

**PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN  
KONDISI FISIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA  
DI SMP NEGERI 1 SUMBANG KECAMATAN SUMBANG  
KABUPATEN BANYUMAS**

**SKRIPSI**

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



**Oleh:  
ANGGY PRADANA KURNIAWAN  
09601244209**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2013**

**PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul “ Pengaruh Latihan *Circuit Training* terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas” yang disusun oleh Anggy Pradana Kurniawan, NIM. 09601244209 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Mei 2013

Dosen Rembimbing,



Fathan Nurcahyo, M.Or

NIP. 198207112008121003

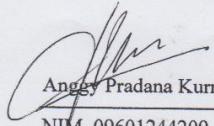
**SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan *Circuit Training* terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan yang telah lazim.

Tanda tangan dosen pengaji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Mei 2013

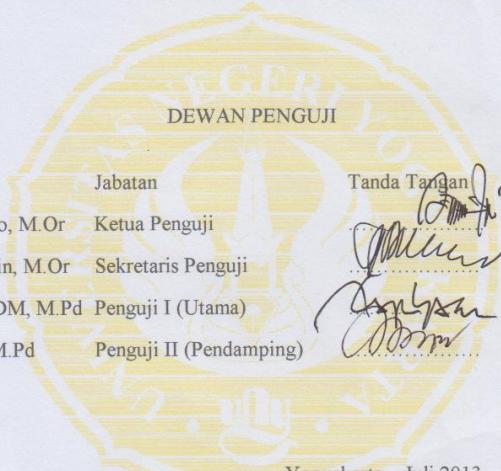
Yang menyatakan,



Angga Pradana Kurniawan  
NIM. 09601244209

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Circuit Training* terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas" yang disusun oleh Anggy Pradana Kurniawan, NIM. 09601244209 ini telah dipertahankan didepan Dewan Penguji pada tanggal 13 Juni 2013 dan dinyatakan lulus.



Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Fathan Nurcahyo, M.Or	Ketua Penguji		28/06/2013
2. Ahmad Rithaudin, M.Or	Sekretaris Penguji		27/06/2013
3. Agus Susworo DM, M.Pd	Penguji I (Utama)		17/06/2013
4. Drs. Subagyo, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		27/06/2013

Yogyakarta, Juli 2013

Fakultas Ilmu Keolahragaan



## **MOTTO**

1. Kepuasan terletak pada usaha, bukan pada hasil. Berusaha dengan keras adalah kemenangan yang hakiki, (Mahatma Gandhi).
2. Hidup adalah sebuah tantangan, maka hadapilah. Hidup adalah sebuah lagu, maka nyanyikanlah. Hidup adalah sebuah mimpi, maka sadarilah. Hidup adalah sebuah permainan, maka mainkanlah. Hidup adalah cinta, maka nikmatilah. (Bhagawan Sri Sthya Sai Baba)
3. Ketika kau ingin menyerah, ingat-ingatlah kembali alasan terkuat mengapa selama ini kau masih bertahan, karena tidak ada usaha yang sia-sia... (Penulis).

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini dipersembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya Ibu Elly Hartaty dan Bapak Anggoro Tri Mulyarto yang selalu memberikan do'a dan pengorbanan yang sangat luar biasa.
2. Om Tato yang selalu memberikan motivasi dan nasehat dalam hidupku.
3. Om Melius Ma'u yang telah menjadi orang tua kedua selama di Yogyakarta.
4. Serta kedua adikku Deby dan Rio yang selalu mendukungku.

**PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN  
KONDISI FISIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA  
DI SMP NEGERI 1 SUMBANG KECAMATAN SUMBANG  
KABUPATEN BANYUMAS**

Oleh  
Anggy Pradana Kurniawan  
NIM 09601244209

**ABSTRAK**

Kondisi fisik merupakan salah satu aspek penting yang membantu pemain untuk mengembangkan teknik, taktik, strategi dan mental bermain sepakbola. Jika kondisi fisik pemain sepakbola baik maka aspek teknik, taktik, strategi dan mental bermainnya pun ikut baik. Namun, kondisi fisik yang baik tidak terdapat pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Sumbang. Kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Sumbang termasuk dalam kategori rendah, padahal kondisi fisik yang baik mutlak dibutuhkan oleh pemain sepakbola untuk mengembangkan teknik, taktik, mental, dan strategi saat bertanding. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan metode penelitian *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas yang berjumlah 20 anak. Instrument yang digunakan adalah tes *vertical jump*, tes *sit and reach*, tes kekuatan otot tungkai, tes lari 40 meter, tes *Illinois agility run*, tes menangkap penggaris, tes *strock stand*, tes koordinasi, tes daya tahan otot perut, tes lari 2400 meter (Widiastuti, 2011). Teknik analisis data menggunakan uji-t pada taraf signifikan 5%.

Hasil penelitian pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Sumbang, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas adalah diperoleh nilai  $t_{\text{hitung}} (6,956) > t_{\text{tabel}} (1,729)$ , dan nilai  $p <$  dari 0,05. Hasil tersebut diartikan **hipotesis** diterima, sehingga hipotesisnya menyatakan, ada pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas.

**Kata kunci:** latihan *circuit training*, ekstrakurikuler, kondisi fisik

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan *Circuit Training* terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas” dengan lancar.

Dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini penulis mengalami kesulitan dan kendala, namun dengan segala upaya dan semangat, Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si., selaku Ketua Jurusan POR yang telah memberi banyak kelancaran dalam penelitian ini.
4. Bapak Saryono, M.Or., selaku Penasehat Akademik yang telah membimbing dan memotivasi selama proses perkuliahan di FIK UNY.

5. Bapak Fathan Nurcahyo, M.Or., selaku Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan dukungan dan motivasi selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan selama penulis menempuh studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
7. SMP Negeri 1 Sumbang yang telah memberikan izin untuk penulis sehingga penelitian dalam skripsi ini dapat terselesaikan.
8. Rekan-rekan di purwokerto Panggih, Asep, Imam, Ganang Joko yang ikut membantu penulis dalam pengambilan data, Matur nuwun temen.
9. Rekan-rekan PJKR F angkatan 2009, Ardani, Bintang, Gregorius, Fajar Kurniawan, Andry, dan semua yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Semoga segala harapan dan cita-cita kita dapat terwujud.
10. Kawan sahabat seperjuangan, Anggun La Belle, Yoga Pamungkas dan Avesina Akbar yang telah mengisi hari-hari penulis selama kuliah di Yogyakarta. Semoga kita sukses kawan.

Penulis menyadari bahwa penulisan Tugas Skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan penulisan karya tulis ini.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan semua pihak pada umumnya. Serta penulis berharap

karya tulis ini dapat menjadi bahan bacaan untuk acuan penulisan Tugas Akhir Skripsi selanjutnya agar menjadi baik.

Yogyakarta, 9 Mei 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
HALAMAN ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II. KAJIAN TEORI</b>	
A. Deskripsi Teori .....	11
1. Pengertian Latihan.....	11
2. Metode Latihan <i>Circuit Training</i> .....	12
3. Kondisi Fisik.....	16
4. Permainan Sepakbola .....	25
5. Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga.....	34
6. Karakteristik Siswa SMP Negeri 1 Sumbang.....	40
B. Penelitian yang Relevan .....	41
C. Kerangka Berpikir .....	42
D. Hipotesis Penelitian .....	44

**BAB III. METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	45
B. Definisi Operasional Variabel .....	46
C. Subjek Penelitian .....	48
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	49
E. Teknik Analisis Data .....	53

**BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	56
B. Pembahasan .....	65

**BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	68
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	68
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	69
D. Saran-saran .....	69

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	71
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN .....</b>	73
-----------------------	----

## **DAFTAR TABEL**

	Hal
Tabel 1. Daftar Siswa SMP N 1 Sumbang yang Mengikuti Seleksi Tim sepakbola POPDA Kabupaten Banyumas.....	4
Tabel 2. Komponen Kondisi Fisik .....	19
Tabel 3. Unsur Kondisi Fisik yang terdapat pada Permainan Sepakbola.....	32
Tabel 4. Usia Pembinaan Olahraga Prestasi. ....	33
Tabel 5. Norma Kondisi Fisik .....	53
Tabel 6. Deskripsi Hasil <i>Pretest</i> Penelitian Kondisi Fisik .....	57
Tabel 7. Deskripsi Hasil <i>Posttest</i> Penelitian Kondisi Fisik.....	58
Tabel 8. Hasil Uji Normalitas.....	60
Tabel 9. Hasil Uji Homogenitas.....	60
Table 10. Hasil Uji T .....	61`
Tabel 11. Hasil Uji T Kekuatan .....	61
Tabel 12. Hasil Uji T Daya Tahan Umum.....	62
Tabel 13. Hasil Uji T Daya Tahan Otot .....	62
Tabel 14. Hasil Uji T Daya Ledak .....	63
Tabel 15. Hasil Uji T Kecepatan .....	63
Tabel 16. Hasil Uji T Kelentukan .....	63
Tabel 17. Hasil Uji T Keseimbangan ,,,.....	64
Tabel 18. Hasil Uji T Koordinasi .....	64
Tabel 19. Hasil Uji T Kelincahan .....	65
Tabel 20. Hasil Uji T Reaksi .....	65

## **DAFTAR GAMBAR**

	Hal
Gambar 1. Alur Kerangka Berpikir.....	43
Gambar 2. Desain Penelitian.....	45
Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian <i>Pretest</i> ..... ..	57
Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian <i>Posttest</i> ..... ..	59

## **DAFTAR LAMPIRAN**

	Hal
Lampiran 1. Surat Pembimbing Proposal TAS .....	73
Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS .....	74
Lampiran 3. Surat Permohonan <i>Expert Judgement</i> .....	75
Lampiran 4. Surat Keterangan <i>Expert Judgement</i> .....	77
Lampiran 5. Program Latihan <i>Circuit Training</i> .....	80
Lampiran 6. Surat Permohonan Peminjaman Alat .....	91
Lampiran 7. Surat Permohonan Ijin Penelitian .....	93
Lampiran 8. Surat Keterangan Penelitian .....	94
Lampiran 9. Keterangan Siswa .....	95
Lampiran 10. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Siswa .....	96
Lampiran 11. Statistik Hasil Penelitian .....	100
Lampiran 12. Dokumentasi .....	111

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Sepakbola merupakan olahraga sangat digandrungi masyarakat di Indonesia maupun di dunia saat ini. Sepakbola telah menjadi kiblat bagi olahraga itu sendiri. Tidak hanya laki-laki saja, namun perempuan juga sangat menyukai sepakbola. Sepakbola sangatlah *universal*, olahraga ini tidak memandang ras, suku, jenis kelamin, agama, tua dan muda berhak menikmati sepakbola. Walaupun sebagian dari orang-orang ini hanya mengetahui dan tidak bisa memainkannya, tetapi hal tersebut cukup membuktikan bahwa sepakbola merupakan olahraga yang popular di dunia.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan dan tangan, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukuman, (Sucipto, 2000: 7). Selanjutnya tujuan dari permainan ini menurut Sucipto (2000: 7) adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukkan. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya, dan apabila sama, maka permainan dinyatakan seri/*draw*. Sepakbola merupakan olahraga yang sangat kompleks yaitu olahraga yang

menggabungkan komponen fisik/kondisi fisik dan teknik sehingga membentuk suatu permainan yang indah. Menurut Rusli Lutan (2000: 60), kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Jika kondisi fisik pemain sepakbola baik maka akan sangat menunjang pemain tersebut dalam mengembangkan teknik dan taktik di lapangan.

Menurut Harsono dalam Rusli Lutan (2000: 60), kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organism tubuh antara lain berupa :

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

Untuk itu maka program latihan kondisi fisik harus ditata, dirancang, dan dilakukan secara baik dan sistematis sehingga bisa meningkatkan kesegaran jasmani, dan meningkatkan kemampuan biomotorik yang dibutuhkan.

Menurut Rusli Lutan (2000: 62), komponen biomotorik tersebut adalah kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, dan koordinasi. Jika komponen-komponen tersebut dalam kategori baik tentu hal tersebut sangatlah membantu pemain untuk mengembangkan teknik dan taktik saat bertanding.

Oleh karena itu kondisi fisik yang baik sangatlah penting dalam dunia

olahraga prestasi khususnya sepakbola, disamping dapat meningkatkan kualitas sistem otot, kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap aspek-aspek kejiawaan yang berupa peningkatan motivasi, semangat kerja, rasa percaya diri, ketelitian, dan bersosialisasi dengan lingkungan.

Di SMP N 1 Sumbang Kabupaten Banyumas merupakan salah satu sekolah yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Sumbang merupakan salah satu bentuk nyata pembinaan pemain sepakbola usia dini, yaitu pembinaan anak usia 13-15 tahun. Ekstrakurikuler sepakbola ini tidak jauh berbeda dengan Sekolah Sepakbola (SSB), yang sama-sama bertujuan untuk pembentukan atlet-atlet muda sepakbola yang kelak membawa timnya dan Indonesia dikancah dunia. Selain membentuk atlet-atlet muda yang berbakat, pembinaan dari ekstrakurikuler ini adalah membentuk suatu tim. Tim sepakbola SMP N 1 Sumbang ini sering mengadakan ujicoba melawan tim sepakbola sekolah lain maupun antar kampung. Namun berdasarkan pengamatan dan observasi penulis di lapangan, kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang ini bisa dikatakan kurang. Hal ini dilihat dari penampilan pemain saat bertanding. Selain sering melakukan pertandingan, ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Sumbang juga mengirimkan beberapa siswa untuk mengikuti seleksi pemain POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah) Kabupaten Banyumas. Namun hasilnya pun selalu nihil, tidak ada satu siswa pun yang berhasil menembus tim sepakbola POPDA

Kabupaten Banyumas. Adapun siswa SMP Negeri 1 Sumbang yang mengikuti seleksi tim sepakbola POPDA Kabupaten Banyumas adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Daftar Siswa SMP N 1 Sumbang yang Mengikuti Seleksi Tim Sepakbola POPDA Kabupaten Banyumas**

No.	Nama Siswa	Tahun	Keterangan
1.	Kholik	2012	Gagal di Tahap ke-1
2.	Roma	2012	Gagal di Tahap ke-1
3.	Marta	2012	Gagal di Tahap ke-1
4.	Rizal	2011	Gagal di Tahap ke-2
5.	Dede	2010	Pemain Magang

**Sumber : Bapak Dwi (Pelatih Ekstrakurikuler Sepakbola SMP N 1 Sumbang)**

Dilihat dari daya tahan pemain, nafas pemain sudah terengah-engah saat pertandingan memasuki menit ke-10, ini menandakan bahwa daya tahan pemain sepakbola SMP N 1 Sumbang masih kurang. Sedangkan untuk koordinasi jauh dari cukup, ini terlihat dari *timing* menendang bola yang kurang tepat. Selalu kalah dalam duel *1 vs 1* mengindikasikan bahwa masih lemahnya kekuatan dan kecepatan pemain saat bertanding. Terkait komponen kelentukan, gerakan-gerakan yang masih kaku terlihat jelas saat pemain meliuk-liuk di lapangan pertandingan. Padahal komponen-komponen kondisi fisik yang baik mutlak dibutuhkan pemain sepakbola guna menunjang penampilan yang baik di lapangan selama 2 x 45 menit.

Masih kurangnya kondisi fisik pemain sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu : 1) Kurangnya pengetahuan pelatih tentang berlatih melatih sepakbola, 2) Belum adanya program latihan sepakbola yang tersusun secara terprogram dan terencana, 3)

Belum dilaksanakannya tes kondisi fisik tiap pemain, 4) Kurangnya intensitas latihan yang hanya dilakukan satu kali dalam satu minggu, 5) Jenis latihan yang monoton menyebabkan pemain jemu, 6) Belum dilaksanakannya latihan *circuit training*, jadi belum bisa dilihat seberapa besar pengaruh latihannya terhadap peningkatan kondisi fisik pemain. Sedangkan mengenai faktor sarana dan prasarana penunjang ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Sumbang ini bisa dikatakan baik. Terlihat dari lapangan sepakbola pribadi yang dimiliki oleh SMP N 1 Sumbang serta sarana pendukung seperti : 1) Bola, terdapat 9 buah bola sepak dengan standar internasional, 8 bola dalam kondisi baik dan 1 bola dalam kondisi tidak layak pakai. 2) *Cones*,terdapat 20 buah *cones* dan semua dalam kondisi baik. 3) Rompi pembeda, terdapat 20 rompi, 10 berwarna biru dan 10 berwarna merah dan semua dalam kondisi baik. 4) Tiang pancang, terdapat 5 buah tiang pancang, 4 tiang dalam kondisi baik dan 1 tiang dalam kondisi bengkok. Sarana dan prasarana di atas sangatlah mendukung kelancaran kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Sumbang. Faktor-faktor tersebut merupakan faktor yang mempengaruhi baik buruknya kondisi fisik pemain. Jika faktor-faktor tersebut dilaksanakan dengan baik, maka otomatis kondisi fisik pemain juga akan baik.

Salah satu upaya dalam meningkatkan kondisi fisik adalah dengan berlatih. Ada banyak metode-metode latihan yang dapat membantu pemain untuk meningkatkan kondisi fisik. Salah satu metode latihan yang cukup kompleks adalah metode latihan sirkuit. Menurut Rusli Lutan (2000: 78), latihan sirkuit

adalah salah satu cara yang dapat memperbaiki secara serempak tingkat fitness keseluruhan dari tubuh kita yang meliputi komponen biomotorik dasar tersebut. Karena sangat kompleks dan simpel, latihan *circuit training* ini sangat cocok digunakan dalam latihan sepakbola yang biasanya terkendala oleh waktu yang singkat. Jika latihan *circuit training* ini dilakukan dalam waktu singkat, maka sisa waktu latihan bisa digunakan untuk berlatih teknik dan taktik secara maksimal.

Program latihan sirkuit yang dikemukakan oleh J.P. O'Shea dalam Mochamad Sajoto (1988: 163), dilakukan dengan 8 stasiun tempat latihan. Setiap stasiun terdiri dari suatu latihan yang dilakukan selama 45 detik, dan repetisi latihan antara 15-20 kali, waktu istirahat dalam satu stasiun, sebelum berpindah ke stasiun berikutnya adalah 1 menit atau kurang. Dalam penelitian ini latihan sirkuit merupakan serangkaian latihan yang dapat dilakukan oleh siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sumbang pada suatu ruangan atau tempat terbuka dimana telah ditentukan jumlah pos sebanyak 5-6 pos dengan setiap pos dilakukan selama 30 detik, dan repetisi sebanyak-banyaknya, waktu istirahat adalah satu menit sebelum melanjutkan ke pos berikutnya, latihan ini dilakukan dalam dua set. Bentuk-bentuk latihan dalam tiap pos meliputi daya tahan (lari di tempat dan *squat thrusts*), kecepatan (*shuttle run* dan *zig-zag run*), kelincahan (*shuttle run* dan *zig-zag run*), daya ledak (*squat thrust* dan melompati bola), kekuatan (*push up* dan *sit up*), fleksibilitas (*back up*, sikap khayang, sikap lilin dan *stretching*), koordinasi

(*juggling* bola dan *wallpass*), keseimbangan (sikap lilit, jongkok berdiri dengan satu kaki dan *stretching*), reaksi (permainan hijau hitam). Latihan *circuit training* dalam penelitian ini dilaksanakan 3x dalam satu Minggu yaitu pada hari Senin, Rabu, dan Jumat pada pukul 15.00-17.00 WIB.

Berdasarkan berbagai uraian di atas, peneliti bermaksud mengadakan eksperimen untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang. Dari latar belakang tersebut peneliti mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Sumbang”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dalam penelitian ini dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya intensitas latihan menyebabkan kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Sumbang lemah.
2. Belum adanya prestasi yang membanggakan dalam bidang olahraga sepakbola di SMP N 1 Sumbang.
3. Belum adanya program latihan sepakbola pada ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Sumbang.
4. Belum adanya tes kondisi fisik tiap pemain ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Sumbang.

5. Belum diketahui apakah latihan *circuit training* yang disusun dapat berpengaruh terhadap peningkatan kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Sumbang.

### **C. Batasan Masalah**

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, maka perlu adanya pembatasan sehingga ruang lingkup penelitian ini menjadi jelas. Berdasarkan identifikasi masalah di atas peneliti membatasi satu permasalahan saja yang nantinya akan digunakan dalam penelitian akan dikaji lebih mendalam tentang permasalahan tersebut. Masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : “Adakah pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas?

### **E. Tujuan Penelitian**

Atas dasar rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *circuit training* terhadap

peningkatan kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas.

## **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang dapat diambil dari pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

### 1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi sekolah dan guru pelatih, penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dalam menyusun program latihan sepakbola.
- b. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan siswa dalam berlatih sepakbola.
- c. Bagi orang tua dan masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat memacu kerjasama orang tua dalam memotivasi siswa mengikuti latihan sepakbola.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi sekolah dan guru pelatih, penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam memilih pemain guna memperkuat tim sepakbola SMP Negeri 1 Sumbang, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas.
- b. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kondisi fisik siswa guna membantu mengembangkan teknik dan taktik dalam bertanding.

c. Bagi orang tua dan masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat menumbuhkan rasa bangga akan prestasi yang dicapai oleh siswa dan sekolah dalam olahraga sepakbola.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Pengertian Latihan**

Latihan adalah suatu kata yang sangat *familier* dalam dunia olahraga dan pendidikan jasmani. Latihan disebut dalam dua istilah *exercise* dan *training* yang sesungguhnya mempunyai makna yang berbeda.

Menurut Kent (1994: 156), kata *exercise* diartikan sebagai : (1) Gerakan-gerakan dan kegiatan fisik yang melibatkan penggunaan kelompok otot besar seperti dansa, kalestenik, permainan dan aktivitas yang lebih formal seperti jogging berenang dan berlari, (2) Susunan gerakan apa saja yang dirancang untuk melatih atau memperbaiki keterampilan. Sedangkan *training* diartikan suatu program *exercise* yang dirancang untuk membantu pembelajaran keterampilan, memperbaiki kesegaran jasmani untuk menyiapkan atlet menghadapi kompetisi tertentu.

Latihan adalah proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu meningkatkan fisik, fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis (Sukadiyanto, 2005: 1). Berdasarkan pendapat tersebut, bahwa dalam suatu proses latihan harus terjadi peningkatan baik fisik maupun psikis dari latihan-latihan sebelumnya. Evaluasi selalu dilakukan dalam setiap latihan sehingga peningkatan atau penurunan kualitas latihan akan

terpantau yang hasilnya akan digunakan untuk menyusun program latihan seterusnya.

Menurut M. Furqon H (1995: 3), latihan adalah suatu proses atau, dinyatakan dengan kata lain, periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun, sampai atlet tersebut mencapai standar penampilan yang tinggi. Latihan dasar untuk pemula biasanya berlangsung selama dua tahun, tahap *intermediate* selama dua tahun lagi dan latihan lanjut kira-kira dua sampai empat tahun, sampai kapasitas penampilan yang maksimal.

Berdasarkan pengertian di atas, latihan yaitu suatu proses penyempurnaan kemampuan atlet secara terprogram, sistematis dan kontinyu yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi atlet.

## **2. Metode Latihan *Circuit Training***

### **a. Hakikat Metode Latihan *Circuit Training***

Metode sirkuit biasanya terdiri dari beberapa item (macam) latihan yang harus dilakukan dalam waktu tertentu. Setelah selesai pada satu item latihan segera pindah pada item yang lain, demikian seterusnya sampai seluruh item latihan selesai dilakukan, sehingga disebut telah melakukan satu sirkuit. Menurut Muhamajir (2007: 58), *circuit training* adalah urutan latihan dengan satu macam kegiatan di setiap pos antara 4-12 pos. Olahragawan bebas untuk memulai latihan dari mana saja. Untuk itu dalam menyusun urutan item latihan diusahakan sasaran otot

yang ditingkatkan berseling. Artinya otot yang dikenai beban latihan berganti-ganti pada setiap item latihan.

*Circuit training* adalah suatu latihan yang terdiri dari sejumlah stasiun latihan, dimana latihan dilaksanakan. Satu sirkuit latihan dinyatakan selesai, apabila seseorang telah menyelesaikan latihan disemua stasiun sesuai dengan dosis serta waktu yang ditetapkan, dan singkatnya adalah satu bentuk yang dilakukan dalam satu putaran, dan selam satu putaran itu terdapat beberapa pos, (Mochamad Sajoto, 1988: 161).

Sedangkan menurut menurut Rusli Lutan (2000: 78), latihan sirkuit adalah salah satu cara yang dapat memperbaiki secara serempak tingkat fitness keseluruhan dari tubuh kita yang meliputi komponen biomotorik dasar. Jadi latihan sirkuit sangat membantu dalam memperbaiki atau memelihara dan meningkatkan komponen-komponen kondisi fisik.

Program latihan sirkuit yang dikemukakan oleh J.P. O'Shea yang dikutip oleh Mochamad Sajoto (1988: 163), dilakukan dengan 8 stasiun tempat latihan. Setiap stasiun latihan terdiri dari suatu latihan yang dilakukan selama 45 detik, dan repetisi latihan antara 15-20 kali, waktu istirahat dalam satu stasiun, sebelum berpindah ke stasiun berikutnya adalah 1 menit atau kurang.

Latihan sirkuit ini bukan berarti hanya diberikan dalam waktu-waktu latihan yang pendek saja, akan tetapi bisa juga diberikan pada awal-awal dimusim latihan, atau dimusim latihan selanjutnya sebagai variasi untuk menghilangkan kebosanan latihan.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan, bahwa latihan sirkuit (*circuit training*) merupakan satu bentuk latihan yang dilakukan dalam satu putaran, dan selama satu putaran itu terdapat beberapa pos, pada setiap pos itu peserta melakukan tugas. Seperti latihan bersinambungan, dalam latihan sirkuit dapat dilakukan variasi latihan.

**b. Bentuk-bentuk Latihan *Circuit Training***

Menurut Muhajir (2007: 159), latihan sirkuit adalah suatu program latihan yang dikombinasikan dari beberapa item-item latihan yang tujuannya dalam melakukan suatu latihan tidak akan membosankan dan lebih efisien. Adapun bentuk-bentuk latihan *circuit training* mencakup latihan-latihan kondisi fisik: 1) latihan kekuatan otot, 2) latihan kecepatan, 3) latihan kelincahan, 4) latihan daya tahan, dan lain sebagainya.

**c. Prinsip-prinsip Latihan *Circuit Training***

Dalam berbagai tugas atau segala bentuk latihan tentu terdapat prinsip yang harus diperhatikan guna tercapainya tujuan dari latihan

yang dilakukan. Tujuan dari latihan *circuit training* pada dasarnya adalah mengkombinasikan beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan beberapa komponen fisik secara bertahap, sistematis, dan berkesinambungan. Selanjutnya prinsip-prinsip yang harus diperhatikan saat melakukan *circuit training*, antara lain sebagai berikut:

- 1) Jarak yang ditempuh
- 2) Waktu melakukan gerakan atau latihan
- 3) Jumlah pengulangan dalam latihan
- 4) Bobot atau beban latihan
- 5) Keterlibatan otot, seperti otot besar otot kecil, otot badan atas, atau otot badan bawah
- 6) Variasi berat dan ringan antarpos
- 7) Komponen fisik yang dilatih, misalnya kecepatan, kelincahan, atau lainnya.

Sumber: [Muhajir \(2007: 158\)](#)

Jika prinsip-prinsip tersebut diperhatikan dengan baik, maka tujuan daripada latihan *circuit training* yaitu untuk meningkatkan komponen fisik dapat tercapai.

### **3. Kondisi Fisik**

#### **a. Pengertian Kondisi Fisik**

Kondisi fisik merupakan pondasi dari prestasi olahragawan, sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik. Kondisi fisik juga akan berpengaruh terhadap aspek-aspek kejiwaan yang berupa peningkatan motivasi, semangat kerja, disiplin dan rasa percaya diri serta gerak penampilannya. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 57), kondisi fisik adalah salah satu prasarayang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Menurut Mochamad Sajoto (1999: 8-9), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan.

Sedangkan menurut M. Furqon (1995: 1), kondisi fisik dalam olahraga didefinisikan sebagai kapasitas penampilan atlet. Ungkapan atau pernyataan yang digunakan untuk kondisi fisik dalam domain penampilan olahraga yang tinggi, adalah kesegaran jasmani (*physical fitness*). Selanjutnya M. Furqon menambahkan dalam terjemahan

bukunya yang berjudul Teori Umum Latihan (1995: 1), bahwa terdapat dua klasifikasi kondisi fisik yaitu 1) kondisi fisik umum, merupakan aspek pengkondisian yang tidak berkaitan dengan cabang olahraga tertentu. 2) Kondisi fisik khusus, merupakan pengembangan dari kondisi fisik umum untuk memperoleh kemampuan kondisi fisik tertinggi yang dimungkinkan, yang diperlukan dalam cabang olahraga yang sesuai.

Peningkatan kondisi fisik harus secara teratur dan terus menerus dikontrol. Dengan cara ini atlet tersebut mendapatkan informasi obyektif tentang kemajuannya, dan pelatih mempunyai *feed-back* atau timbale balik tentang efisiensi langkah-langkah latihan. Adapun menurut M. Furqon (1995: 3), pengaturan latihan kondisi fisik dilaksanakan dalam lima langkah, yaitu :

- 1) Penentuan (*diagnosis*) tentang tingkat kondisi fisik awal dan actual, dengan menggunakan berbagai jenis tes.
- 2) Persiapan program latihan, yang mempertimbangkan titik-titik kelemahan dan kekuatan atau kelebihan.
- 3) Pelaksanaan program latihan untuk periode tertentu yang telah direncanakan.
- 4) Pengecekan peningkatan kondisi fisik tersebut dengan menggunakan observasi, penilaian, tes-tes kondisi yang khusus atau kompetisi.
- 5) Perbandingan standar kondisi awal dengan kondisi sekarang, evaluasi dan penyimpulan.

Mengikuti prosedur ini, dimana perencanaan yang sistematis merupakan hubungan yang paling penting, seorang pelatih selalu

memiliki informasi secara berkelanjutan yang berkenaan dengan peningkatan (kemajuan) kondisi fisik pemain.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, dapat disimpulkan, bahwa kondisi fisik dalam olahraga yaitu suatu kualitas fisik, kualitas psikis, dan kemampuan fungsional peralatan tubuh individu dalam memenuhi tuntutan prestasi yang optimal pada spesifikasi cabang olahraga tertentu. Latihan kondisi fisik didisain khusus melalui pentahapan yang sistematis dan metodis untuk pengembangan kondisi fisik lebih optimal. Karena dengan kondisi fisik yang baik, maka akan dapat mengembangkan teknik, taktik, dan mental pemain sepakbola saat bertanding di lapangan selama 2x 45 menit.

### b. Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Adapun menurut pendapat Moch. Sajoto (1988: 57-59), terdapat 10 komponen kondisi fisik yaitu meliputi:

**Tabel 2. Komponen Kondisi Fisik**

No	Komponen Kondisi Fisik	Pengertian
1.	Kekuatan	Komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

2.	a. Daya tahan otot	Kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu relatif cukup lama dengan beban tertentu.
	b. Daya tahan umum	Kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernafasan dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus-menerus.
3.	Daya ledak	Kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum dengan usaha yang dikerahkannya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam hal ini dapat dikemukakan bahwa daya ledak otot atau <i>power</i> = kekuatan atau <i>Force X</i> kecepatan atau <i>Velocity</i> ( $P = F \times T$ ).
4.	Kecepatan	Kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
5.	Kelentukan	Kefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluasluasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen di sekitar persendian.
6.	Keseimbangan	Kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya selama melakukan gerak yang cepat dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun dalam gerak dinamis.
7.	Koordinasi	Kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda ke dalam satu pola tunggal secara efektif.
8.	Kelincahan	Kemampuan seseorang dalam merubah arah dalam posisi-posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu merubah satu posisi kesuatu posisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan kordinasi gerak yang baik, berarti kelincahnanya cukup tinggi.
9.	Ketepatan	Kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.
10.	Reaksi	Kemampuan seseorang untuk bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan-rangsangan yang datang lewat indera, syaraf atau <i>feeling</i> lainnya.

Sumber: Moch. Sajoto (1988: 57-59)

Berdasarkan uraian pendapat di atas, dapat disimpulkan, bahwa ada sepuluh komponen kondisi fisik yang harus menjadi kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan satu dengan yang lain baik saat melakukan peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya dalam upaya peningkatan dan pemeliharaan kondisi fisik, latihan harus dapat meningkatkan dan memelihara ke-sepuluh komponen kondisi fisik tersebut.

### c. Prinsip-prinsip Latihan Kondisi Fisik

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 43-50), secara umum prinsip-prinsip latihan untuk menjaga atau meningkatkan status kebugaran jasmani ataupun kondisi fisik atlet antara lain meliputi: 1) beban lebih (*overload*), 2) kekhususan (*specificity*), 3) kembali asal (*riversible*), 4) variasi (*variative*), dan 5) perseorangan (*individual*).

#### 1) Beban Berlebih (*overload*)

Tubuh manusia tersusun atas berjuta-juta sel yang masing-masing mengembangkan tugas sesuai fungsinya, sel-sel tersebut mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap apa yang terjadi dalam tubuh, termasuk adaptasi terhadap latihan. Beban berlebih berarti pembebanan yang diberikan pada latihan tepat di atas ambang kepekaan (*threshold*), (Djoko Pekik Irianto, 2002: 43). Jadi jika tubuh ditantang dengan beban latihan maka akan terjadi proses penyesuaian. Penyesuaian tersebut tidak saja seperti kondisi

awal namun secara bertahap mengarah ke tingkat yang lebih tinggi.

2) Kekhususan (*specificity*)

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 47), falsafah prinsip kekhususan adalah SAID (*Spesific Adaptation to Imposed Demand*), artinya latihan hendaknya khusus sesuai dengan sasaran yang diinginkan.

3) Kembali ke Asal (*reversible*)

“Jika anda tidak menggunakan, anda akan kehilangan” itulah falsafat prinsip reversible, artinya adaptasi latihan yang telah dicapai akan berkurang bahkan hilang, jika latihan tidak berkelanjutan dan tidak terus yang berakibat terjadinya *detraining* (penurunan prestasi), (Djoko PekikIrianto, 2002: 46).

4) Variasi (*variative*)

Untuk menghindarkan kebosanan, pelatih harus mampu menciptakan berbagai variasi latihan baik metode maupun bentuk latihan dengan tidak mengabaikan sasaran yang telah ditetapkan dan perencanaan latihan, (Djoko Pekik Irianto, 2002: 50).

5) Perseorangan (*individual*)

Pembebaan latihan harus diberikan secara orang-perorang sesuai dengan potensinya, dengan tidak mempertimbangkan berbagai

faktor antara lain ; maturasi, umur latihan, status kesehatan dan kebugaran, (Djoko Pekik Irianto, 2002: 50).

Berdasarkan prinsip-prinsip kondisi fisik di atas, prinsip tersebut menjadi pedoman bagi pemain dan pelatih untuk dapat mewujudkan kegiatan berlatih-melatih yang baik. Hal ini sangat membantu pemain guna tercapainya prestasi puncak yang diinginkan dalam hal ini prestasi sepakbola.

Latihan tentunya sangat memperhatikan prinsip *FITT (Frequensi Intensity Time and Type)*. Dalam latihan kondisi fisik prinsip ini juga menjadi pedoman dalam pelaksanaannya di lapangan. Untuk frekuensi menurut E. L. Fox dalam Mochamad Sajoto (1988: 150), bahwa tanpa memperhatikan apakah yang dipakai 3 atau 5 kali perminggu, yang penting adalah bahwa latihan hendaknya dilakukan selama 4-8 minggu. Sedangkan untuk intensitas menurut Mochamad Sajoto (1988: 204), bahwa terdapat tiga cara untuk menentukan dosis latihan yaitu: denyut jantung sebagai patokan, asam laktat dalam darah sebagai patokan, dan ambang batas rangsang anaerobic sebagai patokan. Intensitas ini menggunakan prinsip *progresif*, artinya beban bertambah dari latihan sebelumnya. Waktu atau *time* juga sangat penting peranannya. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 209-210), untuk cabang-cabang olahraga yang banyak dilakukan dengan gerakan

berlari-berhenti-berlari, seperti cabang sepakbola, tenis lapangan dan lainnya, maka lama latihan sekurang-kurangnya 45 menit.

#### **d. Bentuk-bentuk Latihan Kondisi Fisik**

Selain prinsip-prinsip latihan kondisi fisik, bentuk latihan kondisi fisik juga mempengaruhi baik buruknya prestasi pemain sepakbola.

Jika bentuk latihannya baik dan sistematis tentu tujuan dari latihan itu sendiri akan tersalur dengan baik ke pemain. Namun jika bentuk latihannya buruk dan monoton, maka tujuan dari latihan tidak tersalurkan dengan baik, sehingga prestasi pemain tidak mungkin tercapai.

Adapun bentuk-bentuk latihan kondisi fisik yaitu ;

- 1) Kekuatan : Berat badan sendiri, mesin beban (*gym machine*), *free weight (dambel, barbell dll)*, (Djoko Pekik Irianto, 2002: 68).
- 2) Daya Ledak : melompat dengan dua kaki, melompat dengan satu kaki secara bergantian, lompat jongkok, lompat dua kaki dengan box, (Remmy Muchtar, 1992: 83-84).
- 3) Kecepatan : zig-zag, hexagon, *shuttle run*, *sprint training*, (Sukadiyanto, 2005: 116).
- 4) Daya tahan : lari jarak jauhx, latihan aerobic 12 menit (oleh Cooper), *cross country*, lari lintas alam, *fartlek*, dan *interval training*, (Remmy Muchtar, 1992: 88).

- 5) Fleksibilitas : Peregangan dinamis, dan peregangan statis, (Remmy Muchtar, 1992: 90).
- 6) Kelincahan : Lari rintangan, lari berbelok (zig-zag), lari bolak-balik (*shuttle run*), (Remmy Muchtar, 1992: 91).
- 7) Koordinasi : *dribble bola, skipping*, lempar tangkap bola, dll, (Sukadiyanto, 2005: 140-143).
- 8) Reaksi : latihan reaksi yang diulang-ulang, reaksi menggunakan kode atau tanda tertentu misalnya permainan hiau hitam, (Sukadiyanto, 2005: 116)
- 9) Ketepatan: *passing* bawah berpasangan, *passing* jauh berpasangan, dan *shooting* ke arah gawang.
- 10) Keseimbangan: berdiri dengan satu kaki, sikap jongkok berdiri, dan sikap lilin, (Muhajir, 2007: 67).

#### e. Manfaat Latihan Kondisi Fisik

Dalam kegiatan olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Menurut Harsono dalam Rusli Lutan (2000: 60), dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organism tubuh, diantaranya :

- 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina dan komponen kondisi fisik lainnya.

- 3) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- 4) Akan ada respon yang cepat dari organism tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon diperlukan.

Latihan yang teratur dan terarah akan sangat membantu dalam meningkatkan dan memelihara kondisi fisik. Jika kondisi fisik baik maka akan bermanfaat terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh.

#### **4. Permainan Sepakbola**

##### **a. Hakikat Permainan Sepakbola**

Sepakbola merupakan olahraga sangat digandrungi manusia di Indonesia maupun di dunia saat ini. Sepakbola telah menjadi kiblat bagi olahraga itu sendiri. Tidak hanya laki-laki saja, namun perempuan juga sangat menyukai sepakbola. Sepakbola sangatlah *universal*, olahraga ini tidak memandang ras, suku, jenis kelamin, agama, tua dan muda berhak menikmati sepakbola. Walaupun sebagian dari orang-orang ini hanya mengetahui dan tidak bisa memainkanya, tetapi hal tersebut cukup membuktikan bahwa sepakbola merupakan olahraga yang popular di dunia.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukuman, (Sucipto, 2000: 7). Selanjutnya tujuan

dari permainan ini menurut Sucipto (2000: 7) adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukkan. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya, dan apabila sama, maka permainan dinyatakan seri/*draw*. Sepakbola merupakan olahraga yang sangat kompleks yaitu olahraga yang menggabungkan komponen fisik/kondisi fisik dan teknik sehingga membentuk suatu permainan yang indah.

Menurut Muhajir (2006: 1), sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola.

Berdasarkan uraian pendapat di atas dapat disimpulkan, bahwa sepakbola merupakan olahraga beregu dengan jumlah pemain sebelas pemain termasuk penjaga gawang dengan tujuan memasukan bola sebanyak banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawangnya dari serangan lawan. Permainan ini boleh dilakukan dengan seluruh badan kecuali kedua lengan (tangan), hanya penjaga gawang yang boleh menggunakan lengan atau tangan. Permainan sepakbola ini dimainkan dalam waktu 2x 45 menit dengan istirahat 15 menit.

## b. Teknik Dasar Sepakbola

Baik buruknya pemain saat bertanding sepakbola dapat dilihat dari berbagi aspek yaitu teknik, taktik dan mental bertanding. Salah satu aspek yang penting dan menjadi dasar bagi pemain sepakbola adalah teknik dasar. Teknik dasar merupakan kunci bagi pemain sepakbola untuk dapat menjalankan taktik yang diberikan oleh pelatih. Adapun teknik-teknik dasar sepakbola adalah sebagai berikut :

### **1) Menendang (*Kicking*)**

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien (Sucipto,dkk. 2000: 17). Tujuan dari menendang bola adalah untuk mengumpam, menembak ke gawang, dan untuk menggagalkan serangan lawan.

Dilihat dari perkenaan bola dengan bagian kaki, menendang dapat dibedakan menjadi beberapa macam antara lain menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian luar maupun dalam. Menurut Herwin (2004: 29-31), yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg positioni*), bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow through*).

### **2) Mengontrol/Menghentikan bola (*Controlling*)**

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaanya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk *passing* (Sucipto,dkk. 2000: 22).

Menurut Herwin (2004: 40), yang harus diperhatikan dalam teknik mengontrol, menerima, dan menguasai bola. Antara lain adalah sebagai berikut:

- a) Pengamatan terhadap laju bola selalu harus dilakukan oleh pemain, baik saat bola melayang ataupun bergulir.
- b) Gerakan menahan lajunya bola dengan cara menjaga stabilitas dan keseimbangan tubuh, dan mengikuti jalannya bola (sesaat bersentuhan antara bola dengan bagian tubuh).
- c) Pandangan selalu tertuju pada bola saat menerima bola, setelah bola dikuasai, arahkan bola untuk gerakan selanjutnya seperti mengoper atau menembak bola.

### 3) Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menggiring bola adalah menendang bola secara terputus-putus dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, maupun kaki bagian luar. Salah satu yang membuat olahraga sepakbola menjadi menarik adalah ketika seorang pemain sepakbola mampu menguasai dan memperagakan aksi individu menggiring bola melewati lawan kemudian mencetak gol. Karena menggiring bola dapat diikuti gerakan berikutnya berupa *passing* maupun *shooting*.

Menurut Sucipto (2000: 28), menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Cara melakukan *dribbling* yang dikutip dari Herwin (2004: 36) adalah sebagai berikut,

- a) *Dribbling* menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan *dribbling*, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan.
- b) Sedangkan bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit demi sedikit dengan diikuti gerakan lari yang cepat.

Hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat menggiring bola di antaranya: (1) Bola harus selalu terkontrol, dekat dengan kaki, (2) Bola harus dalam perlindungan (dengan kaki yang tepat sesuai keadaan dan posisi lawan), (3) Pandangan luas, artinya mata tidak hanya terpaku pada bola dan (4) Dibiasakan dengan kaki kanan dan kiri.

#### **4) Menyundul Bola (*Heading*)**

Menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpam, menyetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan. Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri melompat, dan sambil meloncat, (Sucipto,dkk. 2000: 32).

Menurut Herwin (2004: 42), gerakan menyundul bola melibatkan seluruh tubuh dengan posisi melengkung, leher ditegangkan, perkenaan bola tepat pada dahi, mata terbuka, kepala di dorong ke depan atau ke samping dan menjaga stabilitas dengan kedua tangan di samping badan.

#### **5) Merampas Bola (*Tackling*)**

Merampas bola merupakan salah satu upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan sekaligus memotong atau menghalau serangan lawan. Merampas bola diperkenankan dalam sepakbola asalkan pemain melakukannya mengenai bola tidak bertujuan untuk mencederai lawan. Menurut Herwin (2004: 46), tujuan merebut bola adalah untuk menahan lajunya pemain menuju gawang pemain bertahan, menunda permainan yang cepat, menggagalkan serangan, dan menghalau bola keluar lapangan permainan.

Menurut Herwin (2004: 46), cara merebut bola bisa dilakukan dengan berdiri, melayang atau sambil menjatuhkan tubuh baik dari depan maupun samping pemain, dan perhitungkan waktu yang tepat agar bola benar-benar dapat direbut dan bukan merupakan sebuah pelanggaran.

#### **6) Lemparan ke Dalam (*Throw In*)**

Tujuan dari lemparan ke dalam adalah untuk menghidupkan /memulai permainan setelah bola keluar meninggalkan lapangan melalui garis samping (Herwin, 2004: 48).

Adapun cara melakukan lemparan ke dalam menurut Herwin (2004: 48) adalah sebagai berikut:

- a) Melakukan lemparan ke dalam menggunakan kedua tangan memegang bola.
- b) Kedua siku menghadap ke depan.
- c) Kedua ibu jari saling bertemu
- d) Bola berada di belakang kepala.
- e) Kedua kaki sejajar atau depan belakang dengan keduanya menapak pada tanah dan berada diluar garis samping saat akan melakukan maupun selama melakukan lemparan.
- f) Mata tetap dalam keadaan terbuka, dengan arah tubuh searah dengan sasaran yang akan dituju.

### **c. Unsur-unsur Kondisi Fisik dalam Permainan Sepakbola**

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat kompleks. Di sana terdapat kombinasi kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Semuanya saling berkaitan satu sama lain. Artinya semua mempunyai peranan penting dalam sebuah prestasi sepakbola yang diinginkan.

Salah satu faktor yang paling dominan adalah kondisi fisik. Karena sepakbola dimainkan dalam waktu yang cukup lama yaitu 90 menit, sehingga perlu adanya kondisi fisik yang baik bagi pemainnya.

**Tabel 3. Unsur Kondisi Fisik yang terdapat pada Permainan Sepakbola**

Cabang Olahraga	Unsur Kondisi Fisik
SEPAKBOLA	Daya Tahan ( <i>Endurance</i> )

	Kekuatan ( <i>Strength</i> )
	Daya Ledak ( <i>Power</i> )
	Kecepatan ( <i>Speed</i> )
	Kelentukan

**Sumber : Muhajir (2007: 151)**

Dengan kondisi fisik yang baik maka akan membantu pemain untuk dapat mengembangkan teknik, taktik dan mental saat bertanding di lapangan selama 2x 45 menit.

#### **d. Pembinaan dan Prestasi Puncak dalam Permainan Sepakbola**

Upaya untuk meraih prestasi puncak perlu perencanaan yang sistematis, dilaksanakan secara bertahap dan berkesinambungan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 36), untuk mencapai prestasi olahraga yang tinggi memerlukan waktu yang cukup lama 8-10 tahun dengan proses latihan yang benar, untuk itu hendaknya latihan dilakukan sejak usia dini, dengan tahapan latihan yang benar.

Tahapan latihan disesuaikan dengan tingkat usia anak, meskipun latihan perlu dilakukan sejak usia dini namun bukan berarti sejak usia dini itu pula anak sudah dikelompokkan kesuatu cabang olahraga. Adapun tahapan latihan menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 36-37), meliputi: tahapan multilateral (6-15 th), tahap spesialisasi (15-19th) dan tahap puncak prestasi (19->24th).

Setelah melalui pembinaan pada tahap multilateral dan spesialisasi, diharapkan akan meraih prestasi pada usia emas (*golden age*). Usia pencapaian puncak prestasi menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 40), untuk berbagai cabang olahraga berbeda-beda seperti terlihat pada table berikut:

**Tabel 4. Usia Pembinaan Olahraga Prestasi**

No.	Jenis Olahraga	Awal Latihan (Th)	Spesialisasi (Th)	Puncak Prestasi (Th)
1.	Atletik	10-12	14-16	22-26
2.	Badminton	10-12	14-16	20-25
3.	Basket	10-12	14-16	22-28
4.	Tinju	13-15	16-17	22-26
5.	Gulat	11-13	17-19	24-27
6.	Sepeda	12-15	16-18	22-28
7.	Senam	6-8	9-10	14-18
8.	<b>Sepakbola</b>	<b>10-12</b>	<b>14-16</b>	<b>22-26</b>
9.	Renang	7-9	11-13	18-22
10.	Tenis	7-8	11-13	17-25
11.	Bola Voli	10-12	15-16	22-26

**Sumber : Djoko Pekik Irianto (2002: 40)**

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan, bahwa pembinaan sepakbola perlu dilakukan sejak usia dini melalui latihan yang sistematis, teratur dan benar yang bertujuan mendapatkan puncak prestasi. Untuk usia puncak prestasi cabang olahraga sepakbola yaitu pada usia 22-26 tahun. Pembinaan cabang olahraga dapat dilaksanakan melalui sekolah formal maupun informal, yaitu dapat melalui SSB (Sekolah Sepakbola) dan ekstrakurikuler sepakbola yang ada di sekolah-sekolah formal.

## **5. Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga**

### **a. Hakikat Kegiatan Ekstrakurikuler**

Berdasarkan ketentuan umum Departemen Pendidikan Nasional (2003: 16), “kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan.”

Kegiatan Ekstrakurikuler juga merupakan salah satu jalur pembinaan kesiswaan di samping jalur OSIS, Latihan kepemimpinan, dan Wawasan Wiyatamandala.

### **b. Jenis-jenis Kegiatan Ekstrakurikuler**

Di sekolah tentu terdiri dari banyak peserta didik yang belajar dan menuntut ilmu guna bekal kehidupan dimasa mendatang. Selain untuk belajar pada jam pelajaran reguler, peserta didik juga ingin mengembangkan bakat dan potensi yang dimilikinya, yaitu melalui kegiatan ekstrakurikuler. Bakat, minat, kreatifitas dan hobi dari masing-masing peserta didik tentunya tidaklah sama. Oleh karena itu dibutuhkan banyak bidang dan jenis kegiatan ekstrakurikuler yang banyak, guna menampung banyaknya bakat yang berbeda pada peserta didik. Adapun jenis-jenis atau bidang kegiatan ekstrakurikuler menurut Petunjuk Teknis Pelaksanaan Program Pengembangan Diri Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler (2010: 81), yaitu:

- 1) Bidang Pengembangan Iptek, terdiri dari kelompok KIR, Kelompok Pembinaan OSN, kelompok debat bahasa Inggris, dll
- 2) Bidang Olahraga, terdiri dari kelompok basket, kelompok sepakbola, kelompok futsal, kelompok karate, kelompok taekwondo, dll.
- 3) Bidang Seni, terdiri dari kelompok paduan suara, kelompok band, kelompok tari, kelompok *cherrleders*, dll.
- 4) Bidang Pembinaan Ahlak, Sosial, dan Kemasyarakatan, terdiri dari kelompok pengajian, kelompok PMR, kelompok pramuka, kelompok paskibra, dll.
- 5) Bidang Kewirausahaan, terdiri dari kelompok bulletin, kelompok koperasi siswa, dll.

Berdasarkan jenis-jenis kegiatan ekstrakurikuler tersebut, diharapkan dapat membantu peserta didik dalam mengembangkan bakat dan potensi diri masing-masing.

#### **c. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler**

Salah satu wadah pembinaan peserta didik di sekolah adalah kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan-kegiatan yang diadakan dalam program ekstrakurikuler didasari atas tujuan dari pada kurikulum sekolah.

Tujuan diselenggarakannya kegiatan ekstrakurikuler di sekolah menurut Depdikbud (1994: 8) adalah:

- 1) Meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa.
- 2) Mengembangkan bakat, motivasi, kemampuan, dan ketrampilan dalam upaya pembinaan pribadi.
- 3) Mengenal hubungan antarmata pelajaran dalam kehidupan masyarakat.

Berdasarkan tujuan kegiatan ekstrakurikuler di atas dapat disimpulkan, dengan diselenggarakannya kegiatan ekstrakurikuler di

sekolah siswa akan menambah ketrampilan lain diluar jam pelajaran sekolah dan dapat menghindari pengaruh negatif dari luar sekolah maupun lingkungan.

#### **d. Kegiatan Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Sumbang**

SMP Negeri 1 Sumbang merupakan salah satu sekolah yang banyak membuka atau mengadakan berbagai macam ekstrakurikuler. Adapun ekstrakurikuler yang ada di SMP Negeri 1 Sumbang antara lain : basket, atletik, pramuka, PMR (Palang Merah Remaja), band, karawitan, BTA (Baca Tulis Al-Quran), computer, seni tari, dan sepakbola. Ekstrakurikuler pramuka menjadi salah satu ekstrakurikuler unggulan di SMP Negeri 1 Sumbang dengan prestasi terbarunya yaitu berhasil menjadi juara 1 dalam Lomba Tingkat III di Semarang tahun 2012.

Selain pramuka, ekstrakurikuler sepakbola sangat diminati siswa di SMP Negeri 1 Sumbang. Walau pun bukan menjadi ekstrakurikuler unggulan, namun ekstrakurikuler sepakbola ini menjadi favorit di SMP Negeri 1 Sumbang. Ini dilihat dari banyaknya siswa yang mendaftar dan mengikuti ekstrakurikuler sepakbola ini. Ada sekitar 30 anak yang menjadi anggota atau peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang.

Ekstrakurikuler sepakbola ini diselenggarakan 2x dalam seminggu yaitu setiap hari Senin dan Rabu pada pukul 15.00-17.00 WIB. Ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang dibina oleh Bapak Dwi yang sekaligus bertindak sebagai pelatih dan guru penjasorker di SMP Negeri 1 Sumbang.

Salah satu faktor penunjang keberhasilan dalam berlatih-melatih olahraga khususnya sepakbola selain dari kualitas pelatih, faktor sarana dan prasarana juga berpengaruh dalam kelancaran berlatih sepakbola. Sarana dan prasarana sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang dapat dikatakan cukup baik. SMP Negeri 1 Sumbang memiliki prasarana pribadi yaitu memiliki lapangan sepakbola pribadi dengan standar yang baik. Lapangan sepakbola SMP Negeri 1 Sumbang berada tepat di samping sekolah, tepatnya sebelah utara dari SMP Negeri 1 Sumbang. Selain prasarana yang baik, sarana atau alat-alat yang dibutuhkan dalam berlatih sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang juga lengkap. Adapaun sarana atau alat-alat olahraga sepakbola yang ada di SMP Negeri 1 Sumbang meliputi : bola sepak, corong/cones, rompi/alat pembeda, tiang pancang, dan seragam tim/kostim.

## **6. Karakteristik Siswa SMP Negeri 1 Sumbang**

### a. Karakteristik Siswa SMP

Secara biologis siswa SMP adalah pra remaja atau remaja. Pada tingkat pertama SMP umur siswa 12 dan 13 tahun (Arma Abdullah

dan Agus Manadji, 1994 :129). Jadi SMP termasuk dalam taraf perkembangan yang disebut remaja. Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwa anak usia SMP berada pada masa remaja. Pada usia ini terjadi perubahan yang menonjol pada diri anak baik perubahan secara fisik maupun pola pikir untuk itu diperlukan program aktivitas yang disesuaikan dengan perubahan jasmani siswa SMP. Dalam periode ini pertumbuhan dan perkembangan siswa memerlukan satu program yang disesuaikan dengan kebutuhan individu. Karena pertumbuhan berlangsung tidak teratur maka diperlukan perencanaan dan pengarahan program pendidikan jasmani anak-anak. Salah satu asas yang perlu diperhatikan oleh setiap guru pendidikan jasmani dalam merencanakan dan mengarahkan program pendidikan jasmani bagi anak-anak.

Menurut Sukintaka (1992: 45), anak SMP kira-kira berumur 13 sampai 15 tahun mempunyai karakteristik :

- 1) Jasmani
  - a) Laki-laki ataupun putri ada pertumbuhan memanjang.
  - b) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
  - c) Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik sering diperlihatkan.
  - d) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energy tak terbatas
  - e) Mudah lelah, tetapi tidak dihiraukan.
  - f) Mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat.
  - g) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik dari putri.
  - h) Kesiapan dan kematangan untuk ketrampilan bermain menjadi baik.

- 2) Psikologi dan Mental
  - 1) Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya.
  - 2) Ingin menentukan pandangan hidupnya.
  - 3) Mudah gelisah karena keadaan yang remeh.
- 3) Sosial
  - 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
  - 2) Mengetahui moral dan etika dari kebudayaannya.
  - 3) Persekawanan yang tetap makin berkembang.

b. Karakteristik Siswa-siswi SMP Negeri 1 Sumbang

Siswa-siswi yang bersekolah di SMP Negeri 1 Sumbang adalah para anak-anak yang tinggalnya jauh dari perkotaan. Hampir sebagian besar siswa ini tinggal di dekat sekolah. Siswa-siswi ini merupakan anak-anak yang berusia antara 13-15 tahun. Ini merupakan usia pertumbuhan yang merupakan masa paling penting dalam menentukan kondisi fisik dan mental anak dikemudian hari. Rata-rata tinggi badan mereka hanya 150-160 cm, dapat dikatakan bahwa mereka tergolong pendek. Tapi ini tidak menjadi hambatan bagi mereka dalam menggapai prestasi.

Selain dalam bidang akademik, siswa-siswi SMP Negeri 1 Sumbang juga sering mendapat juara dalam bidang non akademik. Baru-baru ini pramuka SMP Negeri 1 Sumbang menjadi wakil dari Kabupaten Banyumas dalam berkiprah dalam Lomba Tingkat III di Semarang. Selain mendapat pengalaman kegiatan-kegiatan di luar jam pelajaran ini dapat menumbuhkan motivasi untuk berprestasi di bidang lainnya. Salah satunya bidang olahraga khususnya sepakbola.

Siswa-siswi SMP Negeri 1 Sumbang juga sangat antusias dalam mengikuti ekstrakurikuler sepakbola. Selain memiliki lapangan sepakbola pribadi, para siswa juga termotivasi dari mimpi-mimpinya sebagai pemain sepakbola professional. Setiap Selasa para siswa mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di lapangan sepakbola SMP Negeri 1 Sumbang. Dengan semangat tinggi mereka berlatih dengan peralatan seadanya yang dimiliki sekolah. Mereka berlatih mengembangkan teknik, taktik, dan mental bertanding guna menjadi pemain sepakbola yang professional.

## **B. Penelitian yang Relevan**

1. Kusmanto (2011), dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh metode *Circuit Ttraining* terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas II SMP Negeri 1 Arjosari Kabupaten Pacitan. Metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran menggunakan instrumen penelitian Tes Tingkat Kebugaran Jasmani untuk usia 13-15 tahun. Penelitian ini menunjukan bahwa hasil uji t diperoleh nilai t hitung sebesar 21,50 dengan signifikansi 0,000. Nilai t table ( $21,50 > 2, 045$ ). Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa metode *circuit training* berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas II SMP N 1 Arjosari Kabupaten Pacitan diterima.

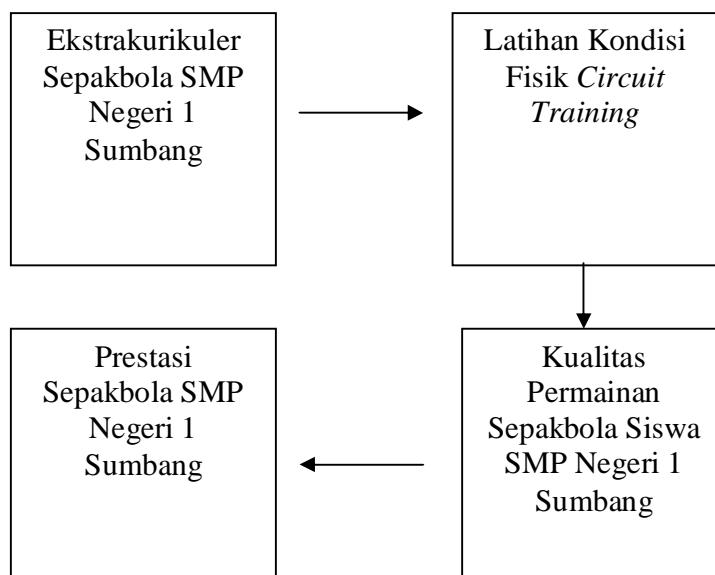
2. Fitria Heru Widodo (2010), dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Sirkuit Training* terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa kelas II SMK Negeri 1 juwiring Klaten. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Instrumen yang digunakan adalah menggunakan tes *A. C. S. P. F. T.* Hasil penelitian menunjukan bahwa ada pengaruh latihan *sirkuit training* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas II SMK Negeri 1 Juwiring Klaten dengan t hitung  $(15,814) > t$  tabel  $(1,685)$ .
3. Anak Agung Octa Perdana (2009), dalam penelitian yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik PAB D.I Yogyakarta Tahun 2009”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet atletik PAB (pembinaan atlet berbakat) D.I Yogyakarta tahun 2009. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen tes yang digunakan untuk atlet PAB yang berusia 10-15 tahun adalah 1. *Sprint* 40 meter, 2. *Shocken* depan, 3. *Standing Broad jump*, 4. Lari 800 meter.

### C. Kerangka Berpikir

Menurut Rusli Lutan (2000: 78), latihan sirkuit adalah salah satu cara yang dapat memperbaiki secara serempak tingkat *fitness* keseluruhan dari tubuh kita yang meliputi komponen biomotorik dasar. Jadi latihan sirkuit sangat

membantu dalam memperbaiki atau memelihara dan meningkatkan komponen-komponen kondisi fisik.

Kondisi fisik dalam olahraga yaitu suatu kualitas fisik, kualitas psikis, dan kemampuan fungsional peralatan tubuh individu dalam memenuhi tuntutan prestasi yang optimal pada spesifikasi cabang olahraga tertentu. Latihan kondisi fisik didisain khusus melalui pentahapan yang sistematis dan metodis untuk pengembangan kondisi fisik lebih optimal. Karena dengan kondisi fisik yang baik, maka akan dapat mengembangkan teknik, taktik, dan mental pemain sepakbola saat bertanding di lapangan selama 2x 45 menit. Salah satu bentu latihan kondisi fisik adalah latihan *circuit training*, karena dalam latihan sirkuit telah mencakup 5 komponen terpenting dalam kondisi fisik. Adapun alur kerangka berpikir, sebagai berikut.



**Gambar 1. Alur Kerangka Berpikir**

Dalam penelitian ini, peneliti bermaksud meneliti seberapa besar pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Sumbang.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, dapat dirumuskan sebuah hipotesis bahwa: “ada pengaruh dari latihan *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas”.

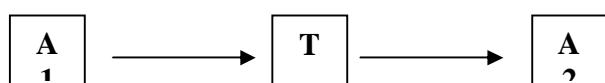
## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu, di mana penelitian ini mengenai hubungan sebab akibat. Menurut Suharsimi Arikunto (1990: 272), penelitian eksperimental merupakan penelitian yang bertujuan mengetahui akibat yang terjadi pada subjek penelitian setelah diberi suatu tindakan atau perlakuan.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *One Group Pretest-posttest Design*, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan. Penelitian ini akan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* apakah ada peningkatan atau perubahan setelah diberikan perlakuan. Untuk memperjelas proses penelitian yang akan dilaksanakan, maka desain penelitiannya sebagai berikut:



**Gambar 2. Desain Penelitian**

**A1** : Tes awal kondisi fisik (*pretest* menggunakan tes kondisi fisik oleh Widiastuti 2011)

**T** : Perlakuan latihan *circuit training*

**A2** : Tes akhir kondisi fisik (*posttest* menggunakan tes kondisi fisik oleh Widiastuti tahun 2011)

## **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Dalam penelitian ini, variabel independennya (variabel bebas) adalah latihan *circuit training*, sedangkan variabel dependennya (variabel terikat) adalah kondisi fisik. Adapun definisi operasional dalam penilitan ini adalah sebagai berikut.

### **1. Latihan *Circuit Training***

Latihan *circuit training* merupakan serangkaian latihan yang dapat dilakukan oleh siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sumbang pada suatu ruangan atau tempat terbuka dimana telah ditentukan jumlah pos sebanyak 6 pos dengan bentuk latihan meliputi: latihan daya tahan (lari di tempat dan *squat thrust*), latihan kecepatan (*shuttle run* dan *zig-zag run*), latihan kelincahan (*shuttle run* dan *zig-zag run*), latihan daya ledak (*squat thrust* dan melompati bola), kekuatan (*push up* dan *sit up*), latihan fleksibilitas (*back up*, sikap khayang bangun, sikap lilin dan *stretching*), latihan koordinasi (*juggling* bola dan *wallpass*), keseimbangan (sikap lilin, jongkok berdiri dengan satu kaki dan *stretching*), reaksi (permainan hijau hitam). Untuk frekuensi dalam latihan *circuit training* ini dilakukan sebanyak 3 kali dalam satu minggu, selama 16 kali pertemuan. Waktu pelaksanaan dalam setiap pos latihan adalah 30 detik dengan interval 1 menit sebelum melanjutkan ke pos berikutnya. Sedangkan untuk intensitas atau repetisi dilakukan sebanyak-banyaknya dalam durasi 30 detik tersebut.

Adapun program latihan yang penulis susun sebelum diterapkan atau dilatihkan kepada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Sumbang sebelumnya telah dilakukan *expert judgement* oleh ahli dalam bidang sepakbola yaitu oleh Melius Ma'u yang berasal dari pelatih sepakbola Tunas Nusa Harapan Yogyakarta yang telah memiliki *Licence B* Nasional kepelatihan sepakbola dan satu lagi oleh Bapak Yudanto, M.Pd. salah satu dosen sepakbola FIK UNY.

## **2. Kondisi Fisik**

Kondisi fisik dalam olahraga yaitu suatu kualitas fisik, kualitas psikis, dan kemampuan fungsional peralatan tubuh siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Sumbang yang berjumlah 20 anak dalam memenuhi tuntutan prestasi yang optimal pada spesifikasi cabang olahraga sepakbola. Kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Sumbang diukur menggunakan tes dan pengukuran olahraga oleh Widiastuti tahun 2011.

## **3. Deskripsi Lokasi SMP Negeri 1 Sumbang**

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di halaman dan lapangan sepakbola SMP Negeri 1 Sumbang. SMP Negeri 1 Sumbang ini beralamat di Jalan Raya Sumbang, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas. Sedangkan lapangan sepakbola SMP Negeri 1 Sumbang berada persis di samping utara sekolah. Lapangan sepakbola SMP Negeri 1 Sumbang ini membentang dari

utara ke selatan. Lapangan ini menjadi sentral dari berbagai bangunan infrastruktur desa.

Sebelah barat lapangan adalah jalan raya Sumbang yang juga berdiri sebuah Masjid besar milik desa Sumbang. Sebelah utara dari lapangan sepakbola terdapat Puskesmas dan Polsek Kecamatan Sumbang serta balai desa Sumbang. Sedangkan di sebelah timur terdapat Taman Kanak-Kanak Pertiwi Kecamatan Sumbang. Lapangan sepakbola SMP Negeri 1 Sumbang ini juga sering digunakan untuk upacara-upacara hari besar nasional.

### **C. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian adalah benda, hal, atau orang tempat data untuk variabel penelitian melekat, dan yang dipermasalahkan, (Suharsimi Arikunto, 2005: 88). Dalam subjek penelitian terdapat populasi dan sampel penelitian.

Populasi adalah sejumlah individu yang akan dijadikan obyek penelitian dan keseluruhan dari individu tersebut paling sedikit mempunyai sifat yang sama. Populasi menurut Sutrisno Hadi (1987: 220) adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselediki. Bahwa populasi itu dibatasi dengan sejumlah penduduk dan paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Sumbang berjumlah 20 siswa.

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

## **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya (Suharsimi Arikunto, 2005: 101). Instrumen pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Tes yang digunakan adalah tes kondisi fisik. Untuk pengambilan data terdiri dari 10 (sepuluh) macam tes berdasarkan masing-masing komponen kondisi fisik yang diambil dari Widiastuti dalam buku yang berjudul Tes dan Pengukuran Olahraga tahun 2011, yaitu:

- a. Kekuatan otot tungkai diukur dengan menggunakan tes *leg and back dynamometer*. *Testee* mendapatkan 2 x kesempatan untuk melakukan tes ini, dan hasil uang diambil adalah yang tertinggi. Reliabilitas 0,86 dan validitas menggunakan *face validity*, (Widiastuti, 2011: 78-79).
- b. Daya tahan otot perut diukur dengan menggunakan tes *sit-up*. *Testee* melakukan tes tersebut sampai orang coba tak mampu mengangkat badannya lagi. Reliabilitas 0,94 dan validitas menggunakan *face validity*, (Widiastuti, 2011: 81).
- c. Kecepatan (*speed*) diukur dengan menggunakan lari 40 meter. tiap orang coba diberikan kesempatan 2 x percobaan, menentukan skor dengan cara mencatat jumlah waktu tempuh yang terbaik dari dua

kali percobaan. Realibilitas 0,87 dan validitas menggunakan *face validity*, (Widiastuti, 2011: 115-116).

- d. Kelincahan diukur dengan menggunakan *Illinois Agility Run*. Siswa bersiap di garis start, pada aba-aba ‘ya’ siswa berlari secepat-cepatnya menuju garis A, salah satu kaki harus menyentuh garis. Kemudian berbalik menuju bangku pertama, berputar kekiri pada bangku pertama lalu melakukan zig-zag sehingga bangku ke-4 berputar kekanan pada bangku ke-4, kemudian zig-zag kembali menuju bangku pertama. Berputar kekiri pada bangku pertama, kemudian berlari menuju garis B dan berputar menuju garis *finish*. Realibilitas 0,92 dan validitas menggunakan *face validity*, (Widiastuti, 2011: 127-128).
- e. Fleksibilitas diukur dengan menggunakan tes *Sit and Reach*. Siswa duduk di lantai dengan kedua kaki lurus dan telapak kaki menyentuh kotak *fleksometer*. Perlahan tekuk dan condongkan badan kedepan sejauh mungkin sembari menggeser jari tangan di atas penggaris/ pita ukur. Tahan posisi akhir selama dua detik. Ukur jarak yang diraih. Siswa melakukan 3x tes dengan jarak terbaik yang diambil. Validitas menggunakan *face validity*, (Widiastuti, 2011: 153-154).
- f. Daya ledak (*power*) diukur dengan menggunakan tes *vertical jump*. *Testee* diberi kesempatan sebanyak 3 x percobaan.

Menentukan skor dengan cara mencari selisih yang terbesar antara tinggi jangkauan sesudah melompat dengan tinggi jangkauan sebelum melompat, dari 3 x percobaan. Tinggi jangkauan diukur dalam satuan centimeter. Reliabilitas 0,93 dan validitas 0,78, (Widiastuti, 2011: 102).

- g. Daya tahan umum (*cardiovascular endurance*) diukur dengan menggunakan tes lari 2400 meter. Siswa berlari secepat-cepatnya sampai garis *finish* dan dicatat waktu tempuhnya hingga sepersepuluh detik. Realibilitas 0,82 dan validitas menggunakan *face validity*, (Widiastuti, 2011: 27).
- h. Kecepatan reaksi diukur menggunakan tes menangkap penggaris. Penggaris dipegang oleh asisten diantara jari telunjuk dan ibu jari tangan atlet pada tangan yang dominan, maka ibu jari atlet akan sejajar dengan garis 0 cm pada penggaris secepat mungkin setelah penggaris dilepaskan. Rumus yang digunakan adalah  $d = vt + \frac{1}{2}at^2$ . Reliabilitas 0,89 dan validitas menggunakan *face validity*, (Widiastuti, 2011: 123).
- i. Koordinasi diukur menggunakan tes melempar pada sasaran/target. Sasaran berbentuk lingkaran dengan jumlah lingkaran 3 buah yang berbeda ukuran tiap lingkarannya. Lingkaran pertama berukuran 12,7 cm dengan nilai 3, lingkaran kedua berukuran 27,9 cm dengan nilai 2, lingkaran ketiga berukuran 45,7 cm dengan nilai 1

dan tinggi sasaran dari lantai adalah 122 cm. Siswa melakukan 9 kali lemparan menggunakan bola tennis dengan jarak 3,1 m, 4,1 m, 5,1 m masing-masing 3x kesempatan. Reliabilitas 0,83 dan validitas menggunakan *face validity*, (Widiastuti, 2011: 165-166).

- j. Keseimbangan diukur menggunakan *Strock stand*. Siswa berdiri dengan nyaman pada kedua kaki. Tangan diletakan di pinggang, kemudian berdirilah pada salah satu kaki. Angkat kaki yang lain dan letakkan ibu jari kaki pada lutut kaki yang masih menginjak tanah. Setelah ada komando dari guru/pelatih siswa menutup mata dan mulai dihitung dengan *stopwatch*. Jaga keseimbangan selama mungkin. Waktu akan dihentikan apabila siswa membuka mata, menggerakan tangan, meletakkan atau menggerakan kakinya. Ulangi hingga 3x pelaksanaan dan diambil catatan waktu yang terbaik. Reliabilitas 0,87 dan validitas menggunakan *face validity*, (Widiastuti, 2011: 144-145).

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Adapun teknik pengumpulan data yaitu menggunakan tes dan pengukuran. Pengambilan data dilakukan sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Data yang terkumpul merupakan data koasar yang selanjutnya dilakukan penghitungan atau analisi data.

## E. Teknik Analisis Data

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

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

(data inversi)

Dan

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

(data reguler)

Keterangan:

T = nilai skor-T

M = nilai rata-rata data kasar

X = nilai kasar

SD = standar deviasi data kasar

Sumber: Anas Sudijono (2006, 176)

Setelah data sudah dirubah ke dalam T skor, kemudian data dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data. Sedangkan untuk pengkategorian menggunakan acuan 3 batasan norma, sebagai berikut:

**Tabel 4. Norma Kondisi Fisik**

Kriteria	Kategori
> M+ 1 SD	Tinggi
Mean – 1SD — Mean + 1SD	Sedang
< Mean – 1SD	Rendah

Sumber : Anas Sudijono (2006: 176)

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis Uji-t dua sampel berpasangan (*paired sample test*) yaitu dengan membandingkan nilai rerata dari hasil *pretest-posttest* sebelum dan sesudah perlakuan dengan sampel yang sama. Sebelum dianalisis dengan Uji-t terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan menggunakan *chi-kuadrat* dan uji homogenitas dengan

menggunakan *lavennne-test*. Uji normalitas dan homogenitas dilakukan untuk mengetahui hasil data tersebut berdistribusi normal atau homogen. Adapun rumus Uji-t (uji hipotesis), uji homogenitas, dan uji normalitas adalah sebagai berikut:

### 1. Uji Hipotesis

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left( \frac{s_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left( \frac{s_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

Keterangan:

- $\bar{X}_1$  : Rata-rata sampel 1
- $\bar{X}_2$  : Rata-rata sampel 2
- $s_1$  : Simpangan baku sampel 1
- $s_2$  : Simpangan baku sampel 2
- $s_1^2$  : Varians sampel 1
- $s_2^2$  : Varians sampel 2
- r : Korelasi antara dua sampel

Sumber: Sugiyono (2009: 112)

### 2. Uji Homogenitas

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar } (s_{n_1}^2)}{\text{Varians Terbesar } (s_{n_2}^2)}$$

Sumber: Sugiyono (2008: 276)

\

### 3. Uji Normalitas

$$\chi^2 = \sum \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Keterangan:

$\chi^2$  : Chi-quadrat

$f_o$  : frekuensi observasi (frekuensi diperoleh berdasarkan data)

$f_h$  : frekuensi yang diharapkan

Sumber: Anas Sudijono (2006: 298)

## BAB IV

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Deskripsi Data Hasil Penelitian**

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas. Berdasarkan data penelitian diperoleh hasil penelitian kondisi fisik berdasarkan beberapa tes yaitu daya ledak (*power*), fleksibilitas, kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelincahan, waktu reaksi, keseimbangan, koordinasi, daya tahan otot perut dan daya tahan kardiovaskuler. Dari berbagai macam tes diubah dalam bentuk t skor, kemudian dijumlahkan dan diperoleh kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang. Deskripsi hasil penelitian data *pretest* dan *posttest* kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang, diuraikan sebagai berikut:

#### **1. Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang (*Pretest*)**

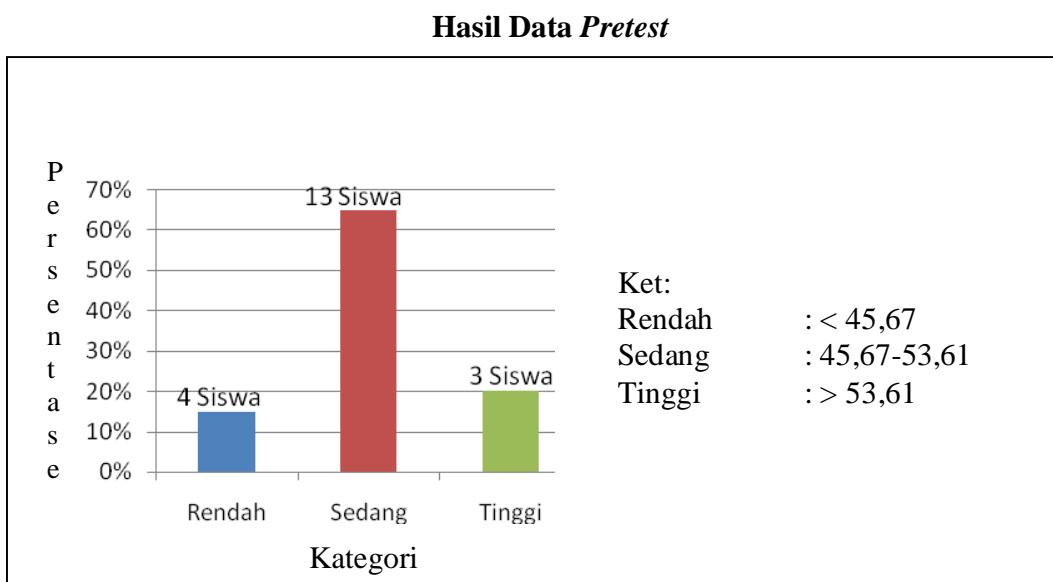
Hasil penelitian data *pretest* kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang diperoleh diperoleh nilai minimal sebesar 40,25; nilai maksimal 55,60; rata-rata (*mean*) sebesar 49,64; nilai tengah (*median*) sebesar 50,70 *modus* sebesar 40,25; dan simpangan baku (*standar deviasi*) sebesar 3,97.

Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dikategorikan sebagai berikut:

**Tabel 5. Deskripsi Hasil Penelitian *Pretest* Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang**

Interval	Kategori	Absolute	%
> 53,61	Tinggi	3	15
45,67 – 53,61	Sedang	13	65
< 45,67	Rendah	4	20
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



**Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian *Pretest* Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang**

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui *pretest* kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang adalah 20% (4 anak) berada pada kategori rendah, 65% (13 anak) pada kategori sedang, dan 15% (3 anak) pada kategori tinggi.

## **2. Deskripsi Hasil Penelitian *Posttest* Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang**

Hasil penelitian *posttest* kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang diperoleh nilai minimal sebesar 40,78; nilai maksimal 57,51; rata-rata (*mean*) sebesar 50,53; nilai tengah (*median*) sebesar 51,79 *modus* sebesar 40,78; dan simpangan baku (*standar deviasi*) sebesar 4,05.

Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dikategorikan sebagai berikut:

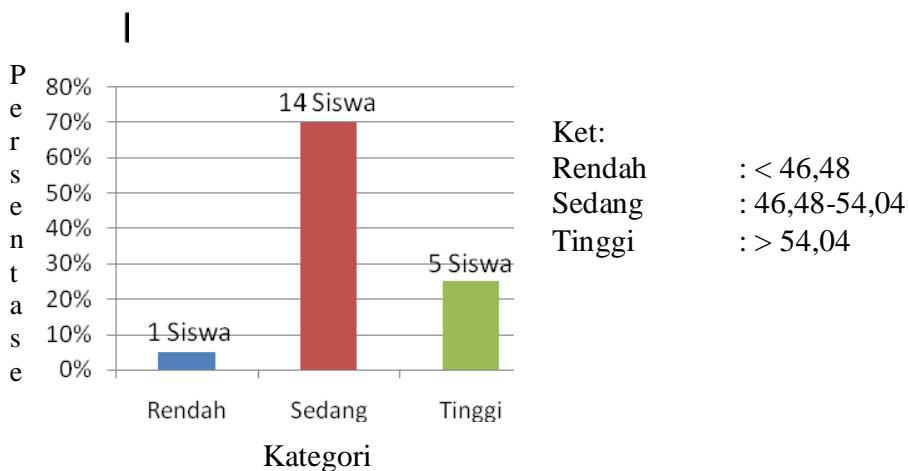
**Tabel 6. Deskripsi Hasil Penelitian *Posttest* Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang**

Interval	Kategori	Absolute	%
> 54,05	Tinggi	5	25
46,48 – 54,05	Sedang	14	70
< 46,48	Rendah	1	5
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

### **Hasil Data *Posttest***





**Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian *Posttest* Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang**

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui *posttest* kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang adalah 5% (1 anak) berada pada kategori rendah, 70% (14 anak) berada pada kategori sedang, dan 25% berada pada kategori tinggi.

### 3. Uji Normalitas

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $\chi^2_{\text{hitung}} < \chi^2_{\text{tabel}}$  sebaran dinyatakan normal, dan jika  $\chi^2_{\text{hitung}} > \chi^2_{\text{tabel}}$  sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 7. Hasil Uji Normalitas**

	Df	$\chi^2_{\text{hit}}$	$\chi^2_{\text{tabel}}$	P	Sig 5 %	Keterangan
<b>Pretest</b>	<b>10</b>	8,600	18,30	0,570	0,05	<b>Normal</b>
<b>Posttest</b>	<b>10</b>	6,400	18,30	0,781	0,05	<b>Normal</b>

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui data *pretest* kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang diperoleh  $\chi^2_{\text{hitung}}$  (8,600) <  $\chi^2_{\text{tabel}}$  (18,30) jadi dapat disimpulkan data *pretest* kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang berdistribusi normal. Hasil pada data *posttest* kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang diperoleh  $\chi^2_{\text{hitung}}$  (6,400) <  $\chi^2_{\text{tabel}}$  (18,30) jadi dapat disimpulkan data *posttest* kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang berdistribusi normal.

#### 4. Uji Homogenitas

Pada uji homogenitas kriteria yang digunakan untuk mengetahui homogen tidaknya suatu test adalah jika  $p > 0,05$  dan  $F_{\text{hit}} < F_{\text{tabel}}$  test dinyatakan homogen, jika  $p < 0,05$  dan  $F_{\text{hit}} > F_{\text{tabel}}$  test dikatakan tidak homogen.

**Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas**

Test	Df	F tabel	F hit	P	Sig 5 %	Keterangan
Kondisi fisik	1:18	4,41	0,249	0,620	0,05	Homogen

Berdasarkan data tabel di atas diketahui data kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang diperoleh nilai  $p$  (0,620) > 0,05 dan  $F_{\text{hitung}}$  (0,249) <  $F_{\text{tabel}}$  (4,41). Dapat disimpulkan bahwa varians-variанс diatas bersifat homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada lampiran.

## 5. Uji t (*Paired Sample T test*)

Uji t dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas. Uji t hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)**

Pretest – Posttest	Df	t tabel	t hitung	P	Keterangan
Kondisi fisik	19	1,729	6,956	0,000	Ada pengaruh

Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (6,956) >  $t_{tabel}$  (1,729), dan nilai  $p <$  dari 0,05. Hasil tersebut diartikan  $H_0$  diterima, sehingga hipotesisnya menyatakan ada pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas. Adapun hasil uji t tiap komponen kondisi fisik adalah sebagai berikut:

### a. Kekuatan

**Tabel 10. Hasil Uji t Kekuatan**

Pretest – Posttest	Df	t tabel	t hitung	P	Keterangan
Kekuatan	19	1,729	4,949	0,000	Ada pengaruh

Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (4,949) >  $t_{tabel}$  (1,729), dan nilai  $p <$  dari 0,05. Hasil tersebut diasrtikan bahwa latihan *circuit training* berpengaruh terhadap peningkatan kekuatan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas.

**b. Daya tahan umum**

**Tabel 11. Hasil Uji t Daya Tahan Umum**

Pretest – Posttest	Df	t tabel	t hitung	P	Keterangan
Kekuatan	19	1,729	6,542	0,000	Ada pengaruh

Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (6,542) >  $t_{tabel}$  (1,729), dan nilai  $p <$  dari 0,05. Hasil tersebut diasrtikan bahwa latihan *circuit training* berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan umum siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas.

**c. Daya tahan otot**

**Tabel 12. Hasil Uji t Daya Tahan Otot**

Pretest – Posttest	Df	t tabel	t hitung	P	Keterangan
Kekuatan	19	1,729	3,752	0,001	Ada pengaruh

Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (3,752) >  $t_{tabel}$  (1,729), dan nilai  $p <$  dari 0,05. Hasil tersebut diasrtikan bahwa latihan *circuit training* berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan otot siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas.

**d. Daya ledak**

**Tabel 13. Hasil Uji t Daya Ledak**

Pretest – Posttest	Df	t tabel	t hitung	P	Keterangan
Kekuatan	19	1,729	4,104	0,001	Ada pengaruh

Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (4,104) >  $t_{tabel}$  (1,729), dan nilai  $p <$  dari 0,05. Hasil tersebut diasrtikan bahwa latihan *circuit training* berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas.

#### e. Kecepatan

**Tabel 14. Hasil Uji t Kecepatan**

Pretest – Posttest	Df	$t_{tabel}$	$t_{hitung}$	P	Keterangan
Kekuatan	19	1,729	4,376	0,000	Ada pengaruh

Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (4,376) >  $t_{tabel}$  (1,729), dan nilai  $p <$  dari 0,05. Hasil tersebut diasrtikan bahwa latihan *circuit training* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas.

#### f. Kelentukan

**Tabel 15. Hasil Uji t Kelentukan**

Pretest – Posttest	Df	$t_{tabel}$	$t_{hitung}$	P	Keterangan
Kekuatan	19	1,729	4,080	0,001	Ada pengaruh

Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (4,080) >  $t_{tabel}$  (1,729), dan nilai  $p <$  dari 0,05. Hasil tersebut diasrtikan bahwa latihan *circuit training* berpengaruh terhadap peningkatan fleksibilitas siswa peserta

ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas.

**g. Keseimbangan**

**Tabel 16. Hasil Uji t Keseimbangan**

Pretest – Posttest	Df	t tabel	t hitung	P	Keterangan
Kekuatan	19	1,729	6,503	0,000	Ada pengaruh

Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (6,503) >  $t_{tabel}$  (1,729), dan nilai  $p <$  dari 0,05. Hasil tersebut diasrtikan bahwa latihan *circuit training* berpengaruh terhadap peningkatan keseimbangan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas.

**h. Koordinasi**

**Tabel 17. Hasil Uji t Koordinasi**

Pretest – Posttest	Df	t tabel	t hitung	P	Keterangan
Kekuatan	19	1,729	9,829	0,000	Ada pengaruh

Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (9,829) >  $t_{tabel}$  (1,729), dan nilai  $p <$  dari 0,05. Hasil tersebut diasrtikan bahwa latihan *circuit training* berpengaruh terhadap peningkatan koordinasi siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas.

**i. Kelincahan**

**Tabel 18. Hasil Uji t Kelincahan**

Pretest – Posttest	Df	t tabel	t hitung	P	Keterangan
Kekuatan	19	1,729	4,447	0,000	Ada pengaruh

Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (4,447) >  $t_{tabel}$  (1,729), dan nilai  $p <$  dari 0,05. Hasil tersebut diasrtikan bahwa latihan *circuit training* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas.

#### j. Reaksi

**Tabel 10. Hasil Uji t Kekuatan**

Pretest – Posttest	Df	$t_{tabel}$	$t_{hitung}$	P	Keterangan
Kekuatan	19	1,729	3,226	0,004	Ada pengaruh

Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (3,226) >  $t_{tabel}$  (1,729), dan nilai  $p <$  dari 0,05. Hasil tersebut diasrtikan bahwa latihan *circuit training* berpengaruh terhadap peningkatan reaksi siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas.

### B. Pembahasan

Kondisi fisik merupakan kemampuan seseorang dapat diketahui sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Kesegaran jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia, apalagi sebagai seorang atlet olahraga, khususnya sepakbola.

Kondisi fisik merupakan faktor yang utama bagi seorang pemain sepakbola, kondisi fisik merupakan fondasi utama pemain sepakbola sebelum melangkah ketahap teknik, taktik dan mental. Dengan hal tersebut dsangat dibutuhkan teknik

dan metode latihan yang efisien untuk meningkatkan kondisi fisik pemain sepakbola, salah satunya dengan latihan sirkuit (*circuit training*). Latihan sirkuit (*circuit training*) merupakan satu bentuk latihan yang dilakukan dalam satu putaran, dan selama satu putaran itu terdapat beberapa pos, pada setiap pos itu peserta melakukan tugas. Seperti latihan bersinambungan, dalam latihan sirkuit dapat dilakukan variasi latihan.

Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (6,956) >  $t_{tabel}$  (1,729), dan nilai  $p <$  dari 0,05. Hasil tersebut diartikan **hipotesis** diterima, sehingga hipotesisnya menyatakan ada pengaruh *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas.

Berdasarkan hasil tersebut diartikan bahwa latihan *circuit training* menjadi salah satu latihan yang cukup efektif untuk meningkatkan kondisi fisik. Hal tersebut dikarenakan dalam latihan *circuit training* mengandung bentuk latihan kekuatan, daya tahan, daya ledak, fleksibilitas, koordinasi, kelincahan, kecepatan, reaksi, dan keseimbangan. Dengan latihan yang terus menerus tersebut beban tubuh akan terbiasa untuk menerima latihan, sehingga kondisi fisik akan terlatih menjadi lebih baik. Yang terpenting dalam latihan adalah intensitas latihan yang terus menerus, ditunjang dengan frekuensi latihan yang terus menerus secara otomatis akan meningkatkan intensitas latihan, yang mana dengan intensitas latihan banyak akan memberikan hasil yang semakin baik..

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan pada pemberian latihan *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas. Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai  $t_{hitung}$  ( $6,956$ )  $>$   $t_{tabel}$  ( $1,729$ ), dan nilai  $p <$  dari  $0,05$ . Hasil tersebut diartikan **hipotesis** diterima, sehingga hipotesisnya menyatakan ada pengaruh *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini berimplikasi bagi pelatih, khususnya pelatih ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas dalam rangka mengoptimalkan peningkatan kondisi fisik bagi atlet yang dilatihnya. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai dasar evaluasi untuk mempertahankan dan memperbaiki program latihan *circuit training* dan latihan-latihan lain yang berguna untuk meningkatkan kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang, Kecamatan Sumbang, kabupaten Banyumas.

#### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Meskipun penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak lepas dari keterbatasan dan kelemahan. Keterbatasan atau kelemahan-kelemahan tersebut antara lain:

1. Peneliti tidak melakukan pengontrolan terhadap gizi, karena dalam penelitian ini tidak ada kerjasama antara peneliti dengan pihak orang tua siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang.
2. Pada saat melaksanakan tes, peneliti tidak mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes seperti waktu istirahat, kesehatan peserta, faktor psikologis, dan sebagainya.
3. Peneliti kesulitan mengontrol apakah responden saat diberi latihan melakukan dengan serius atau tidak.

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

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, maka saran yang dapat diberikan yaitu:

1. Bagi Pelatih/ Pembina Ekstrakurikuler

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu tolak ukur dalam menyusun program latihan khususnya tentang materi untuk meningkatkan kondisi fisik sepakbola.

2. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini dapat dijadikan motivasi dalam mengejar cita-cita sebagai pemain sepakbola profesional karena dengan berlatih secara tekun, semangat dan dengan program latihan yang baik pula, latihan dapat meningkatkan kondisi fisik, teknik, taktik, dan lain sebagainya.

### 3. Bagi Peneliti Lain

Perlu diadakan penelitian yang sejenis dengan:

- a. Menambah variabel penelitian yang terkait dengan kesehatan.
- b. Subjek penelitian tidak hanya terbatas pada satu kelompok.
- c. Melakukan pengontrolan gizi, kesehatan, dan aktivitas fisik di luar jam latihan *circuit training*.
- d. Melakukan kerjasama dengan para orang tua siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Sumbang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anak Agung Octa Perdana. (2009). “*Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik PAB D. I Yogyakarta tahun 2009*”. Skripsi: FIK UNY.
- Anas Sudijono. (2006). “*Pengantar Statistik Pendidikan*”. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Arma abdoellah dan Agus Manadji. (1994). “*Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*”. Jakarta: Depdikbud.
- Depdikbud. (1994). “*Petunjuk pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler*”. Jakarta.
- Depdiknas. (2003). “*Ketentuan umum*”. Jakarta: departemen pendidikan nasional.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). “*DasarKepelatihan*”. Yogyakarta: UNY.
- Fitria Heru Widodo. (2010). ”*Pengaruh latihan sirkuit training terhadap tingkatkebugaran jasmani siswa kelas II SMK N 1 Juwiring Klaten*”. Skripsi: FIK UNY.
- Herwin. (2004). “*Keterampilan Sepakbola Dasar*”. Diktat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Juknis Pelaksanaan Program Pengembangan Diri Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler di SMA. (2010). Direktorat Pembinaan SMA.
- Kent. M. (1994). “*The Oxford Dictionary of Sport Science and medicine*”. New York: Okford University Press.
- Kusmanto. (2011). “*Pengaruh metode circuit training terhadap kebugaran jasmani siswa kelas II SMP N 1 Arjosari Kabupaten Pacitan*”. Skripsi: FIK UNY.
- M. Furqon. (1995). “*Teori Umum Latihan*”. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- M. Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- M. Sajoto. (1999). “*Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*”. Jakarta: Dahara Prize.
- Muhajir. (2007). “*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 2*”. Jakarta: Erlangga.

- Muhajir. (2007). "*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 3*". Jakarta: Erlangga.
- Muhajir. 2007. "*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 1*". Jakarta: Erlangga.
- Muhajir. 2007. "*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMK kelas X*". Jakarta: Erlangga.
- Remmy Muchtar. (1992). "*Olahraga Pilihan Sepakbola*". Debdikbud Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Rusli Lutan, dkk. (2000). "*Dasar-dasar Kepelatihan*". Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sucipto, dkk. (2000). "*Sepakbola*". Yogyakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. (2008). "*Statistika untuk Penelitian*". Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2009). "*Statistik untuk Penelitian*". Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (1990). "*Manajemen Penelitian*". Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2005). "*Manajemen Penelitian*". Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). "*Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*". Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukintaka. (1992). "*Teori Bermain*". Jakarta: Depdikbud.
- Sutrisno Hadi. (1987). "*Analisis Regresi*". Yogyakarta : Andi Offset
- Widiastuti. (2011). "*Tes dan Pengukuran Olahraga*". Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.

T-TEST PAIRS=Pretest WITH Posttest (PAIRED)												
/CRITERIA=CI(.9500)												
/MISSING=ANALYSIS.												
<b>T-Test Daya Tahan Otot Perut</b>												
<b>Paired Samples Statistics</b>												
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean							
Pair 1	Pretest	49.90000	20	9.797 422	2.190 770							
	Posttest	57.20000	20	6.701 139	1.498 420							
<b>Paired Samples Correlations</b>												
		N	Correlation	Sig.								
Pair 1	Pretest & Posttest	20	.497	.026								
<b>Paired Samples Test</b>												
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed )			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference							
					Lower	Upper						
Pair 1	Pretest - Posttest	7.300000	8.700 272	1.945 440	11.37 1853	3.228 147	3.7 52	19	.001			

T-TEST PAIRS=Pretest WITH Posttest (PAIRED)												
/CRITERIA=CI(.9500)												
/MISSING=ANALYSIS.												
<b>T-Test Daya Tahan Umum</b>												
<b>Paired Samples Statistics</b>												
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean							
Pair 1	Pretest	13.65250	20	.705884	.157840							
	Posttest	14.91650	20	.669134	.149623							
<b>Paired Samples Correlations</b>												
		N	Correlation	Sig.								
Pair 1	Pretest & Posttest	20	.211	.372								
<b>Paired Samples Test</b>												
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed )			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference							
					Lower	Upper						
Pair 1	Pretest - Posttest	1.264000	.864136	.193227	1.668428	.859572	6.542	19	.000			

T-TEST PAIRS=Pretest WITH Posttest (PAIRED)								
/CRITERIA=CI(.9500)								
/MISSING=ANALYSIS.								
<b>T-Test Fleksibilitas</b>								
<b>Paired Samples Statistics</b>								
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean			
Pair 1	Pretest	33.17500	20	3.551 408	.7941 19			
	Posttest	36.30000	20	2.446 265	.5470 01			
<b>Paired Samples Correlations</b>								
		N	Correlation	Sig.				
Pair 1	Pretest & Posttest	20	.395	.085				
<b>Paired Samples Test</b>								
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed )
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
					Lower			
Pair 1	Pretest - Posttest	3.125000	3.425 427	.7659 49	4.728 149	1.521 851	4.0 80	.001

T-TEST PAIRS=Pretest WITH Posttest (PAIRED)								
/CRITERIA=CI(.9500)								
/MISSING=ANALYSIS.								
<b>T-Test</b> <b>Kecepatan</b>								
<b>Paired Samples Statistics</b>								
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean			
Pair 1	Pretest	5.42100	20	.594474	.132928			
	Posttest	6.20900	20	.528443	.118163			
<b>Paired Samples Correlations</b>								
		N	Correlation	Sig.				
Pair 1	Pretest & Posttest	20	-.025	.916				
<b>Paired Samples Test</b>								
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
					Lower	Upper		
Pair 1	Pretest - Posttest	.788000	.805341	.180080	1.164911	.411089	4.376	.000

T-TEST PAIRS=Pretest WITH Posttest (PAIRED)												
/CRITERIA=CI(.9500)												
/MISSING=ANALYSIS.												
<b>T-Test Kekuatan</b>												
<b>Paired Samples Statistics</b>												
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean							
Pair 1	Pretest	80.55000	20	18.82 4606	4.209 310							
	Posttest	99.35000	20	19.68 2413	4.401 121							
<b>Paired Samples Correlations</b>												
		N	Correlation	Sig.								
Pair 1	Pretest & Posttest	20	.612	.004								
<b>Paired Samples Test</b>												
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference							
					Lowe r	Upper						
Pair 1	Pretest - Posttest	18.800000	16.98 7921	3.798 615	26.75 0592	10.84 9408	4.9 49	19	.000			

T-TEST PAIRS=Pretest WITH Posttest (PAIRED)								
/CRITERIA=CI(.9500)								
/MISSING=ANALYSIS.								
<b>T-Test Kelincahan</b>								
<b>Paired Samples Statistics</b>								
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean			
Pair 1	Pretest	20.24350	20	.8537 61	.1909 07			
	Posttest	21.31400	20	.7473 49	.1671 12			
<b>Paired Samples Correlations</b>								
		N	Correlation	Sig.				
Pair 1	Pretest & Posttest	20	.101	.673				
<b>Paired Samples Test</b>								
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed )
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
					Lower			
Pair 1	Pretest - Posttest	1.070500	1.076 576	.2407 30	1.574 353	.5666 47	4.4 47	19 .000

T-TEST PAIRS=Pretest WITH Posttest (PAIRED)								
/CRITERIA=CI(.9500)								
/MISSING=ANALYSIS.								
<b>T-Test Keseimbangan</b>								
<b>Paired Samples Statistics</b>								
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean			
Pair 1	Pretest	3.16350	20	.843965	.188716			
	Posttest	4.58550	20	.865439	.193518			
<b>Paired Samples Correlations</b>								
		N	Correlation	Sig.				
Pair 1	Pretest & Posttest	20	.346	.135				
<b>Paired Samples Test</b>								
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed )
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
					Lower			
Pair 1	Pretest - Posttest	1.422000	.977896	.218664	1.879669	.964331	6.503	.000

T-TEST PAIRS=Pretest WITH Posttest (PAIRED)								
/CRITERIA=CI(.9500)								
/MISSING=ANALYSIS.								
<b>T-Test Kondisi Fisik</b>								
<b>Paired Samples Statistics</b>								
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean			
Pair 1	Pretest	49.5607	20	3.951 12	.8835 0			
	Posttest	50.6339	20	4.039 86	.9033 4			
<b>Paired Samples Correlations</b>								
		N	Correlation	Sig.				
Pair 1	Pretest & Posttest	20	.985	.000				
<b>Paired Samples Test</b>								
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed )
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
					Lower	Upper		
Pair 1	Pretest - Posttest	1.07321 4	.6899 8	.1542 8	1.396 12	.7503 1	6.9 56	19 .000

T-TEST PAIRS=Pretest WITH Posttest (PAIRED)								
/CRITERIA=CI(.9500)								
/MISSING=ANALYSIS.								
<b>T-Test Koordinasi</b>								
<b>Paired Samples Statistics</b>								
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean			
Pair 1	Pretest	19.15000	20	.1.089 423	.2436 02			
	Posttest	22.25000	20	.1.585 294	.3544 83			
<b>Paired Samples Correlations</b>								
		N	Correlation	Sig.				
Pair 1	Pretest & Posttest	20	.495	.026				
<b>Paired Samples Test</b>								
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed )
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
					Lower	Upper		
Pair 1	Pretest - Posttest	3.100000	1.410 487	.3153 94	3.760 128	2.439 872	9.8 29	.000

T-TEST PAIRS=pretest WITH posttest (PAIRED)								
/CRITERIA=CI(.9500)								
/MISSING=ANALYSIS.								
<b>T-Test Daya Ledak</b>								
<b>Paired Samples Statistics</b>								
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean			
Pair 1	pretest	54.25000	20	7.496 490	1.676 266			
	posttest	61.05000	20	6.134 244	1.371 659			
<b>Paired Samples Correlations</b>								
		N	Correlation	Sig.				
Pair 1	pretest & posttest	20	.423	.063				
<b>Paired Samples Test</b>								
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed )
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
					Lower	Upper		
Pair 1	pretest - posttest	6.800000	7.409 809	1.656 884	10.26 7897	3.332 103	4.1 04	19 .001

T-TEST PAIRS=Pretest WITH Posttest (PAIRED)								
/CRITERIA=CI(.9500)								
/MISSING=ANALYSIS.								
<b>T-Test Reaksi</b>								
<b>Paired Samples Statistics</b>								
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean			
Pair 1	Pretest	3.25900	20	.5258 77	.1175 90			
	Posttest	3.92050	20	.6844 40	.1530 45			
<b>Paired Samples Correlations</b>								
		N	Correlation	Sig.				
Pair 1	Pretest & Posttest	20	-.133	.576				
<b>Paired Samples Test</b>								
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed )
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
					Lower			
Pair 1	Pretest - Posttest	.661500	.9169 01	.2050 25	1.090 623	.2323 77	3.2 26	19 .004

## FOTO KEGIATAN



Foto tes *Sit and Reach (Pretest)*



Foto tes *Sit Up (Pretest)*



Foto tes *Sprint* 40 meter (*Pretest*)



Foto tes Kekuatan otot tungkai (*Pretest*)



Foto tes *Stock Stand* (*Pretest*)



Foto tes *Menangkap Penggaris* (*Pretest*)



Foto tes *Illionis Agility Run (Pretest)*



Foto tes Koordinasi (*Pretest*)

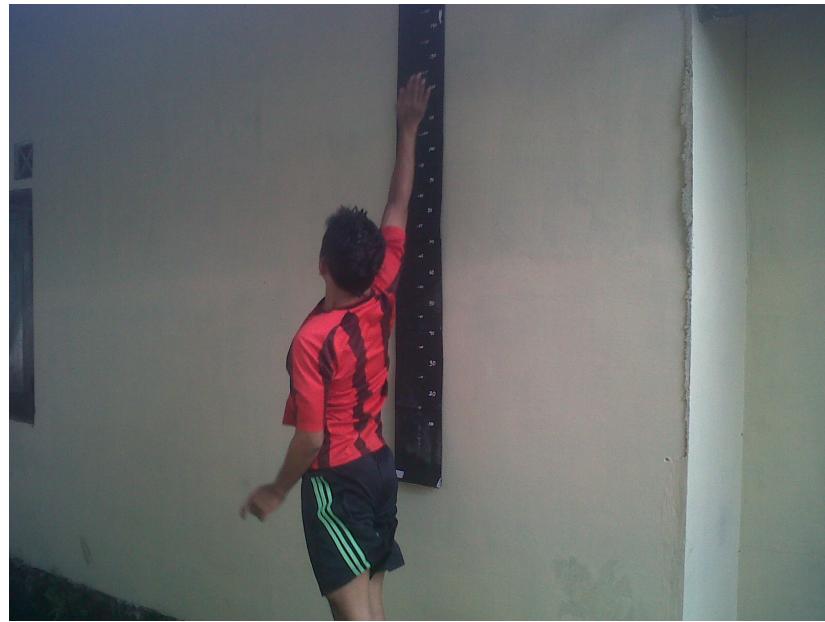


Foto Tes Vertical Jump (*pretest*)



Foto tes Lari 2400 meter (*Pretest*)



Foto tes *Sit Up* (*Posttest*)



Foto tes *Sit and Reach* (*Posttest*)



Foto tes *Strick Stand (Posttest)*



Foto tes Kekuatan Otot Tungkai (*Posttest*)



Foto tes *Sprint 40 meter (Posttest)*



Foto tes Koordinasi (*Posttest*)



Foto tes Menangkap Penggaris (*Posttest*)



Foto tes *Illioni Agility Run* (*Posttest*)



Foto Tes *Vertical Jump (posttest)*



Foto tes Lari 2400 meter (*posttest*)