

TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANAK YANG IKUT DALAM  
SEKOLAH SEPAKBOLA HANDAYANI DI GUNUNG KIDUL  
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

SKRIPSI

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



Oleh:  
Fauzi Endro Pramono  
08601244063

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2012

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Anak yang Ikut Dalam *Club* Sekolah Sepakbola Handayani di Gunungkidul Daerah Istimewa Yogyakarta” yang disusun oleh Fauzi Endro Pramono., NIM 08601244063 ini telah disetujui pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Oktober 2012  
Dosen Pembimbing,



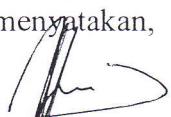
Anastasia Erlina L., M. Pd.  
NIP 19731006200112 2 001

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul Tingkat Kesegaran Jasmani Anak yang Ikut Dalam SSB Handayani Gunungkidul benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

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

Yogyakarta, Oktober 2012  
Yang menyatakan,

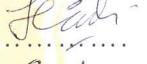


Fauzi Endro Pramono  
NIM. 08601244063

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "**Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Yang Ikut Dalam Sekolah Sepakbola Handayani di Gunungkidul Daerah Istimewa Yogyakarta**" yang disusun oleh Fauzi Endro Pramono, NIM 08601244063 ini telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji pada tanggal 24 Oktober 2012 dan dinyatakan **LULUS**.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. A. Erlina Listyarini, M. Pd	Ketua Pengaji		21/11/12
2. Nurhadi Santoso, M. Pd	Sekretaris Pengaji		12/11/12
3. Nur Rohmah M, M. Pd	Pengaji I (Utama)		17/11/12
4. Komarudin, M. A	Pengaji II (Pendamping)		20/11/12

Yogyakarta, November 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan



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

## **MOTTO**

- ❖ Yang terpenting dalam kehidupan bukanlah kemenangan, tetapi bagaimana kita bertanding dengan baik. (Baron Pierre De Con Bertin)
- ❖ Sikap adalah hal kecil yang membuat perubahan besar. (Winston Churchill).
- ❖ Kejujuran adalah salah satu jalan setiap orang menuju kesuksesan yang abadi. (Penulis)

## **PERSEMBAHAN**

Karya yang masih jauh dari kesempurnaan ini dipersembahkan kepada orang-orang yang punya makna istimewa bagi penulis, antara lain;

- ❖ Bapak Sutarto dan Ibu Supriyatini, kedua orangtuaku yang selalu mendoakan tanpa mengenal waktu, dan perhatian yang sangat tak terhingga.
- ❖ Saudariku Hanifah Erfinasari yang selalu memberi dorongan dan motivasi, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANAK YANG IKUT DALAM  
SEKOLAH SEPAKBOLA HANDAYANI GUNUNGKIDUL DAERAH  
ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Oleh:  
Fauzi Endro Pramono  
08601244063

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilakukan karena terdapat beberapa alasan yang membuat peneliti ingin meneliti, yaitu: pelatih yang ada tidak sesuai dengan jurusannya, masih terdapat anak yang mengalami kelelahan yang berarti pada saat pertandingan ataupun latihan dan belum pernah diadakannya tes kesegaran jasmani di dalam SSB. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak yang ikut dalam Sekolah Sepakbola Handayani Kabupaten Gunungkidul.

Penelitian ini dilaksanakan menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani dari puskesjasrek (Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi) tahun 2010 untuk Anak umur 10-12 tahun dengan Validitas tes untuk putra 0.884, sedangkan Relibilitas tes untuk putra 0.911. Teknik analisis data menggunakan Deskriptif Kuantitatif. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Proporsive Sampling*, dilakukan bila populasi mempunyai anggota/kelompok dan kelompok tersebut diambil semua tanpa dilakukan acak. Populasi 481 diambil 61 anak untuk dijadikan sampel.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani anak KU 10-12 SSB Handayani Kabupaten Gunungkidul kategori baik sekali 0% (0), kategori baik 0% (0 anak), kategori sedang 29.5% (18 anak), kategori kurang 65.6% (40 anak), kategori kurang sekali 4.9% (3 anak).

Kata Kunci : Kesegaran Jasmani, SSB Handayani.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Usia 10-12 Tahun yang Ikut Dalam SSB Handayani di Gunung Kidul DIY” ini dengan lancar.

Dari awal hingga terleselesaikannya skripsi ini, sepenuhnya berkat bantuan dari berbagai pihak yang dengan ikhlas dan sabar memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk mengikuti kuliah di program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan POR, Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan arahan, dan motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Pamuji Sukoco, Penasehat akademik yang telah memberikan nasihat dan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dra Anastasia Erlina L. M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan sabar memberikan bimbingan, nasihat dan motivasi, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan lancar.

6. Seluruh Bapak, Ibu dosen dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ilmu dan pengetahuannya yang berguna dan bermanfaat bagi penulis.
7. Warto, S.IP., selaku Ketua harian Sekolah Sepakbola Kabupaten Gunungkidul yang telah memberikan izin penelitian di SSB Gunungkidul.
8. Teman-teman seperjuangan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2008.
9. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, atas bantuan yang telah diberikan, diucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Kritik dan saran akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Besar harapan penulis, semoga karya yang sederhana ini dapat menambah kepustakaan dan bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, Oktober 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. BatasanMasalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
A. Kajian Teori .....	8
1. Pengertian Kebugaran Jasmani .....	8
2. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani .....	9
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	13
4. Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani.....	14
5. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun Anak.....	16
6. Karateristik Wilayah Dataran Tinggi .....	17
7. Manfaat Kebugaran Jasmani .....	18
8. Pengertian Sepakbola.....	19
B. Penelitian yang Relevan .....	21
C. Kerangka Berpikir .....	23

<b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>	25
A. Desain Penelitian .....	25
B. Variabel Penelitian .....	25
C. Populasi dan Sampel .....	25
D. Instrumen dan Teknik Pengambilan Data .....	26
E. Teknik Analisis Data.....	29
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	32
A. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian .....	32
B. Hasil Penelitian .....	32
C. Pembahasan .....	34
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	38
A. Kesimpulan .....	38
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	38
C. Keterbatasan Penelitian .....	39
D. Saran-Saran .....	40
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	42
<b>LAMPIRAN.....</b>	43

## **DAFTAR TABEL**

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Nilai TKJI untuk anak umur 10-12 tahun putra .....	30
Tabel 2. Norma TKJI untuk anak umur 10-12 tahun putra .....	30
Tabel 3. Kesegaran Jasmani Anak Sekolah Sepakbola Handayani Gunungkidul .....	33

## **DAFTAR LAMPIRAN**

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	44
Lampiran 2. Surat Keterangan SSB .....	45
Lampiran 3. Pengajuan Judul Skripsi .....	46
Lampiran 4. Sertifikat Peneraan Ukuran Panjang .....	47
Lampiran 5. Data Sertifikat Peneraan Ukuran Panjang .....	48
Lampiran 6. Sertifikat Peneraan Stopwath .....	49
Lampiran 7. Data Sertifikat Peneraan Stopwath .....	50
Lampiran 8. Kartu Bimbingan .....	51
Lampiran 9. Pelaksanaan TKJI Usia 10-12 SSB Handayani Gunungkidul ....	52
Lampiran 10. Daftar Formulir TKJI Usia 10-12 SSB Handayani Gunungkidul .....	60
Lampiran 11. Dokumentasi Foto .....	62

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat di Indonesia, baik di desa dan di kota, bahkan sekarang sepakbola digemari dan dimainkan oleh kaum wanita. Didalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, maka untuk meningkatkan kebugaran dan bisa mencapai prestasi alangkah baiknya jika sejak anak-anak sudah mendapatkan pelatihan olahraga dan khususnya sepakbola secara benar, teratur, dan terarah.

Mengingat kesenangan dan kecintaan masyarakat terhadap sepakbola, maka wajarlah bila para pembina sepakbola dituntut untuk terus membenahi diri dengan ilmu dan mencari pengalaman demi kemajuan sepakbola, menyadari akan keperluan itu berbagai usaha yang telah dan sedang dilakukan dalam rangka mencapai kebugaran jasmani dan prestasi yang diinginkan, diantaranya adalah membuat atau menumbuhkan *club-club* persepakbolaan pada usia dini, atau sekolah sepakbola yang salah satunya adalah SSB (Sekolah Sepakbola) Handayani Gunungkidul Daerah Istimewa Yogyakarta.

SSB Handayani Gunungkidul DIY adalah salah satu sekolah sepakbola yang terletak di Kabupaten Gunungkidul DIY. anggota SSB Handayani Gunungkidul yang berjumlah 400 anak, terbagi menjadi 4 kelompok umur, yaitu KU 8-10 tahun sebanyak 202 anak, 10-12 tahun sebanyak 76 anak, 13-15 tahun sebanyak 46 anak, dan 16-18 tahun sebanyak

76 anak. Untuk anak yang ada di KU 13-15 tahun sudah berkiprah di kompetisi divisi 1 Gunungkidul, sedangkan KU 16-18 sudah berkiprah di divisi utama Gunungkidul dan sekarang ikut serta dalam penyisihan untuk mewakili DIY berkiprah di divisi 3 Indonesia. Sekolah sepakbola ini mengajarkan bagaimana sepakbola yang benar dengan menekankan teknik dasar, taktik dan strategi bermain sepakbola sehingga dapat mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, selain itu juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak menjadi lebih baik. Yang bisa terlihat juga dapat meningkatkan kemampuan anak dalam bermain sepakbola yang lebih baik.

Kenyataan-kenyataan yang ada di dalam SSB adalah pelatih yang ada di SSB tidak sesuai dengan jurusannya ataupun keahliannya, tetapi beliau mampu mendidik anak-anak dan dapat memotivasi anak agar terus dapat mengikuti latihan dengan rasa yang senang, karena latihan-latihan yang dilatihkan oleh pelatih sangat menarik sehingga anak akan selalu merasa senang dalam berlatih ataupun bermain. Berdasarkan info dari pelatih kebanyakan anak yang ikut di dalam SSB atas kemauanya sendiri, tapi ada juga beberapa anak yang ternyata ikut dalam SSB berdasarkan kemauan orang tua, bisa diperkirakan sekitar 5% dari keseluruhan jumlah anak yang ikut di SSB karena dorongan orang tua, semua itu akan berakibat tidak baik terhadap anak itu sendiri, yang jelas langsung dapat dilihat adalah anak disaat latihan berlangsung akan kurang semangat dan malas-malasan, apabila itu terus terjadi harapan yang diinginkan oleh SSB tidak akan tercapai. Di SSB sarana dan prasarana sangatlah penting untuk memperlancar kelangsungan

pada saat proses berlatih, sedangkan menurut info dari pelatih sarana dan prasarana yang ada di dalam SSB dahulu sangatlah kurang, terutama bola, jadi pada saat latihan berlangsung tidak semua anak bisa mendapatkan bola sehingga tidak dapat melakukan gerakan/latihan dalam waktu yang bersamaan, dengan kata lain faktor antri/menunggu masih berlaku dan itu akan berakibat terhadap kebugaran dan kemampuan anak itu sendiri, karena di dalam kepelatihan masalah yang harus diperhatikan adalah sarpras harus memenuhi agar anak selalu dapat bergerak dan tidak saling menunggu antrian hanya untuk melakukan sebuah gerakan yang dicontohkan ataupun diperintahkan. Tetapi semua kekurangan itu sekarang tidak ada lagi, karena sekarang sarpras yang dibutuhkan atau yang ada sudah sangatlah mencukupi, terutama bola. Jadi walaupun dari segi pelatih bukan dari profesi/keahliannya, SSB Gunung Kidul sudah termasuk SSB yang dipercaya mampu mendidik anak menjadi lebih baik, terutama di dalam bermain sepakbola, terbukti dengan seringnya mendapatkan juara-juara diberbagai pertandingan yang diadakan, seperti Divisi 1 PENCAB Gunung Kidul, Wiladek CUP, Atmajaya CUP, dan masih banyak yang lainya.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan darurat apabila sewaktu-waktu diperlukan (Mochamad Sajoto, 1988 : 45). Sedangkan pendapat lain mengatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan

tubuh seseorang untuk melakuakan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Depdiknas, 2002 : 1).

Menurut peneliti kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak, kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk mendukung aktifitas sehari-hari (pekerjaan) seseorang agar pekerjaan atau aktivitas tersebut optimal. Perbedaan pekerjaan dan aktivitas pun dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Bagi anak SSB, kebugaran jasmani sangat penting untuk menjaga kondisi tubuh, baik pada saat latihan maupun saat bertanding. Sedangkan waktu yang digunakan dalam latihan sangat terbatas, sehingga pelatih diharapkan dapat meningkatkan pola latihan agar kebugaran jasmani anak juga dapat meningkat. Tujuan diadakanya SSB salah satunya untuk meningkatkan kebugaran jasmani setiap anak, selain itu SSB juga dapat menjadi program yang terencana yang dapat memberi kesempatan pada anak untuk berlatih dan mengembangkan minat dan bakat yang dimilikinya.

SSB Handayani sudah berkali-kali mendapatkan prestasi dalam berbagai ajang yang diadakan, yang membanggakan ditingkat kabupaten. Kegiatan SSB Handayani memiliki anggota yang cukup banyak, Anak yang menjadi anggota dalam SSB memiliki perbedaan latar belakang antara satu dengan yang lainnya, selain dari segi materi, pola makan, aktivitas di luar latihan, prestasipun juga berbeda, namun itu semua tidak menjadi sebuah masalah yang besar, mereka tetap semangat dalam setiap mengikuti latihan yang diberikan oleh pelatih. Kegiatan SSB dilaksanakan setiap hari kamis

sore dan minggu pagi, pelaksanaan SSB bertujuan untuk mencari anak yang berbakat dalam bidang sepakbola. Dilihat dari jadwal yang sudah ditentukan, apakah kebugaran jasmani bisa tercapai?

Karena program dan waktu latihan tidak sesuai dengan ketentuan-ketentuan dalam meningkatkan kebugaran jasmani menurut Engkos Kosasih (1985: 58), mengatakan bahwa bagi individu yang melakukan olahraga untuk memperbaiki kebugaran jasmani, membutuhkan:

- Intensitas latihan 70-85% dari denyut nadi maksimal (DNM). DNM=220-umur (dalam tahun)
- Lamanya latihan antara 20-30 menit
- Frekuensi latihan 3x seminggu.

Kegiatan SSB yang dilaksanakan meliputi latihan teknik-teknik dasar permainan sepakbola dan strategi dalam permainan, sedangkan tingkat kebugaran jasmani yang mendukung kemampuan bermain sepakbola kurang diperhatikan. Contohnya saja masih terdapat anak yang memiliki kondisi fisik yang kurang, terbukti pada saat pertandingan, melawan tim sendiri ataupun dalam turnamen masih ada yang mengalami kelelahan yang berarti. Dengan begitu kesegaran jasmani anak yang ada di dalam sekolah sepakbola Gunungkidul perlu diketahui dan kalau terdapat ada yang kurang perlukan peningkatan. Berdasarkan uraian di atas, maka dipandang perlu diadakan penelitian/survei tingkat kebugaran jasmani pada anak yang ikut dalam SSB Handayani di Gunung Kidul. Hal ini dikarenakan kebugaran jasmani banyak mendukung pencapaian prestasi anak.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Pelatih yang ada di SSB tidak sesuai dengan profesi/keahliannya di bidang olahraga.
2. Terdapat anggota SSB tidak semuanya berasal dari kemauanya sendiri.
3. Belum pernah diadakannya tes kesegaran jasmani di SSB Gunung Kidul DIY.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan untuk menghindari terjadinya penafsiran yang berbeda-beda serta keterbatasan kemampuan peneliti, maka perlu adanya pembatasan masalah. Sehingga dalam penelitian ini hanya membatasi tingkat kesegaran jasmani anak usia 10-12 tahun yang ikut dalam SSB Handayani di Gunung Kidul DIY.

## **D. Rumusan Masalah**

Dari identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Seberapa besar tingkat kesegaran jasmani anggota yang berusia 10-12 tahun pada SSB Gunung Kidul DIY?

## **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah ingin mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani anak usia 10-12 tahun yang menjadi anggota dalam SSB Handayani di Gunung Kidul.

## **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pihak-pihak yang terkait:

1. Bagi anak, dapat mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmaninya sehingga diharapkan akan lebih meningkatkan aktivitas dan latihan secara maksimal.
2. Bagi orang tua, dapat menekan tingkat pengeluaran ekonomi terutama untuk berobat karena kebugaran jasmani anak sudah baik.
3. Bagi pelatih, merupakan alat untuk mengevaluasi sehingga dapat lebih aktif, kreatif, dan inovatif dalam melaksanakan tugas melatihnya.
4. Bagi masyarakat, dapat menimbulkan anggapan yang positif di mata masyarakat tentang adanya SSB.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Pengertian Kesegaran Jasmani**

Menurut Sadoso Sumosardjono yang dikutip oleh Musan Prawoto (2007:7) “ kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menuaikan tugas sehari-hari dengan gampang tanpa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan untuk keperluan mendadak”. Adapun kesegaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2) merupakan kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Menurut Mochmad Sajoto (1988: 43), kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan mengeluarkan energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan. Menurut Wahjoedi (2000: 58), kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta cadangan energi yang masih tersisa, masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tak terduga sebelumnya.

Pengertian kesegaran jasmani menurut Roji (2004: 97), adalah merupakan satu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh. Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

Menurut Djoko Pekik Irianto(2004: 2), kesegaran adalah fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Berdasarkan berbagai pendapat tentang pengertian kebugaran jasmani, maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama, yang dilakukan secara efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

## 2. Komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 43-56) kesegaran jasmani dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

- a. Kebugaran yang berhubungan dengan kebugaran atau kesehatan:
  - 1) Kebugaran kardiovaskuler (*cardiovascular fitness*)
  - 2) Kekuatan otot (*strength fitness*)
  - 3) Keseimbangan tubuh
  - 4) Kelentukan (*flexibility fitness*)

- b. Kebugaran yang berhubungan dengan ketampilan gerak:
- 1) Koordinasi (*coordination*)
  - 2) Keseimbangan (*balance*)
  - 3) Kecepatan (*speed*)
  - 4) Kelincahan (*agility*)
  - 5) Daya ledak (*power*)

Menurut Abdul Kadir Ateng (1992: 66) komponen kebugaran jasmani terdiri atas kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan respirasi kardiovaskuler, tenaga otot, kelentukan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan.

Secara umum, komponen atau unsur kesegaran jasmani yaitu:

- a. Daya tahan (*endurance*),
- b. Kekuatan otot (*Muscle strength*),
- c. Kekuatan (*speed*)
- d. Kelincahan (*agility*)
- e. Kelenturan (*Flexibility*)
- f. Keseimbangan (*Balance*)
- g. Koordinasi (*coordination*)
- h. Komposisi tubuh (*body composition*)

(Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Kesegaran Jasmani. 1997. Jakarta: Depdikbud)

Menurut Tisnowati Tamat, Moekarto Mirman (2003: 3.160) bahwa komponen kesegaran jasmani terdiri sebagai berikut:

- a. Kesegaran kardiovaskuler respiratori (*Cardiovaskuler Fitnes*)
- b. Kesegaran kekuatan otot (*Strength Fitnes*)
- c. Relaksasi (*relakstation*)
- d. Kesegaran kelentukan (*flexibility fitness*)
- e. Daya tahan otot (*endurance*)

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4), membagi komponen kesegaran jasmani menjadi 4 hal yaitu:

- a. Daya tahan paru-jantung
- b. Kekuatan dan daya tahan otot
- c. Kelentukan dan,
- d. Komposisi tubuh

Usaha untuk mengetahui dan memahami komponen kebugaran jasmani sangatlah penting, karena komponen-komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya kebugaran jasmani seseorang. Berdasarkan pendapat para pakar tentang komponen atau unsur-unsur kebugaran jasmani dapat dikemukakan bahwa unsur-unsur yang terdapat dalam lingkup kebugaran jasmani meliputi kekuatan otot, daya tahan otot, daya ledak (*power*), kecepatan, kelentukan, kelincahan dan daya tahan kardiorespirasi. Secara lebih rinci, komponen-komponen kebugaran jasmani dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Kekuatan otot

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 45), kekuatan otot merupakan kemampuan otot atau kelompok otot untuk melakukan kerja, dengan menahan beban yang diangkatnya.

b. Daya tahan otot

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 58), daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya.

c. Power

Power merupakan kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif (Wahjoedi, 2000: 58).

d. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan kesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya(Mochamad Sajoto, 1988: 58).

e. Kelentukan

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 58), kelentukan atau *flexibility* adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktiviitas tubuh dalam penguluran seluas-luasya, terutama otot, ligamen-ligamen disekitar persendian.

f. Daya tahan kardiorespirasi

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 44), daya tahan kardiorespirasi adalah keadaan dimana jantung mampu bekerja dengan mengatasi beban berat selama waktu tertentu.

### 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Menurut Abdul kadir Ateng (1992: 65), dinyatakan sebagai berikut:

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani:

- a. Pemeriksaan kesehatan secara berkala atau teratur, imunisasi terhadap berbagai penyakit, serta pemeriksaan dokter apabila diperlukan.
- b. Pemenuhan gizi yang memadai dengan makan makanan yang cukup baik kualitas maupun kuantitasnya.
- c. Pemeliharaan kesehatan mulut dan pemeriksaan gigi secara berkala sehingga fungsi pengunyah menjadi lebih baik.
- d. Latihan atau aktifitas yang disesuaikan dengan umur, kondisi individu, kualitas serta kuantitas latihan.
- e. Pekerjaan yang disesuaikan dengan minat dan kemampuan serta dilakukan dalam situasi yang menyenangkan, sangat penting bagi kesegaran jasmani.
- f. Meningkatkan kesegaran jasmani perlu rekreasi dan bermain dalam suasana yang menyenangkan dalam pergaulan yang menarik dan menyenangkan pikiran.
- g. Relaksasi dan istirahat yang cukup adalah hal yang paling penting untuk kesehatan dan kesegaran jasmani.

Lebih lanjut Roji (2004: 95), mengemukakan bahwa agar latihan fisik dapat meningkatkan kesegaran jasmani, maka perlu memperhatikan rumusan latihan sebagai berikut:

- a. Macam latihan
- b. Volume latihan, antara 20-30 menit
- c. Frekuensi latihan, 3x seminggu
- d. Intensitas latihan, 70-85% dari denyut nadi maksimal (DNM). DNM=220-umur (dalam tahun)

Djoko Pekik Irianto (2004: 7), mengatakan bahwa untuk mendapatkan kebugaran yang memadai diperlukan perencanaan yang sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi 3 upaya bugar, yaitu:

- a. Makan
- b. Istirahat
- c. Berolahraga

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut:

- a. Takaran latihan, meliputi intensitas latihan, lamanya latihan, frekuensi latihan dan macam tipe latihan.
- b. Masalah istirahat yang cukup dan kesehatan.
- c. Masalah gizi, meliputi kandungan zat-zat gizi makanan yang dikonsumsi.
- d. Masalah faktor keturunan, seperti ukuran bagian-bagian badan dan kelainan bawaan.

#### **4. Pengukuran tingkat kesegaran jasmani**

Kondisi atau tingkat kesegaran jasmani seseorang pada dasarnya sesuai dengan jenis dan intensitas pekerjaan orang tersebut. Untuk itu, perlu diketahui kebugaran jasmani sebab kebugaran jasmani sangat erat hubungannya dengan fungsinya untuk berprestasi pada bidangnya.

Dalam petunjuk umum pelaksanaan dan pengembangan kebugaran jasmani Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi (1997: 21), disebutkan bahwa ada beberapa tolok ukur kebugaran jasmani yang sering digunakan di Indonesia, yaitu:

- a. Tes daya tahan jantung dan paru-paru (kardiorespirasi) untuk menilai kapasitas erobik.

Tes yang banyak digunakan adalah tes erobik dari cooper, baik yang berbentuk tes lari 12 menit, 2400 meter, atau jalan cepat 4800 meter.

- b. Tes naik turun bangku

Tes naik turun bangku yang lazim atau banyak digunakan adalah tes naik turun bangku cara Harvard (Harrvard step test). Selain itu juga cara Kasch, dan cara Rhyming.

- c. Tes Performance

- 1) US Navy Performance Test, tesnya berupa rangkaian terdiri dari 5 butir tes. Rangkaian tes ini banyak dipergunakan oleh ABRI.
- 2) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Rangkaian tes ini terdiri atas 5 butir tes, berlaku untuk 4 kelompok umur dan dibedakan antara masing-masing jenis kelamin. Pengelompokan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia tersebut yaitu: kelompok tingkat SD kelas bawah umur 6-9 tahun, kelompok tingkat SD kelas umur 10-12 tahun, kelompok tingkat SMP umur 13-15 tahun, dan kelompok tingkat SMA umur 16-19 tahun. Adapun 5 butir tes tersebut meliputi: lari jarak pendek, gantung angkat tubuh (putra) atau gantung siku tekuk (putri), baring duduk, loncat tegak, dan lari jarak menengah.

## **5. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun**

Menurut pendapat Syamsu Yusuf dalam Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja (2009: 24-25), masa sekolah dasar dapat diperinci sebagai berikut:

- 1) Masa kelas tinggi Sekolah Dasar, kira-kira umur 9,0 atau 10,0 sampai usia 12,0 atau 13,0 tahun, mempunyai karakteristik:
  - a. Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang kongkret, hal ini menimbulkan adanya adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
  - b. Amat realistik, ingin mengetahui atau ingin belajar.
  - c. Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, oleh para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai mulai menonjolnya faktor-faktor (bakat-bakat khusus)
  - d. Sampai kira-kira usia 11,0 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Selepas usia ini pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya.
  - e. Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapot) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenali prastasi sekolah.
  - f. Anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya anak tidak lagi terkait kepada peraturan permainan yang tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.

Menurut Heru Suranto (1994: 246-248) karakteristik siswa Sekolah Dasar pada kelas atas usia 10-12 tahun mempunyai beberapa ciri fisik sebagai berikut:

- a. Otot-otot telah lebih berkembang
- b. Anak-anak baik laki-laki atau perempuan mempunyai jenis-jenis permainan yang lebih aktif
- c. Peningkatan kekuatan otot tidak secepat pertumbuhan ukurannya
- d. Waktu reaksi (kecepatan reaksi) makin meningkat atau makin baik

- e. Mulai menyukai atau berminat terhadap jenis-jenis olahraga pertandingan, dan secara fisik mereka telah siap untuk melakukan jenis-jenis olahraga pertandingan (perlombaan)
- f. Perbedaan kemampuan antara laki-laki dan perempuan mulai Nampak
- g. Koordinasi semakin baik
- h. Nampak lebih kuat dan sehat
- i. Pertumbuhan tubuh bagian bawah yaitu kaki, lebih cepat jika dibandingkan dengan pertumbuhan tubuh bagian atas
- j. Perbedaan yang lebih nampak menonjol antara laki-laki dan perempuan, terutama dalam hal kekuatan

Sedangkan ciri-ciri psikologis pada anak usia 10-12 tahun diantaranya:

- a. Berkembangnya atau meningkatnya minat terhadap permainan yang sudah teratur dengan ketentuan yang pasti atau jenis permainan yang sudah terorganisasai dengan baik
- b. Senang memuja atau mengagumi kehebatan pahlawan
- c. Jangka waktu perhatian mereka lebih meningkat
- d. Memiliki kebanggaan yang tinggi terhadap ketrampilannya, kemampuannya, segala sesuatu yang dicapainya
- e. Memiliki perhatian yang tinggi terhadap teman-teman sekelompoknya atau teman sebayanya
- f. Mudah berkecil hati dalam kegagalan sehingga kemungkinan anak akan berhenti melakukan kegiatan yang menyebabkan anak gagal
- g. Memiliki kepercayaan yang besar terhadap orang-orang yang lebih tua (orang-orang dewasa).

## **6. Karakteristik Wilayah Dataran Tinggi**

Kabupaten Gunungkidul adalah salah satu kabupaten yang ada di Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, dengan Ibukotanya Wonosari. Luas wilayah Kabupaten Gunungkidul 1.485,36 km<sup>2</sup> atau sekitar 46,63 % dari luas wilayah Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Ketinggian letak Kabupaten Gunungkidul adalah 0 hingga 700 m diatas permukaan laut. Kota Wonosari terletak di sebelah tenggara kota Yogyakarta (Ibukota Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta), dengan jarak ± 39 km.

Letak geografi Kabupaten Gunungkidul adalah:

110° 21'sampai 110° 50' BUJUR TIMUR

7° 46'sampai 8° 09' LINTANG SELATAN

Suhu udara Kabupaten Gunungkidul untuk suhu rata-rata harian 27,7° C, Suhu minimum 23,2°C dan suhu maksimum 32,4° C. Kelembaban nisbi di Kabupaten Gunungkidul berkisar antara 80 % - 85 %. Kelembaban nisbi ini bagi wilayah Kabupaten Gunungkidul tidak terlalu dipengaruhi oleh tinggi tempat, tetapi lebih dipengaruhi oleh musim.

## 7. Manfaat Kesegaran Jasmani

Tingkat kebugaran jasmani dari berbagai golongan tidak sama sesuai dengan tuntutan kebutuhan/aktifitas. Menurut Depdikbud (1996: 5) secara umum manfaat kebugaran jasmani untuk berbagai golongan dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Bagi pelajar dan mahasiswa, dapat meningkatkan prestasi belajar.
- 2) Bagi karyawan, ABRI, dan pekerja berat, dapat meningkatkan prestasi kerja.
- 3) Bagi olahragawan, dapat meningkatkan prestasi olahraga.

Menurut Engkos Kosasih (1985: 10-11) manfaat kebugaran jasmani adalah:

- 1) Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan:
  - a. Kebugaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar.
  - b. Kebugaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi.

- c. Kebugaran jasmani bagi karyawan, pegawai dan petani untuk meningkatkan produktifitas dan efisiensi kerja.
  - d. Kebugaran jasmani bagi angkatan bersenjata untuk meningkatkan daya tahan.
- 2) Golongan yang dihubungkan dengan keadaan:
    - a. Kebugaran jasmani bagi penderita cacat untuk rehabilitasi
    - b. Kebugaran jasmani bagi ibu hamil untuk perkembangan bayi dalam kandungan dan untuk mempersiapkan diri saat menghadapi kelahiran.
  - 3) Golongan yang dihubungkan dengan usia:
    - a. Kebugaran jasmani bagi anak-anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik.
    - b. Kebugaran jasmani bagi orang tua adalah untuk mempertahankan kondisi fisik.

## 8. Pengertian Sepakbola

Permainan sepakbola merupakan permainan yang dimainkan dua buah regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain. Masing-masing regu regu berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya kegawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri untuk kemasukan (Sukintaka, 1983 : 70).

Soedjono (1978/1979 : 103), mengatakan bahwa sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola. Bola disepak kian kemari untuk direbutkan antara pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri jangan sampai kemasukan. Kerjasama yang kompak dalam tim akan meningkatkan kualitas permainan serta menopang untuk memenangkan pertandingan.

Menurut soekatamsi (1982: 74) menyatakan bahwa dalam melakukan tendangan dapat dilakukan dengan bermacam-macam bagian kaki antara lain, kaki bagian dalam, kura-kura bagian dalam, kura-kura

kaki penuh, ujung jari, kura-kura kaki sebelah dalam dan dengan tumit. Dari setiap bagian kakinya yang digunakan untuk menendang bola, menghasilkan tendangan yang berbeda.

Memasukan bola ke gawang lawan atau mencetak gol sebanyak-banyaknya secara sah merupakan tujuan utama dalam permainan sepakbola, gol dapat terjadi melalui tendangan yang baik dan tepat. Namun kenyataanya di dalam lapangan seorang pemain jarang mendapatkan kesempatan untuk melakukan tendangan atau *shooting* ke gawang lawan. Dari keadaan ini, maka para pemain harus dapat memanfaatkan kesempatan dan situasi yang terjadi di lapangan baik pada saat terjadi tendangan sudut, tendangan bebas, tendangan penalti dan lemparan ke dalam.

Kesempurnaan teknik dalam bermain sepakbola hanya akan dapat dicapai melalui latihan teknik yang dimulai dari teknik dasar ke teknik yang tinggi yang akhirnya harus menuju kepada gerakan yang otomatis. Dalam permainan sepakbola teknik dasar sangat menentukan untuk mengembangkan mutu dari permainan. Bahwa setiap permainan sepakbola peran teknik mempengaruhi keberhasilan pemain dalam permainan sepakbola.

dari definisi yang telah dikemukakan oleh para ahli tersebut maka disimpulkan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu dengan menggunakan bola sepak antara kedua kesebelasan yang berlawanan yang masing-masing beranggotakan sebelas orang pemain, dan dilakukan

dengan adanya kerjasama, yang bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri jangan sampai kemasukan.

## B. Penelitian yang Relevan

Untuk melengkapi dan membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, dicari bahan-bahan penelitian yang ada relevan dengan penelitian ini sangat berguna dalam mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan dalam penyusunan kerangka berfikir. Adapun hasil penelitian ini adalah:

1. Basuki Wibowo (2002) dengan judul Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Pemula Klub Rajawali di Kabupaten Bantul. Dengan subyek penelitian ini adalah semua atlet pemula berumur 13-15 tahun, yang berlatih di klub Atlantik Rajawali di Kabupaten Bantul berjumlah 27 atlet. Metode dalam penelitian menggunakan survei dengan teknik pengambilan data tes dan pengukuran dari tes kesegaran jasmani, DEPDIKBUD tahun 2002. Teknik analisis data dengan menggunakan deskriptif yang disajikan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan 14,81% (4 atlet) kategori baik sekali, 59,26% kategori kurang, dan 0 % (0 atlet) kategori kurang sekali.
2. Wahyudi (2001 : 48) dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas II SLTP Muhamadiyah 9 Yogyakarta”. Penelitian ini menggunakan metode survey dengan tes. Instrument penelitian menggunakan metode pusjaskesrek (Pusat Kesegaran Jasmani dan

Rekreasi) tahun 1992. Analisis data dengan diskriptif kuantitatif. Populasi dan sampel sejumlah 105 siswa SLTP Muhamadiyah 9 Yogyakarta kelas II. Dengan hasil penelitian menunjukan 0 % (0 siswa) kategori sangat baik, 7,62 % (8 siswa) kategori baik, 60% (62 siswa) kategori sedang, 25% (27 siswa) kategori rendah, dan 6,67 (7 siswa) kategori sedang, 25 % (27 siswa) kategori rendah, dan 6,67% ( 7 siswa) kategoti rendah.

### C. Kerangka Berfikir

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang lebih dan masih mempunyai cadangan energi untuk kegiatan yang lain. Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh seorang anak latih, sebab kebugaran jasmani merupakan manifestasi aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh sehingga ada kesanggupan untuk dapat hidup lebih produktif dan dapat menyesuaikan diri terhadap setiap pembebanan fisik dalam melakukan aktiviitas.

Melalui kegiatan SSB diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak lebih baik dan dapat mencari atlet yang berbakat di bidang sepakbola. Untuk mengetahui atlet-atlet yang berbakat dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

- 1) Fisik
  - Kebugaran jasmani
  - Kesehatan

## 2) Non Fisik

### a) Minat

- Diri sendiri
- Orang tua
- Lingkungan

### b) Bakat

Berdasarkan dengan kenyataan di SSB, pengaruh-pengaruh yang ada hampir semua terdapat di dalam SSB Handayani, karena tidak semua anak yang masuk karena keinginannya sendiri, dan tidak semua anak juga ikut di dalam SSB Handayani dikarenakan mempunyai bakat yang alami dalam bidang sepakbola tetapi karena adanya pengaruh dari lingkungan.

Anak yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat mencapai prestasi yang optimal, dan untuk mengetahuinya perlu diadakannya tes kebugaran jasmani. Di dalam SSB Handayani tes kebugaran jasmani anak hanya diketahui pada saat masuk saja, setelah itu sudah tidak dapat diketahui lagi dikarenakan tidak adanya lagi tes-tes kebugaran jasmani. Berdasarkan kenyataan yang ada membuat saya berkeinginan memutuskan untuk meneliti tingkat kebugaran jasmani di SSB karena belum pernah diadakannya tes kebugaran jasmani di dalam SSB tersebut. Alasan meneliti usia 10-12 dikarenakan belum pernah diadakannya tes kebugaran jasmani di usia tersebut, dan alasan saya meneliti tes kebugaran jasmani dengan TKJI adalah karena TKJI mudah dilakukan, biaya yang dikeluarkan tidak terlalu besar, dan waktu yang diperlukan relatif cepat.

Oleh karena komponen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan komponen kesegaran jasmani, maka tes ini dapat digunakan untuk menentukan status kebugaran jasmani anak yang mengikuti SSB Handayani di Gunung Kidul.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik pengambilan data menggunakan metode tes dan pengukuran pada anggota SSB Gunung Kidul.

#### **B. Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu tingkat kebugaran jasmani anak yang mengikuti SSB Handayani di Gunung Kidul.

Secara operasional, variabel tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini merupakan kemampuan anak yang ikut dalam SSB Handayani di Gunung Kidul untuk dapat beraktivitas sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama secara terus-menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih bisa menikmati waktu luangnya dengan baik. Tes yang digunakan adalah Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun yang diterbitkan oleh pusat pengembangan kualitas jasmani tahun 2010.

#### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

##### **1. Populasi Penelitian**

Populasi menurut Suharsimi Arikunto (1998 : 115) bahwa, “Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Apabila seorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitian itu merupakan penelitian populasi”. Berdasarkan pengertian tersebut mengandung makna bahwa populasi adalah individu yang dijadikan objek penelitian dan keseluruhan dari individu tersebut paling tidak mempunyai satu sifat yang

sama. Populasi dalam penelitian ini adalah anak yang ikut SSB Handayani di Gunung Kidul yang berjumlah 400 anak.

## **2. Sampel Penelitian**

Teknik Pengambilan sampel dengan teknik *Proporsive Sampling*, dilakukan bila populasi mempunyai anggota/kelompok dan kelompok tersebut diambil semua tanpa dilakukan acak. Sampel pada penelitian ini yang memenuhi syarat sebanyak 61 anak.

## **D. Instrumen dan Teknik Pengambilan Data**

### **1. Instrumen**

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 10-12 tahun. Instrument ini mempunyai koefisien reliabilitas untuk putra 0,911, untuk putri 0,942 dan koefisien validitas untuk putra 0,884 dan untuk putri 0,897. Komponen-komponen yang diukur dalam tes kesegaran jasmani ini terdiri dari 5 item tes yaitu :

- a. Lari 40 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan. Diukur melalui tes lari 40 meter. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari dalam satuan detik sampai dengan satu angka di belakang koma.

- b. Tes gantung siku tekuk

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Untuk putra diukur melalui tes gantung siku tekuk. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas dalam satuan waktu detik, peserta

yang tidak dapat melakukan sikap diatas dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

c. Baring duduk 30 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Gerakan aba-aba “ Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali kesikap permulaan. Diukur melalui tes baring duduk, hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.

d. Loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif. Diukur melalui tes loncat tegak, pencatatan hasil adalah selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak, ketiga selisih raihan dicatat, dan ambil nilai yang tertinggi.

e. Lari 600 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tatah jantung peredaran darah dan peernafasan. Diukur melalui lari tes 600 meter. Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter dan dicatat dalam satuan menit dan detik.

## **2. Teknik Pengambilan Data**

Pengambilan data dilakukan pada tanggal 16 Agustus 2012, pada saat pengambilan data dibantu teman yang berjumlah 6 orang, setiap tes terdapat satu orang sebagai pencatat hasil, hanya ada satu tes yang dijaga oleh dua orang, yaitu pada tes lari 40 meter. Pengambilan tes dilakukan secara rotasi, atau secara berurutan sesuai dengan urutan tes, yaitu lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter, dan setiap tes diberi waktu istirahat 2 menit untuk melakukan tes yang berikutnya. Teknik pengambilan data pada penelitian ini dengan melakukan rangkaian tes kesegaran jasmani Indonesia.

Sarana dan prasana yang digunakan untuk tes yaitu :

- a) Bendera start
- b) Nomor dada
- c) lintasan lurus
- d) peluit
- e) stopwatch
- f) lantai atau lapangan yang rata dan bersih
- g) palang tunggal
- h) papan berskala sentimeter berwarna gelap yang dipasang di tembok.
- i) Serbuk kapur
- j) Formulir tes

Petunjuk umum dalam pelaksanaan :

- a) Peserta tes harus dalam keadaan sehat dan siap untuk melaksanakan tes.

- b) Peserta tes sudah makan 2 jam sebelum melakukan tes
- c) Peserta tes memakai pakaian dan sepatu olahraga
- d) Peserta tes harus sudah harus sudah memahami pelaksanaan tes
- e) Peserta tes melakukan pemanasan sebelum pelaksanaan dimulai

Petunjuk pelaksanaan dengan melakukan rangkaian tes kebugaran jasmani Indonesia secara terus-menerus dengan tenggang waktu perpindahan butir tes berikutnya adalah 3 menit.

#### **E. Teknik Analisis Data**

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes pengukuran. Tes yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun. Data atau prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak yang telah mengikuti tes disebut data atau hasil kasar. Data atau hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda-beda tersebut harus diganti dengan satuan ukuran yang sama. Sebagai satuan ukuran pengganti adalah nilai. Nilai tes kebugaran jasmani siswa diperoleh dengan merujuk pada tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk umur 10-12 tahun putra dan putri (Depdiknas, 1999 : 24). Untuk mengetahui nilai dari masing-masing butir tes dikonversikan pada (tabel 1) untuk diisikan didalam norma Tes Kebugaran Jasmani (tabel 2)

Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia  
Untuk Remaja Umur 10-12 Tahun putra

Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
s.d"-6,3"	51" keatas	23 keatas	46 keatas	s.d-2'09"	5
6,4"-6,9"	31"-50"	18-22	38-45	2'20"-2'30"	4
7,0"-7,7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"	3
7,8"-8,8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46"-3'44"	2
8,9"-dst	4" dst	0-3	23 dst	3'45"-dst	1

Sumber Depdiknas (2010:27)

Nilai dari butir tes tersebut dijumlahkan, hasil dari penjumlahannya menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani siswa dengan menggunakan tabel norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia sebagai berikut :

Tabel 2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia  
Untuk Remaja Umur 10-12 Tahun Putra-putri

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

Sumber : Depdiknas (2010:28)

Setelah klasifikasi tingkat kebugaran jasmani masing-masing peserta tes diketahui, selanjutnya diadakan perhitungan persentase untuk menggambarkan seberapa besar presentase dari masing-masing klasifikasi tersebut.

Adapun rumus prosentase adalah:

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

Keterangan:

P : Prosentase

N<sub>k</sub> : Banyak subjek dalam sekelompok

N : Banyak sebjek

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian yang dilakukan di SSB Handayani Gunungkidul dilakukan mulai bulan mei sampai juli 2012, dan pengambilan data dilakukan pada hari kamis, tanggal 16 Agustus 2012.

Dari hasil data yang di dapat dari SSB Handayani, anggota berjumlahkan 400 anak, dan yang masuk dalam kelompok usia 10-12 tahun berjumlahah 76 anak, tetapi pada saat pengambilan data dilakukan, hanya terdapat 61 anak yang ada dilapangan, dikarenakan sebagian ikut dalam turnamen yang diadakan di piyungan, maupun di solo. Sehingga pengambilan data tidak dapat meneliti semua kelompok usia 10-12 tahun.

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

Data yang telah dikumpulkan, selanjutnya diatur, disusun, diolah dan disajikan dalam bentuk yang baik dan jelas. Secara umum ada dua macam penyajian yaitu tabel dan diagram.

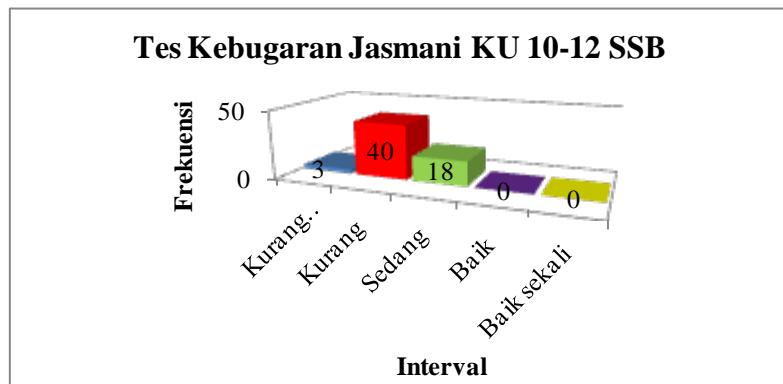
Hasil tes kebugaran jasmani Indonesia pada anak yang ikut dalam sekolah sepakbola Kabupaten Gunungkidul diukur berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani Indonesia untuk umur 10-12 tahun yang meliputi : Lari 40 meter, Gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter. Hasil tes selanjutnya diskor berdasarkan pedoman pada tabel dan norma tes kebugaran jasmani Indonesia. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 3. Kebugaran Jasmani Anak sekolah sepakbola Gunungkidul**

No	Kategori Status Kesegaran Jasmani	Interval	Frekuensi	
			Absolut (f)	Prosentase (%)
1	Baik Sekali (BS)	22 s.d 25	0	0
2	Baik (B)	18 s.d 21	0	0
3	Sedang (S)	14 s.d 17	18	29.5
4	Kurang (K)	10 s.d 13	40	65.6
5	Kurang Sekali (KS)	5 s.d 9	3	4.9
Jumlah			61	100

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa anak yang ikut dalam SSB Handayani Gunungkidul sebagian besar masuk dalam kategori kurang dengan frekuensi sebanyak 40 anak, disusul kategori sedang dengan frekuensi 18 anak, kemudian untuk kategori kurang sekali ada 3 anak. Dan tidak seorangpun masuk kategori baik dan baik sekali. Berdasarkan kuantitas kategori tingkat kebugaran jasmani anak diatas, terlihat bahwa dominasi status kebugaran jasmani anak KU 10-12 SSB Handayani Gunungkidul adalah pada kategori kurang.

Berdasarkan dari tabel diatas dapat digambarkan menggunakan histogram tingkat kebugaran jasmani anak KU 10-12 SSB Handayani Kabupaten Gunungkidul sebagai berikut :



**Gambar 1. Histogram Kebugaran Jasmani Seluruh anak KU 10-12 di SSB Handayani Kabupaten Gunungkidul**

### C. Pembahasan

Tingkat kebugaran jasmani anak KU 10-12 SSB Handayani Kabupaten Gunungkidul dipengaruhi oleh aktifitas fisik, ekonomi, pola makan, istirahat, dan lingkungan sosial. Pada penelitian ini tingkat kebugaran jasmani anak di SSB Handayani Kabupaten Gunungkidul memiliki rentang kategori baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Dalam pengamatan sepintas yang peneliti lakukan ketika pelaksanaan tes kebugaran jasmani Indonesia seluruh anak di dalam melaksanakan tes kebugaran jasmani sangat antusias dan bersungguh-sungguh dalam menyelesaikan tahapan tes. Namun kenyataannya hasil yang diperoleh setiap anak berbeda-beda. Hal itu dipengaruhi karena berbagai faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani.

Fakta penelitian tingkat kebugaran jasmani anak SSB Handayani di Kabupaten Gunungkidul, kondisi riil para anak dikaitkan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu; makan, istirahat, dan olahraga. Karena makan adalah pemasok utama tenaga yang ada dalam tubuh,

sedangkan istirahat disini bertujuan untuk mengembalikan tubuh keposisi bugar. Sehingga dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan baik. Selain makan dan istirahat olahraga merupakan salah satu faktor yang penting, dan hampir sebagian anak yang ikut dalam penelitian ini termasuk anak yang baru gabung dalam SSB Handayani, sehingga ketahanan, daya tahan, dan kekuatan tubuhnya belum dapat bekerja dengan maksimal. Dengan berolahraga kita dapat mendapat kebugaran jasmani, asalkan latihan dilaksanakan dengan cara sistematik menggunakan rangsang gerak tubuh untuk meingkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh.

Apabila faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani tersebut terpenuhi tentu saja tingkat kebugaran jasmani anak akan mendapatkan kategori sangat baik sekali. Tetapi hasil dari Tes yang dilakukan di SSB Handayani belum ada yang menempati kategori baik dan baik sekali. Hal ini di buktikan dengan perolehan dengan hasil prosentase. Dimungkinkan anak SSB Handayani belum memenuhi ketiga faktor tersebut dengan sempurna.

Hasil terbanyak terdapat pada kategori kurang dengan jumlah 40 anak dan hasil persentase sebanyak 65.6 %. Sedangkan untuk hasil kategori sedang didapati 18 siswa dan dengan persentase 29.5 %. Hal ini dikarenakan anak pada saat melaksanakan tes kebugaran jasmani kurang bersungguh-sungguh dan masih bersendau gurau. Selain itu diperoleh informasi banyak siswa yang belum makan terlebih dahulu meskipun jauh sebelum pelaksanaan tes sudah diberitahukan untuk makan terlebih dahulu. Padahal untuk melakukan tes kebugaran jasmani Indonesia akan membutuhkan banyak tenaga, sehingga

anak yang belum makan terlebih dahulu tenaganya juga akan kurang maksimal untuk melakukan tes kebugaran jasmani. Jadi dari pengaruh-pengaruh tersebut akan mempengaruhi hasil dari tes kebugaran jasmaninya.

Adapun anak yang masuk kategori kurang sekali sebanyak 3 siswa dan hasil persentase sebanyak 4.9 %. Didapat kurang sekali dimungkinkan tingkat kebugaran jasmani anak sangat jelek. Didapat keterangan juga bahwa anak yang menempati kategori kurang sekali ternyata termasuk anak yang baru masuk menjadi anggota di dalam SSB tersebut, jadi di SSB pada saat latihan juga memiliki aktifitas gerak yang sangat kurang, misalnya pada saat pemanasan ataupun pada saat bermain.

Makanan yang baik adalah makanan yang bergizi, ini akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang apabila juga diimbangi dengan berolahraga yang cukup. Dengan asupan gizi yang baik maka kecukupan energipun akan seimbang, sehingga hal tersebut membuat tubuh menjadi sehat. Seseorang yang kurang mengkonsumsi zat-zat penting seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air akan sangat berpengaruh terhadap kualitas dalam melakukan aktivitas fisik. Anak yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang kurang dapat disebabkan karena mengkonsumsi makanan yang tidak terjamin kesehatannya, sehingga makanan yang tidak sehat dan kurang bergizi tersebut tidak mencukupi kebutuhan zat yang diperlukan tubuh.

Kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh kebiasaan hidup dan lingkungan yang ada disekitar kita, baik itu lingkungan fisik maupun

lingkungan mental. Kebiasaan hidup yang tidak sehat seperti merokok, makan-makanan yang berlemak membuat organ-organ tubuh melemah, sehingga mengakibatkan penurunan pada kondisi fisik dan kebugaran jasmani akan menurun. Sedangkan kebiasaan hidup yang sehat merupakan kebiasaan yang melaksanakan rutinitas olahraga secara teratur.

Dengan demikian, kebugaran jasmani sangatlah penting tidak hanya bagi seorang atlet tetapi juga bagi setiap manusia, dikarenakan kebugaran jasmani selain untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga juga menjaga kondisi tubuh dari penyakit. Penelitian ini mendapatkan hasil tingkat kebugaran jasmani anak di SSB Handayani Kabupaten Gunungkidul memiliki kategori kurang sebanyak 40 anak.

## **BAB V** **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan deskripsi data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dilakukan dapat dikemukakan beberapa kesimpulan Tingkat kebugaran jasmani anak KU 10-12 di SSB Handayani Kabupaten Gunungkidul secara keseluruhan untuk kategori baik sekali 0% (0), kategori baik 0% (0), kategori sedang 29.5 % (18 anak), kategori kurang 65.6 % (40 anak), kategori kurang sekali 4.9 % (3 anak).

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

Kesimpulan yang ditarik dari hasil penelitian diharapkan memiliki konsekuensi implikasi terhadap kebugaran jasmani anak yang menjadi pokok bahasan dalam penelitian ini. Hasil dari penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi SSB, Pelatih, dan Anak itu sendiri. Adapun konsekuensi implikasi dengan diketahuinya tingkat kebugaran jasmani anak KU 10-12 di SSB Handayani Gunungkidul dapat disajikan sebagai berikut:

1. Terpacunya pihak SSB dalam menerapkan aktivitas jasmani yang lebih dan selalu bisa mengadakan tes kesegaran jasmani yang dapat mempengaruhi dan mengetahui peningkatan aspek kebugaran jasmani anak didik.
2. Meningkatkan motivasi pelatih serta kreativitas pelatih dalam proses latihan berlangsung, sehingga kesegaran jasmani anak didik lebih dapat dioptimalkan lagi.

3. Bagi anak yang kebugaran jasmaninya kurang diharapkan selalu berlatih untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya menjadi lebih baik lagi.
4. Bagi anak yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang diharapkan terus berlatih dengan sungguh-sungguh dan diimbangi dengan pola makan yang sehat agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani menjadi lebih baik sekali.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini masih banyak keterbatasan, kekurangan dan kelemahan-kelemahan, dan peneliti sangat menyadari akan hal tersebut. keterbatasan tersebut antara lain :

1. Peneliti tidak bisa mengontrol apakah peserta tes sudah makan sedikitnya 1-2 jam sebelum diadakan tes, meskipun jauh hari sebelum melakukan tes para peserta dianjurkan untuk makan.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol, apakah siswa telah melakukan aktivitas fisik atau tidak sebelum melakukan tes dan peneliti tidak dapat mengontrol siswa satu persatu apakah fisik mereka sudah siap secara keseluruhan atau belum.
3. Kurangnya pengawasan terhadap anak pada pelaksanaan tiap-tiap tes
4. Karena keterbatasan waktu serta biaya maka penelitian ini hanya membahas tentang kebugaran jasmani anak KU 10-12 di SSB Handayani di Kabupaten Gunungkidul.

## **D. Saran-saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu :

1. Bagi pihak SSB, untuk lebih dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak di SSB Handayani yang dimiliki anak, dengan cara selalu diadakanya tes-tes kebugaran jasmani, sebagai salah satu upaya dalam usaha meningkatkan kebugaran anak agar dapat selalu diketahui dan langsung dapat meningkatkannya.
2. Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk lebih memperlihatkan jumlah jam latihan, khususnya dalam usaha meningkatkan kebugaran jasmani anak didik.
3. Bagi peneliti berikutnya, untuk dapat melakukan penelitian tentang perbedaan kebugaran jasmani dengan menambah faktor-faktor kontrol yang lain, seperti jenis aktivitas fisik, status gizi, pengaruh lingkungan, pendidikan orang tua, dan status sosial ekonomi orang tua serta diharapkan dapat mencakup wilayah yang lebih luas.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdul kadir Ateng. (1992). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdikbud. (1996). *Tes Kesegaran Jassmani Indonesia*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas (1999). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta. Depdiknas. Puskesjasrek.
- Depdiknas. (2002). *Pelatihan Anak Usia Dini*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kesegaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Djoko Pekik Irianto (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kesegaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: PT Andi Offset.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga, Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akamedika Pressindo C. V.
- Kuswardoyo. (1985). *Pelajaran Olahraga dan kesehatan*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat Bugar* Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Menengah dan Olahraga Jakarta: Depdiknas.
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani untuk SMP*. Jakarta: Erlangga
- Sadodo, S. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Gramedia
- Suharjana. (2010). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sugiyono. (2003). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukintaka. (1983). *Teori Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Syamsu Yusuf. (2009). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Soedjono. (1978). *Sepakbola Taktik dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT. Kedaulestan Rakyat.

- Soekatamsi. (1982). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai
- Suharsimi Arikunto. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tisnowati Tamat, Moekarto Mirman. (2003). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Pusat Penerbit Universitas Terbuka.
- Wahjoedi. (2000). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raya Grapindo Persada.

## **LAMPIRAN**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : /UN.34.16/PP/2012                            1 Agustus 2012  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Pengelola  
Sekolah Sepakbola  
Handayani, Gunungkidul  
Yogyakarta

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

Nama : Fauzi Endro Pramono  
NIM : 08601244063  
Program Studi : POR/PJKR

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Juni s/d Agustus 2012  
Tempat/Obyek : Lapangan SSB Handayani, Gunungkidul  
Judul Skripsi : Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Yang Ikut Dalam Club Sekolah Sepakbola Handayani Gunungkidul Daerah Istimewa Yogyakarta.

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



Rumapis Agus Sudarko, M.S.  
NIP 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kajur. PKR
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs.



# **SSB HANDAYANI GUNUNGKIDUL**



SEKERTARIAT : Jalan Baron Km 14 Tegalsari, Siraman, Wonosari, Gunungkidul. 55811

Tlp 087839146668

---

---

## **SURAT KETERANGAN**

Berdasarkan surat dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Nomor 2103/H.34.16/PP//2011 tentang ijin penelitian, maka pengurus harian Sekolah Sepakbola Handayani Gunungkidul menerangkan bahwa :

Nama Mahasiswa : Fauzi Endro Pramono

NIM : 08601244063

Program Studi : S-1 PJKR

Jurusan : POR

Fakultas : FIK

Telah melakukan penelitian dengan judul "Tingkat Kebugaran Jasmani Anak yang Ikut dalam Club Sekolah Sepakbola Handayani di Gunungkidul Daerah Istimewa Yogyakarta."

Demikian surat ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Gunungkidul, 16 Oktober 2012

Ketua Harian SSB Handayani

WARTO, S.IP



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092

---

Nomor : 110 /POR//II/2012

6 Februari 2012

Lamp. : 1 bendel

Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada : Yth. A. Erlina Listyorini, M.Pd.  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

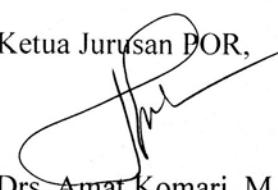
Nama : Fauzi Endro Pramono  
NIM : 08601244063

Judul Skripsi : Perbedaan Prestasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Program Non Reguler Angkatan 2008 Berdasarkan Pendidikan Orang Tua.

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

  
Drs. Amat Komari, M.Si.  
NIP. 19620422 199001 1 001



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

# BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

## SERTIFIKAT PENERAAN

VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 2155 / MET / UP - 215 / VI / 2012

Number

No. Order : 003540

Diterima tgl : 20 Juni 2012

### ALAT

Equipment

Nama : Ukuran Panjang

Name

Kapasitas : 30 meter

Capacity

Daya Baca : 2 mm

Accuracy

Tipe/Model

Type/Model

Nomor Seri

Serial number

Merek/Buatan

Trade Mark / Manufaktur

: BISON

### PEMILIK

Owner

Nama : Fauzi Endro Pramono

Name

Alamat : Kemadang Tanjungsari Gunungkidul

Address

### METODE, STANDART, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

Method

Standard

Standard

Telusuran

Traceability

: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010

: Komparator 10 m

: Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi  
Bandung

: 20 Juni 2012

: Balai Metrologi Yogyakarta

: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2012

: 20 Juni 2013

### TANGGAL TERA ULANG

Date of Verification

### LOKASI TERA ULANG

Location of Verification

### KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG

Environment condition of Verification

### HASIL TERA ULANG

Result of verification

### DITERA ULANG KEMBALI

Reverification

Yogyakarta, 20 Juni 2012

Kepala



**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN**  
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

**I. DATA PENERAAN**

*Verification data*

1. Referensi : -

2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023  
*Verficted by*

**II. HASIL**

*Result*

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.000,0
0 - 2.000	2.000,0
0 - 3.000	3.000,0

Kepala Seksi Teknik Kmetrologian

Gono, SE, MM  
NIP.19610807.198202.1.007



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

# BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

## SERTIFIKAT KALIBRASI

CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 2152 / MET / SW - 71 / VI / 2012

Number

No. Order : 003541

Diterima tgl : 20 Juni 2012

### ALAT

Equipment

Nama Name	: Stopwatch	Tipe/Model Type/Model
Kapasitas Capacity	: 9 jam	Nomor Seri Serial number
Daya Baca Accuracy	: 0,01 detik	Merek/Buatan Trade Mark/Manufaktur
		: Diamond

### PEMILIK

Owner

Nama Name	: Panji Bayu Atmaja
Alamat Address	: Kalidadap Gari Wonosari Gunungkidul

### METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode Method	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Standar Standard	: Casio HS-80TW.IDF
Telusuran Traceability	: Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung

### TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibrated

: 20 juni 2012

### LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

: Balai Metrologi Yogyakarta

### KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration

: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

### HASIL

Result

: Lihat sebaliknya



Yogyakarta, 20 Juni 2012

Kepala

Soedaryono, SE

NIP. 19580114 197903 1 006

**LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI**  
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

**I. DATA KALIBRASI**

*Calibration data*

1. Referensi : -

2. Dikalibrasi oleh : Sukarjono NIP. 19591010.198203.1.023  
*Calibrated by*

**II. HASIL KALIBRASI**

*Result of Calibration*

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"02
00,05'00"00	00,05'00"05
00,10'00"00	00,10'00"05
00,15'00"00	00,15'00"04
00,30'00"00	00,30'00"05
00,59'00"00	00,59'00"05

Kepala Seksi Teknik Kmetrologian

Gono, SE, MM

NIP.19610807.198202.1.007

## KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Fauzi endro pramono  
 N I M : 08601299063  
 Program Studi : PJKR  
 Jurusan : POR  
 Pembimbing : Anasharia Eltina Wijayarini - M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda Tangan
1	16-3-2012	Berahi Jadi Penelitian	
2	19-3-2012	Berahi Bab I (Bab I)	
3	3-4-2012	Berahi Bab I	
4	17-4-2012	Kerjakan Bab II	
5	24-4-2012	Berahi Bab II	
6	4-5-2012	Berahi Bab III	
7	30-5-2012	Berahi Bab III	
8	5-6-2012	Berahi Instrumenya / tdk selesai dengan usia yg ditentukan	
9	21-6-2012	Berahi Bab II + Bab III	
10	20-7-2012	Lakukan penelitian	
11	24-7-2012	Buat laporan + Bab IV + V	

Ketua Jurusan POR,

Drs. Amat Komari, M.Si.  
NIP. 19620422 199001 1 001

**Petunjuk Pelaksanaan  
Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Anak Umur 10-12 Tahun**

**1. Lari 40 Meter**

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan fasilitas

- 1) lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan;
- 2) bendera start;
- 3) peluit;
- 4) tiang pancang;
- 5) stopwatch;
- 6) serbuk kapur;
- 7) alat tulis

c. Petugas tes

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

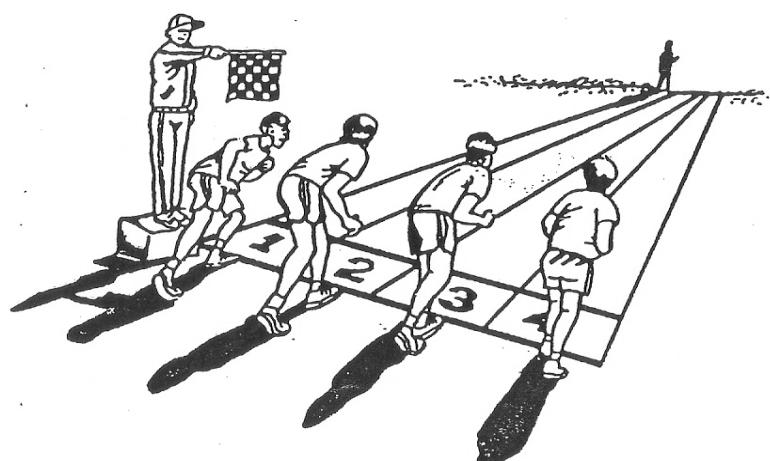
d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start.

2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar 1).
- b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 40 meter.



Gambar 1. Posisi start lari 40 meter

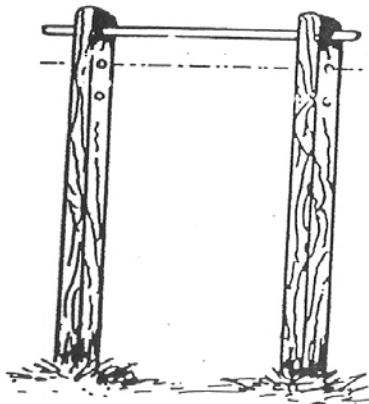
- 3) Lari masih bisa diulang apabila:
  - a) pelari mencuri start;
  - b) pelari tidak melewati garis finish;
  - c) pelari terganggu dengan pelari yang lain.
- 4) Pengukuran waktu
 

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish.
- e. Pencatatan Hasil
  - 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik.
  - 2) Waktu dicatat satu angka di belakang koma.

## 2. Tes Gantung Siku Tekuk

- 1) Tujuan
 

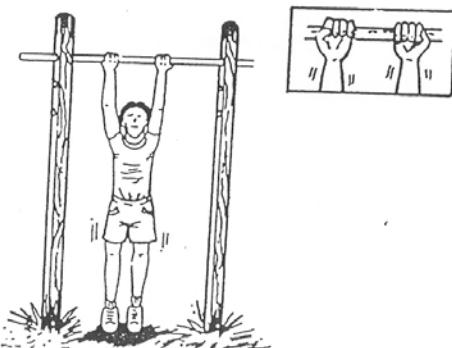
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahananotot lengan dan otot bahu.
- 2) Alat dan fasilitas terdiri dari:
  - a) lantai yang rata dan bersih;
  - b) palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya, sesuai dengan peserta; palang pegangan terbuat dari besi berdiameter  $\frac{3}{4}$  inci (lihat gambar 2);



Gambar 2. Palang tunggal

- c) stopwatch;
- d) serbuk kapur atau magnesium karbonat;
- e) alat tulis.
- 3) Petugas tes
  - a) pengamat waktu
  - b) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan
  - a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kearah letak kepala (lihat gambar 3).



Gambar 3. Sikap permulaan gantung siku tekuk

a. Tes gantung siku tekuk,

1) Tujuan

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

2) Alat dan fasilitas terdiri dari:

- lantai yang rata dan bersih;
- palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya, sesuai dengan peserta; palang pegangan terbuat dari besi berdiameter ukuran  $\frac{3}{4}$  inci (lihat gambar 2);
- stopwatch;
- serbuk kapur atau magnesium karbonat;
- alat tulis.

3) Petugas tes terdiri dari:

- pengamat waktu
- pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

4) Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang (lihat gambar 3).

b) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat keatas sampai dengan mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas

palang tunggal (lihat gambar 4). Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.



Gambar 4. Sikap gantung siku tekuk

### 3. Baring duduk 30 detik

#### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

#### b. Alat dan fasilitas terdiri dari:

- 1) lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih;
- 2) stopwatch;
- 3) alat tulis;
- 4) alas/tikar/matras jika diperlukan.

#### c. Petugas tes terdiri dari:

- 1) pengamat waktu;
- 2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

#### d. Pelaksanaan

##### 1) Sikap permulaan

- a) Berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut di tekuk dengan sudut  $\pm 90^\circ$ , kedua tangan kiri dan kanan diletakkan masing-masing di samping telinga.
- b) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

##### 2) Gerakan

- a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan;
- b) gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 30 detik.

Catatan:

- (1) gerakan tidak dihitung jika tangan tidak berada di samping telinga;

- (2) kedua siku tidak sampai menyentuh paha; dan
- (3) mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

e. Pencatatan hasil

- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.
- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, diberi nilai 0 (nol).

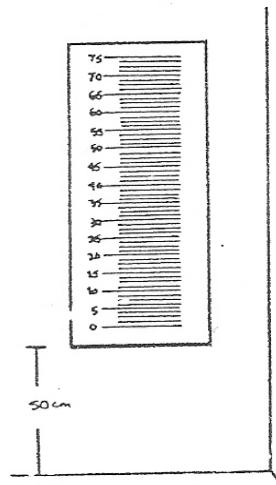
#### **4. Loncat Tegak**

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.

b. Alat dan fasilitas terdiri dari:

- 1) papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang; jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm (lihat gambar 5);
- 2) serbuk kapur;
- 3) alat penghapus papan tulis;
- 4) alat tulis.



Gambar 5. Papan loncat tegak

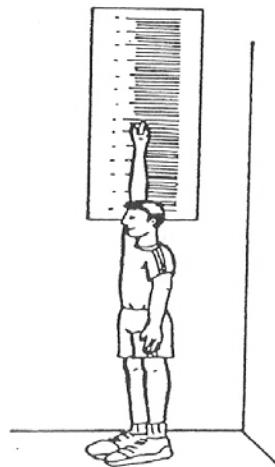
c. Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan
  - a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
  - b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding

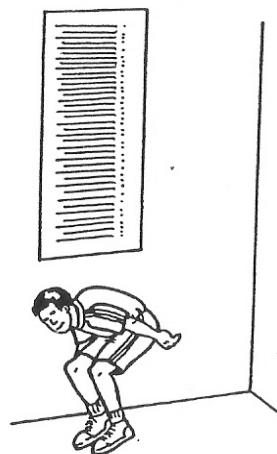
diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya (lihat gambar 6).



Gambar 6. Sikap memnentukan raihan tegak

2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan ujung jari sehingga menimbulkan bekas (lihat gambar 7).



Gambar 7. Sikap awalan loncat tegak



Gambar 8. Meloncat setinggi mungkin

- b) Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.
- e. Pencatatan hasil
  - 1) raihan tegak dicatat;
  - 2) ketiga selisih loncatan dicatat;
  - 3) raihan loncatan dikurangi raihan tegak;
  - 4) ambil nilai selisih raihan yang tertinggi.

## 5. Lari 600 meter untuk.

### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernafasan.

### b. Alat dan fasilitas terdiri dari:

- 1) lintasan lari 600 meter
- 2) satopwatch;
- 3) bendera start;
- 4) peluit;
- 5) tiang pancang;
- 6) alat tulis.

### c. Petugas tes terdiri dari:

- 1) petugas keberangkatan;
- 2) pengukur waktu;
- 3) pencatat hasil;
- 4) pembantu umum.

### d. Pelaksanaan

#### 1) Sikap permulaan

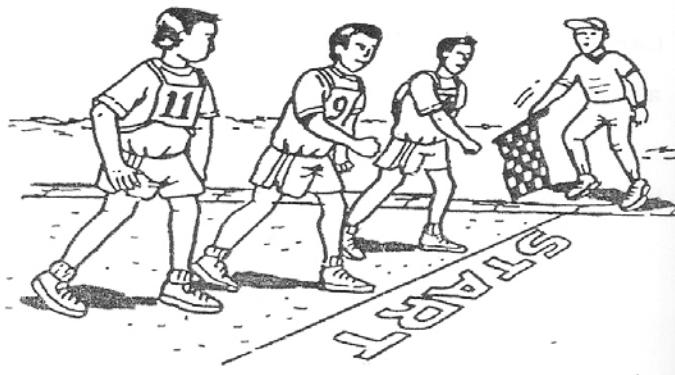
Peserta berdiri di belakang garis start.

2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
- b) Pada aba-aba “ya” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter (lihat gambar 9).

Catatan :

- (1) Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start.
- (2) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish.



Gambar 9. Posisi start lari 600 meter

e. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish (lihat gambar 10).



Gambar 10. Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish

- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik. Contoh penulisan: Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3'12".

Lampiran 3. Daftar Formulir TKJI Anak

No	Nama	L	Lari 40 m	Nilai	Gantung siku tekuk	Nilai	Baring duduk (kali)	Nilai	Loncat tegak (cm)			Nilai	Lari 600 (menit)	Nilai	Jumlah nilai	kategori
									TR	TL	SR					
1	IAN	L	8.9	1	10	2	14	3	150	160	10	1	2.52	2	9	KS
2	AHMAD	L	8.2	2	25	3	17	3	148	163	15	1	2.26	4	13	Kurang
3	SAID	L	7.4	3	28	3	19	4	154	164	10	1	2.35	3	14	Sedang
4	IKSAN	L	8.8	2	10	2	20	4	165	180	15	1	2.23	4	13	Kurang
5	ALDO	L	8.5	2	15	3	13	3	158	171	13	1	2.24	4	13	Kurang
6	HANAN	L	8.4	2	37	4	28	5	152	165	13	1	2.27	4	16	Sedang
7	RAHMAT	L	7.6	3	20	3	18	4	153	163	11	1	2.45	3	14	Sedang
8	RIZKI	L	7.7	3	20	3	12	3	153	165	12	1	2.16	5	15	Sedang
9	SEVA	L	9.0	1	17	3	10	2	152	162	10	1	2.27	4	11	Kurang
10	ABEL	L	9.3	1	10	2	11	2	153	163	10	1	2.26	4	10	Kurang
11	VANO HARYO	L	8.7	2	11	2	18	4	168	179	11	1	2.25	4	13	Kurang
12	MUH RAFFI	L	8.3	2	17	3	18	4	155	169	14	1	2.27	4	14	Sedang
13	ARKENDRA ANJAR	L	8.1	2	24	3	16	3	160	175	15	1	2.18	5	14	Sedang
14	FADLI ARYA	L	8.7	2	12	2	8	2	155	168	13	1	2.29	4	11	Kurang
15	SATRIA WINAHYO	L	8.5	2	25	3	19	4	160	178	18	1	2.24	4	14	Sedang
16	DWI WAHYU	L	8.1	2	30	3	16	3	155	165	15	1	2.17	5	13	Kurang
17	GALIH ADHI	L	8.9	1	11	2	14	3	154	164	10	1	2.21	4	11	Kurang
18	ANDHITA DAVID	L	8.0	2	13	2	10	2	155	168	13	1	2.49	2	9	KS
19	OKTAVIO	L	8.2	2	15	3	9	2	151	161	10	1	2.25	4	12	Kurang
20	ASMAUL MUARIP	L	8.2	2	15	3	19	4	154	165	11	1	2.57	2	12	Kurang
21	BAGAS DWI VARA	L	8.1	2	20	3	21	4	151	161	10	1	2.56	2	12	Kurang
22	RAHMAT	L	7.5	3	10	2	11	2	155	171	16	1	2.28	4	12	Kurang
23	DIRLO	L	9.0	1	10	2	10	2	160	171	11	1	2.19	5	11	Kurang
24	CANDRA ARI YOGA	L	9.2	1	15	3	12	3	155	170	15	1	2.21	4	12	Kurang
25	PANTORO INTI PRASETYO	L	8.1	2	36	4	17	3	150	165	15	1	2.30	4	14	Sedang
26	BRIAN	L	7.6	3	22	3	20	4	163	179	16	1	2.47	2	13	Kurang
27	RIFAN FADLI	L	8.6	2	15	3	7	2	153	160	7	1	2.40	3	11	Kurang
28	BINTANG	L	7.8	2	15	3	12	3	148	161	13	1	2.44	3	12	Kurang
29	ANANG	L	8.8	2	10	2	13	3	150	161	11	1	2.58	2	10	Kurang

30	KHAIDAR	L	8.1	2	25	3	17	3	156	178	22	1	2.50	2	11	Kurang
31	DWI	L	8.0	2	13	2	20	4	154	170	16	1	2.16	5	14	Sedang
32	GIBRANG	L	8.7	2	17	3	11	2	154	165	11	1	2.43	3	11	Kurang
33	VARIS	L	8.2	2	14	2	22	4	155	176	21	1	2.14	5	14	Sedang
34	DEWANGGA	L	8.8	2	15	3	17	3	157	170	13	1	2.42	3	12	Kurang
35	MIFTAH	L	8.9	1	19	3	20	4	160	170	10	1	2.38	3	12	Kurang
36	DWIKI PRASTYO	L	8.5	2	16	3	21	4	158	172	14	1	2.25	4	14	Sedang
37	EKO PURWADI	L	9.3	1	10	2	15	3	150	160	10	1	2.40	3	10	Kurang
38	EDI	L	8.3	2	16	3	20	4	156	166	10	1	2.35	3	13	Kurang
39	ERDU KURNIAWAN	L	7.8	2	15	3	18	4	153	162	9	1	2.30	4	14	Sedang
40	RACHMAN	L	8.2	2	15	3	20	4	153	164	11	1	2.16	5	15	Sedang
41	VICKI	L	8.6	2	15	3	13	3	157	169	12	1	2.37	3	12	Kurang
42	ARI	L	7.9	2	14	2	16	3	151	162	11	1	2.40	3	11	Kurang
43	GILANG	L	8.2	2	10	2	17	3	156	168	12	1	2.33	3	11	Kurang
44	RIAN EKO	L	8.8	2	11	2	13	3	155	170	15	1	2.17	5	13	Kurang
45	FIKRI PRASETYA	L	8.3	2	14	2	18	4	152	163	11	1	2.19	5	14	Sedang
46	DAVID	L	8.6	2	16	3	21	4	154	166	12	1	2.30	4	14	Sedang
47	HENDRI	L	7.8	2	12	2	14	3	161	176	15	1	2.40	3	11	Kurang
48	GALIH DWI CAHYO	L	8.3	2	13	2	15	3	160	170	10	1	2.45	3	12	Kurang
49	YOGA	L	9.1	1	11	2	16	3	161	173	12	1	2.43	3	10	Kurang
50	YUDHA	L	8.8	2	19	3	15	3	159	168	9	1	2.30	4	13	Kurang
51	HARI	L	7.1	3	12	2	14	3	157	168	11	1	2.25	4	13	Kurang
52	HAVES	L	8.0	2	9	2	16	3	161	173	12	1	2.45	3	11	Kurang
53	IKHSAN	L	8.6	2	11	2	16	3	156	167	11	1	2.28	4	12	Kurang
54	DANI	L	7.2	3	13	2	14	3	153	162	9	1	2.30	4	13	Kurang
55	FEBRI	L	8.2	2	11	2	19	4	157	166	9	1	2.28	4	13	Kurang
56	MUHAMAD	L	7.9	2	12	2	18	4	161	173	12	1	2.25	4	13	Kurang
57	IPUNG FACHRIZAL	L	7.3	3	16	3	17	3	152	161	9	1	2.20	4	14	Sedang
58	IVAN PRASETYA	L	9.3	1	8	2	11	2	150	159	9	1	2.49	2	8	KS
59	EVAN	L	7.1	3	17	3	18	4	153	166	13	1	2.19	5	16	Sedang
60	KURNIAWAN	L	7.8	2	13	2	19	4	158	171	13	1	2.31	3	12	Kurang
61	BAYU	L	8.1	2	16	3	21	4	160	172	12	1	2.27	4	14	Sedang

Lampiran 4. Dokumentasi foto



Lari 40 meter



Gantung Siku Tekuk



Pelaksanaan Sikap Baring Duduk

Lampiran 4. Dokumentasi foto



Gerakan Loncat Tegak



Lintasan Lari 600 meter



Anak-anak SSB

## Hasil Pengambilan Data Kasar TKJI SSB Handayani Gunungkidul

Nama	Umur	Jumlah	Klasifikasi
Ian	10	9	Kurang Sekali
Ahmad	10	13	Kurang
Said	10	14	Sedang
Ikhsan	11	13	Kurang
Aldo	11	13	Kurang
Hanan	10	16	Sedang
Rahmad	10	14	Sedang
Rizki	10	15	Sedang
Seva	10	11	Kurang
Abel	10	10	Kurang
Vanso Haryo	10	13	Kurang
Muh Raffi	10	14	Sedang
Arkendra Anjar	11	14	Sedang
Fadli Arya	10	11	Kurang
Satrio Winahyo	11	14	Sedang
Dwi Wahyu	11	13	Kurang
Galih Adi	10	11	Kurang
Andhita David	10	9	Kurang Sekali
Oktavio Yuli	11	12	Kurang
Asmaul Muarip	11	12	Kurang
Bagas Dwi	11	12	Kurang
Rahmad	11	12	Kurang
Dirlo	10	11	Kurang
Candra Ari Yoga	11	12	Kurang
Pantoro	12	14	Sedang
Brian	11	13	Kurang
Rifan Fadli	10	11	Kurang
Bintang	11	12	Kurang
Anang	10	10	Kurang
Khaidar	10	11	Kurang
Dwi	11	14	Sedang
Gibrang	10	11	Kurang
Varis	11	14	Sedang
Dewangga	10	12	Kurang
Miftah	10	12	Kurang
Edi	11	13	Kurang
Joko	10	12	Kurang
Ari	11	14	Sedang
Gilang	10	12	Kurang
Rudi	11	11	Kurang
Arga	11	13	Kurang
Heri	10	10	Kurang
Muhamad	10	12	Kurang
David	10	12	Kurang
Anja	10	12	Kurang

Lamp.5 Hasil Pengambilan Data

Hendri	11	13	Kurang
Yudha	10	11	Kurang
Febrian	11	13	Kurang
Yoga	11	12	Kurang
Doni	10	10	Kurang
Danang	10	14	Sedang
Hari	11	11	Kurang
Rangga	11	14	Sedang
Bowo	11	10	Kurang
Yudi	10	15	Sedang
Cahyo	11	14	Sedang
Panji	10	9	Kurang Sekali
Kris	10	14	Sedang
Aan	10	12	Kurang
Putra	11	14	Sedang
Ryan	10	14	Sedang