Bagi pelatih, dapat dijadikan acuan dalam penyusunan program latihan dan peningkatan prestasi siswa

- c. Bagi masyarakat, penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan tentang hal-hal yang berkaitan sepakbola.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Sepakbola

Permainan sepakbola tergolong kegiatan olahraga yang sebetulnya sudah tua usianya, walaupun masih dalam bentuk sederhana, akan tetapi sepakbola sudah dimainkan ribuan tahun yang lalu. Menurut Hendri Firzani (2010: 10) sepakbola adalah olahraga paling populer diseluruh dunia, dari anak - anak, hingga orang dewasa bahkan perempuan mengenal olahraga yang menurut sejarahnya sudah ada sejak berabad - abad lalu. Dimainkan dua tim, dimana masing – masing terdiri dari sebelas orang, sepakbola menjadi olahraga paling banyak melibatkan pemain. Menurut Sucipto dkk (2000: 8) bukti nyata bahwa permainan dapat dilakukan wanita yaitu diselenggarakan sepakbola wanita pada kejuaraan dunia 1999. Dalam final hasil tim AS melawan China, sesungguhnya tidak kalah menarik dengan partai final *World Cup* 1998 antara Prancis lawan Brasil.

Menurut Sucipto dkk, (2000: 7) sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Sepakbola dimainkan dalam lapangan yang berbentuk persegi panjang, di atas rumput atau rumput *sintetis*. Sedangkan Josep A. Luxbacher (2011: 1) mengungkapkan bahwa sepakbola adalah olahraga skala internasional, ketentuan dan peraturan harus diterapkan secara internasional pula. Clive Giffort (2002: 1) mengungkapkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan yang mengagumkan, olahraga yang tidak

mengenai batas ras, usia, kekayaan, jenis kelamin atau agama. Sedangkan Eric C. Batty (1996: 5) mengungkapkan bahwa sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana, dan rahasia permainan sepakbola yang baik ialah melakukan hal – hal sederhana dengan sebaik - baiknya. Selanjutnya menurut Komarudin, (2005: 13) Dilihat dari gerak umum, sepakbola bisa secara lengkap diwakili oleh gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai gerak lokomotor, nonlokomotor, sekaligus manipulatif. Keterampilan dasar ini dianggap sebagai keterampilan fundamental, yang sangat berguna bagi pengembangan keterampilan-keterampilan lain yang lebih kompleks. Bisa dilihat dari jelasnya awal dan akhir gerakan yang mendasari berbagai keterampilan permainan sepakbola seperti berlari, melompat, menendang, serta menembak.

Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, dari usia dini sampai tua, permainan ini selain dijadikan untuk rekreasi juga dapat dijadikan ajang persaingan. Sepakbola merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan kaki dan organ tubuh yang lain, sepakbola termasuk permainan yang mengandalkan keterampilan terbuka, permainan yang dilakukan di lapangan yang luas, setiap pemain diharapkan dapat mengeluarkan semua *skill* yang dipunyai, sehingga permainan ini menjadi indah dinikmati. Sepakbola dianggap kegiatan fisik yang sangat cocok untuk menjadi alat pendidikan jasmani, karena dianggap mampu memberikan sumbangan terhadap pengembangan kualitas motorik dan kualitas fisik anak secara sekaligus. Muhajir (2002: 113) Sepakbola

mempunyai berbagai tujuan khusus, antara lain: (1) meningkatkan penguasaan keterampilan teknis dalam situasi bermain, (2) melatih dan menerapkan taktik tertentu, (3) melatih kerjasama yang baik bagian atau unit tertentu, maupun tim secara keseluruhan, dan (4) meningkatkan kualitas fisik.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang saling berlawanan, setiap tim berjumlah sebelas orang, masing - masing berusaha memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak - banyaknya dan menjaga gawangnya sendiri jangan sampai kebobolan. Sepakbola merupakan olahraga permainan yang sangat digemari oleh masyarakat umum di seluruh dunia tanpa memandang umur dan status sosial.

2. Unsur – unsur Fisik Dalam Permainan Sepakbola

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang digemari oleh anak – anak (siswa) sekolah bahkan seluruh lapisan masyarakat di pelosok tanah air Indonesia. Agar para siswa dapat melakukan permainan sepakbola, kepada mereka perlu diajarkan gerak dasar yang benar dan teratur oleh para guru atau pelatih sepakbola. Muhajir (2002: 113) mengemukakan bahwa gerak dasar dalam permainan sepakbola terkait dengan keterampilan teknik yang ada dalam permainan, yakni menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lemparan kedalam, dan menjaga gawang. Muhajir (2002: 113) juga berpendapat bahwa semua gerakan tanpa bola dan gerakan dengan bola diperlukan dalam

bermain sepakbola, jadi teknik dasar bermain sepakbola merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan - gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola, pemain yang profesional harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola terlebih dahulu sebelum bermain dalam permainan sepakbola. Contoh gerakan tanpa bola adalah lari secepat - cepatnya mencari posisi yang kosong untuk menerima operan atau umpan dari teman yang menguasai bola, melompat setinggi-tingginya untuk berebut bola dengan pemain lawan, lari zig-zag atau gerakan tipu untuk menghindari dari hadangan lawan. Sedangkan contoh gerakan dengan bola yaitu keterampilan menendang bola dengan menggunakan punggung kaki untuk menembak ke gawang dengan keras atau *shooting*.

Dalam permainan sepakbola dituntut memiliki kebugaran jasmani yang baik dan prima dalam setiap pertandingan, karena dalam bermain dituntut selalu bergerak. Pada olahraga sepakbola, sistem energi yang digunakan adalah sistem *aerobik* dan *anaerobik*. Dilihat dari aktivitas dalam permainan sepak bola selama 2 x 45 menit, jelas menggunakan sistem energi dominan *aerobik*. Dalam permainan 2 x 45 menit terdapat gerakan-gerakan yang *eksplosif*, baik dengan atau tanpa bola.

Gerakan-gerakan *eksplosif* tersebut dilakukan secara berulang-ulang dengan diselingi waktu *recovery* yang cukup untuk bekerjanya sistem *aerobik*. Tanpa ditunjang dengan sistem *aerobik*, maka gerakan - gerakan *eksplosif* tidak dapat berlangsung dalam waktu relatif lama. Hal ini

dikarenakan sistem energi *aerobik* tidak cukup untuk mengkafer gerakan-gerakan yang bersifat *anaerobik*, sehingga terjadi penurunan intensitas atau berhenti dulu untuk menunggu suplai energi yang disediakan oleh sistem *aerobik*. Untuk gerakan-gerakan yang lainnya, seperti jalan, jogging dan lainnya tetap dikafer dengan sistem pembentukan energi *aerobik*.

Besarnya liputan sistem energi *aerobik* terhadap sistem *anaerobik* ini merupakan dasar penentuan sistem predominan dalam suatu cabang olahraga. Pada cabang olahraga sepak bola, liputan sistem energi *aerobik* jauh lebih besar dari pada sistem *anaerobik* yang tidak dapat diliput, dengan demikian olahraga sepakbola secara kumulatif 2 x 45 menit menggunakan energi predominannya adalah *aerobik*. Adapaun unsur – unsur kebugaran jasmani yang dapat dikembangkan dalam permainan sepakbola adalah: kekuatan (*stregth*), kecepatan (*speed*), agilitas (*agility*), daya tahan (*endurance*) dan lainnya (Sucipto, dkk, 2000: 13). Unsur fisik yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola meliputi :

a. Daya tahan

Menurut M. Sajoto (1998:58), daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang dapat berlatih untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut. Sedangkan menurut Sukadyanto (2005: 57) daya tahan adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu.

b. Kekuatan

Sukadyanto (2005: 80) kekuatan adalah salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga.

Dalam sepakbola, kekuatan dapat berupa:

- 1) Kekuatan untuk menendang dan menembak (menembak bola)
- 2) Kekuatan untuk duel
- 3) Kekuatan untuk menyundul
- 4) Kekuatan meloncat
- 5) Kekuatan awal

c. Kecepatan

Sukadyanto (2005: 106) kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin.

Secara jasmaniah kecepatan dapat dibedakan dalam 5 faktor, yaitu:

- 1) Kecepatan antisipasi
- 2) Kecepatan reaksi
- 3) Kecepatan Akselerasi
- 4) Kecepatan Maksimum
- 5) Kecepatan dikombinasikan dengan daya tahan Secara spesifik sepakbola, semua faktor dalam pertandingan termasuk suatu bentuk kecepatan, yaitu: a) Kecepatan bola, b) Kecepatan dalam mengoleh bola, c) Kecepatan membuat keputusan yang benar, d) Kecepatan permainan

Kemampuan *excellent* yang bisa ditampilkan oleh seorang atlet, tentunya tidak luput dari *gift* dan juga hasil dari proses latihan yang terukur dan kontinyu. Kemampuan dasar yang wajib dimiliki dan perlu dikembangkan tentunya menjadi fokus dalam proses kepelatihan di antaranya adalah: 1) pengembangan keterampilan gerak, 2) pengembangan kemampuan fisik (*fitness*), dan juga 3) pengembangan mental dan sosial (Cukup Pahalawidi, dkk: 2012). Pengembangan dan peningkatan prestasi di negara ini sangat diharapkan, karena melihat potensi sumber daya manusia di Indonesia yang cukup besar, sehingga bagaimanapun caranya seluruh masyarakat Indonesia berharap besar agar atlet - atlet Indonesia mampu bertarung di *event* baik nasional, maupun internasional.

Pembinaan olahraga perlu dilakukan sedini mungkin, setiap anak/atlet muda perlu melaksanakan pengembangan berbagai keterampilan baik dari sisi kemampuan fisik dasar maupun gerak dasar keterampilan. Kemampuan fisik dasar dan gerak dasar keterampilan ini harus selalu dipertahankan dan dijaga oleh atlet agar *performance* atau unjuk diri saat kompetisi bias maksimal.

Kemampuan fisik dasar dan juga gerak dasar keterampilan yang dimiliki oleh atlet dari usia dini sampai dengan senior selalu mengalami perubahan, perlu dilakukan tes dan juga evaluasi mengenai kemampuan ini. Kondisi di lapangan masih ada atlet yang belum mampu menampilkan kemampuan fisik dasar dan gerak dasar keterampilan dalam unjuk dirinya.

Peneliti sangat tertarik untuk melihat kemampuan fisik dasar para atlet khususnya siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 tahun.

3. Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Menurut Sucipto, dkk (2000:17) Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Sedangkan menurut Hendri Firzani (2010: 11) Teknik dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam, seperti mengumpan (*passing*), menghentikan bola (*stop ball*), menendang bola ke gawang (*shooting*), menyundul bola (*heading*), merebut bola (*tackling*), menggiring bola (*dribbling*), lemparan kedalam (*throw in*), menjaga gawang (*goal keeping*). Menurut Herwin (2004: 21) dalam permainan sepakbola, variasi gerak atau teknik dengan atau tanpa bola sangat kompleks, sehingga seorang pemain harus mampu melakukannya selama pembelajaran dan latihan maupun selama pertandingan. Herwin (2004: 21-24) mengemukakan bahwa teknik dasar dalam permainan sepakbola dapat dibagi menjadi 2 bagian besar, yaitu:

a. Teknik Dasar Tanpa Bola, Meliputi:

- 1) Perubahan kecepatan lari dan arah dengan langkah yang berubah-ubah pendek dan panjang
- 2) Gerakan berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, berbalik, dan berhenti tiba-tiba
- 3) Semua macam gerak tanpa bola disebut gerak/teknik tanpa bola

b. Teknik Dasar Dengan Bola, meliputi:

- 1) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*)
- 2) Menendang bola (*passing*)
- 3) Mengoper bola pendek dan panjang atau melambung
- 4) Menendang bola (*shooting*)
- 5) Menggiring bola (*dribbling*)
- 6) Menghadapi lawan dan daerah bebas, menerima dan menguasai bola (*receiving and controlling the ball*) dengan kaki, paha dan dada
- 7) Menyundul bola (*heading*) untuk bola lambung atau bola atas
- 8) Gerak tipu (*feinting*) untuk melewati lawan
- 9) Merebut bola (*tackling/shielding*) saat lawan menguasai bola
- 10) Melempar bola (*throw-in*) bila bola keluar lapangan untuk menghidupkan kembali permainan.

Selain pendapat diatas, Clive Gifford (2002: 18) Juga mengemukakan bahwa permainan sepakbola memiliki beberapa teknik diantaranya kontrol bola, mengoper bola, gerakan dan ruang, teknik membawa bola, merampas bola (*tackling*), menembak (*shooting*), menyundul bola (*Heading*), menjaga gawang (*goal keeping*). Berbeda dengan Clive Gifford, Mielke (2007: 1) yang dikutip Fitri Hermawan N (2007: 6) menyatakan bahwa teknik dasar sepakbola antara lain: menggiring (*dribbling*), mengoper (*passing*), menembak (*shooting*), menyundul bola (*heading*), menimang bola (*juggling*), menghentikan bola (*trapping*), dan lemparan ke dalam (*throw-in*). Selain pendapat diatas, Sucipto (2000: 7)

yang dikutip Hermawan N (2007: 6) juga mengungkapkan bahwa sepakbola mempunyai teknik - teknik dasar diantaranya: menendang (*kicking*), menggiring bola (*dribbling*), dan menyundul bola (*heading*).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa untuk menjadi pemain sepakbola yang baik dan berprestasi harus menguasai berbagai macam teknik dasar sepakbola. Teknik dasar dalam permainan sepakbola secara garis besar dibedakan menjadi dua, yakni teknik dasar tanpa bola, dan teknik dasar dengan bola.

4. Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Latihan Teknik

Kebugaran jasmani memiliki peranan penting dalam menentukan produktivitas kerja pada umumnya dan latihan pada khususnya. Manfaat kebugaran jasmani sangat bermacam – macam, salah satunya ialah kebugaran bagi atlet untuk dapat meningkatkan kemampuan dan kemauan berlatih. Contoh yang dapat dilihat adalah jika kondisi fisik terganggu (sakit), atlet tidak dapat berkonsentrasi dalam mengikuti proses latihan dengan baik. Jika kondisi ini terus berlangsung, akan sangat mungkin prestasi atlet akan mengalami penurunan.

Menurut Thompson (1991) yang dikutip Djoko Pekik Irianto (2002: 80) menjelaskan teknik adalah cara paling efisien dan sederhana untuk memecahkan kewajiban fisik atau masalah yang dihadapi dalam pertandingan yang dibenarkan oleh peraturan. Sedangkan Suharno (1983) yang dikutip Djoko Pekik Irianto.(2002: 80) mengemukakan bahwa teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik

mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga. Latihan teknik berfungsi untuk melatih atlet agar dapat menguasai keterampilan olah bola yang benar dan tepat. Banyak cara yang bisa dilakukan pemain untuk latihan teknik. Satu contoh dari Joseph A. Luxbacher (2011: 12) yang membagi pelaksanaan teknik *passing* bawah menjadi 3 bagian besaryakni persiapan, pelaksanaan, dan *follow-Through*.

a. Persiapan

- 1) Berdiri menghadap target
- 2) Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola
- 3) Arahkan kaki ke target
- 4) Bahu dan pinggul lurus dengan target
- 5) Tekukkan sedikit lutut kaki
- 6) Ayunkan kaki yang akan menendang kebelakang
- 7) Tempatkan kaki dalam posisi menyamping
- 8) Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan
- 9) Kepala tidak bergerak
- 10) Fokuskan perhatian pada bola

b. Pelaksanaan

- 1) Tubuh berada diatas bola
- 2) Ayunkan kaki yang akan menendang kedepan
- 3) Jaga kaki agar tetap lurus
- 4) Tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki

c. Follow – Through

- 1) Pindahkan berat badan kedepan
- 2) Lanjutkan gerakan searah dengan bola
- 3) Gerakan akhir berlangsung dengan mulus

Dari uraian tersebut, tentu hanya atlet yang benar-benar bugar yang dapat melakukan gerakan teknik *passing* bawah dengan baik dan benar.

Jadi keterkaitan antara kebugaran dan latihan teknik sangatlah erat agar tujuan latihan prestasi maksimal dapat tercapai.

5. Karakteristik Anak (Usia 11-12 tahun)

Usia pemain sangat menentukan tingkat pembebanan latihan yang dilakukan. Pemain usia muda akan sangat berbeda takarannya dibandingkan dengan pemain remaja atau senior, hal itu sesuai dengan prinsip latihan yang sifatnya individual dan *progresif*. Artinya, pemain dalam melakukan latihan dimulai dengan pembebanan yang rendah, meningkat sesuai dengan pencapaian penampilan atau prestasi dan tingkatan usia pemain tersebut. Latihan kebugaran jasmani tidak dapat dilakukan begitu saja, karena bila salah akan mengakibatkan gangguan sistem syaraf, sistem otot, jantung, dan paru-paru. Oleh karenanya perlu memperhatikan komponen biomotor yang terlibat dalam permainan sepakbola. Komponen biomotor yang terlibat dalam permainan sepakbola adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelenturan. Sucipto, dkk. (2000 : 17).

Pada usia anak, secara fisik tubuh mencapai kemampuan maksimal dalam proses perkembangannya untuk menggunakan otot-ototnya. Hal ini

bermanfaat untuk mempelajari keterampilan. Anak laki-laki lebih baik baik prestasi keterampilannya dibandingkan anak perempuan karena laki-laki lebih banyak kesempatan dan perbedaan anatomis.

Menurut Mohammad Ali,dkk (2008:3), gejala yang biasa timbul pada usia memasuki anak adalah, sebagai berikut:

a. Secara Fisik

Gejala yang tampak adalah pertumbuhan payudara pada wanita, lekum pada remaja pria, kulit yang halus pada wanita, sedangkan otot yang semakin kasar dan kekar pada laki

b. Secara Psikologis

Gejala yang tampak adalah, ketidakstabilan emosi pada anak, mudahnya menunjukkan sikap emosional yang meluap - luap pada seperti mudah menangis, mudah marah, dan mudah tertawa terbahak-bahak, dan semakin mampu mengendalikan diri.

c. Secara Sosial

Gejala yang tampak adalah, semakin berkembangnya sikap toleran, empati, memahami, dan menerima pendapat orang lain, semakin santun dalam menyampaikan pendapat dan kritik kepada orang lain, bersikap hormat, sopan, ramah, dan menghargai orang lain.

Pada anak usia 11-12 tahun kebugaran jasmani sudah mulai berkembang pesat seperti kekuatan, kecepatan, dan daya tahan sehingga lebih siap menerima beban latihan yang lebih berat. Cabang olahraga sepakbola memerlukan pentahapan didalam masa belajar, spesialisasi dan

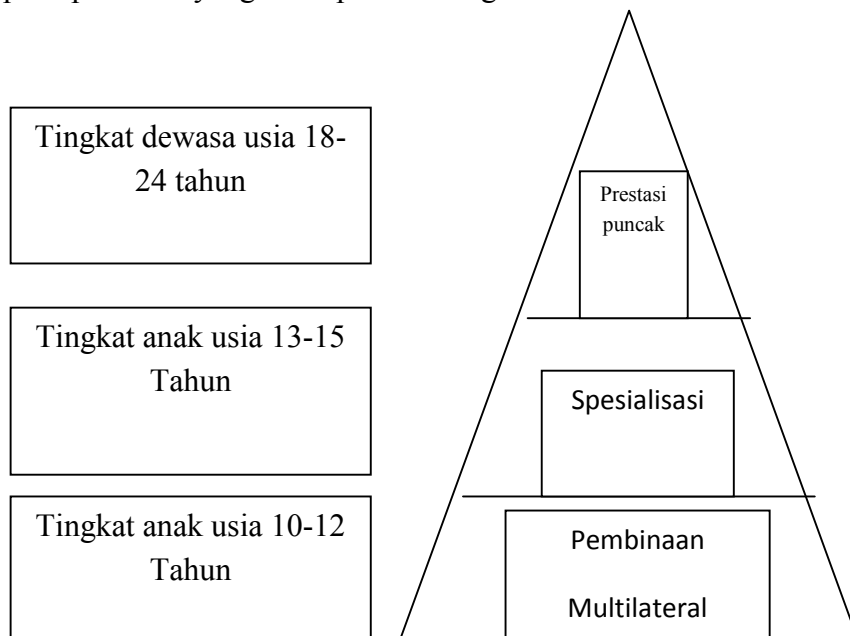
usia puncak prestasi. Ada kecenderungan dari beberapa pelatih yang kurang memperhatikan usia atlet yang memberikan volume dan intensitas latihan yang tinggi serta dengan spesialisasi yang tinggi pula. Pentahapan dipandang sebagai sesuai siklus yang terkait dengan sistem pembinaan, manajemen pelatih dan identifikasi bakat. Pentahapan itu merupakan patokan umum yang tentunya memiliki variasi.

Tabel 1. Tahap-tahap Mulai Belajar, Spesialisasi, dan Usia Puncak Prestasi

Cabang Olahraga	Usia Permulaan Olahraga	Usia Spesialisasi	Usia Untuk Prestasi Puncak
Sepakbola	10-12 tahun	13-15 tahun	18-24 tahun

Sumber: Harsono (2000: 111)

Acuan umur anak memulai berolahraga, umur spesialisasi dan kelompok prestasi puncak pada cabang olahraga sepakbola digambarkan pada piramida yang ditampilkan sebagai berikut :



Gambar 2. Piramida Jenjang Latihan Olahraga, (Harsono, 1988: 108)

6. Hakikat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani dapat diartikan bahwa seorang yang segar jasmaninya akan mampu menyelesaikan tugas pekerjaannya sehari – hari, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, dan masih memiliki kemampuan untuk menikmati waktu luangnya (Suparno dan Suwandi, 2008 : 162). Sedangkan Kokckey (1997) dikutip oleh Sumarjono (2002: 43) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani adalah berkenaan dengan kapasitas organ - organ tubuh dari seseorang untuk melakukan tugas sehari - hari tanpa menimbulkan kelelahan, justru masih mempunyai tenaga dan kekuatan cadangan untuk menghadapi keadaan darurat dengan baik sekiranya menimpa dirinya suatu saat. Suharto (1987: 100) dikutip oleh Sumarjono (2002: 43) kebugaran jasmani adalah kesanggupan atau kemampuan seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri dengan kemampuan fisiknya tergantung jenis pekerjaan, keadaan, kesehatan, jenis kelamin, usia, tingkat keterlatihan seseorang.

Adapun cara yang paling tepat untuk memperoleh dan meningkatkan kebugaran fisik yaitu dengan berolahraga. Oleh karena itu, seseorang dalam pemenuhan kebutuhan fisik harus memiliki kesadaran yang tinggi untuk melakukan olahraga agar dapat memperoleh dan meningkatkan kebugaran fisik. Menurut Sumarjono (2002: 43) kebugaran jasmani dapat dibedakan menjadi dua, kebugaran jasmani *statis* dan kebugaran jasmani *dinamis*. Kebugaran jasmani *statis* adalah keadaan seseorang yang bebas penyakit, sedangkan kebugaran jasmani *dinamis* adalah kemampuan untuk bekerja

secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan (mengangkat, berjalan, memanjat).

Secara umum yang dimaksud dengan kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni : kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari - hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga dapat menikmati waktu luangnya. Menurut Suparno dan Suwandi (2008: 116) kebugaran digolongkan menjadi tiga (3) kelompok yakni : (a) kebugaran statis : keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat, (b) kebugaran dinamis : kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, dan (c) kebugaran motoris : Kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus.

Dari beberapa pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani dalam sepakbola adalah kemampuan pemain dalam melakukan gerakan - gerakan seperti berlari, melompat, menendang, menangkap, dan melempar tanpa mengalami kelelahan fisik yang berarti.

a. Komponen Kebugaran Jasmani

Pemahaman tentang komponen kebugaran jasmani bagi pelatih atau atlet sangatlah penting, karena komponen – komponen tersebut merupakan sesuatu yang vital. Dengan kata lain komponen kebugaran jasmani dapat juga sebagai penentu baik buruknya status atau keadaan jasmani seseorang. Menurut Suparno dan Suwandi (2008: 119). Komponen kebugaran yaitu : (1) daya tahan paru dan jantung, (2)

kekuatan dan daya tahan otot, (3) kelentukan, dan komposisi tubuh. Y.S. Santoso Giriwijoyo, dkk(2005: 65) komponen kebugaran jasmani terdiri atas 9 macam, antara lain: (1) daya tahan, (2) kekuatan otot, (3) tenaga ledak otot, (4) kecepatan, (5) kelincahan, (6) kelenturan, (7) keseimbangan, (8) kecepatan reaksi, dan (9) koordinasi.

Dengan beberapa penjelasan - penjelasan dari teori tentang komponen kebugaran jasmani tersebut diatas, maka penjabaran pengertian mengenai komponen – komponen kebugaran jasmani adalah sebagai berikut :

1) Kecepatan

Menurut Rusli Lutan,dkk (2000: 74) kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari atau bergerak dengan sangat cepat. Djoko Pekik Irianto (2002: 73) kecepatan adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat. Sedangkan Sukdayanto (2005: 106) berpendapat bahwa kecepatan jawaban atas rangsang dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak yang dilakukan secepat mungkin.

2) Kekuatan

Menurut Sukadyanto (2005: 80) kekuatan merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Sedangkan menurut Rusli Lutan,dkk (2000: 66) kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan. Djoko Pekik Irianto (2002: 66)

kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan. Y.S.Santoso Giriwijoyo,dkk (2005:71) kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan, disamping itu kekuatan merupakan faktor utama untuk menciptakan prestasi yang optimal.

3) Daya Tahan

Salah satu unsur kebugaran jasmani yang sangat penting adalah daya tahan. Menurut Y.S. Santoso Giriwijoyo, dkk (2005: 65) daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Sedangkan Sukadyanto (2005: 57) berpendapat bahwaday tahan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian daya tahan dari sistem energi kemampuan kerja organ - organ tubuh dalam jangka waktu tertentu.

Djoko Pekik Irianto (2002: 72) daya tahan adalah kemampuan melakukan kerja dalam waktu yang lama. Menurut Rusli Lutan,dkk (2000: 71) daya tahan dapat diartikan sebagai suatu keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja dalam waktu yang cukup lama. Dengan daya tahan yang baik, performa atlet akan tetap optimal dari waktu ke waktu karena memiliki waktu menuju kelelahan yang cukup panjang.

4) *Power* atau Daya Ledak

Power atau daya ledak merupakan suatu unsur diantara unsur-unsur komponen kondisi fisik yaitu kemampuan biomotorik manusia, yang dapat ditingkatkan sampai batas-batas tertentu dengan melakukan latihan-latihan tertentu yang sesuai. *Power* atau daya ledak adalah kemampuan kerja otot (usaha) otot dalam satuan waktu yang merupakan hasil perkalian antara kekuatan dan kecepatan. *Power* adalah kemampuan yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan kerja fisik secara eksplosif. *Power* adalah hasil kali kekuatan dan kecepatan atau merupakan bentuk dari kekuatan *eksplosif*.

(Galih.(2009).<http://rosy46nelli.wordpress.com/2009/12/07/daya-ledak-otot/>. 18 Mei 2012. Pukul 00. 59 WIB).

5) *Fleksibility* (kelentukan/kelenturan)

Menurut Rusli Lutan, dkk (2000: 75) kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang laus. Djoko Pekik Irianto.(2002) kelentukan adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas. Sukadyanto (2005: 129) ada dua macam *fleksibilitas*, yaitu (1) *fleksibilitas statis*, dan (2) *fleksibilitas dinamis*. Pada *fleksibilitas statis* ditentukan oleh ukuran dari luas gerak (*range of motion*) satu persendian atau beberapa persendian. Sedangkan *fleksibilitas dinamis* adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dengan kecepatan yang tinggi. Sedangkan menurut Y.S. Santoso Giriwijoyo,

dkk (2005: 67) kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas - luasnya dalam pertandingannya.

6) Kelincahan (*agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan berkaitan erat dengan dengan tingkat kelentukan. Tanpa kelentukan yang baik seseorang tak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Y.S. Santoso Giriwijoyo, dkk (2005: 69)

b. Fungsi Kebugaran Jasmani

Manusia selalu mendapatkan kepuasan dan kebahagiaan dalam kehidupannya. Kebutuhan hidup yang semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya, maka dengan semakin keras manusia berusaha menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi diperlukan jasmani yang sehat. Dengan jasmani yang sehat manusia akan lebih mudah melakukan aktivitasnya dengan baik. Menurut Kamiso yang dikutip oleh Istikomah (2004, 21-22), bahwa fungsi dari kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kemampuan, kesanggupan daya kreasi dan daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk meningkatkan daya kerja.

7. Kebugaran Jasmani yang Dibutuhkan Anak Usia 11-12 Tahun

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan kerja sehari - hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga untuk menikmati waktu luangnya. Jadi ketika seseorang melakukan suatu kerja dan mengalami kelelahan tapi jarak waktu pemulihannya cepat maka orang tersebut dikatakan bugar tapi apabila masa pemulihannya lama maka orang tersebut dikatakan tidak bugar.

Pada anak usia 11-12 tahun sudah semakin luas lingkungan pergaulannya. Anak sudah banyak bergaul dengan orang – orang diluar rumah, yaitu dengan teman bermain disekitar rumah, dengan teman disekolah, maupun dengan masyarakat disekelilingnya. Menurut Rita Eka, dkk (2008: 103) tugas – tugas perkembangan pada masa anak - anak :

- a. Belajar keterampilan fisik yang diperlukan untuk bermain
- b. Sebagai makhluk yang sedang tumbuh, mengembangkan sikap yang sehat mengenai diri sendiri
- c. Belajar bergaul dengan teman sebaya
- d. Mulai mengembangkan peran sosial pria atau wanita
- e. Mengembangkan keterampilan - keterampilan dasar untuk membaca, menulis, dan berhitung
- f. Mengembangkan pengertian - pengertian yang diperlukan untuk kehidupan sehari – hari
- g. Mengembangkan kata batin, moral, dan skala nilai
- h. Mengembangkan sikap terhadap kelompok sosial dan lembaga

Dalam sepakbola usia 11-12 tahun merupakan usia dasar dalam proses berlatih sepakbola sebelum masuk ke tahapan spesialisasi. Pada usia ini, baik secara fisik dan psikologis berkembang pesat. Jadi apabila dilihat dari dua aspek tersebut anak telah siap menerima latihan yang intensitas dan beban latihannya meningkat.

Sepakbola adalah olahraga yang energi predominannya aerobik. Karena lama berlangsungnya pertandingan sepakbola 2 x 45 menit waktu normal dan 2 x 15 menit tambahan waktu. Jadi energi yang digunakan dipasok oleh sistem energi aerobik. Pada olahraga sepakbola sangat dibutuhkan gerakan - gerakan yang sifatnya anaerobik seperti sprint, merubah arah dengan cepat, berhenti tiba- tiba, akselerasi, berkelit dari lawan, berbelok dengan cepat, berputar dengan cepat, dan bangkit dari jatuh secara cepat. Dari semua gerakan anaerobik tidak akan bertahan selama 90 menit melainkan ada jeda waktu istirahat dan jeda waktu tersebut dimanfaatkan oleh sistem energi aerobik untuk mengkafer gerakan - gerakan yang bersifat anaerobik sehingga gerakan yang bersifat anaerobik dapat bertahan lama hingga 90 menit lamanya. Pada anak usia 11 - 12 tahun mulai diperkenalkan latihan – latihan aerobik dengan sistem *progresif*. Karena sistem energi aerobik merupakan fondasi yang menunjang berbagai macam komponen dalam sepakbola. Setelah fondasi (aerobik) kuat, baru kemudian dikuatkan bagian - bagian lain untuk komponen dasar untuk bermain sepakbola.

8. Profil SSB Real Madrid UNY

Real Madrid *Foundation* bekerjasama dengan Yayasan Pengembangan Olahraga Sosial Indonesia meresmikan Real Madrid *Social School Sport* di Stadion Atletik dan Sepak bola UNY. SSB Real Madrid adalah Sekolah sosial khusus olahraga sepakbola. SSB Real Madrid didedikasikan untuk anak – anak kurang mampu, ini terbukti dengan diadakannya jalur beasiswa yang tanpa memungut biaya dari orang tua siswa. Selain di Yogyakarta, Real Madrid *Social Sport School* telah dibuka di Kalimantan Timur, Kalimantan Selatan, Banda Aceh, Makassar, Papua, dan Sidoarjo. Tak hanya para siswa, stadion dan pelatih di Real Madrid *Social Sport School* juga harus menempuh program seleksi khusus selama satu tahun untuk memperoleh persetujuan dari Real Madrid *Foundation*. Setiap tahun, perkembangan pelaksanaan pelatihan sekolah sepakbola juga harus dilaporkan. Jika ditemukan ketidaksesuaian standar yang telah ditentukan, sekolah tersebut akan ditutup. Setiap pelatih di sekolah sepakbola yang dinaungi klub sepakbola bergengsi, Real Madrid, dan satu orang pelatih hanya diperbolehkan mengajar dua puluh siswa. Rationya 1 : 20. Yayasan Pengembangan Olahraga Sosial Indonesia menargetkan tahun 2012, dari tujuh Real Madrid *Social Sport School* di Indonesia akan berkembang menjadi sepuluh. Hal tersebut merupakan upaya untuk mewujudkan harapan pada 2013, sekolah sepakbola ini makin berkembang di Indonesia.

a. Visi & Misi SSB Real Madrid UNY

1) Visi

Mencetak pemain profesional, Mandiri, Berkarakter

2) Misi

(a) Menyelenggarakan pendidikan dan pelatihan bermain sepakbola yang kreatif serta inovatif

(b) Melaksanakan penelitian yang mendukung proses pendidikan dan pelatihan, yang bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa

b. Daftar Nama Pengurus Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid UNY

2012-2016 :

- | | |
|---|--|
| 1) Ketua Real Madrid UNY | : Dr. Siswantoyo |
| 2) Wakil Kasek Bidang Keu, adm | : Sulistyono, M.Pd |
| 3) Wakil Kasek Bidang Diklat
Dan Kepelatihan | : Nawan Primasoni, M.Or |
| 4) Pembimbing Pelatih/Senior
Coach | : Komarudin, MA, Yudanto, M.Pd,
Fathan Nurcahyo, M.Or, Nurhadi
Santoso, M.Pd |
| Pelatih | |
| 1) Kelompok A | : a) Hermawan
b) Rizal |
| 2) Kelompok B | : a) Geofani S.Si
b) Azwar S.Pd.Kor |
| 3) Kelompok C | : Sulistyono, M.Pd |
| 4) Kelompok D | : Wawan Darmawan |
| 5) Kelompok E | : a) Anang Dwi, S.Pd. Jas
b) Restu Prayoga |
| 6) Kelompok F | : a) Nawan Primasoni, M.Or,
b) Armin S.Or |
| 7) Kiper | : a) Resha Rafsanjani P, S.Pd. kor
b) Andika Wahyu
c) Khoirussamadi |
| 8) Karyawan | : a) Bambang Agus, A.Md
b) Prima Nursevitawan, S.E
c) Sarno, Sumihi |

c. Jumlah siswa, jumlah KU, dan Hari Latihan

Siswa SSB Real Madrid UNY berjumlah 180 terbagi dalam 8 kelompok umur yakni :

- 1) KU 10 th berjumlah 30 siswa
 - 2) KU 11 th berjumlah 30 siswa
 - 3) KU 12 th berjumlah 30 siswa
 - 4) KU 13 th berjumlah 30 siswa
 - 5) KU 14 th berjumlah 30 siswa
 - 6) KU 15 th berjumlah 10 siswa
 - 7) KU 16 th berjumlah 10 siswa
 - 8) KU 17 th berjumlah 10 siswa
- (sumber: buku panduan SSB Real Madrid UNY tahun 2012)

Jadwal latihan kelahiran 1995 - 1997 hari Selasa sampai Sabtu dimulai Pkl. 14.30 - 17.30 WIB, dan kelahiran 1998 - 2003 setiap hari Selasa, Kamis, Sabtu dimulai pkl. 14.30 - 17.30.

d. Prestasi

- 1) Juara 2 Liga Anak Garuda Nusantara DIY - Jateng (siswa kelahiran 2000)
- 2) Juara 3 Liga Anak Garuda Nusantara DIY - Jateng (siswa kelahiran 2001)
- 3) Juara 3 *Danone* tahun 2013 tingkat DIY
- 4) Juara 2 *Manchester United Training Camp (MUPC)* DIY - Jateng (siswa kelahiran 1998)
- 5) Juara 2 Turnamen Tugu Muda Cup Semarang

9. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang berkaitan atau menyerupai dengan apa yang diteliti sesuai dengan kaidah atau norma penelitian. Tujuan penelitian yang relevan adalah untuk menyajikan hasil penelitian yang relevan atau menyerupai dengan penelitian yang ditulis. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Basuki Wibowo (2002) dengan judul Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Pemula Klub Atletik Rajawali di Kabupaten Bantul. Dengan subyek penelitian ini adalah semua atlet pemula berumur 13 – 15 tahun, yang berlatih di klub Atletik Rajawali di kabupaten Bantul berjumlah 27 atlet. Metode dalam penelitian menggunakan survei dengan teknik pengambilan data tes dan pengukuran dari tes kesegaran jasmani, DEPDIKBUD tahun 2002. Teknik analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif yang disajikan dalam bentuk presentase. Hasil penelitian menunjukkan 14, 81 % (4 atlet) kategori baik sekali, 59,26% kategori kurang, dan 0% (0 atlet) kategori kurang sekali.
2. Wahyudi (2001) dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas II SLTP Muhammadiyah 9 Yogyakarta”. Peneliti ini menggunakan metode survey dengan tes. Instrumen penelitian tes kesegaran jasmani dari pusjaskesrek (Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi) tahun 1992. Teknik analisis data dengan deskriptif kuantitatif. Populasi dan sampel sejumlah 105 siswa SLTP Muhammadiyah 9 Yogyakarta kelas II. Dengan hasil penelitian menunjukkan 0% (0 siswa) kategori sangat baik, 7, 62% (8 siswa) kategori baik, 60% (62 siswa) kategori sedang, 25% (27 siswa) kategori rendah, dan 6,67 % (7 siswa) kategori sangat rendah.

10. Kerangka Berpikir

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing - masing regu terdiri dari sebelas pemain. Permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi

yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan - latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional.

Untuk menjadi pemain sepakbola yang handal harus mempunyai teknik dasar dan fisik dasar sepakbola yang baik. Teknik dasar sepakbola meliputi menendang, mengoper, menggiring, menyundul, merebut bola, melempar bola. Fisik dasar sepakbola meliputi gerakan lari pelan, gerakan lari cepat, gerakan berhenti, gerakan berbelok, gerakan berputar, gerakan melompat, dan gerakan berjingkat.

Kebugaran jasmani adalah keadaan dimana seseorang mampu menyelesaikan pekerjaan sehari - hari, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, dan masih memiliki kemampuan untuk menikmati waktu luangnya. Kebugaran jasmani dalam sepakbola adalah kemampuan pemain dalam melakukan gerakan - gerakan seperti berlari, melompat, menendang, menangkap, dan melempar tanpa mengalami kelelahan fisik berlebihan dan masa *recovery* yang cepat. Kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi.

Dengan demikian, maka jelaslah bahwa kebugaran jasmani merupakan komponen penting dalam sepakbola baik dalam pembinaan usia dini hingga senior, sehingga prestasi dapat tercapai secara maksimal. Hal inilah yang menjadi pokok permasalahan sehingga dilaksanakannya penelitian dengan judul tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Real Madrid UNY kelompok usia 11-12 tahun.

11. Pertanyaan Penelitian

Karena tidak adanya hipotesis pada penelitian ini. Maka pertanyaan yang muncul dalam penelitian ini “Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun?”

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Menggunakan metode yang sesuai dengan tujuan yang akan dicapai merupakan persyaratan mutlak yang diperlukan dalam suatu proses penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Menurut Suharsimi (2005 : 234) penelitian deskriptif yaitu penelitian yang tidak bermaksud menguji hipotesis, tetapi hanya menggambarkan seperti apa adanya keadaan dari suatu variabel. Metode pengumpulan data adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya (Suharsimi, 2005 : 100). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan teknik tes dan pengukuran.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat atau ukuran yang dimiliki atau didapatkan oleh satuan penelitian dalam skripsi tentang sesuatu konsep pengertian tertentu (Soekidjo Notoatmojo: 70). Jadi variabel penelitian adalah objek yang dialami, dianalisa dan disimpulkan dalam suatu pengamatan penelitian.

Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu tingkat kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani dalam sepakbola adalah kemampuan pemain dalam melakukan gerakan - gerakan seperti berlari, melompat, menendang, menangkap, dan melempar tanpa mengalami kelelahan fisik berlebihan dan masa *recovery* yang cepat. Selanjutnya variabel tersebut

diujikan dengan melakukan lima butir tes kebugaran jasmani TKJI dari Kemendiknas tahun 2010, yang terdiri :

1. Tes lari 40 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari jarak pendek.

2. Tes gantung siku tekuk

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

3. Tes baring duduk (30 detik)

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

4. Tes loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga *eksplosif* tungkai.

5. Tes lari 600 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung (*aerobik*), peredaran darah dan pernafasan.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Pada penelitian ini populasinya

adalah siswa SSB Real Madrid UNY yang berjumlah 180 siswa yang dibagi menjadi 8 kelompok usia yakni :

- a) 10 tahun berjumlah 30 siswa
- b) 11 tahun berjumlah 30 siswa
- c) 12 tahun berjumlah 30 siswa
- d) 13 tahun berjumlah 30 siswa
- e) 14 tahun berjumlah 30 siswa
- f) 15 tahun berjumlah 10 siswa
- g) 16 tahun berjumlah 10 siswa
- h) 17 tahun berjumlah 10 siswa

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006: 107). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu, yakni:

- a. Pengambilan sampel berdasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi.
- b. Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi.
- c. Penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat di dalam studi pendahuluan.

Dari syarat-syarat yang dikemukakan di atas, yang dimaksud sampel dalam penelitian ini, yaitu:

- a. Siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun
- b. Berjenis kelamin laki-laki
- c. Telah mengikuti latihan minimal 6 bulan
- d. Pernah mengikuti kompetisi antar SSB

Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah berjumlah 51 siswa, dengan rincian siswa SSB KU 11 Tahun berjumlah 25 dan siswa SSB KU 12 berjumlah 26 siswa.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian merupakan tolok ukur keberhasilan dalam satu penelitian. Instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan dalam mengumpulkan data agar kegiatan tersebut lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi, 2005:101). Instrumen yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani dari *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia* (TKJI). Instrumen ini merupakan instrumen yang telah baku.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani sesuai dengan norma Tes Kebugaran Jasmani

Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun. Data yang diperoleh dari setiap peserta adalah hasil kasar kemudian dikonversikan ke dalam tabel tingkat kebugaran jasmani yang menghasilkan nilai. Untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani siswa maka hasil dari jumlah nilai masing – masing jenis tes dimasukkan dalam Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Setelah diketahui tingkat kebugaran jasmani masing – masing peserta tes, maka akan ditemukan beberapa besar presentase untuk masing – masing kategori dengan menggunakan rumus presentase. Adapun rumus presentase yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$\frac{\sum \text{kategori} \times 100\%}{\sum \text{total}}$$

Keterangan :

$\sum$ kategori : jumlah kategori

$\sum$ Total : jumlah keseluruhan siswa

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Lokasi, Subyek, dan Waktu Penelitian

1. Deskripsi Lokasi

Penelitian ini dilakukan di SSB Real Madrid UNY. Adapun pengambilan data dilaksanakan di stadion atletik FIK UNY.

2. Deskripsi Subyek Penelitian

Subyek penelitian yang digunakan adalah seluruh siswa Sekolah Sepakbola (SSB) yang masuk dalam Kelompok Umur 11-12 tahun yaitu sebanyak 51 siswa.

3. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei - Juni 2013. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 11 Mei – 11 Juni 2013 pada sore hari mulai pukul 14.00 – Selesai. Pengambilan data dilaksanakan pada sore hari karena bertepatan dengan jam latihan SSB Real Madrid UNY.

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan obyek akan digambarkan sesuai data yang diperoleh. Dari hasil penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun, perlu dideskripsikan secara keseluruhan maupun berdasarkan item tes yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani. Macam-macam tes tersebut adalah tes lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 meter. Secara keseluruhan, hasil penelitian memperoleh nilai maksimum = 22; nilai minimum = 13; rerata = 18,00; standar deviasi =

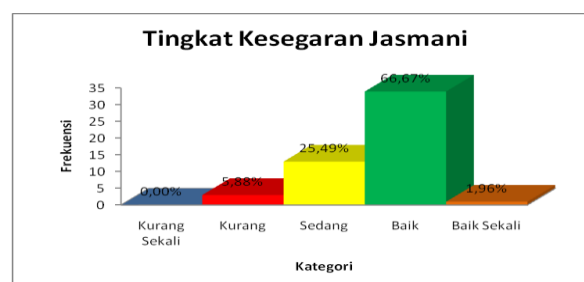
2,29; median = 18; dan modus = 18. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan baik sekali berdasarkan norma baku TKJI usia 10-12 tahun. Hasil penelitian yang diperoleh:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat kebugaran jasmani Siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun

Skor	Kategori	Frekuensi	Frekuensi relatif
22 - 25	Baik sekali	1	1,96%
18 - 21	Baik	34	66,67%
14 - 17	Sedang	13	25,49%
10 - 13	Kurang	3	5,88%
5 - 9	Kurang sekali	0	0,00%
Jumlah		51	100,00%

Sumber : Tabel 2. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Departemen Pendidikan Nasional : 2010)

Dari tabel 1. diperoleh tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun sebanyak 0 siswa (0%) berkategori kurang sekali, 3 siswa (5,88%) berkategori kurang, 13 siswa (25,49%) berkategori sedang, 34 siswa (66,67%) berkategori baik, dan 1 siswa (1,96%) berkategori baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik, dengan demikian tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun sebagian besar berkategori baik. berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 1. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun

Agar deskripsi hasil penelitian lebih jelas, secara rinci berikut akan dideskripsikan data berdasar masing-masing item tes:

1. Tes Lari 40 Meter

Lari 40 meter merupakan salah satu tes yang dilaksanakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani (TKJI). Berdasarkan tes lari 40 meter, hasil penelitian memperoleh nilai maksimum = 7,30; nilai minimum = 5,50; rerata = 6,53; standar deviasi = 0,47; median = 6,50; dan modus = 6,50. Selanjutnya data dimasukkan dalam norma baku tingkat kebugaran jasmani, berdasar interval yang telah ditentukan sesuai dengan norma TKJI. Berikut hasil penelitian yang diperoleh dari tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun berdasar tes lari 40 meter:

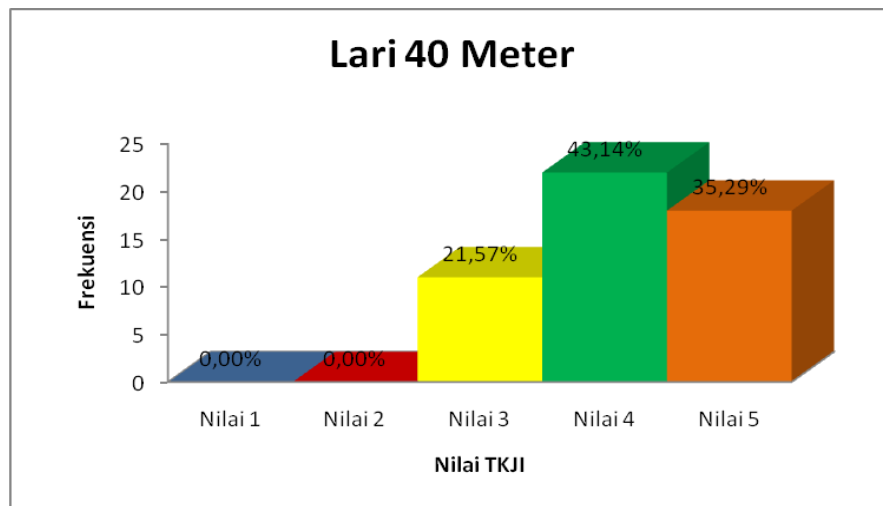
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun Berdasar Tes Lari 40 Meter

Skor	Nilai	Frekuensi	Frekuensi relatif
s.d – 6,3"	Nilai 5	18	35,29%
6,4" – 6,9"	Nilai 4	22	43,14%
7,0" – 7,7"	Nilai 3	11	21,57%
7,8" – 8,8"	Nilai 2	0	0,00%
8,9" – dst	Nilai 1	0	0,00%
Jumlah		51	100,00%

Sumber : Tabel 1. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Departemen Pendidikan Nasional : 2010)

Dari tabel 2. di atas diperoleh tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun berdasar tes lari 40 meter sebanyak 0 siswa (0%) memperoleh nilai 1, 0 siswa (0%) memperoleh nilai 2, 11 siswa (21,57%) memperoleh nilai 3, 22 siswa (43,14%) memperoleh nilai

4, dan 18 siswa (35,29%) memperoleh nilai 5. Frekuensi tertinggi pada nilai 4, yaitu 43,14%, dengan demikian maka tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun berdasar tes lari 40 meter sebagian besar memperoleh nilai 4. Berikut gambar histogramnya:



Gambar 2. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun Berdasar Tes Lari 40 Meter

2. Tes Gantung Siku Tekuk

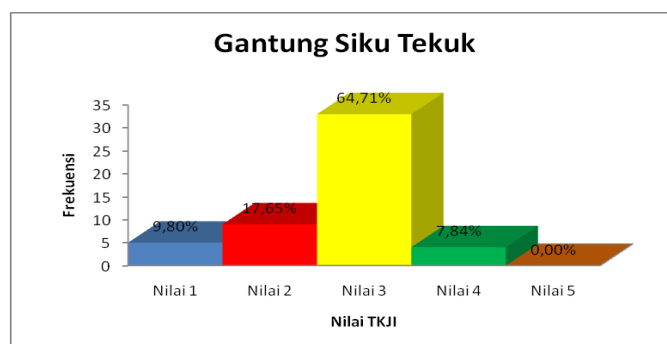
Gantung siku tekuk merupakan salah satu tes yang dilaksanakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani (TKJI). Berdasarkan tes gantung siku tekuk, hasil penelitian memperoleh nilai maksimum = 41,30; nilai minimum = 1,10; rerata = 18,12; standar deviasi = 8,74; median = 18,90; dan modus = 16,60. Selanjutnya data dimasukkan dalam norma baku tingkat kebugaran jasmani, berdasar interval yang telah ditentukan sesuai dengan norma TKJI. Berikut hasil penelitian yang diperoleh dari tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun berdasar tes gantung siku tekuk:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun Berdasar Tes Gantung Siku Tekuk

Skor	Nilai	Frekuensi	Frekuensi relatif
51'' ke atas	Nilai 5	0	0,00%
31'' – 50''	Nilai 4	4	7,84%
15'' – 30''	Nilai 3	33	64,71%
5'' – 14''	Nilai 2	9	17,65%
4'' dst	Nilai 1	5	9,80%
Jumlah		51	100,00%

Sumber : Tabel 1. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Departemen Pendidikan Nasional : 2010)

Dari tabel 3. di atas diperoleh tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun berdasar tes gantung siku tekuk sebanyak 5 siswa (9,80%) memperoleh nilai 1, 9 siswa (17,65%) memperoleh nilai 2, 33 siswa (64,71%) memperoleh nilai 3, 4 siswa (7,84%) memperoleh nilai 4, dan 0 siswa (0%) memperoleh nilai 5. Frekuensi tertinggi pada nilai 3, yaitu 64,71%, dengan demikian maka tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun berdasar tes gantung siku tekuk sebagian besar memperoleh nilai 3. Berikut gambar histogramnya:



Gambar 3. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun Berdasar Tes Gantung Siku Tekuk

3. Tes Baring Duduk

Baring duduk merupakan salah satu tes yang dilaksanakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani (TKJI). Berdasarkan tes baring duduk, hasil penelitian memperoleh nilai maksimum = 32; nilai minimum = 13; rerata = 23,43; standar deviasi = 3,63; median = 24; dan modus = 24. Selanjutnya data dimasukkan dalam norma baku tingkat kebugaran jasmani, berdasar interval yang telah ditentukan sesuai dengan norma TKJI. Berikut hasil penelitian yang diperoleh dari tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun berdasar tes baring duduk:

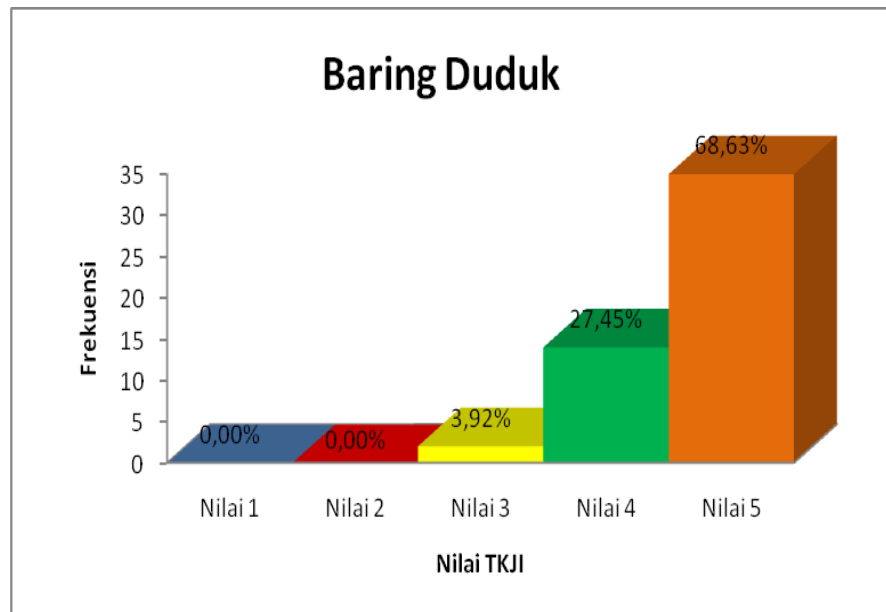
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun Berdasar Tes Baring Duduk

Skor	Nilai	Frekuensi	Frekuensi relatif
23 ke atas	Nilai 5	35	68,63%
18 – 22	Nilai 4	14	27,45%
12 – 17	Nilai 3	2	3,92%
4 – 11	Nilai 2	0	0,00%
0 – 3	Nilai 1	0	0,00%
Jumlah		51	100,00%

Sumber : Tabel 1. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Departemen Pendidikan Nasional : 2010)

Dari tabel 4. di atas diperoleh tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun berdasar tes baring duduk sebanyak 0 siswa (0%) memperoleh nilai 1; 0 siswa (0%) memperoleh nilai 2; 2 siswa (3,92%) memperoleh nilai 3; 14 siswa (27,45%) memperoleh nilai 4; dan 35 siswa (68,63%) memperoleh nilai 5. Frekuensi tertinggi pada nilai 5, yaitu 68,63%; dengan demikian maka tingkat kebugaran jasmani siswa

SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun berdasar tes baring duduk sebagian besar memperoleh nilai 5. Berikut gambar histogramnya:



Gambar 4. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun Berdasar Tes baring Duduk

4. Tes Loncat Tegak

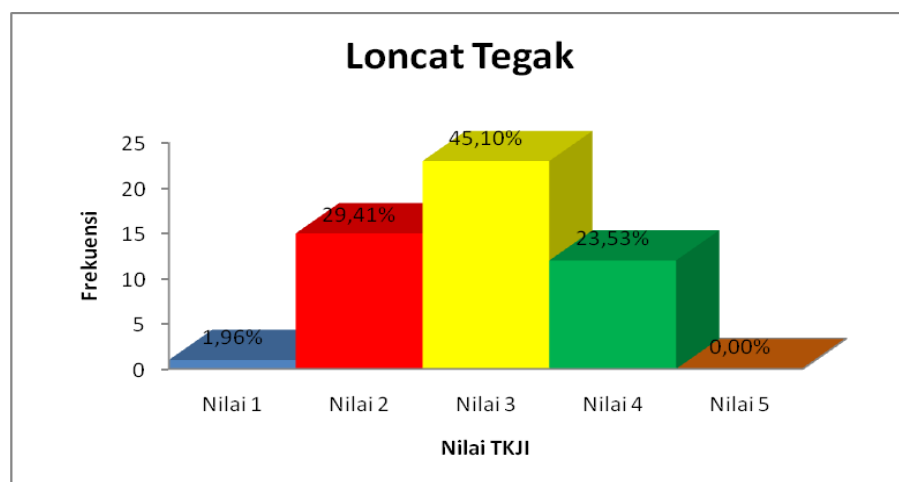
Loncat tegak merupakan salah satu tes yang dilaksanakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani (TKJI). Berdasarkan tes loncat tegak, hasil penelitian memperoleh nilai maksimum = 45; nilai minimum = 21; rerata = 33,82; standar deviasi = 5,16; median = 33; dan modus = 30. Selanjutnya data dimasukkan dalam norma baku tingkat kebugaran jasmani, berdasar interval yang telah ditentukan sesuai dengan norma TKJI. Berikut hasil penelitian yang diperoleh dari tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun berdasar tes loncat tegak:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun Berdasar Tes Loncat Tegak

Skor	Nilai	Frekuensi	Frekuensi relatif
46 ke atas	Nilai 5	0	0,00%
38 – 45	Nilai 4	12	23,53%
31 – 37	Nilai 3	23	45,10%
24 – 30	Nilai 2	15	29,41%
23 dst	Nilai 1	1	1,96%
Jumlah		51	100,00%

Sumber : Tabel 1. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Departemen Pendidikan Nasional : 2010)

Dari tabel 5. di atas diperoleh tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun berdasar tes loncat tegak sebanyak 1 siswa (1,96%) memperoleh nilai 1; 15 siswa (29,41%) memperoleh nilai 2; 23 siswa (45,10%) memperoleh nilai 3; 12 siswa (23,53%) memperoleh nilai 4; dan 0 siswa (0%) memperoleh nilai 5. Frekuensi tertinggi pada nilai 3, yaitu 45,10%, dengan demikian maka tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun berdasar tes loncat tegak sebagian besar memperoleh nilai 3. Berikut gambar histogramnya:



Gambar 5. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun Berdasar Tes Loncat Tegak

5. Tes Lari 600 Meter

Lari 600 meter merupakan salah satu tes yang dilaksanakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani (TKJI). Berdasarkan tes lari 600 meter, hasil penelitian memperoleh nilai maksimum = 2,56; nilai minimum = 2,03; rerata = 2,28; standar deviasi = 0,12; median = 2,26; dan modus = 2,14. Selanjutnya data dimasukkan dalam norma baku tingkat kebugaran jasmani, berdasar interval yang telah ditentukan sesuai dengan norma TKJI. Berikut hasil penelitian yang diperoleh dari tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun berdasar tes lari 600 meter:

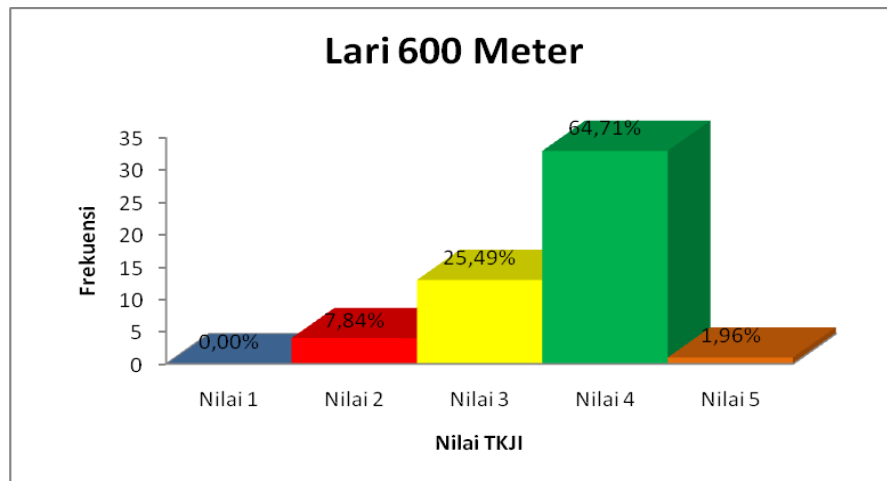
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun Berdasar Tes lari 600 Meter

Skor	Nilai	Frekuensi	Frekuensi relatif
s.d 2'19"	Nilai 5	1	1,96%
2'20" – 2'30"	Nilai 4	33	64,71%
2'31" – 2'45"	Nilai 3	13	25,49%
2'46" – 3'44"	Nilai 2	4	7,84%
3'45" dst	Nilai 1	0	0,00%
Jumlah		51	100,00%

Sumber : Tabel 1. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Departemen Pendidikan Nasional : 2010)

Dari tabel 6. di atas diperoleh tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun berdasar tes lari 600 meter sebanyak 0 siswa (0%) memperoleh nilai 1; 4 siswa (7,84%) memperoleh nilai 2; 13 siswa (25,49%) memperoleh nilai 3; 33 siswa (64,71%) memperoleh nilai 4; dan 1 siswa (1,96%) memperoleh nilai 5. Frekuensi tertinggi pada nilai 4, yaitu 64,71%, dengan demikian maka tingkat kebugaran jasmani siswa

SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun berdasar tes lari 600 meter sebagian besar memperoleh nilai 4. Berikut gambar histogramnya:



Gambar 6. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun Berdasar Tes Lari 600 Meter

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun sebagian besar berkategori baik. Secara rinci, sebanyak 0 siswa (0%) berkategori kurang sekali, 3 siswa (5,88%) berkategori kurang, 13 siswa (25,49%) berkategori sedang, 34 siswa (66,67%) berkategori baik, dan 1 siswa (1,96%) berkategori baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik, dengan demikian maka tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun sebagian besar berkategori baik.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta dengan cadangan energi yang masih tersisa, masih mampu menikmati waktu luang. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kebugaran

jasmani siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun sebagian besar berkategori baik. Hal ini berarti bahwa siswa dapat melakukan aktivitasnya tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati waktu luang.

SSB Real Madrid UNY merupakan salah satu SSB yang mempunyai reputasi baik di Yogyakarta. Meskipun masih tergolong SSB baru namun karena dibimbing oleh pelatih - pelatih lulusan FIK UNY maka SSB ini sekarang menjadi favorit di Yogyakarta.

Berdasarkan masing-masing tes, ternyata nilai kebugaran jasmani yang diperoleh cukup beraneka ragam. Pada tes lari 40 meter sebagian siswa memperoleh nilai 4, yaitu sebesar 43,14%, pada tes gantung siku tekuk 64,71% memperoleh nilai 4, pada tes baring duduk 68,63% memperoleh nilai 5, pada tes loncat tegak 45,10% memperoleh nilai 3, dan pada tes lari 600 meter 64,71% memperoleh nilai 4. Berdasarkan persentase yang diperoleh, ternyata sebagian besar berdasar masing-masing tes, nilai yang diperoleh adalah 3, 4 dan 5. Kemampuan terbaik siswa adalah pada tes baring duduk, yaitu memperoleh 68,63% nilai 5, sedangkan kemampuan terjelek siswa pada tes gantung siku tekuk, yang hanya memperoleh 64,71% nilai 3 dan 7,84% nilai 4.

Tingkat kebugaran jasmani dibutuhkan oleh seorang pemain sepakbola, guna menunjang setiap aktivitasnya di lapangan. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik, tentu seorang pemain tidak akan mudah mengalami kelelahan. Pada permainan sepakbola, seorang pemain dituntut untuk dapat

terus bergerak guna mencari posisi dalam bermain sepakbola. Dengan demikian kebugaran jasmani menjadi hal yang sangat penting untuk dapat mewujudkan hal itu. Tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Real Madrid UNY berkategori baik, hal ini dikarenakan ketika dalam latihan pelatih selalu memberikan materi yang banyak aktivitasnya. Selain itu pelatih juga selalu memperhatikan unsur-unsur yang mendukung keterampilan bermain sepakbola seperti otot perut, otot tungkai, kecepatan berlari, daya tahan, kelincahan, dan lain sebagainya. Maka dari itu wajar saja jika tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Real Madrid UNY mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Permainan sepakbola adalah permainan yang kompleks yang menuntut berbagai unjuk kerja jasmani. Untuk menghasilkan sebuah permainan sepakbola yang baik dan menarik seorang anak tidak hanya dituntut memiliki teknik, taktik dan mental bertanding yang bagus tetapi seorang anak juga dituntut untuk memiliki fisik atau kebugaran jasmani yang prima. Pada penelitian ini, kebugaran jasmani siswa sudah masuk dalam kategori baik, dan setelah dirinci ternyata ada beberapa kemampuan siswa yang masih sedang, yaitu pada kemampuan gantung siku tekuk dan loncat tegak. Agar kebugaran jasmani siswa lebih baik lagi, maka latihan kebugaran jasmani siswa harus ditingkatkan, baik itu frekuensi maupun intensitasnya, khususnya kemampuan gantung siku tekuk dan loncat tegak. Dengan demikian kebugaran jasmani siswa akan semakin baik, dan untuk menghadapi pertandingan antar SSB maupun latihan siswa tidak akan merasa kelelahan yang berlebih. Dengan

tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik, tentu akan dapat bermain sepakbola dengan lebih baik dan stabil, karena siswa memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dari sebelumnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun sebagian besar berkategori baik. Secara rinci, sebanyak 0 siswa (0%) berkategori kurang sekali, 3 siswa (5,88%) berkategori kurang, 13 siswa (25,49%) berkategori sedang, 34 siswa (66,67%) berkategori baik, dan 1 siswa (1,96%) berkategori baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik, dengan demikian maka tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun sebagian besar berkategori baik.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi para pelatih dan orang tua siswa SSB Real Madrid UNY, yaitu dapat memberikan informasi tentang keadaan kebugaran jasmani siswanya. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam mengambil langkah-langkah yang tepat dan benar dalam menentukan program-program latihan penunjang kegiatan latihan SSB Real Madrid UNY, sehingga dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani bagi siswa, dan juga meningkatkan kemampuan bermain sepakbola siswa.

C. Keterbatasan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini diupayakan semaksimal mungkin sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Namun demikian masih dirasakan adanya keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat dihindari yaitu :

1. Peneliti tidak dapat mengontrol aktivitas subyek penelitian sebelum dilaksanakan pengambilan data, sehingga data yang diperoleh merupakan hasil pengambilan data seketika tanpa memperhatikan kondisi fisik subyek apakah mengalami kelelahan atau tidak sebelum pengambilan data.
2. Peneliti juga tidak mampu mengontrol makanan yang dikonsumsi subyek serta waktu mengkonsumsi makanan tersebut sebelum dilakukan pengambilan data, sehingga dimungkinkan ada siswa yang memperoleh hasil tidak maksimal karena perutnya bermasalah.
3. Terdaftar sampel penelitian adalah 60 siswa, tapi pada saat dilaksanakannya pengambilan data hanya 51 siswa yang hadir. Yakni sebanyak 25 siswa KU 11 tahun dan 26 siswa KU 12 Tahun. Kehadiran siswa yang menjadikan sampel berkurang, yang awalnya terdaftar 60 siswa menjadi 51 siswa
4. Hasil tidak dikategorikan berdasar posisi pemain karena formulir pelaksanaan tes hanya disebutkan nama, umur, dan asal sekolah saja.

D. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi pelatih SSB Real Madrid UNY agar meningkatkan latihan kebugaran jasmani pemainnya, karena beberapa aspek masih ada yang sedang, khususnya kemampuan gantung siku tekuk dan loncat tegak.
2. Bagi orang tua anak, diharapkan selalu memberikan dukungan dan dorongan agar kebugaran jasmani anaknya baik, dengan demikian ketika bermain sepakbola dapat bermain baik tanpa mengalami kelelahan yang berlebih.
3. Bagi peneliti yang akan datang hendaknya mengadakan penelitian lanjut untuk menghubungkan kebugaran jasmani dengan kemampuan bermain sepakbola, sehingga akan dapat diketahui seberapa besar kontribusi kebugaran jasmani terhadap kemampuan bermain sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Basuki Wibowo. (2002). *Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Pemula Klub Atletik Rajawali di Kabupaten Bantul*. (Skripsi). Yogyakarta: FIK UNY.
- Buku panduan SSB Real Madrid UNY tahun 2012
- Clive Gifford. (2002). *Sepakbola Panduan Lengkap Untuk Permainan Yang Indah*. Jakarta: Erlangga.
- Cukup Pahalawidi, dkk. (2012). *Kemampuan Dasar Multilateral Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta*. (Skripsi). Yogyakarta: FIK UNY.
- Eric C. Batty. (1986). *Latihan Sepakbola Metode Baru Serangan*. Bandung: Pionir Jaya.
- Fitri Hermawan N.(2007). *Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Kelas VIII SMP N 2 Pandak*.(Skripsi). Yogyakarta: FIK UNY.
- Galih Rosi.(2009). <http://rosy46nelli.wordpress.com/2009/12/07/daya-ledak-otot/>. 18 Mei 2012. Pukul 00. 59 WIB.
- Galih Rossi.(2009).<http://rosy46nelli.wordpress.com/2009/12/07/daya-tahan-paru-jantung/>. 18 Mei 2012. Pukul 00. 59 WIB.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek – aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- _____. (2000). *Coaching dan Aspek – aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Hendri Firzani. (2010). *Segalanya Tentang Sepakbola*. Jakarta: Erlangga.
- Herwin. (2004). *Diklat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Josep A. Luxbacher. (2001). *Sepakbola*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- _____. (2011). *Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Josef Sneyer. (1990). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Bandung: Rekan Jaya.
- Kementerian Pendidikan Nasional (Kemendiknas) Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta 2010.

- Komarudin. (2005). *Diktat Pembelajaran Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Muhajir.(2002). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- M. Sajoto. (1990). *Kesehatan Aspek Fisiologis*. Semarang: Dahara Prize.
- Rita Eka, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta. UNY Press
- Rusli Lutan, dkk.(2000). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Depdiknas.
- Soekatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- _____. (1988). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- _____. (1991). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai
- Soekidjo Notoatmojo. (2006). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Yogyakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R &D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sumarjono. (2002). *Diktat Pendidikan Kesehatan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suparno dan Suwandi (2008). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sarumpaet. (1992). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Wahyudi.(2001). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas II SLTP Muhammadiyah 9 Yogyakarta*.(Skripsi). Yogyakarta: FIK UNY.
- Y.S. Santoso Giriwijoyo, dkk.(2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pembimbing Proposal TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta, 55281.

Nomor : 01/PKL/I/2013
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth :
Bapak Subagyo Irianto, M.Pd
PKL FIK UNY
Di Yogyakarta

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir,
dimohon kesediaan Bapak untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :

Nama : Windy Trihandika
NIM : 09602241096

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

"TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SSB REALMADRID UNY KU 10-12
TAHUN "

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 10 Januari 2013
Kajur PKL,


Endang Rini Sukamti, M.S
NIP 19600407 198601 2 001

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip PKL

Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 255/UN.34.16/PP/2013 15 Mei 2013
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Pengelola SSB Real Madrid UNY
Karangmalang, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Windy Trihandika
NIM : 09602241096
Program Studi : PKO
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : Mei s.d. Juni 2013
Tempat/obyek : Stadion Atletik UNY
Judul Skripsi : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSB Real Madrid UNY
Kelompok Usia 12-13 Tahun.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :
1. Kajur. PKO
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 3. Surat Pernyataan dari SSB Real Madrid



SEKOLAH SOSIAL OLAH RAGA
Real Madrid UNY Yogyakarta

Sekretariat : Gedung Sport Smart FIK UNY, Jl. Colombo No 1,
Telp : 085743719816, Email: sssrealmadrid_uny@yahoo.com



FUNDACION
Real Madrid

SURAT KETERANGAN

No :02/SSORM-FIK-UNY/VII/2013

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Dr. Siswantoyo
Jabatan : Kepala sekolah SSO Real Madrid UNY

Menerangkan bahwa :

Nama : Windy Trihandika
NIM : 09602241096
Prodi : PKO

Telah melaksanakan pengambilan data penelitian pada tanggal 11 juni 2013 di Sekolah sepak Bola (SSB) Real Madrid Universitas Negeri Yogyakarta untuk skripsi dengan judul : "TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SSB REAL MADRID UNY KELOMPOK USIA 11-12 TAHUN".

Demikian Surat ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya, terima kasih.

Yogyakarta, 2 Juli 2013

Kepala Sekolah
SSS RM UNY



Dr. Siswantoyo
NIP. 19720310 199903 1 002

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

LEMBAR KONSULTASI

NIM : 09602241096

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	10/- 2013	- Tittle buku perlu diperbaiki & mengacu dgn buku pedoman penulisan ttt - judul & isi materi & program pembinaan. - untuk ke. utn & sekolah seleast & variabel yg & perlu - Rumusan masalah & bentuk & hasil dari pertanyaan sesuai & judul dan latar belakang masalah - kajian teori lebih & perlu lagi. - Hg. provinsi & bbl.	
2		- Pembacaan Kajian perlu diperbaiki. - Kajian teori Hg. Sepertinya bisa & bentuk & beberapa sub topik. - Pembacaan banyak keefektifan mengacu kepada kajian teori, penekanan yg relevan & latar belakang masalah. - judul tittle lebih atau diganti.	
3	5/- 2013 /4	- Nomenklatur lebih buku pedoman. - Pembacaan banyak keefektifan mengacu dgn latar belakang masalah, Kajian teori & penekanan yg relevan. - Definisi operasional Variabel & bentuk serta & variabel yg & terkait & lebih & lebih & lebih.	

Endang Rini Sukamti
NIP 19600407 198601 2 001

63

Lampiran 5. Lembar Bimbingan Skripsi (2)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

LEMBAR KONSULTASI

TUGAS AKHIR : SKRIPSI / KOMPREHENSIP

Nama : Windy Trihandika

NIM : 09602241096

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
	11-13	Tata tulis Gm. , margin dan Nomorin awal banyak kesalahan lihat buku pedo- man penulisan Tesis atau Skripsi Pemerin Sumber referensi pake tabel !	
	18-13	1. Identifikasi masalah dan sumber dari permasalahan yg ada di latar belakang. 2. Sumber referensi perlu di cantumkan terutama pada tabel 3. Tata tulis perlu di cek ulang lagi 4. Kajian teori perlu di perdalam lagi, dan lebih tajam - chi square, kruskal, sumber di tabel 5. Pengujian statistik di bagian akhir, sub topik tabel 20!	

Kajur PKL,

Endang Rini Sukanti
NIP 19600407 198601 2 001

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Lampiran 6. Lembar Bimbingan Skripsi (3)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kulombo No. 1 Yogyakarta, 55281.

LEMBAR KONSULTASI

TUGAS AKHIR : SKRIPSI / KOMPREHENSIP

Nama : Windy Trihandika

NIM : 09602241096

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	25/4-13	Kajin dari tgl. line anan belangan fird dg. les. sekolah - beberapa berm. Spkt. dr. - Tawar baa pda setiap belawat, sse tngel drl peta & konst. Cegi, lnd 2, - Nomorine, lnd 21	
1.	24/5-13	- Pengembangan Art. Artistik & maha. pada tisa karga? Pilit referen. - Instrumen tes apa sudah Cocok untuk K4 yg dipake. Contoh sampel. Puel-hi - Contoh lag. pengguna sampel d. variabel yg ada d. lnd - Identifikasi variabel, d. semua lnd & permasalahan yg diwark dl. lnd lnd.	

Kajur PKL,

Endang Rini Sukanti
NIP 19600407 198601 2 001

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Lampiran 7. Lembar Bimbingan Skripsi (4)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN
Alamat : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

LEMBAR KONSULTASI

TUGAS AKHIR : SKRIPSI / KOMPREHENSIP

Nama : Windy Trihandika

NIM : 09602241096

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	10/5-13	Wajib sy 283 Am Cadup d. hiel Profil 283 Am. Bukan d. Latur belahy.	
2	10/5-13	Porton murel d. hiel of heli mat yg lebih jela d. Sepu.	
3	10/5-13	Kerangka kerpah d. hiel of jela d. am-pubuk paman Lah & Kojin teori yg al.	
4	10/5-13	Teknik Sampling d. hiel al.	
1.	5/7-13	Tata hili, jergum udil kerangka kerpah guruh. konsep of seom of jide, latur belah & Kojin teori -	
	5/7-13	Definisi Opn. Variabel mudig d. hiel d. hiel	
	5/7-13	Opn. Variabel d. hiel d. hiel	

Kajur PKL,

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

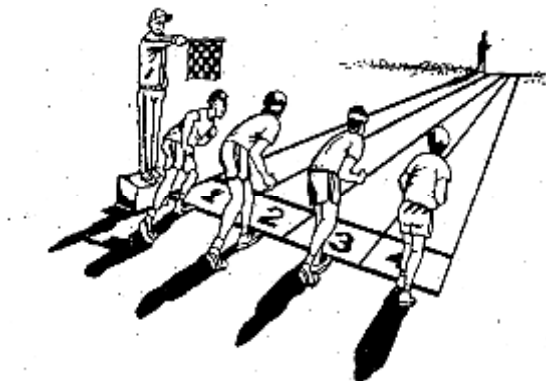
Endang Rini Sukanti
NIP 19600407 198601 2 001

Lampiran 8. Panduan pelaksanaan instrument tes TKJI

a. Tes lari 40 meter

1) Instrumen yang dibutuhkan :

- (a) Lintasan lari atau lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
- (b) Stopwatch
- (c) Bendera start
- (d) Cone
- (e) Peluit
- (f) Serbuk kapur
- (g) Alat tulis dan formulir tes



Gambar 1. Posisi start lari 40 meter

2) Petugas tes

- (a) Petugas pemberangkatan
- (b) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

3) Pelaksanaan

(a) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

(b) Gerakan

(1) pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari

(2) pada aba-aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish

(c) Lari masih bisa diulang apabila peserta :

(1) mencuri start

(2) tidak melewati garis finish

(3) terganggu oleh pelari lainya

(4) jatuh / terpeleset

(d) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukann dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis finish

(e) Pencatat hasil

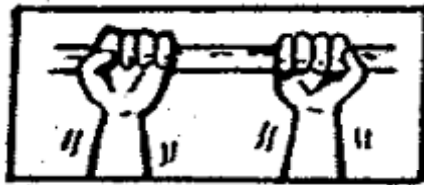
(1) hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter dalam satuan detik

(2) waktu dicatat satu angka dibelakang koma

b. Tes gantung siku tekuk

1) Instrumen yang dibutuhkan :

- (a) Palang tunggal yang digunakan tidak dapat dinaik turunkan, sehingga untuk penyesuaian dengan tinggi badan, untuk siswa SSB digunakan kursi atau meja sebagai tumpuan agar jarak antara palang tunggal dengan kepala tidak terlampau jauh.
- (b) Stopwatch
- (c) Formulir tes dan alat tulis
- (d) Nomor dada
- (e) Serbuk kapur



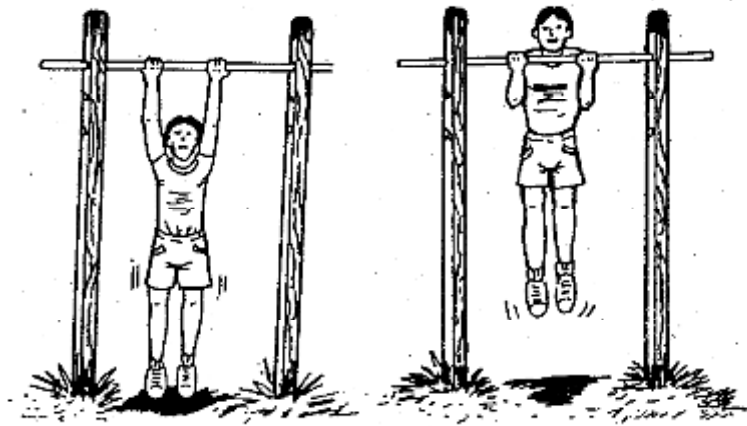
Gambar 2. Posisi tangan pada palang tunggal

- 2) Petugas tes
 - (a) Pengamat waktu
 - (b) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- 3) Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk 30 detik
 - (a) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu (gambar). Pegangan telapak tangan menghadap kearah letak kepala

(b) Gerakan

- (1) Mengangkat tubuh sehingga dagu menyentuh atau berada diatas palang tunggal (lihat gambar) kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali
- (2) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus
- (3) Gerakan ini dipertahankan selama mungkin



Gambar 3. Pelaksanaan gantung siku tekuk

(c) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila :

- (1) pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun
- (2) pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal
- (3) pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus

- 4) Pencatatan hasil
 - a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas dalam satuan waktu detik
 - b) peserta yang tidak mampu melakukan Tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai nol (0)
- c. Tes baring duduk 30 detik
 - 1) Instrumen yang dibutuhkan :
 - a) Lantai / lapangan rumput yang rata dan bersih
 - b) Stopwatch
 - c) Alat tulis dan formulir penilaian
 - d) Tikar / matras
 - 2) Petugas tes
 - a) pengamat waktu
 - b) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
 - 3) Pelaksanaan
 - a) sikap permulaan
 - (1) berbaring terlentang dilantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat dengan kedua jari-jarinya diletakkan dibelakang kepala



Gambar 4. Sikap permulaan tes baring duduk

- (2) Peserta lain menekan / memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat

b) Gerakan

- (1) Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal
- (2) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 30 detik



Gambar 5. Sikap pelaksanaan tes baring duduk

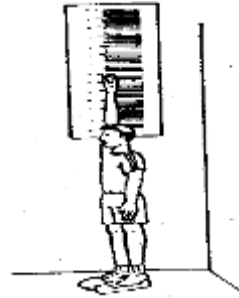
4) Pencatatan hasil

a) Gerakan tes ini tidak dihitung apabila :

- (1) pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi
- (2) kedua siku tidak sampai menyentuh paha

- (3) menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh
 - b) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik
 - c) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)
- d. Tes loncat tegak
- 1) Instrumen yang dibutuhkan :
 - a) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm.
 - b) Serbuk kapur berwarna
 - c) Alat penghapus
 - d) Nomor dada
 - e) Alat tulis dan formulir pencatatan
 - 2) Petugas tes
Pengamat dan pencatat hasil
 - 3) Pelaksanaan tes
 - a) Sikap permulaan
 - (1) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / *magnesium karbonat*
 - (2) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan / kiri badan peserta. Angkutan tangan yang dekat dinding lurus keatas,

telapak tangan ditempelkan pada papan skalahingga meninggalkan bekas jari.

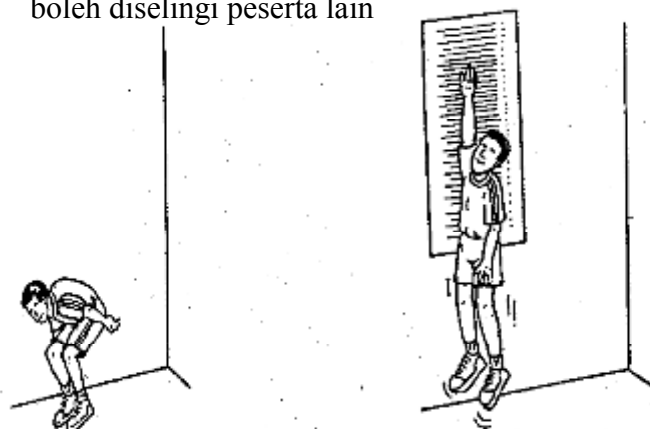


Gambar 6. Sikap permulaan tes loncat tegak

b) Gerakan

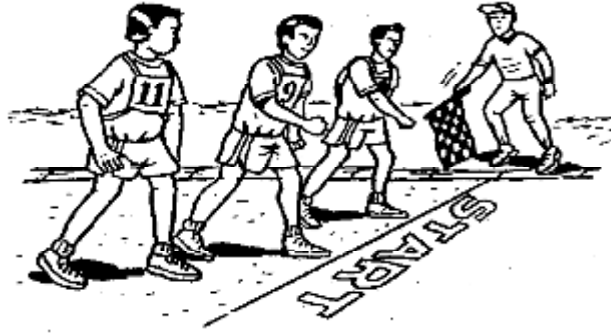
(1) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang, kemudian peserta melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas

(2) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain



Gambar 7. Sikap pelaksanaan tes loncat tegak

- 4) Pencatatan hasil
 - a) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
 - b) Ketiga selisih hasil tes dicatat
 - c) Masukkan hasil selisih yang paling besar
- e. Tes lari jarak 600 meter
 - 1) Instrumen yang dibutuhkan :
 - a) Lintasan lari 600 meter. Lintasan yang digunakan datar, rata, tidak licin, dan berjarak 600 meter.
 - b) Stopwatch
 - c) Bendera start
 - d) Peluit
 - e) Alat tulis dan formulir pencatatan
 - 2) Petugas tes
 - a) Petugas pemberangkatan
 - b) Pengukur waktu
 - c) Pencatat hasil
 - d) Pengawas dan pembantu umum
 - 3) Pelaksanaan tes
 - a) Sikap permulaan
Peserta berdiri dibelakang garis start



Gambar 8. Sikap permulaan tes lari 600 meter

b) Gerakan

(1) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari

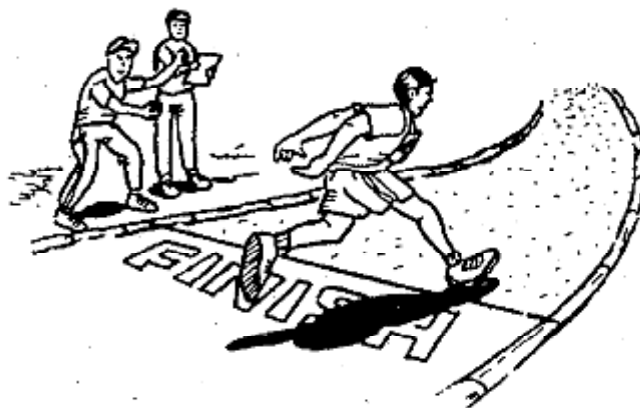
(2) Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish

4) Pencatatan hasil

a) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat melintasi garis finish

b) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik

Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3’12”



Gambar 9. Pencatatan hasil tes lari 600 meter

f. Tabel Nilai

Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 11-12 Tahun

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d 6.3"	51" keatas	23 keatas	46 keatas	s.d-2'09"	5
4	6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'10"-2'30"	4
3	7.0"-7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"	3
2	7.8"-8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46"-3'44"	2
1	8.9"-dst	4"-dst	0-3	23dst	3'45"-dst	1

Sumber : (Departemen Pendidikan Nasional : 2010)

g. Tabel Norma

Tabel 2. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

NO	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

Sumber : (Departemen Pendidikan Nasional : 2010)

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang dikeluarkan oleh Depdiknas ini telah disepakati dan ditetapkan ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi satu instrumen yang berlaku diseluruh wilayah Indonesia. Oleh karena itu, telah teruji reliabilitas dan validitasnya. Adapun tingkat reliabilitas dan validitasnya adalah sebagai berikut :

- a. Rangkaian tes anak umur 11-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas :

Untuk putra : 0,911

Untuk putri : 0,942

- b. Rangkaian tes anak umur 11-12 tahun mempunyai nilai validitas :

Untuk putra : 0,884

Untuk putri : 0,897

Lampiran 9. Profil siswa SSB Real Madrid KU 11 Tahun

NO	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Sekolah
1	Ridho Bayu Setiawan	Laki - laki	11 Tahun	SD Ngrukeman
2	Erlangga Baihaqi	Laki - laki	11 Tahun	SDN Maguwoharjo 1 Depok
3	Agus Saputro	Laki - laki	11 Tahun	SDN Sendangadi
4	Rahmat Ali	Laki - laki	11 Tahun	SMPN 1 Kemalang
5	M. Haikal Bilad	Laki - laki	11 Tahun	SMPN 1 Klaten
6	Chanif	Laki - laki	11 Tahun	SDN Babarsari
7	Hernan Crespo	Laki - laki	11 Tahun	SMPN 3 Pakem
8	Bima Adityawan	Laki - laki	11 Tahun	SDN Demak Ijo 1
9	Damar Areha	Laki - laki	11 Tahun	SMPN Muhammadiyah 2
10	Elang Yogantoro	Laki - laki	11 Tahun	SMPN 2 Mlati
11	Andre Isa Sulistyantoro	Laki - laki	11 Tahun	SD Kanisius 2 Klaten
12	Sinatriyandiko Harumawan	Laki - laki	11 Tahun	SMPN 2 Depok
13	Yanova Ashari	Laki - laki	11 Tahun	SD BMD Condong Catur
14	Lutfi	Laki - laki	11 Tahun	SD BMD Condong Catur
15	Nata Santika Abimanyu	Laki - laki	11 Tahun	SDN Muhammadiyah Sopen
16	M. Guntur	Laki - laki	11 Tahun	SDN Muhammadiyah Sopen
17	Yanuardi	Laki - laki	11 Tahun	SMP AL-Azhar 26 Yogyakarta
18	Gilang	Laki - laki	11 Tahun	SMPN Plus Muntilan
19	Muhammad Aan Nazarudin	Laki - laki	11 Tahun	SMP 3 Pleret
20	Nanang	Laki - laki	11 Tahun	SDN 1 Jambaran
21	Mahesa Bayu Ardi	Laki - laki	11 Tahun	SMP Taman Dewasa
22	Rahman Andeka Putra	Laki - laki	11 Tahun	SMP Muhammadiyah 7
23	Dominico Savio	Laki - laki	11 Tahun	SD Keputren 1
24	Azabilal Bagas Wijayanto	Laki - laki	11 Tahun	SDN Jetis 1
25	Ridwan Ramadhan	Laki - laki	11 Tahun	SMPN 2 Gamping

Lampiran 10. Profil siswa SSB Real Madrid KU 12 Tahun

NO	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Sekolah
1	Faletonica Acite	Laki - laki	12 Tahun	SMP Institut Indonesia
2	Irvan	Laki - laki	12 Tahun	SD Muhammadiyah Mlangi
3	Bima Putra	Laki - laki	12 Tahun	SD Muhammadiyah Notoprajan
4	Wahyu Agung	Laki - laki	12 Tahun	SDN Jetak
5	Yoshua Aditya	Laki - laki	12 Tahun	SDN Dayu Harjo
6	Anas	Laki - laki	12 Tahun	SD Muhammadiyah Bausasran
7	Ilham	Laki - laki	12 Tahun	SD Jongkang
8	Tasyrik Ismail Nurdin	Laki - laki	12 Tahun	SD Catur Tunggal 6
9	Fajar Satriani	Laki - laki	12 Tahun	SDN Bangirejo 1
10	Bagus	Laki - laki	12 Tahun	SD IDEA
11	Bagas Haidor	Laki - laki	12 Tahun	SD IDEA
12	Al Rizqy Dwi Prananda	Laki - laki	12 Tahun	SMPN 13 Yogyakarta
13	Ahmad Zeinedin Zidane	Laki - laki	12 Tahun	SD Muhammadiyah 3 YK
14	Andreas	Laki - laki	12 Tahun	SDN Kota Gede 1
15	Devin Perdana Putra	Laki - laki	12 Tahun	MIN Tempel
16	Muhammad Agung Wijaya	Laki - laki	12 Tahun	SDN Kota Gede 1
17	Dicky Febrian Indra	Laki - laki	12 Tahun	SDN 1 Jambaran
18	Danang	Laki - laki	12 Tahun	SDN 1 Jambaran
19	Malio Tasa Qaro	Laki - laki	12 Tahun	SDN Kota Gede 1
20	Irfan	Laki - laki	12 Tahun	SD Islam AL-AZHAR 26
21	Fabhian	Laki - laki	12 Tahun	SD BMD Condong Catur
22	Ronin	Laki - laki	12 Tahun	Yogyakarta International School
23	Eridani Kartiko Adi	Laki - laki	12 Tahun	MIN Tempel
24	Tedi Wahyu Pratama	Laki - laki	12 Tahun	SDN Muhammadiyah Sapen
25	Yuma	Laki - laki	12 Tahun	SDN Baitussalam
26	Yoga	Laki - laki	12 Tahun	SMP 26 Yogyakarta

Lampiran 11. Data Mentah Hasil Tes TKJI

Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

SSB Real Madrid UNY KU 11-12 Tahun

NO	Nama	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter
1	Faletonicka Acite	6.3 detik	7.7 detik	18 kali	40 cm	2'.25"
2	Ridho Bayu Setiawan	7.1 detik	13.4 detik	21 kali	29 cm	2'.43"
3	Erlangga Baihaqi	7 detik	1.1 detik	19 kali	30 cm	2'.41"
4	Agus Saputro	6.5 detik	29.5 detik	27 kali	26 cm	2'.14"
5	Rahmat Ali	6.1 detik	22.4 detik	24 kali	34 cm	2'.18"
6	Irvan	6 detik	20.1 detik	26 kali	45 cm	2'.16"
7	Bima Putra	6.7 detik	15 detik	23 kali	31 cm	2'.26"
8	Wahyu Agung	5.9 detik	41.3 detik	26 kali	41 cm	2'.17"
9	Yoshua Aditya	6.4 detik	23.1 detik	23 kali	31 cm	2'.27"
10	Anas	6 detik	22.8 detik	23 kali	40 cm	2'.35"
11	M. Haikal Bilad	6.1 detik	26.4 detik	20 kali	34 cm	2'.17"
12	Ilham	5.6 detik	22.5 detik	24 kali	44 cm	2'.19"
13	Chanif	6.5 detik	8.2 detik	26 kali	33 cm	2'.03"
14	Hernan Crespo	6.4 detik	0 detik	24 kali	29 cm	2'.31"
15	Tasyrik Ismail Nurdin	5.8 detik	14 detik	23 kali	35 cm	2'.35"
16	Fajar Satriani	6.3 detik	19.2 detik	25 kali	28 cm	2'.17"
17	Bagus	6.5 detik	26.9 detik	18 kali	34 cm	2'.23"
18	Bagas Haidor	6.5 detik	21.7 detik	17 kali	36 cm	2'.19"
19	Bima Adityawan	6.6 detik	21 detik	18 kali	30 cm	2'.13"
20	Al Rizqy Dwi Prananda	6.4 detik	16.6 detik	24 kali	43 cm	2'.26"
21	Damar Areha	5.9 detik	12.1 detik	20 kali	40 cm	2'.28"
22	Elang Yogantoro	6 detik	14.5 detik	22 kali	34 cm	2'.25"
23	Andre Isa Sulistyantoro	6.8 detik	16.4 detik	21 kali	29 cm	2'.49"
24	Sinatryandiko Harumawan	6.3 detik	18.9 detik	19 kali	32 cm	2'.40"
25	Ahmad Zeinedin Zidane	6.3 detik	24.6 detik	32 kali	41 cm	2'.16"
26	Andreas	6.7 detik	16 detik	29 kali	40 cm	2'.27"
27	Yanova Ashari	7.3 detik	1.6 detik	23 kali	30 cm	2'.56"
28	Lutfi	7.2 detik	16.6 detik	24 kali	29 cm	2'.44"
29	Nata Santika Abimanyu	6.9 detik	20.5 detik	23 kali	31 cm	2'.42"
30	M. Guntur	6.9 detik	25.9 detik	23 kali	34 cm	2'.29"
31	Devin Perdana Putra	6.9 detik	33.9 detik	24 kali	32 cm	2'.24"
32	Muhammad Agung	5.5 detik	14.9 detik	27 kali	41 cm	2'.27"
33	Dicky Febrian Indra	6.9 detik	14 detik	26 kali	33 cm	2'.30"

34	Danang	6.9 detik	32 detik	22 kali	30 cm	2'.41"
35	Yanuardi	7.2 detik	2 detik	13 kali	36 cm	2'.43"
36	Malio Tasa Qaro	7.1 detik	20.6 detik	28 kali	21 cm	2'.33"
37	Gilang	6.2 detik	11.9 detik	29 kali	30 cm	2'.14"
38	Irfan	7 detik	32.6 detik	28 kali	27 cm	2'.25"
39	Fabhian	7.2 detik	11.1 detik	18 kali	29 cm	2'.26"
40	Muhammad Aan	6.8 detik	15.2 detik	27 kali	32 cm	2'.22"
41	Ronin	5.5 detik	22.4 detik	23 kali	42 cm	2'.15"
42	Nanang	7 detik	10.1 detik	24 kali	33 cm	2'.46"
43	Eridani Kartiko Adi	6.5 detik	2.1 detik	20 kali	36 cm	2'.45"
44	Mahesa Bayu Ardi	6.5 detik	23.4 detik	22 kali	28 cm	2'.49"
45	Tedi Wahyu Pratama	6 detik	16.3 detik	25 kali	38 cm	2'.28
46	Rahman Andeka Putra	7 detik	29.7 detik	28 kali	37 cm	2'.18"
47	Yuma	6.8 detik	22.2 detik	25 kali	37 cm	2'.34"
48	Yoga	7.3 detik	11.4 detik	24 kali	31 cm	2'.24"
49	Dominico Savio	6.6 detik	16.6 detik	24 kali	34 cm	2'.14"
50	Azabilal Bagas Wijayanto	6.7 detik	20.7 detik	25 kali	30 cm	2'.30"
51	Ridwan Ramadhan	6.3 detik	20.1 detik	28 kali	35 cm	2'.20"

Lampiran 12. Data Penelitian dalam Nilai TKJI

NO	Nama	NILAI TKJI					TKJI
		Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	
1	Faletonicka Acite	5	3	4	4	4	20
2	Ridho Bayu Setiawan	3	3	4	2	3	15
3	Erlangga Baihaqi	3	1	4	2	3	13
4	Agus Saputro	4	3	5	2	4	18
5	Rahmat Ali	5	3	5	3	4	20
6	Irvan	5	3	5	4	4	21
7	Bima Putra	4	3	5	3	4	19
8	Wahyu Agung	5	4	5	4	4	22
9	Yoshua Aditya	4	3	5	3	4	19
10	Anas	5	3	5	4	3	20
11	M. Haikal Bilad	5	3	4	3	4	19
12	Ilham	5	3	5	4	4	21
13	Chanif	4	2	5	3	5	19
14	Hernan Crespo	4	1	5	2	3	15
15	Tasyrik Ismail Nurdin	5	2	5	3	3	18
16	Fajar Satriani	5	3	5	2	4	19
17	Bagus	4	3	4	3	4	18
18	Bagas Haidor	4	3	3	3	4	17
19	Bima Adityawan	4	3	4	2	4	17
20	Al Rizqy Dwi Prananda	4	3	5	4	4	20
21	Damar Areha	5	2	4	4	4	19
22	Elang Yogantoro	5	2	4	3	4	18
23	Andre Isa Sulistyantoro	4	3	4	2	2	15
24	Sinatryandiko Harumawan	5	3	4	3	3	18
25	Ahmad Zeinedin Zidane	5	3	5	4	4	21
26	Andreas	4	3	5	4	4	20
27	Yanova Ashari	3	1	5	2	2	13
28	Lutfi	3	3	5	2	3	16
29	Nata Santika Abimanyu	4	3	5	3	3	18
30	M. Guntur	4	3	5	3	4	19
31	Devin Perdana Putra	4	4	5	3	4	20
32	Muhammad Agung	5	3	5	4	4	21

33	Dicky Febrian Indra	4	2	5	3	4	18
34	Danang	4	4	4	2	3	17
35	Yanuardi	3	1	3	3	3	13
36	Malio Tasa Qaro	3	3	5	1	3	15
37	Gilang	5	2	5	2	4	18
38	Irfan	3	4	5	2	4	18
39	Fabhian	3	2	4	2	4	15
40	Muhammad Aan	4	3	5	3	4	19
41	Ronin	5	3	5	4	4	21
42	Nanang	3	2	5	3	2	15
43	Eridani Kartiko Adi	4	1	4	3	3	15
44	Mahesa Bayu Ardi	4	3	4	2	2	15
45	Tedi Wahyu Pratama	5	3	5	4	4	21
46	Rahman Andeka Putra	3	3	5	3	4	18
47	Yuma	4	3	5	3	3	18
48	Yoga	3	2	5	3	4	17
49	Dominico Savio	4	3	5	3	4	19
50	Azabilal Bagas Wijayanto	4	3	5	2	4	18
51	Ridwan Ramadhan	5	3	5	3	4	20

Lampiran 13. Hasil Penelitian

NO	Nama	NILAI TKJI					TKJI	KATEGORI
		Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter		
1	Faletonicka Acite	5	3	4	4	4	20	B
2	Ridho Bayu Setiawan	3	3	4	2	3	15	S
3	Erlangga Baihaqi	3	1	4	2	3	13	K
4	Agus Saputro	4	3	5	2	4	18	B
5	Rahmat Ali	5	3	5	3	4	20	B
6	Irvan	5	3	5	4	4	21	B
7	Bima Putra	4	3	5	3	4	19	B
8	Wahyu Agung	5	4	5	4	4	22	BS
9	Yoshua Aditya	4	3	5	3	4	19	B
10	Anas	5	3	5	4	3	20	B
11	M. Haikal Bilad	5	3	4	3	4	19	B
12	Ilham	5	3	5	4	4	21	B
13	Chanif	4	2	5	3	5	19	B
14	Hernan Crespo	4	1	5	2	3	15	S
15	Tasyrik Ismail Nurdin	5	2	5	3	3	18	B
16	Fajar Satriani	5	3	5	2	4	19	B
17	Bagus	4	3	4	3	4	18	B
18	Bagas Haidor	4	3	3	3	4	17	S
19	Bima Adityawan	4	3	4	2	4	17	S
20	Al Rizqy Dwi Prananda	4	3	5	4	4	20	B
21	Damar Areha	5	2	4	4	4	19	B
22	Elang Yogantoro	5	2	4	3	4	18	B
23	Andre Isa Sulistyantoro	4	3	4	2	2	15	S
24	Sinatryandiko Harumawan	5	3	4	3	3	18	B
25	Ahmad Zeinedin Zidane	5	3	5	4	4	21	B
26	Andreas	4	3	5	4	4	20	B
27	Yanova Ashari	3	1	5	2	2	13	K
28	Lutfi	3	3	5	2	3	16	S
29	Nata Santika Abimanyu	4	3	5	3	3	18	B
30	M. Guntur	4	3	5	3	4	19	B
31	Devin Perdana Putra	4	4	5	3	4	20	B
32	Muhammad Agung	5	3	5	4	4	21	B

33	Dicky Febrian Indra	4	2	5	3	4	18	B
34	Danang	4	4	4	2	3	17	S
35	Yanuardi	3	1	3	3	3	13	K
36	Malio Tasa Qaro	3	3	5	1	3	15	S
37	Gilang	5	2	5	2	4	18	B
38	Irfan	3	4	5	2	4	18	B
39	Fabhian	3	2	4	2	4	15	S
40	Muhammad Aan	4	3	5	3	4	19	B
41	Ronin	5	3	5	4	4	21	B
42	Nanang	3	2	5	3	2	15	S
43	Eridani Kartiko Adi	4	1	4	3	3	15	S
44	Mahesa Bayu Ardi	4	3	4	2	2	15	S
45	Tedi Wahyu Pratama	5	3	5	4	4	21	B
46	Rahman Andeka Putra	3	3	5	3	4	18	B
47	Yuma	4	3	5	3	3	18	B
48	Yoga	3	2	5	3	4	17	S
49	Dominico Savio	4	3	5	3	4	19	B
50	Azabilal Bagas Wijayanto	4	3	5	2	4	18	B
51	Ridwan Ramadhan	5	3	5	3	4	20	B

Lampiran 14. Frekuensi Data

Frequencies

Statistics

tingkat kesegaran jasmani

N	Valid	51.00
	Missing	.00
	Mean	18.00
	Median	18.00
	Mode	18.00
	Std. Deviation	2.29
	Variance	5.24
	Minimum	13.00
	Maximum	22.00

Frequency Table

tingkat kebugaran jasmani

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	3	5.9	5.9	5.9
	14	0	0	0	0
	15	8	15.7	15.7	21.6
	16	1	2.0	2.0	23.5
	17	4	7.8	7.8	31.4
	18	12	23.5	23.5	54.9
	19	9	17.6	17.6	72.5
	20	7	13.7	13.7	86.3
	21	6	11.8	11.8	98.0
	22	1	2.0	2.0	100.0
	Total	51	100.0	100.0	

Frequency Table Category

tingkat kebugaran jasmani		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	3	5.9	5.9	5.9
	Sedang	13	25.5	25.5	31.4
	Baik	34	66.7	66.7	98.0
	Baik Sekali	1	2.0	2.0	100.0
	Total	51	100.0	100.0	

Lampiran 15. Frekuensi Data Per Item Tes

Frequencies

		Statistics				
		lari 40 meter	gantung siku tekuk	baring duduk	loncat tegak	lari 600 meter
N	Valid	51	51	51	51	51
	Missing	0	0	0	0	0
	Mean	6.5275	18.1235	23.4314	33.8235	2.2802
	Median	6.5000	18.9000	24.0000	33.0000	2.2600
	Mode	6.50	16.60	24.00	30.00 ^a	2.14 ^a
	Std. Deviation	.47543	8.74271	3.62908	5.15638	.11540
	Variance	.226	76.435	13.170	26.588	.013
	Minimum	5.50	1.10	13.00	21.00	2.03
	Maximum	7.30	41.30	32.00	45.00	2.56

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

lari 40 meter		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5.5	2	3.9	3.9	3.9
	5.6	1	2.0	2.0	5.9
	5.8	1	2.0	2.0	7.8
	5.9	2	3.9	3.9	11.8

6	4	7.8	7.8	19.6
6.1	2	3.9	3.9	23.5
6.2	1	2.0	2.0	25.5
6.3	5	9.8	9.8	35.3
6.4	3	5.9	5.9	41.2
6.5	6	11.8	11.8	52.9
6.6	2	3.9	3.9	56.9
6.7	3	5.9	5.9	62.7
6.8	3	5.9	5.9	68.6
6.9	5	9.8	9.8	78.4
7	4	7.8	7.8	86.3
7.1	2	3.9	3.9	90.2
7.2	3	5.9	5.9	96.1
7.3	2	3.9	3.9	100.0
Total	51	100.0	100.0	

gantung siku tekuk

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1.1	2	3.9	3.9	3.9
1.6	1	2.0	2.0	5.9
2	1	2.0	2.0	7.8
2.1	1	2.0	2.0	9.8
7.7	1	2.0	2.0	11.8
8.2	1	2.0	2.0	13.7
10.1	1	2.0	2.0	15.7
11.1	1	2.0	2.0	17.6
11.4	1	2.0	2.0	19.6
11.9	1	2.0	2.0	21.6
12.1	1	2.0	2.0	23.5
13.4	1	2.0	2.0	25.5
14	2	3.9	3.9	29.4
14.5	1	2.0	2.0	31.4
14.9	1	2.0	2.0	33.3
15	1	2.0	2.0	35.3
15.2	1	2.0	2.0	37.3
16	1	2.0	2.0	39.2
16.3	1	2.0	2.0	41.2
16.4	1	2.0	2.0	43.1
16.6	3	5.9	5.9	49.0
18.9	1	2.0	2.0	51.0

19.2	1	2.0	2.0	52.9
20.1	2	3.9	3.9	56.9
20.5	1	2.0	2.0	58.8
20.6	1	2.0	2.0	60.8
20.7	1	2.0	2.0	62.7
21	1	2.0	2.0	64.7
21.7	1	2.0	2.0	66.7
22.2	1	2.0	2.0	68.6
22.4	2	3.9	3.9	72.5
22.5	1	2.0	2.0	74.5
22.8	1	2.0	2.0	76.5
23.1	1	2.0	2.0	78.4
23.4	1	2.0	2.0	80.4
24.6	1	2.0	2.0	82.4
25.9	1	2.0	2.0	84.3
26.4	1	2.0	2.0	86.3
26.9	1	2.0	2.0	88.2
29.5	1	2.0	2.0	90.2
29.7	1	2.0	2.0	92.2
32	1	2.0	2.0	94.1
32.6	1	2.0	2.0	96.1
33.9	1	2.0	2.0	98.0
41.3	1	2.0	2.0	100.0
Total	51	100.0	100.0	

baring duduk

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 13	1	2.0	2.0	2.0
17	1	2.0	2.0	3.9
18	4	7.8	7.8	11.8
19	2	3.9	3.9	15.7
20	3	5.9	5.9	21.6
21	2	3.9	3.9	25.5
22	3	5.9	5.9	31.4
23	8	15.7	15.7	47.1
24	9	17.6	17.6	64.7
25	4	7.8	7.8	72.5
26	4	7.8	7.8	80.4
27	3	5.9	5.9	86.3
28	4	7.8	7.8	94.1

29	2	3.9	3.9	98.0
32	1	2.0	2.0	100.0
Total	51	100.0	100.0	

loncat tegak

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 21	1	2.0	2.0	2.0
26	1	2.0	2.0	3.9
27	1	2.0	2.0	5.9
28	2	3.9	3.9	9.8
29	5	9.8	9.8	19.6
30	6	11.8	11.8	31.4
31	4	7.8	7.8	39.2
32	3	5.9	5.9	45.1
33	3	5.9	5.9	51.0
34	6	11.8	11.8	62.7
35	2	3.9	3.9	66.7
36	3	5.9	5.9	72.5
37	2	3.9	3.9	76.5
38	1	2.0	2.0	78.4
40	4	7.8	7.8	86.3
41	3	5.9	5.9	92.2
42	1	2.0	2.0	94.1
43	1	2.0	2.0	96.1
44	1	2.0	2.0	98.0
45	1	2.0	2.0	100.0
Total	51	100.0	100.0	

lari 600 meter

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2.03	1	2.0	2.0	2.0
2.13	1	2.0	2.0	3.9
2.14	3	5.9	5.9	9.8
2.15	1	2.0	2.0	11.8
2.16	2	3.9	3.9	15.7
2.17	3	5.9	5.9	21.6
2.18	2	3.9	3.9	25.5
2.19	2	3.9	3.9	29.4

2.2	1	2.0	2.0	31.4
2.22	1	2.0	2.0	33.3
2.23	1	2.0	2.0	35.3
2.24	2	3.9	3.9	39.2
2.25	3	5.9	5.9	45.1
2.26	3	5.9	5.9	51.0
2.27	3	5.9	5.9	56.9
2.28	2	3.9	3.9	60.8
2.29	1	2.0	2.0	62.7
2.3	2	3.9	3.9	66.7
2.31	1	2.0	2.0	68.6
2.33	1	2.0	2.0	70.6
2.34	1	2.0	2.0	72.5
2.35	2	3.9	3.9	76.5
2.4	1	2.0	2.0	78.4
2.41	2	3.9	3.9	82.4
2.42	1	2.0	2.0	84.3
2.43	2	3.9	3.9	88.2
2.44	1	2.0	2.0	90.2
2.45	1	2.0	2.0	92.2
2.46	1	2.0	2.0	94.1
2.49	2	3.9	3.9	98.0
2.56	1	2.0	2.0	100.0
Total	51	100.0	100.0	

Frequency Table

		lari 40 meter			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nilai 1	0	0	0	0
	nilai 2	0	0	0	0
	nilai 3	11	21.6	21.6	21.6
	nilai 4	22	43.1	43.1	64.7
	nilai 5	18	35.3	35.3	100.0
	Total	51	100.0	100.0	

gantung siku tekuk

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nilai 1	5	9.8	9.8	9.8
	nilai 2	9	17.6	17.6	27.5
	nilai 3	33	64.7	64.7	92.2
	nilai 4	4	7.8	7.8	100.0
	nilai 5	0	0	0	0
	Total	51	100.0	100.0	

baring duduk

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nilai 1	0	0	0	0
	nilai 2	0	0	0	0
	nilai 3	2	3.9	3.9	3.9
	nilai 4	14	27.5	27.5	31.4
	nilai 5	35	68.6	68.6	100.0
	Total	51	100.0	100.0	

loncat tegak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nilai 1	1	2.0	2.0	2.0
	nilai 2	15	29.4	29.4	31.4
	nilai 3	23	45.1	45.1	76.5
	nilai 4	12	23.5	23.5	100.0
	nilai 5	0	0	0	0
	Total	51	100.0	100.0	

lari 600 meter

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nilai 1	0	0	0	0
	nilai 2	4	7.8	7.8	7.8
	nilai 3	13	25.5	25.5	33.3
	nilai 4	33	64.7	64.7	98.0
	nilai 5	1	2.0	2.0	100.0
	Total	51	100.0	100.0	

Lampiran 16. Kekurangan Penelitian

1. Stopwatch tidak di Tera kan

Lampiran 17. Daftar Testor

No	Nama	Jenis Kelamin	Pendidikan / Angkatan
1	Sandri Purwanto	Laki - laki	PJKR 2009
2	Bangun Arta Prima	Laki - laki	PJKR 2009
3	Zaniar Dwi Prihatin	Laki - laki	PKO 2009
4	Jemy Alamsyah	Laki - laki	PGSD 2010
5	Riky Trianto	Laki - laki	IKORA 2009
6	Emerald Gilar	Laki - laki	IKORA 2009
7	Ryan	Laki - laki	IKORA 2009
8	Febry	Laki - laki	IKORA 2009
9	Eko	Laki - laki	IKORA 2009
10	Lutfi Nur Aziz	Laki - laki	PKO 2012

Lampiran 18. Dokumentasi Foto Penelitian

Dokumentasi Foto Penelitian



Foto.1

Pengarahan dan Berdoa sebelum melakukan pelaksanaan tes



Foto. 2
 Persiapan pemasangan sebelum melaksanakan tes



Foto. 3
 Pelaksanaan pemasangan sebelum melaksanakan tes



Foto. 3
Pelaksanaan tes lari 40 meter



Foto. 4
Pelaksanaan tes gantung siku tekuk



Foto. 5
Pelaksanaan tes baring duduk 30 detik



Foto. 6
Pelaksanaan tes loncat tegak



Foto. 7
Pelaksanaan tes lari 600m



Foto. 8
Cooling down



Foto. 9
Penutup dan Doa