

**TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP NEGERI 1 GAMPING**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
AnggaKusuma
NIM 09601241002

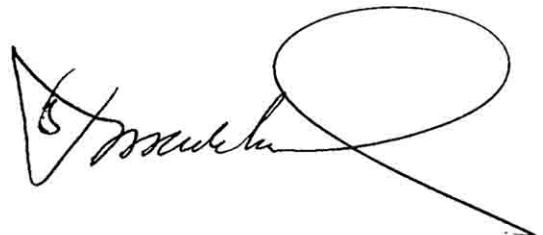
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Gamping” yang disusun oleh Angga Kusuma, NIM 09601241002 ini telah disetujui pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 13 Februari 2015

Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Sismadiyanto", is written over a large, thin-lined oval. A straight line extends from the bottom right of the oval towards the bottom right corner of the page.

Drs. Sismadiyanto, M.Pd.

NIP. 19590416 198202 1 002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Gamping “ ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

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

Yogyakarta, 13 Februari 2015

Yang menyatakan,



Angga Kusuma

NIM. 09601241002

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP NEGERI 1 GAMPING" yang disusun oleh Angga Kusuma, NIM 09601241002 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 5 Maret 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Sismadiyanto, M.Pd	Ketua Penguji		5/6/15
Nurhadi Santoso, M.Pd	Sekretaris Penguji		5/6/15
Fathan Nurcahyo, M.Or	Penguji I (Utama)		4/6/15
Drs. Amat Komari, M.Si	Penguji II (Pendamping)		4/6/15

Yogyakarta, 11 Juni 2015

Fakultas Ilmu Keolahragaan



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

MOTTO

**Kebaikan tidak bermakna hanya diucapkan, akan lebih bermakna
jika dilakukan
(Penulis)**

**Bertakwalah dimanapun engkau berada, Sertailah keburukan itu
dengan kebaikan, niscaya kebaikan itu akan menghapus
keburukan. Dan berakhlaklah kepada manusia dengan akhlak yang
baik**

(HR. Tarmizi, ia berkata: Hadis Hasan)

**Selama anda tidak berhenti, anda tidak bisa disebut gagal
(Mario Teguh)**

PERSEMPAHAN

Karya ini saya persembahkan kepada orang-orang yang bermakna dalam hati, diantaranya:

- Kedua orang tuaku Ibu Suwasmini Harti dan Bapak Sarbini tercinta yang selalu membimbing dan mendoakan anaknya untuk menjadi orang yang berhasil di dunia maupun akherat.
- Kakak tercinta Selima Suwastika Sari S.H dan Suaminya Kharisma Suwantara beserta putri kecilnya Khalisyah Aqyla Ayyasovya.
- Seorang wanita berhati mulia calon pendamping hidupku kelak yaitu Gillys Fitria Yohana, terima kasih atas semangat, motivasi, dorongan serta kasih sayangmu yang engkau berikan selama ini.

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER
SEPAKBOLA SMP NEGERI 1 GAMPING**

Oleh
Angga Kusuma
09601241002

ABSTRAK

Olahraga sangat berkaitan dengan prestasi, prestasi olahraga yang diperoleh tidak lepas dari beberapa faktor yang salah satu diantaranya adalah kesegaran jasmani. Berkaitan dengan hal tersebut kesegaran jasmani yang dimiliki oleh Siswa Peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Gamping belum diketahui. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Gamping.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei. Subjek penelitian ini adalah Siswa Peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping, dengan jumlah 26 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen TKJI tahun 2010 yang terdiri dari 5 item tes yaitu: Tes lari 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1000 meter. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Gamping yaitu sebanyak 0 siswa(0%) mempunyai kondisi fisik kurang sekali, 22 siswa (84,62%) mempunyai kondisi fisik kurang, 4 siswa (15,38%) mempunyai kondisi fisik sedang, 0 siswa (0%) mempunyai kondisi fisik baik, dan 0 siswa (0%) mempunyai kondisi fisik baik sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang, yaitu sebanyak 22 siswa (84,62%), sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Gamping adalah sebagian besar masuk kategori kurang.

Kata kunci: *kesegaran jasmani, siswa, siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola*

KATA PENGANTAR

Alhamdulilah penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya serta Shalawat kepada nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun guna melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan jasmani di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Skripsi ini membahas Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Gamping. Penulis mengharapkan hasil dari penelitian ini dapat menghasilkan suatu pemikiran yang berguna bagi masyarakat banyak. Terlepas dari segala keterbatasan manusia sebagai makhluk yang lemah, penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dorongan serta sumbangan pemikiran dari berbagai pihak. Akhirnya dengan segenap ketulusan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rohemat Wahab, M.Pd, M.A, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian dan segala kemudahan yang telah diberikan kepada penulis.

3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si, ketua jurusan POR FIK UNY dan Kaprodi PJKR yang telah memberikan izin penelitian ini dan memberikan dorongan kepada penulis.
4. Bapak Drs. Sismadiyanto, M.Pd dosen pembimbing skripsi yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan sehingga terselesaiannya tugas akhir skripsi ini.
5. Bapak Yuyun Ariwibowo, M.Or, dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasehat sejak pertama masuk kuliah sampai lulus kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
6. Bapak dan Ibu dosen yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bekal berupa ilmu selama penulis mengenyam pendidikan di FIK UNY.
7. Semua teman-teman seperjuangan PJKR A angkatan tahun 2009. Terima kasih atas dukungan dan bantuannya selama penyusunan skripsi ini.
8. Adik-adik Siswa Peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu. Terima kasih atas bantuan dan kerjasamanya.
9. Teman-teman yang telah membantu saya dalam proses pengambilan data yaitu Dwi Sofyan, Kusworo Jati, Dhimas Iga dan Fadhil Afif terima kasih atas bantuannya.

10. Teman-teman: Rabwan Satriawan, Sigit Riyanto, Sarwana Yuniarta, Nur Puji Lestari, Anang Dhian, dan Eko Setyawan semoga persahabatan kita abadi dan tetap kompak selamanya.
11. Terima kasih untuk seseorang yang selalu membantu, mendorong, memotivasi dan membantu saya yaitu Erma Diah Putri Nugrahanti.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Semoga amal baik dari berbagai pihak yang telah memberikan bantuan serta kemudahan selama penulisan Tugas Akhir Skripsi yang telah saya selesaikan memendapat balasan yang melimpah dari Allah SWT.

Peneliti menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca, khususnya dalam dunia pendidikan.

Yogyakarta, Februari 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	10
1. Pengertian Profil	10
2. Pengertian Kondisi Fisik	11

a. Komponen Kondisi Fisik	13
b. Komponen-Komponen Kondisi Fisik Pemain Sepakbola	20
3. Hakikat Ekstrakurikuler.....	23
4. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama	27
B. Penelitian yang Relevan	29
C. Kerangka Berpikir	31
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	34
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	35
E. Instrumen Penelitian	36
F. Teknik Pengumpulan Data	46
G. Teknik Analisis Data	47
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Lokasi, Subjek, Waktu Penelitian dan Deskripsi Data Hasil Penelitian	50
1. Deskripsi Lokasi Penelitian	50
2. Deskripsi Subjek Penelitian.....	50
3. Deskripsi Waktu Penelitian	50
4. Deskripsi Analisis Data Hasil Penelitian.....	50
B. Hasil Penelitian Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping	51
1. Hasil Penelitian Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP N 1 Gamping	51
2. Hasil Penelitian Kondisi Fisik Per Komponen Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP N 1 Gamping	52
C. Pembahasan	64
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	69
B. Implikasi Hasil Penelitian	69
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	70
D. Saran-saran	70
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja usia 13-15 tahun putera	47
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran JasmaniSiswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Gamping	51
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 50m Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Gamping	53
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping	55
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping	57
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping	59
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Lari 1000m Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping	61

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Biomotor.....	14
Gambar 2. Posisi Start Lari 50 meter	38
Gambar 3. Posisi Gantung Siku Tekuk	41
Gambar 4. Posisi Baring Duduk 60 detik.....	42
Gambar 5. Posisi Loncat Tegak	44
Gambar 6. Posisi Start Lari 1000 meter	46
Gambar 7. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Gamping	52
Gambar 8. Diagram Batang Kecepatan Lari 50 meter Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Gamping	54
Gambar 9. Diagram Batang Gantung Siku Tekuk Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Gamping	56
Gambar 10. Diagram Batang Baring Duduk Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Gamping	58
Gambar 11. Diagram Batang Loncat Tegak Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Gamping	60
Gambar 12. Diagram Batang Lari 1000m Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Gamping	62

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Pembimbing Proposal TAS.....	74
Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin Uji Coba Penelitian	75
Lampiran 3. Surat keterangan Penelitian	76
Lampiran 4. Lembar Pengesahan.....	77
Lampiran 5. Kartu Bimbingan Skripsi	78
Lampiran 6. Data Kasar	79
Lampiran 7. Formulir TKJI.....	80
Lampiran 8. Daftar Siswa Ekstrakurikuler SMP N 1 Gamping.....	81
Lampiran 9. Foto Penelitian	82

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematik bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perceptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pendidikan Jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan.

Pendidikan adalah kegiatan yang merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniah yang meliputi aspek mental, intelektual dan bahkan spiritual. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial) dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dengan Pendidikan Jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil,

memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Tujuan Pendidikan Jasmani diantaranya meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani, membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama, menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran Pendidikan Jasmani, mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani, mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (*outdoor*

education), mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani, mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain, mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat, serta mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif. Pendidikan Jasmani diselenggarakan di setiap jenjang sekolah mulai dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), ataupun di sekolah-sekolah yang sederajat.

Fungsi dari Pendidikan Jasmani meliputi beberapa aspek yaitu aspek organik, aspek *neuromuskuler*, aspek perceptual, aspek kognitif, aspek sosial, serta aspek emosional. Salah satu fungsi Pendidikan jasmani melalui aspek *neuromuskuler* adalah mengembangkan keterampilan olahraga, seperti sepakbola, softball, bolavoli, bolabasket, baseball, atletik, tenis yang meliputi tenis lapangan dan tenis meja, beladiri dan lain sebagainya. Setiap sekolah mengembangkan keterampilan dan materi-materi tersebut melalui kegiatan ekstrakurikuler dalam bidang olahraga maupun seni. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, olahraga merupakan kebutuhan hidup

yang sifatnya periodik, artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial. Dan salah satu olahraga yang paling diminati siswa di lembaga pendidikan atau sekolah adalah sepakbola

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia, baik di kota maupun didesa. Perkembangan sepakbola di Indonesia semakin pesat sehingga tidak hanya laki-laki yang bermain sepakbola, bahkan sepakbola juga dimainkan oleh kaum wanita. Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari 11 orang pemain termasuk seorang penjaga gawang.

Permainan dilakukan di atas lapangan rata berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 100-110 meter dan lebar 64-78 meter. Di kedua ujung lapangan terdapat gawang, yang masing-masing berukuran panjang 7,32 meter dan tinggi 2,44 meter. Masing-masing tim harus menggunakan seragam saat bertanding, yang mana masing-masing seragam diberi nomor punggung. Adapun seragam yang dikenakan saat bertanding tidak boleh memiliki warna yang serupa supaya tidak membingungkan wasit yang memimpin pertandingan. Lamanya permainan dalam sepakbola adalah 2x45 menit ditambah istirahat 10 menit.

Salah satu syarat untuk dapat bermain sepakbola dengan baik adalah pemain harus dibekali dengan fisik serta teknik yang baik karena pemain yang memiliki fisik dan teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam, seperti *controlling* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola).

Pengusaan teknik-teknik dasar permainan sepakbola tentunya harus membutuhkan latihan dan bimbingan sejak dini. Permainan sepakbola dapat berlangsung menarik dan teratur apabila para pemain menguasai unsur-unsur dalam permainan sepakbola salah satunya adalah pengusaan teknik-teknik dasar. Latihan sejak usia dini bagi setiap pemain sepakbola bertujuan untuk mempersiapkan pemain agar dapat menguasai banyak keterampilan dasar. Dalam proses latihan ini, seorang pelatih sangat berperan penting untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain dalam bermain sepakbola. Pelatih juga dituntut untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang setiap sesi latihan. Kebanyakan dari setiap pelatih saat dalam melatihkan bentuk-bentuk teknik yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar para pemain dalam bermain sepakbola selalu monoton sehingga menimbulkan kebosanan bagi pemainnya. Pada akhirnya kebosanan yang terjadi tersebut

dapat mengganggu tujuan dan sasaran dari latihan yang ingin dicapai. Hingga pada akhirnya banyak ditemukan di lapangan masih rendahnya kualitas penguasaan keterampilan dasar pada setiap pemain sepakbola.

SMP Negeri 1 Gamping merupakan sekolah menengah pertama yang terletak di Kabupaten Sleman lebih tepatnya berada di wilayah Kecamatan Gamping. Sekolah ini memiliki ekstrakurikuler sepakbola yang diikuti oleh 26 siswa. Pada saat bermain sepakbola selama 2x45 menit siswa mengalami kelelahan, sehingga dapat dilihat disini bahwa siswa mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang kurang. Sedangkan untuk sarana dan prasarana di sekolah Smp Negeri 1 gamping terdapat bola sepak sebanyak 3 bola serta cone dan rompi berjumlah 1 set.

Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping dilaksanakan di lapangan balecatur setiap seminggu sekali pada hari sabtu pukul 14.30 karena di lapangan balecatur sendiri digunakan untuk klub sepakbola diwilayah tersebut. Kurangnya jadwal latihan ini mempengaruhi kondisi kesegaran jasmani siswa, apalagi dengan kondisi lapangan yang bergelombang kurang rata dan keras hal ini dapat menyebabkan siswa tidak bisa maksimal dalam berlatih.

Dari 26 siswa yang memilih mengikuti ekstrakurikuler sepakbola ini belum diketahui seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani yang mereka miliki. Kesegaran Jasmani sangat diperlukan dalam permainan sepakbola agar

seorang pemain mampu bermain secara maksimal. Kesegaran jasmani meliputi kecepatan, kekuatan, kelincahan, daya tahan dll.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh anggota ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Gamping, sebagai acuan untuk menghadapi *event-event* yang akan datang untuk memperoleh juara. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti lebih lanjut tentang profil kesegaran jasmani anggota ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Gamping. Selain itu, ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Gamping belum memiliki catatan kesegaran jasmani setiap anggota, jadi peneliti tertarik untuk mengetahui Profil Kesegaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Gamping.

A. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan tersebut, maka dapat diidentifikasi beberapa hal yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilaksanakan:

1. Faktor kurangnya latihan pemain mempengaruhi kesegaran jasmani anggota ekstrakurikuler dalam permainan sepakbola.

2. Kurangnya pengetahuan siswa tentang cara yang baik dan benar dalam latihan fisik.
3. Belum diketahui kesegaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Gamping.
4. Belum diketahui standar kesegaran jasmani siswa putra untuk masuk anggota ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Gamping.

B. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari meluasnya permasalahan yang diteliti, maka peneliti membatasi pada masalah "Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Gamping".

C. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang dikemukakan tersebut, maka dalam penelitian ini masalah pokok dapat dirumuskan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut: "Seberapa Tinggi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Gamping?"

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Seberapa Tinggi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Gamping.

E. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat antara lain:

1. Secara Teori
 - a. Dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.
 - b. Penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan atau referensi untuk menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang kesegaran jasmani anggota estrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Gamping.
2. Secara Praktis
 - a. Dokumentasi catatan untuk mengetahui kemampuan kesegaran jasmani yang dimiliki setiap anggota Estrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 1 Gamping.
 - b. Sebagai catatan dan penyusunan program latihan yang terstruktur.
 - c. Bagi pelatih untuk dapat memberikan porsi latihan fisik yang sesuai.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Sepakbola

Pada hakikatnya permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepakbola dimainkan di lapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Tujuan permainan ini dimainkan adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Adapun karakteristik yang menjadi ciri khas permainan ini adalah memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan.

Menurut Muhamajir (2004: 22) Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola, di dalam memainkan bola setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan, hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan lengan. Soedjono (1979: 103) menambahkan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang. Sepakbola hampir seluruhnya 11 menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota tubuh manapun.

Tujuan dari masing-masing regu adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dengan pengertian pula berusaha sekutu tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerang lawan.

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari uraian di atas tentang sepakbola adalah permainan antara dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas orang dan dimainkan dengan kaki, kecuali penjaga gawang, boleh menggunakan tangan dan lengan.

2. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan salah satu hal yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi. Kondisi fisik yang baik jika dilatih terus menerus akan semakin lebih baik dalam pencapaian prestasi. Pendapat yang dikemukakan Mochamad Sajoto (1988: 57), kondisi fisik adalah satu prasarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlit, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang dapat dipisahkan, baik peningkatannya, maupun pemeliharaanya (Mochamad Sajoto, 1988:57). Sedangkan Sugiyanto (1993: 221) mengemukakan bahwa, kemampuan fisik adalah kemampuan mefungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Dengan kondisi fisik yang prima menurut Harsono (1988: 153), maka akan terjadi:

- a. Akan ada peningkatan dalam kemampuan *system* sirkulasi dan kerja jantung.

- b. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan kondisi fisik lainnya.
- c. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
- d. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- e. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Fisik merupakan pondasi untuk meraih prestasi bagi semua atlet. Teknik, mental dan taktik akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik. Kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus sepanjang tahun dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Di samping itu, perkembangan fisik harus direncanakan secara periodik berdasarkan tahapan latihan, status kondisi fisik atlet, faktor-faktor lain, seperti gizi, fasilitas, alat, lingkungan dan status kesehatan atlet.

Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, diantaranya seorang atlet mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang cukup sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan ataupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan yang berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh

kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan susah untuk dapat berprestasi tinggi. Berdasarkan hal tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa kondisi fisik memegang peranan mendasar dalam proses latihan menuju tangga prestasi dan dapat menanggapi suatu respon dengan cepat tanpa aktualisasi gerak yang berlebihan.

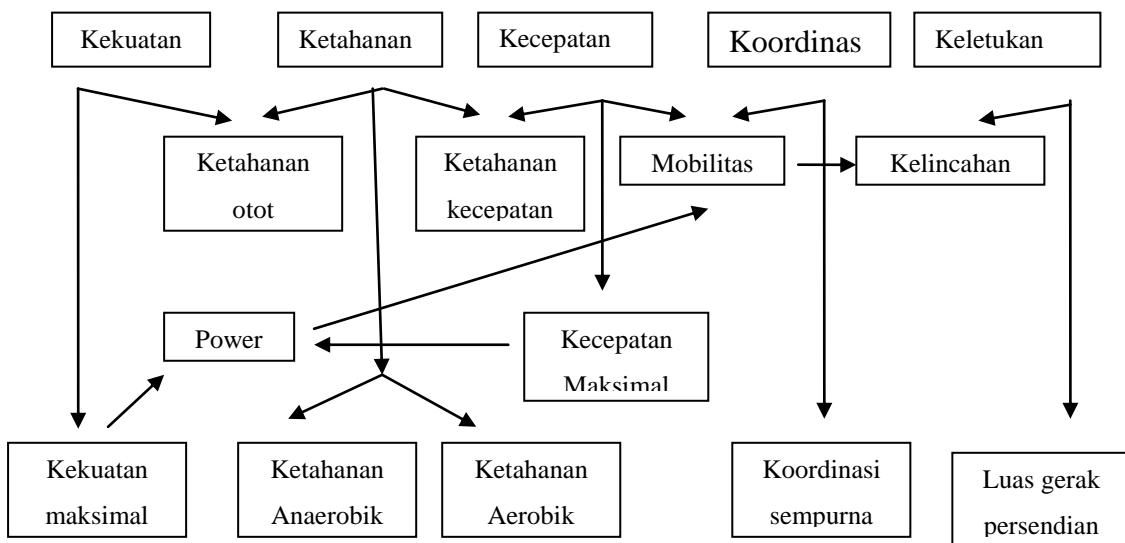
a. Komponen Kondisi fisik

Kondisi fisik yang baik akan memperoleh hasil yang baik pula. kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen-komponen. Komponen-komponen tersebut saling berpengaruh satu dengan yang lain. Komponen-komponen kondisi fisik yang di kemukakan oleh Mochamad Sajoto (1988: 58-59) adalah sebagai berikut: kekuatan, daya tahan (daya tahan otot setempat atau *local endurance* dan daya tahan umum *cardiorespiratori endurance*), daya ledak otot atau *muscular power*, kecepatan atau *speed*, kelentukan atau *flexibility*, keseimbangan atau *balance*, koordinasi atau *coordination*, kelincahan atau *agility*, ketepatan atau *acuraty*, dan reaksi atau *reaction*. Senada dengan itu Sajoto (1988: 57) mengemukakan bahwa kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen kesegaran jasmani yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam meningkatkan maupun pemeliharaanya. Artinya bahwa dalam peningkatan kondisi

fisik maka seluruh komponen-komponen tersebut harus dikembangkan. Sekalipun dalam pengembangannya nanti berorientasi kepada skala prioritas komponen tertentu sesuai dengan periodesasi, kebutuhan dan tipe gerak dalam olahraga.

Pendapat lain dikemukakan oleh Iwan Setiawan (1996: 112), bahwa unsur kondisi fisik yaitu daya tahan jantung-pernafasan-peredaran darah (*respiration-cardio-vasculatoirendurance*), kelentukan persendian, kekuatan, daya tahan otot, kecepatan, agilitas, *power*. Keseluruhan dari kondisi fisik olahragawan merupakan komponen biomotor.

Senada dengan itu Bompa (1994) dalam Djoko Pekik Irianto (2002: 66), mengemukakan bahwa komponen dasar dari biomotor olahragawan ada 5 yaitu: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*) dan koordinasi (*coordination*). Adapun komponen-komponen yang lain merupakan perpaduan dari beberapa komponen sehingga membentuk satu peristilahan sendiri. Komponen-komponen tersebut dapat dilihat dalam gambar 1 di bawah ini:



Gambar 1 : Biomotor
Sumber: (Joko Pekik Irianto, 2002: 66)

Gambar di atas dapat disimpulkan bahwa komponen biomotor ada 5 (lima) yaitu kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan kelentukan. Dari kelima komponen tersebut didukung oleh komponen-komponen lainnya yang tidak kalah penting.

Beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen kondisi fisik ada sepuluh yaitu:

1) Kekuatan

Kekuatan merupakan kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam setiap cabang olahraga. Kekuatan atau *strength* di kemukakan oleh Sajoto (1988:58) adalah komponen kondisi fisik, yang menyangkut masalah kemampuan seseorang atlit pada saat

mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan (Rusli Lutan, 2000: 66). Pendapat lain dari Ismaryati (2008: 111) tentang kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Djoko Pekik juga berpendapat (2002:66) bahwa kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan merupakan tenaga kontraksi otot atau sekelompok otot untuk melakukan sekali usaha maksimal.

2) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari atau bergerak dengan sangat cepat. Ismaryati (2008: 57) mengemukakan bahwa kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Senada dengan itu kecepatan merupakan perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat (Djoko Pekik, 2002:73). Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

3) Daya Tahan

Daya tahan otot setempat merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya, untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu yang relatif cukup lama dengan beban tertentu (Sajoto, 1988:58). Senada dengan itu Djoko Pekik (2002:72) mengemukakan bahwa daya tahan merupakan kemampuan melakukan kerja dalam jangka waktu lama. Sedangkan menurut Widiastuti (2011: 15) daya tahan otot merupakan kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat intensitas sub maksimal. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan dalam waktu yang cukup lama yang melibatkan otot atau sekelompok otot

4) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Ismaryati (2008: 41) mengemukakan bahwa kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagiannya. Sedangkan pendapat yang di kemukakan oleh Sajoto (1988:59), kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam

posisi-posisi di arena tertentu. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk merubah arah dengan cepat yang dilakukan bersamaan dengan gerakan lain tanpa kehilangan keseimbangan.

5) Kelentukan

Ismaryati (2008: 101) mengemukakan bahwa, kelentukan (*fleksibilitas*) adalah kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Pendapat lain dari Sajoto (1988:58) yang mengemukakan bahwa kelentukan adalah keaktifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen disekitar persendian. Senada dengan itu pendapat lain yang dikemukakan oleh Djoko Pekik (2002: 74). bahwa kelentukan merupakan kemampuan persendian untuk melakukan gerakan-gerakan untuk melalui jangkauan yang luas Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelentukan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang melibatkan gerak persendian yang jangkauannya cukup luas.

6) Koordinasi

Koordinasi atau *coordination* adalah kemampuan seseorang, dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda ke dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif (Sajoto, 1988:59). Koordinasi adalah hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan (Ismaryati, 2008: 53). Senada dengan itu, Djoko Pekik (2002: 77) mengemukakan bahwa koordinasi merupakan kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan yang berbeda atau lebih dari satu macam gerakan yang dilakukan secara bersamaan secara efektif.

7) Daya Ledak atau Power

Pendapat yang dikemukakan oleh Suharto (1997: 94) *power* adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan dan kecepatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Sedangkan pendapat yang dikemukakan oleh Sukadiyanto (2010: 193) bahwa *power* adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Senada dengan itu, Widiastuti (2011: 16) menyatakan bahwa power atau daya ledak merupakan

gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan suatu gerakan yang menggunakan kecepatan dan kekuatan yang dilakukan dalam waktu yang singkat.

8) Reaksi

Reaksi adalah kemampuan seseorang segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan-rangsang datang lewat indera, saraf atau *feeling* lainnya (Sajoto, 1988:59). Waktu reaksi merupakan periode antara diterimanya rangsang (stimuli) dengan permulaan munculnya jawaban (respon) (Ismaryati, 2008: 72). Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa reaksi merupakan kemampuan seseorang menanggapi rangsang.

9) Ketepatan

Ketepatan merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas, terhadap suatu sasaran (Sajoto, 1988:59). Pendapat lain yang dikemukakan oleh Widiastuti (2011: 17) menyatakan bahwa ketepatan merupakan keterampilan motorik yang merupakan komponen kesegaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan anak sehari-hari. Dari beberapa

pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ketepatan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan suatu gerakan dengan sasaran yang tepat.

10) Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat, dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun dalam keadaan dinamis (Sajoto, 1988:59). Pendapat lain yang dikemukakan oleh Widiastuti (2011: 17) bahwa keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan. Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan posisi tubuh pada saat melakukan gerakan.

b. Komponen-Komponen Kondisi Fisik untuk Pemain Sepakbola

Dari sepuluh komponen kondisi fisik yang telah disebutkan tersebut harus dimiliki dengan sangat baik oleh setiap atlet, begitu pula bagi atlet sepakbola yang harus dapat mempertahankan dan memperkuat kondisi fisik yang dimiliki dengan tujuan mempertahankan dan meningkatkan prestasi. Sepakbola merupakan

salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia, baik di kota maupun di desa. Perkembangan sepakbola di Indonesia semakin pesat sehingga tidak hanya laki-laki yang bermain sepakbola, bahkan sepakbola juga dimainkan oleh kaum wanita. Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari 11 orang pemain termasuk seorang penjaga gawang.

Permainan dilakukan di atas lapangan rata berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 100-110 meter dan lebar 64-78 meter. Di kedua ujung lapangan terdapat gawang, yang masing-masing berukuran panjang 7,32 meter dan tinggi 2,44 meter. Masing-masing tim harus menggunakan seragam saat bertanding, yang mana masing-masing seragam diberi nomor punggung. Adapun seragam yang dikenakan saat bertanding tidak boleh memiliki warna yang serupa supaya tidak membingungkan wasit yang memimpin pertandingan. Lamanya permainan dalam sepakbola adalah 2x45 menit ditambah istirahat 10 menit.

Salah satu syarat untuk dapat bermain sepakbola dengan baik adalah pemain harus dibekali dengan fisik serta teknik yang baik karena pemain yang memiliki fisik dan teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik

pula. Teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam, seperti *controlling* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola).

Dari sepuluh komponen kondisi fisik tersebut yang perlu diperhatikan lebih dan ditingkatkan lebih untuk meningkatkan prestasi atlet sepakbola dalam penelitian ini. Sedangkan komponen-komponen kondisi fisik yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu: kekuatan yang meliputi, Power otot tungkai, kekuatan ketahanan otot perut, kekuatan dan ketahanan otot lengan, kecepatan (*speed*), daya tahan aerobik, Dari kelima komponen tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Kecepatan

Kecepatan sangat berkaitan dengan waktu yang di tempuh.

Dalam olahraga sepakbola, kecepatan lari sangat diperlukan untuk mengejar bola dalam menyerang maupun bertahan,

2) Kekuatan dan ketahanan otot kaki

Kekuatan dan ketahanan otot kaki digunakan pada saat menendang, menggiring, mengumpan, berlari, dalam permainan sepakbola sangat banyak sekali dan sangat diutamakan. Kekuatan sangat diperlukan dalam setiap melakukan aktivitas olahraga.

Kekuatan merupakan komponen yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola.

3) Ketahanan dan Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu ketahanan . Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

4) Daya Tahan

Daya tahan otot setempat merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya, untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu yang relatif cukup lama dengan beban tertentu (Sajoto, 1988:58).

Dalam sepakbola daya tahan sangat dipentingkan, pemain harus menjalani latihan *aerobic* untuk menjaga kesegaran jasmani secara menyeluruh sehingga akan memperbesar kemampuan dalam hal, kecepatan serta tenaga.

5) Kekuatan dan ketahanan otot lengan

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu ketahanan . Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

2. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Menurut Yudha M. Saputra (1999: 6) , kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.

b. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler

Menurut Yudha M. Saputra (1999: 16), tujuan kegiatan ko(-) dan ekstrakurikuler adalah memberikan sumbangan pada perkembangan kepribadian anak didik, khususnya bagi mereka yang berpartisipasi dalam kegiatan tersebut. Bahkan Depdikbud menetapkan susunan program tersebut sebagai peningkatan kualitas siswa pada seluruh jenjang pendidikan. Jadi perkembangan anak didik tersebut, intelektual dan juga perilaku, merupakan tujuan mendasar untuk dicapai melalui kegiatan ko(-) dan ekstrakurikuler.

c. Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler

Menurut Yudha M. Saputra (1999: 13), kegunaan fungsional dalam mengembangkan program ko(-) dan ekstrakurikuler adalah sebagai berikut:

- 1) Menyiapkan anak menjadi orang yang bertanggung jawab.
- 2) Menemukan dan mengembangkan minat dan bakat pribadinya.
- 3) Menyiapkan dan mengarahkanpada suatu spesialisasi, misalnya: atlit, ekonomi, agamawan, seniman dan sebagainya.

Ketiga tujuan tersebut diatas harus dipertimbangkan dalam pengembangan kegiatan ko(-) dan ekstrakurikuler sehingga produk sekolah memiliki kesesuaian dengan apa yang dibutuhkan oleh masyarakat.

d. Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler

Menurut Yudha M. Saputra (1999: 13), ada lima prinsip pengembangan kegiatan ko(-) dan ekstrakurikuler sebagai berikut:

1) Prinsip Relevansi

Relevansi kegiatan dengan lingkungan sekolah hendaknya disesuaikan dengan kehidupan nyata di sekitar anak. Misalnya sekolah yang berada di daerah perkotaan, maka kondisi perkotaan hendaknya diperkenalkan kepada anak, seperti tenis atau bola basket dan sebagainya.

2) Prinsip Efektivitas dan Efisiensi

a) Prinsip Efektivitas

Efektivitas dalam kegiatan berkenaan dengan sejauh mana apa yang direncanakan atau diinginkan dapat dilaksanakan.

b) Prinsip Efisiensi

Efisien merupakan perbandingan antara hasil yang dicapai dan pengeluaran yang diharapkan paling tidak menunjukkan hasil yang seimbang.

3) Prinsip Kesinambungan

Kesinambungan dalam pengembangan ko(-) dan ekstrakurikuler menyangkut saling hubungan antara berbagai jenis program kegiatan atau unit-unit kegiatan. Kesinambungan antar dan inter berbagai unit kegiatan menunjukkan bahwa dalam mengembangkan kegiatan ko(-) dan ekstrakurikuler harus memperhatikan keterkaitan antar dan inter kegiatan yang satu dengan yang lain.

4) Prinsip Fleksibilitas

Prinsip fleksibilitas menunjukkan bahwa kegiatn ko(-) dan ekstrakurikuler tidak kaku. Oleh karena itu anak harus diberi kebebasan dalam memilih unit kegiatan yang sesuai dengan bakat, minat, kebutuhan, dan lingkungannya.

5) Prinsip Berorientasi pada Tujuan

Tujuan merupakan kriteria yang harus dipenuhi dalam pemilihan dan kegiatan agar hal itu dapat dicapai secara efektif dan fungsional. Prinsip berorientasi pada tujuan berarti bahwa sebelum unit kegiatan ditentukan maka langkah pertama yang dilakukan oleh seorang guru adalah menentukan tujuan terlebih dahulu. Hal ini dimaksudkan agar segala kegiatan yang dilakukan anak maupun guru, Pembina, atau pelatih dapat benar-benar terarah kepada tercapainya tujuan program yang telah ditetapkan.

e. Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler

Menurut Yudha M. Saputra (1999: 17), ada empat tipe yang termasuk dalam kegiatan ko(-) dan ekstrakurikuler yaitu:

- 1) Program sekolah dan masyarakat berupa seni lukis, seni tari, seni music, seni drama, dan sejumlah kegiatan estetika lainnya.
- 2) Partisipasi dan observasi dalam kegiatan olahraga di luar dan di dalam ruangan, seperti atletik, renang, tenis, tenis meja, sepakbola, permainan tradisional dan sebagainya.
- 3) Berdiskusi masalah-masalah sosial dan ekonomi, seperti melakukan kunjungan ke tempat bersejarah, kebun binatang, kantor kelurahan (desa), dan sebagainya.

- 4) Aktif menjadi anggota klub dan organisasi, seperti klub olahraga, pramuka, OSIS, dan sebagainya.

Kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Gamping di Wilayah Kabupaten Sleman berjalan dengan baik, ekstrakurikuler pramuka dan tonti wajib diikuti oleh semua siswa. Terdapat juga ekstrakurikuler di bidang seni, contohnya ekstrakurikuler tari, batik karawitan serta teater. Di bidang yang lain terdapat ekstrakurikuler jurnalistik, Karya Ilmiah Remaja (KIR), Palang Merah Remaja (PMR), dan komputer. Di bidang olahraga, sepakbola dan futsal menjadi ekstrakurikuler yang paling banyak diminati khususnya oleh siswa laki-laki meskipun terdapat juga ekstrakurikuler, renang, badminton, bola voli, dan bolabasket. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Gamping banyak diminati karena olahraga sepakbola memang menjadi idola para kaum lelaki. Berlatih setiap seminggu sekali pada hari Sabtu pukul 14.30 WIB di Lapangan Balecatur dengan bimbingan dari Bapak Kawit Mulyadi. Selain berlatih rutin, tim sepakbola SMP tersebut juga aktif mengikuti kejuaraan sepakbola yang diadakan oleh Dinas Pendidikan Kabupaten Sleman maupun Dinas Pendidikan Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY).

3. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) pada umumnya adalah siswa usia remaja. Remaja sebagai periode tertentu dari kehidupan

manusia merupakan suatu konsep yang relatif baru dalam kajian psikologi. Menurut Sumsunuwiyat Mar'at (2009: 190), remaja adalah manusia pada tahap perkembangan antara masa masa anak-anak dan masa dewasa yang ditandai oleh perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial. Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga masa yaitu masa remaja pada usia 12-15 tahun, masa remaja pertengahan pada usia 15-18 tahun dan masa remaja akhir pada usia 18-21 tahun.

a. Perkembangan Fisik

Perubahan-perubahan fisik merupakan gejala primer dalam pertumbuhan masa remaja yang berdampak terhadap perubahan-perubahan psikologis. Pada mulanya tanda-tanda perubahan fisik dari masa remaja terjadi dalam konteks pubertas. Dalam konteks ini kematangan organ-organ seks dan kemampuan reproduktif tumbuh dengan cepat. Baik anak laki-laki maupun perempuan mengalami pertumbuhan fisik yang cepat yang disebut *growth spurt* (percepatan pertumbuhan), dimana terjadi perubahan dan percepatan pertumbuhan di seluruh bagian dan dimensi badan. Menurut Sumsunuwiyat Mar'at (2009: 191-193), perubahan ini terjadi pada tinggi dan berat badan,

proporsi tubuh, pubertas, ciri-ciri seks primer, dan ciri-ciri seks sekunder.

b. Perkembangan Kognitif

Masa remaja adalah suatu periode kehidupan dimana kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien mencapai puncaknya karena selama periode remaja ini proses pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan. Perkembangan *frontal lobe* tersebut sangat berpengaruh terhadap kemampuan kognitif remaja sehingga mampu mengembangkan kemampuan penalaran yang memberinya suatu tingkat pertimbangan moral dan kesadaran sosial yang baru. Di samping itu, sebagai anak muda yang telah memiliki kemampuan memahami pemikirannya sendiri dan pemikiran orang lain, remaja mulai membayangkan apa yang dipikirkan oleh orang lain tentang dirinya. Ketika kemampuan kognitif remaja mencapai kematangan, kebanyakan anak remaja mulai memikirkan tentang apa yang diharapkan dan melakukan kritik terhadap masyarakat, orang tua bahkan terhadap kekurangan pada diri remaja itu sendiri. Perkembangan kognitif yang terjadi pada remaja antara lain perkembangan pengambilan keputusan, perkembangan orientasi masa depan, perkembangan kognisi sosial, perkembangan penalaran moral,

dan perkembangan pemahaman tentang agama, (Sumsunuwiyat Mar'at 2009: 194-208).

c. Perkembangan Psikososial

Perkembangan psikososial remaja sangat dipengaruhi oleh perkembangan kognitifnya. Menurut Sumsunuwiyat Mar'at (2009: 210-227), perkembangan psikososial yang terjadi pada remaja meliputi perkembangan individuasi dan identitas, perkembangan hubungan dengan orang tua, perkembangan hubungan dengan teman sebaya, perkembangan seksualitas, perkembangan proaktivitas, dan perkembangan resiliensi.

B. Penelitian yang Relevan

Di bawah ini beberapa penelitian yang penulis ambil sebagai penelitian yang relevan:

1. Rahma Setiya Adi Darma dengan judul penelitian Status Kondisi Fisik Pelacab Pencak Silat Kebupaten Banjarnegara Tahun 2011. Dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *puposive sampling* dengan ketentuan stlet aktif mengikuti kejuaraan di kabupaten Banjarnegara dan atlet terdaftar dalam tim PELACAB pencak silat kabupaten Banjarnegara tahun 2011. seluruh atlet pelatcab pencak silat kabupaten Banjarnegara tahun 2011. Metode penelitian dengan menggunakan survey dengan teknik pengumpulan data menggunakan

teknik tes kondisi fisik dengan menggunakan *Bleep test, Push-up test, sit-up test, 35 meter sprint test, Hexagol Obstacle Agility test, sit and reach test dan Broad Jump test*. Teknik analisis data dengan menggunakan teknik analisis deskriptif yang dituangkan dalam persentase. Hasil penelitian menunjukkan kemampuan fisik dari prosentase terbesar dapat diperoleh bahwa *Bleep-test* untuk putra sebesar 47,06 % dalam kategori baik dan untuk putri 44,44% dalam kategori sedang, *Push-up test* untuk putra sebesar 58,82% dalam kategori sedang dan untuk putri 55,55% dalam kategori baik, *sit-up test* putra 58,82% dalam kategori sedang dan untuk putri 77,77% dalam kategori sedang, *35 meter sprinttest* untuk putra sebesar 35,29% dalam kategori baik untuk putri 44,44% dalam kategori baik, *Hexagon Obstacle Agility test* untuk putra sebesar 52,94% dalam kategori baik dan untuk putri 66,66% dalam kategori baik, *Sit and reach test* untuk putra sebesar 47,06% dalam kategori baik dan untuk putri 55,55% dalam kategori sedang, *Standing Broad Jumptest* untuk putra sebesar 56,47% dalam kategori sedang dan untuk putri 77,77% dalam kategori sedang dan berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan status kondisi fisik atlet PELATCAB pencak silat kabupaten Banjarnegara tahun 2011 dalam kategori sedang.

2. Afristian Ismadraga dengan judul penelitian Profil Kondisi Fisik Siswa Yang Masuk Kelas Khusus Olahraga di SMP Negeri 1 Ngawen. subyek penelitian adlah siswa kelas khusus olahraga SMP Negeri 1 Ngawen, dengan jumlah 32 siswa. Teknik pengambilan data dengan instrumen tes yang terdiri dari 11 item tes, yaitu tes daya tahan (endurance), tes kekuatan tungkai, tes kekuatan punggung, tes kekuatan tangan, tes kelentukan, tes kecepatan, tes power tungkai, tes kelincahan, tes keseimbangan, tes reaksi, tes koordinasi, dan tinggi badan. Hasil penelitian secara rinci, sebanyak 2 siswa (6,25%) termasuk dalam kondisi fisik yang sangat kurang, 7 siswa (21,88%) mempunyai kondisi fisik kurang, 14 siswa (43,75%) mempunyai kondisi fisik sedang, 6 siswa (18,75%) termasuk baik, 3 siswa (9,38%) kondisi fisik sangat baik. Dapat disimpulkan bahwaprofil kondisi fisik siswa yang masuk kelas khusus olahraga di SMP Negeri 1 Ngawen secara keseluruhan adalah sedang.

C. Kerangka Berpikir

Banyak sekali faktor-faktor yang mempengaruhi kesuksesan dalam sebuah tim, begitu pula tim *sepakbola* Faktor-faktornya antara lain kebugaran jasmani dan kondisi fisik. Semua kegiatan olahraga tidak terlepas dari kondisi fisik dan kesegaran jamani. Semua cabang olahraga memiliki kekhususan sendiri dalam pengembangan kondisi fisik.

Sepakbola merupakan permainan team, dan membutuhkan fisik yang prima. Faktor kondisi fisik yang dimiliki oleh setiap atlet sepakbola itu berbeda-beda. Setiap sesi latihan dalam cabang olahraga tertentu memiliki porsi sendiri-sendiri dalam upaya meningkatkan kondisi fisik atlet. Dalam olahraga sepakbola komponen-komponen kondisi fisik harus dimiliki oleh setiap anggota ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping yang mengikuti kegiatan latihan dan pertandingan sepakbola.

Kondisi Fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi (Sajoto, 1988). Banyak sekali komponen-komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh atlet sepakbola. Untuk meningkatkan dan mempertahankan kondisi fisik, maka harus mengembangkan komponen kondisi fisik tersebut.

Dalam penelitian ini komponen kondisi fisik yang diteliti adalah: kecepatan, kekuatan ketahanan otot lengan, kekuatan dan ketahanan otot perut, daya ledak, daya tahan aerobik. Kecenderungan siswa yang mengikuti ekstra sepakbola sebagian besar atau kebanyakan dari bakat alam yang dimiliki oleh sebagian siswa. Dari keseluruhan anggota ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Gamping belum ada catatan tentang kondisi fisik yang dimiliki oleh setiap individu ataupun data untuk

tolok ukur dalam menyeleksi siswa yang ingin bergabung di ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Burhan Buggin (2006: 36), menyatakan bahwa penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai, variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi. Penelitian ini menggunakan metode survey, adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan tes kesegaran jasmani. Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) tahun 2010 merupakan salah satu bentuk instrument untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani. TKJI dibagi menjadi 4 kelompok umur, yaitu kelompok umur 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, 16-19 tahun . Dengan demikian instrument ini tidak dapat dipergunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani yang tidak termasuk kelompok tersebut.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Gamping yang beralamat di Jalan Wates Km 7 Balecatur Gamping Sleman.

2. Waktu Penelitian

Adapun waktu penelitian dilaksanakan pada pada tanggal 20 September 2014.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Dalam penelitian kuantitatif, menurut Sugiyono (2005: 2) "variabel adalah gejala yang menjadi fokus peneliti untuk diamati". Variabel dalam penelitian ini yaitu variabel tunggal yaitu Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Gamping. Secara operasional, yang dimaksud dengan variabel ini adalah komponen kemampuan kondisi fisik cabang olahraga sepakbola yaitu:

1. Kecepatan

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam penelitian ini, kecepatan diambil dengan menggunakan tes lari 50 meter dilakukan dua kali dan diambil skor yang terbaik. (Sumber .TKJI.2010)

2. Kekuatan dan ketahanan otot lengan

Kekuatan dan ketahanan otot lengan dalam penelitian ini menggunakan tes gantung angkat tubuh 60 detik. (Sumber .TKJI.2010)

3. Kekuatan dan ketahanan otot perut

Kekuatan adalah merupakan satu komponen yang sangat dominan dalam kehidupan manusia yang berhubungan dengan gerak aktivitas manusia. Kekuatan yang di ambil dalam penelitian ini adalah kekuatan dan ketahanan otot perut dengan menggunakan tes sit up selama 60 detik. (Sumber .TKJI.2010)

4. Daya Ledak

Daya ledak merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum dengan usaha yang dikerahkanya dalam waktu sesingkat-singkatnya. Dalam penelitian ini, tes yang digunakan adalah vertical jump.Tes dilakukan 2 (dua) kali.Hasil yang dicatat adalah jarak lompatan dengan satuan centimeter. (Sumber .TKJI.2010)

5. Daya tahan

Dalam sepakbola daya tahan sangat dipentingkan, pemain harus menjalani latihan aerobic untuk menjaga kesegaran jasmani secara menyeluruh sehingga akan memperbesar kemampuan dalam hal *timming*, kecepatan serta tenaga. Dalam penelitian ini, menggunakan Lari 1000 meter. (Sumber .TKJI.2010)

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2005: 55), pengertian populasi adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas; obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006: 130) “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”.

Kesimpulan yang dapat diambil adalah populasi merupakan keseluruhan dari penduduk yang akan diteliti yang mempunyai ciri-ciri tertentu dan setidaknya mempunyai sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Gamping sebanyak 26 siswa.

2. Sampel Penelitian

Sampel Penelitian adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola yang jumlah siswanya 26. Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan mengacu pendapat Suharsimi Arikunto (2006: 134), sebagai berikut:

Apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi dan jika

subyeknya lebih dari 100 orang maka diambil antara 10% - 15% dari jumlah populasi atau 20 -25% atau lebih tergantung pada :

1. Kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga dan dana.
2. Sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subjek, karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya data.
3. Besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti. Untuk penelitian yang resikonya besar, tentu saja jika sampelnya besar, hasilnya akan lebih baik.

Berdasarkan pendapat tersebut, karena jumlah populasi kurang dari 100 orang, maka seluruh anggota dijadikan subjek penelitian, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi yang di ikuti oleh 26 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Gamping.

E. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2008: 102) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati.Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 13-15 tahun.

Reliabilitas dan Validitas Tes

1. Rangkai tes untuk remaja umur 13-15 tahun mempunyai nilai reliabilitas
 - a. Untuk putera 0.960 - (DOOLITTLE)
 - b. Untuk puteri 0.804 - (AITKEN)
2. Rangkai tes untuk remaja umur 13-15 tahun mempunyai nilai validitas:
 - a. Untuk putera 0.950 - (DOOLITTLE)
 - b. Untuk puteri 0.923 - (AITKEN)

Adapun Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 13-15 tahun terdiri dari:

1. Lari 50 meter

- a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

- b. Alat dan fasilitas

1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 50 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan.

2) Bendera start

3) Peluit

4) Tiang pancang

5) Stopwatch

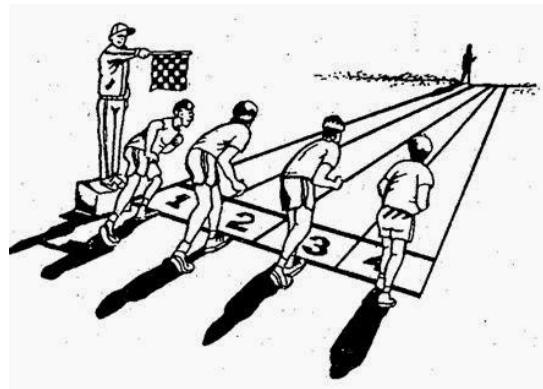
- 6) Serbuk kapur
 - 7) Formulir
 - 8) Alat tulis
- c. Petugas tes
- 1) Juru keberangkatan
 - 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
- 1) Sikap permulaan

peserta berdiri di belakang garis start
 - 2) Gerakan
 - a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
 - b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 50 meter.
 - 3) Lari masih bias diulang apabila :
 - a) pelari mencuri start;
 - b) pelari tidak melewati garis finish
 - c) pelari terganggu dengan pelari lain;
 - 4) Pengukuran waktu

pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish

e. Pencatat hasil

- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satuan waktu detik.
- 3) Waktu dicatat satu angka di belakang koma.



Gambar 1 .Posisi Lari 50 meter

Sumber TKJI tahun 2010

2. Gantung angkat tubuh 60 detik

a. Tujuan

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

b. Alat dan fasilitas

- 1) lantai rata dan bersih

2) palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta.

3) Bangku untuk pijakan awalan

4) stopwatch

5) serbuk kapur atau magnesium karbonat

6) alat tulis

c. Petugas tes

1) pengamat waktu

2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

1) sikap permulaan

peserta menaiki bangku yang telah di sediakan berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang sebesar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala. Setelah peserta siap melakukan gerakan bangku di pindah terlebih dahulu.

2) gerakan

a) Mengangkat tubuh dengan membengkokan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal

- b) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
- c) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin, selama 60 detik.
- 3) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila;
- a) pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun.
 - b) pada waktu mengangkat badan posisi dagu lebih rendah dari palang tunggal.
 - c) pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua tangan tidak lurus.
- e. Pencatat hasil
- 1) yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna
 - 2) yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik
 - 3) peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai 0 (nol)



Gambar 2 Posisi gantung angkat tubuh Sumber TKJI tahun 2010

3. Baring duduk 60 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

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

c. Petugas tes

- 1) Sikap permulaan

- a) Berbaring terlentang di lantai atau rumput kedua lutut diteuk dengan sudut 90 derajat , kedua tangan kiri dan kanan diletakkan disamping 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, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan
- b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik.

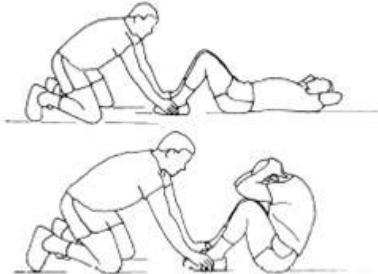
Catatan

- (1)gerakan tidak dihitung jika tangan tidak berada disamping telinga.
- (2)kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- (3)mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

d. Pencatat hasil

- 1) Hasil dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.

- 2) peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, diberi nilai 0 (nol)



Gambar 3 Posisi baring duduk 60 detik
Sumber TKJI tahun 2010

4. Loncat tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.

b. Alat dan fasilitas

1) papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30x150cm, dipasang pada didinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150cm

2) serbuk kapur

3) alat penghapus papan tulis

4) alat tulis

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 kir atau kanan. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berkala, sehingga meninggalkan berkas raihan jarinya.

2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua legan diayun kebelakang. kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
- b) Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.



Gambar 4 Posisi loncat tegak

Sumber TKJI tahun 2010

5. Lari 1000 meter

a) Tujuan

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

b) Alat dan fasilitas

- 1) lintasan lari 1000 meter untuk putera
- 2) stopwatch
- 3) bendera start
- 4) peluit
- 5) tiang pancang
- 6) alat tulis

c) Petugas tes

- 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 untuk lari.
- b) pada aba-aba 'YA' peserta lari menuju garis finish menempuh jarak 1000 meter.

Catatan :

(1) Lari diulang bilamana ada pelari mencuri start .

(2) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish.

e) Pencatatan hasil

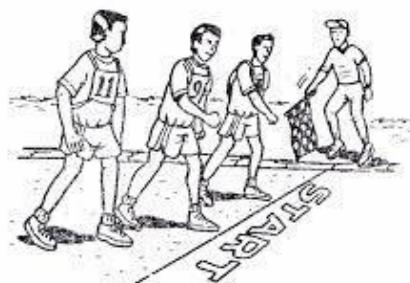
- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk

menempuh jarak 1000 meter.

Waktu dicatat dalam satuan dan detik

Contoh penulisan :

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3'12"



Gambar
Posisi start lari 1000 dan 1200 meter

Gambar 5 .Posisi Start Lari 1000 meter

Sumber TKJI tahun 2010

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan survei dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran dilakukan selama 1(satu) hari dengan dibantu oleh 4(empat) orang teman untuk membantu proses berjalannya tes. Pelaksanaan tes dilakukan 1 hari mulai dari pukul 15.00 karena bila dilakukan terlalu sore waktu tidak cukup serta testi akan merasa kelelahan, mengingat banyaknya tes yang dilakukan. TKJI ini merupakan rangkaian satu tes sehingga harus

dilakukan secara terus menerus. Tes dilakukan bertahap tiap pos yang telah sediakan. Setiap akan melakukan tes, testi harus melakukan pemanasan dan diberi pengarahan tentang tes yang akan dilaksanakan.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Gamping dilakukan dengan cara deskriptif kuantitatif .Analisis data untuk membuat distribusi frekuensi kondisi fisik dilakukan dengan cara deskriptif kuantitatif yang mengacu dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja usia 13-15 tahun putera.

Tabel 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Usia 13-15 Tahun Putera

Nilai	Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 1000 meter
5	s.d – 6,7'	16' ke atas	38 ke atas	66 ke atas	s.d – 3' 04"
4	6,8' – 7,6'	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3' 05" – 3' 53"
3	7,7' – 8,7'	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3' 54" – 4' 46"
2	8,8' – 10,3'	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4' 47" – 6' 04"
1	10,4' – dst	0 – 1	0 – 7	s.d 30	6' 05" – dst

Sumber : Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Anak Usia 13-15 Tahun,

Kemdiknas 2010

Apabila data telah dikumpulkan, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga dari data tersebut dapat diambil suatu kesimpulan. Pada penelitian ini, analisis statistik yang digunakan adalah teknik deskriptif dengan persentase, dan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta ekstrakurikuler sepakbola .

Berikut ini tabel klasifikasi tingkat kebugaran jasmani berdasarkan tes TKJI untuk remaja usia 13-15 tahun:

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 : Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Anak Usia 13-15 Tahun, Kemdiknas 2010.

Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data. Menurut Anas Sudijono (2012: 40-41), frekuensi relatif atau tabel persentase dikatakan “frekuensi relatif” sebab

frekuensi yang disajikan di sini bukanlah frekuensi yang sebenarnya, melainkan frekuensi yang dituangkan dalam bentuk angka persen, sehingga untuk menghitung persentase responden digunakan rumus sebagai berikut :

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

Keterangan:

f : frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : *Number of Cases* (jumlah frekuensi/ banyaknya individu)

P : angka persentase

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Subjek, Waktu Penelitian dan Deskripsi Data Hasil Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Gamping yang beralamat di Jalan wates km 7 Balecatur Gamping Sleman.

2. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang digunakan adalah Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Gamping yang berjumlah 26 siswa.

3. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian ini berlangsung pada bulan September. Adapun waktu Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 20 September 2014 pada pukul 15.00 WIB, di lapangan Balecatur Gamping .

4. Deskripsi Analisis Data Hasil Penelitian

Variabel penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Gamping. Data penelitian diperoleh dari hasil tes dan pengukuran yang telah dilakukan satu persatu oleh testi.

B. Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Gamping.

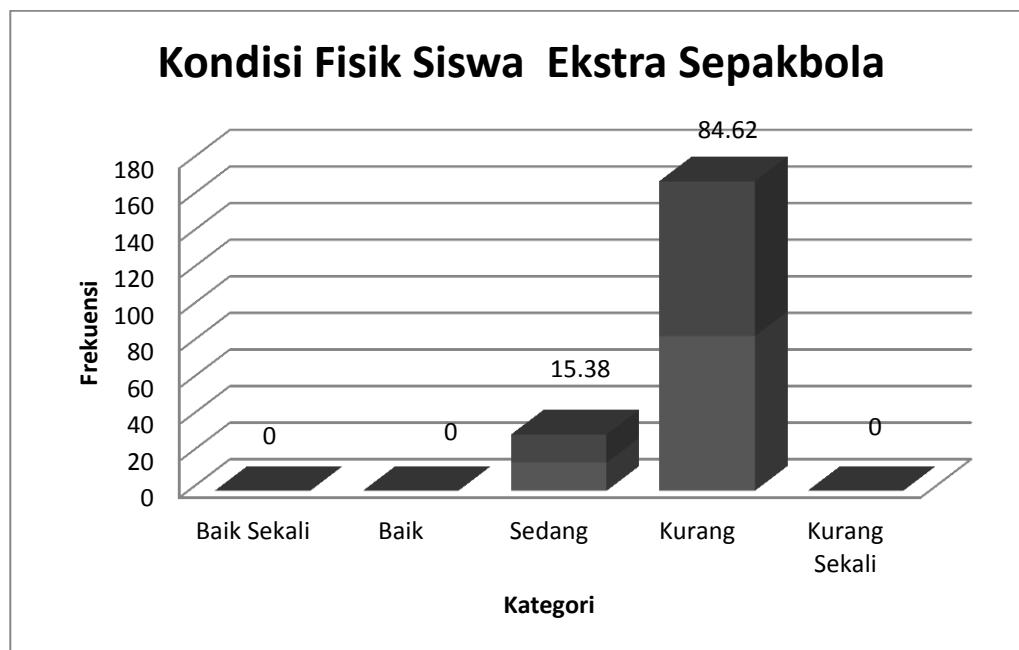
1. Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping.

Secara keseluruhan, diperoleh nilai maksimum sebesar 51,83 dan nilai minimum 48,51. Rata-rata diperoleh sebesar 49,99 dan standar deviasi sebesar 0,98. Median diperoleh sebesar 49,71 dan modus sebesar 49,54. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping dapat dilihat pada tabel 9 di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Gamping.

No	Jumlah nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	22 – 25	Baik sekali (BS)	0	0
2	18 – 21	Baik (B)	0	0
3	14 – 17	Sedang (S)	4	15,38
4	10 – 13	Kurang (K)	22	84,62
5	5 – 9	Kurang sekali (KS)	0	0
Total			26	100

Apabila digambarkan dalam bentuk Diagram Batang, berikut gambar Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping secara keseluruhan yang diperoleh.



Gambar 7. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Gamping

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang sekali, 22 siswa (84,62%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang, 4 siswa (15,38%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani sedang, 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik sekali, dan 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping secara keseluruhan berbeda.

Sebagian besar Tingkat Kesegaran Jasmani yang dimiliki oleh Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping masuk dalam kategori kurang. Untuk lebih rinci akan dibahas satu per satu setiap instrumen tes yaitu sebagai berikut:

2. Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Per Komponen Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping

a. Lari 50 Meter

Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 50m berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping berdasarkan tes lari 50 meter, dapat dilihat pada tabel 11 di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 50m Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Putra SMP Negeri 1 Gamping.

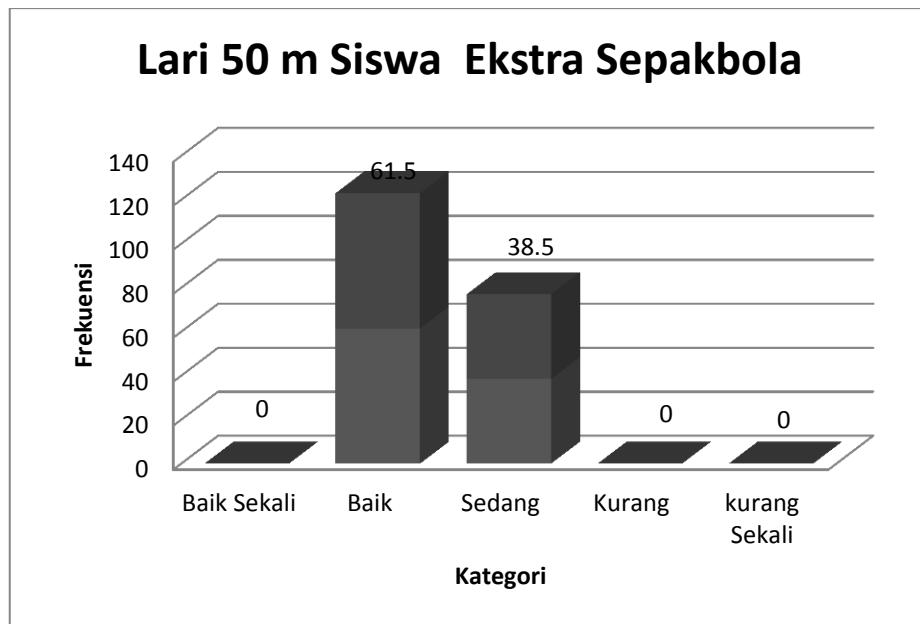
No	Putra	Kategori	Frekuensi	Percentase
1.	s.d-6,7	Baik Sekali	0	0,00%
2.	6,8-7,6	Baik	0	0,00%
3.	7,7-8,7	Sedang	10	38,05%
4.	8,8-10,3	Kurang	16	61,05%
5.	10,4-dst	Kurang Sekali	0	0,00%
Jumlah			26	100%

A

pabila digambarkan dalam Diagram Batang, berikut gambar Tingkat

Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1

Gamping berdasar tes lari 50 meter yang diperoleh.



Gambar 8. Diagram Batang Kecepatan Lari 50 m siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Gamping

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan lari kurang sekali, 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan lari kurang, 10 siswa (38,5%) mempunyai kecepatan lari cukup, 16 siswa (61,5%) mempunyai kecepatan lari baik dan 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan lari sangat baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping berdasar tes lari 50 meter adalah berbeda. Sebagian besar kemampuan lari 50

meter yang dimiliki oleh Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping masuk dalam kategori sedang.

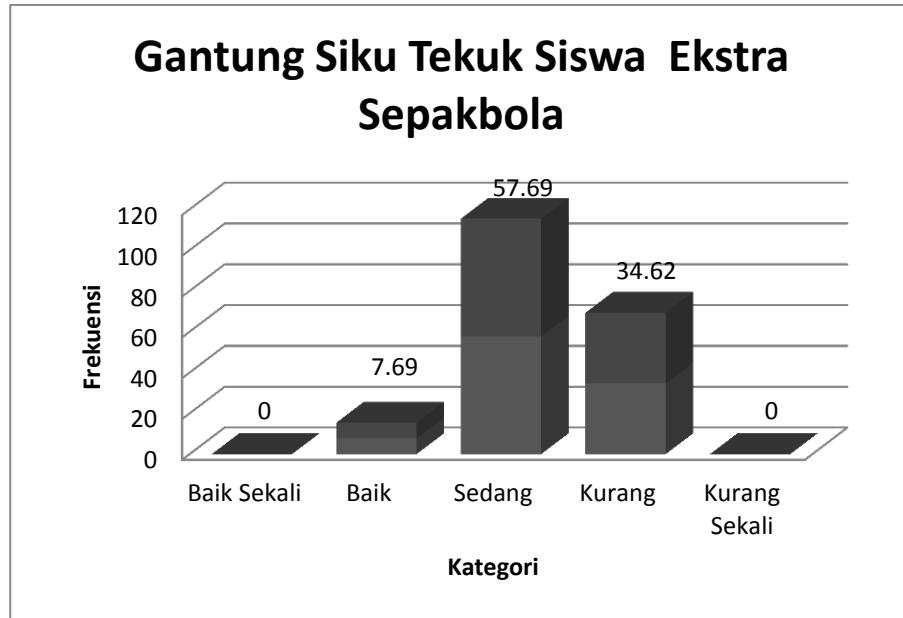
b. Gantung Siku

Hasil analisis data dari indikator tes gantung siku berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping berdasarkan tes gantung siku

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Gamping.

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	16-ke atas	Baik Sekali	0	0,00%
2.	11-15	Baik	2	7,69%
3.	8-10	Sedang	15	57,69%
4.	2-5	Kurang	9	34,62%
5.	0-1	Kurang Sekali	0	0,00%
Jumlah			26	100%

Apabila digambarkan dalam bentuk Diagram Batang, berikut gambar Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping berdasar tes gantung siku tekuk yang diperoleh.



Gambar 9. Diagram Batang Gantung siku Tekuk Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot lengan kurang sekali 9 siswa (34,62%) mempunyai kekuatan otot lengan kurang, 15 siswa (57,69%) mempunyai kekuatan otot lengan sedang, 9 siswa (7,69%) mempunyai kekuatan otot lengan baik, dan 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot lengan baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping berdasar tes gantung siku tekuk sebagian besar masuk dalam kategori sedang.

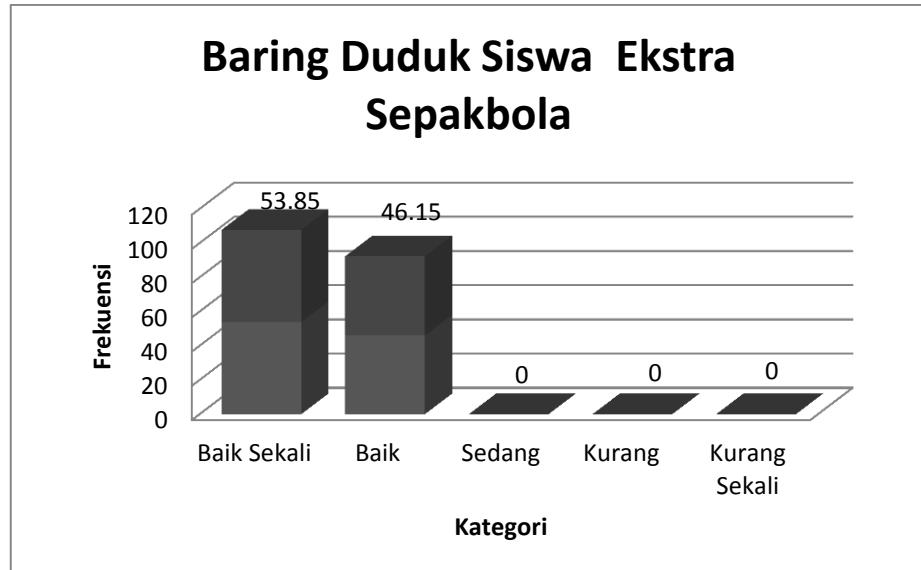
c. Baring Duduk

Hasil analisis data dari indikator tes baring duduk berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping berdasarkan tes baring duduk , dapat dilihat pada tabel 11 di bawah ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	38-ke atas	Baik Sekali	14	53,85%
2.	28-37	Baik	12	46,15%
3.	19-27	Sedang	0	0,00%
4.	8-18	Kurang	0	0,00%
5.	0-7	Kurang Sekali	0	0,00%
Jumlah			26	100%

Apabila digambarkan dalam bentuk Diagram Batang, berikut gambar Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping berdasar tes baring duduk yang diperoleh.



Gambar 10. Diagram Batang Baring Duduk Siswa Peserta

Ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Gamping

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot perut kurang sekali, 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot perut kurang, 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot perut sedang, 12 siswa (46,15%) mempunyai kekuatan otot perut baik dan 14 siswa (53,82%) mempunyai kekuatan otot baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping berdasar tes baring duduk sebagian besar masuk dalam kategori baik.

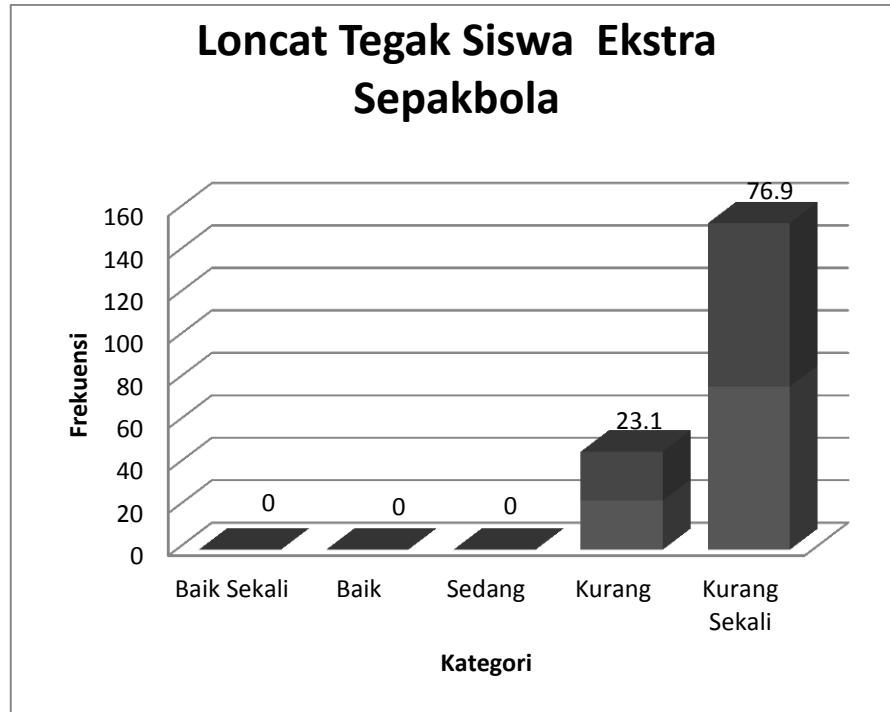
d. Loncat Tegak Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping.

Hasil analisis data dari indikator kecepatan loncat tegak berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping berdasarkan tes loncat tegak, dapat dilihat pada tabel 11 di bawah ini:

Tabel 6. Loncat Tegak Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping.

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	66- ke atas	Baik Sekali	0	0,00%
2.	53-65	Baik	0	0,00%
3.	42-52	Sedang	0	0,00%
4.	31-41	Kurang	6	23,01%
5.	s/d .30	Kurang Sekali	20	76,09%
Jumlah			26	100%

Apabila digambarkan dalam bentuk Diagram Batang, berikut gambar Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping.



Gambar 11 . Diagram Batang loncat tegak Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 20 siswa (76,9%) mempunyai kekuatan loncatan kurang sekali, 6 siswa (23,1%) mempunyai kekuatan loncatan, 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan pegangan cukup, 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan loncatan baik dan 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan loncatan baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta kekuatan loncatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping kurang.

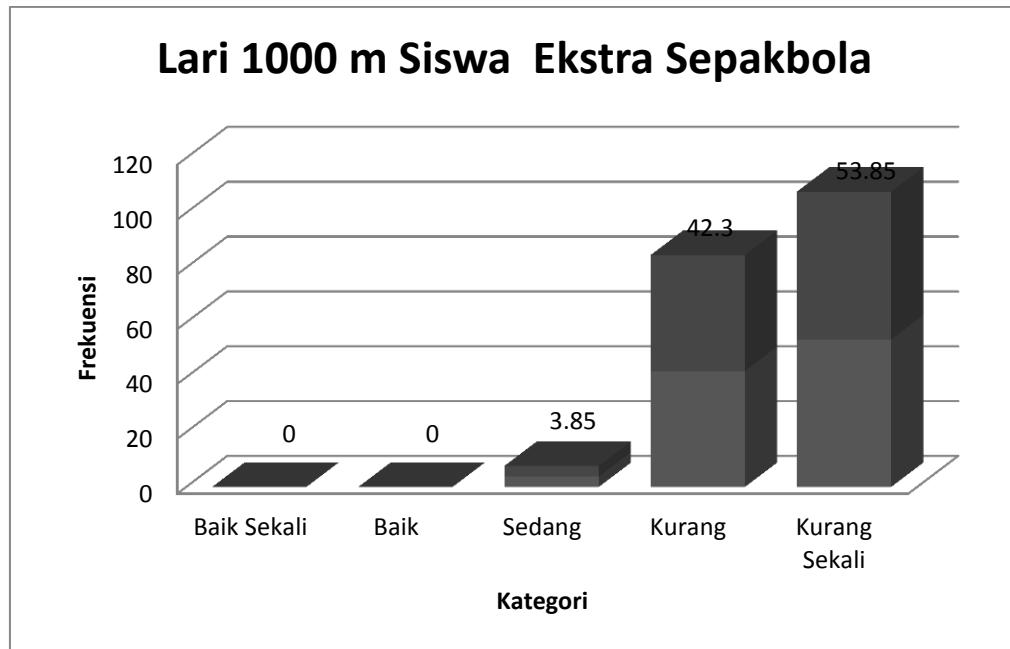
e. Lari 1000 meter

Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 1000 m berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping berdasarkan tes lari 1000 meter, dapat dilihat pada tabel 11 di bawah ini:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Lari 1000m Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping.

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Percentase
1.	s/d-3,04	Baik Sekali	0	0,00%
2.	3,05-3,53	Baik	0	0,00%
3.	3,57-4,46	Sedang	1	3,85%
4.	4,47-6'04	Kurang	11	42,30%
5.	6,05-dst	Kurang Sekali	14	53,85%
Jumlah			26	100%

Apabila digambarkan dalam bentuk Diagram Batang, berikut gambar Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping.



Gambar 12. Diagram Batang lari 1000 m Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 14 siswa (53,85%) mempunyai kecepatan kurang sekali, 11 siswa (42,3%) mempunyai kecepatan kurang, 1 siswa (15,38%) mempunyai kecepatan cukup, 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan baik, dan 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping berdasar tes lari 1000 m sebagian besar masuk dalam kategori kurang.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping secara keseluruhan berbeda. Secara rinci, sebanyak 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang sekali, 22 siswa (84,62%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang, 4 siswa (15,38%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani sedang, 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik, dan 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik sekali. Sebagian besar Tingkat Kesegaran Jasmani yang dimiliki oleh Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping masuk dalam kategori kurang.

Melihat Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping secara keseluruhan menunjukkan bahwa pengembangan Tingkat Kesegaran Jasmani masih belum optimal. Hal tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa faktor salah satu diantaranya adalah pelaksanaan latihan. Pemain sebaiknya diberikan program latihan disesuaikan dengan tujuan yaitu untuk meningkatkan kualitas Tingkat Kesegaran Jasmani yang dimiliki oleh pemain. Sebagai contoh latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan lari pemain maka program latihan yang dibuat adalah lari dengan waktu yang singkat. Jika latihan tidak disesuaikan dengan tujuan maka tujuan latihan tersebut tidak akan tercapai.

Melihat hal tersebut, maka penting bagi pembina serta pelatih untuk meningkatkan kemampuan Tingkat Kesegaran Jasmani secara optimal. Yaitu dengan cara memberikan latihan Tingkat Kesegaran Jasmani yang tepat untuk masing-masing komponen Tingkat Kesegaran Jasmani yang masih tergolong kurang. Selain itu, latihan juga harus terarah dan terukur, perlu adanya evaluasi yang dilakukan melalui tes, sehingga dapat mengembangkan kemampuan fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler secara maksimal, dan selanjutnya dapat meningkatkan prestasi Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping. Berikut analisis pada masing-masing item tes.

1. Lari 50m

0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang sekali, 22 siswa (84,62%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang, 4 siswa (15,38%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani sedang, 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik, dan 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping berdasar tes lari 50 meter sebagian besar masuk dalam kategori sedang. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor yang kaitannya dengan program latihan

yang sebagian besar pada saat latihan sepakbola lebih banyak ke materi taktik sehingga latihan untuk kecepatan hanya pada saat pemanasan saja.

Lari 50 meter dimaksudkan untuk mengukur kecepatan lari Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping. Pemain sepakbola dituntut untuk dapat berlari dengan cepat. Hal ini diperlukan saat berlari jarak pendek. Dengan hasil penelitian ini sebaiknya Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping menambah latihan kecepatan agar lebih baik lagi.

2. Gantung Siku Tekuk

Pada kekuatan dan ketahanan lengan dimaksudkan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping. Hasil penelitian menunjukkan 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang sekali, 22 siswa (84,62%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang, 4 siswa (15,38%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani sedang, 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik, dan 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping berdasar tes gantung siku tekuk sebagian besar masuk dalam kategori sedang. Hal tersebut tidak lepas dari program latihan yang dilakukan setiap satu minggu sekali hanya ada

latihan taktik, strategi, dan permainan sehingga untuk Tingkat Kesegaran Jasmani jarang dilatihkan, bahkan hanya saat menjelang pertandingan baru ada latihan Tingkat Kesegaran Jasmani .

3. Baring Duduk

Pada kekuatan dan ketahanan otot perut diperoleh bahwa 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang sekali, 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang, 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani sedang, 12 siswa (46,15%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik, dan 14 siswa (53,85%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Smp Negeri 1 Gamping berdasar tes baring duduk sebagian besar masuk dalam kategori baik. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor internal antara lain sistem pembinaan dan sarana-prasarana olahraga dan eksternal ialah faktor psikologis, rutinitas latihan, pelatih, keadaan fisik, serta teknik dan *skill* yang dimiliki Siswa Peserta. Latihan yang hanya dilakukan satu kali dalam satu minggu sehingga program latihan masih kurang.

Tes baring duduk dimaksudkan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut Siswa Peserta Siswa Ekstrakurikuler Smp Negeri 1 Gamping.. Oleh sebab itu jika kekuatan dan ketahanan otot

perutnya baik, maka secara tidak langsung akan memberikan pengaruh terhadap kemampuan bermain Sepakbola seseorang. Dengan hasil penelitian ini sebaiknya Siswa Peserta Ekstrakurikuler Smp Negeri 1 Gamping menambah latihan kekuatan dan ketahanan otot perut agar lebih baik lagi guna mendukung permainan Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Smp Negeri 1 Gamping.

4. Loncat Tegak

Pada kekuatan pegangan, diperoleh bahwa bahwa 20 siswa (76,9%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang sekali, 6 siswa (23,1%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang, 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani sedang, 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik, dan 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Smp Negeri 1 Gamping berdasar tes loncat tegak adalah sebagian besar masuk dalam kategori kurang. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor internal antara lain sistem pembinaan dan sarana-prasarana olahraga , rutinitas latihan, pelatih, keadaan fisik, yang dimiliki Siswa Peserta. Berkaitan dengan hal tersebut hasil yang diperoleh adalah merata dan tidak ada yang memperoleh Tingkat Kesegaran Jasmani baik sekali .

5. Lari 1000 meter

Pada Lari 1000 meter, diperoleh bahwa 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang sekali, 22 siswa (84,62%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang, 4 siswa (15,38%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani sedang, 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik, dan 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Smp Negeri 1 Gamping berdasar tes lari 1000 meter adalah kurang. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor internal antara lain sistem pembinaan dan sarana-prasarana olahraga , rutinitas latihan, pelatih,dan keadaan fisik yang dimiliki Siswa Peserta.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Gamping yaitu sebanyak 0 siswa(0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang sekali, 22 siswa (84,62%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang, 4 siswa (15,38%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani sedang, 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik, dan 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang, yaitu sebanyak 22 siswa (84,62%), sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Gamping adalah sebagian besar masuk kategori kurang.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Gamping, hasil penelitian ini mempunyai implikasi bagi pihak-pihak yang terkait dengan Tingkat Kesegaran Jasmani anggota ekstrakurikuler sepakbola, yaitu pembina dan pelatih maupun anggota.

1. Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam upaya mendapatkan informasi tentang hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Gamping.
2. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang Tingkat Kesegaran Jasmani tiap siswa sehingga dapat digunakan sebagai motivasi, sedangkan bagi pelatih dan pembina ekstrakurikuler sepakbola menjadi bahan evaluasi keberhasilan terhadap latihan yang dilakukan, dan bagi anggota ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Gamping dapat menjadi landasan bagi pengambilan keputusan khususnya dalam rangka keberhasilan prestasi Sepakbola SMP Negeri 1 Gamping.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Peniliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini antara lain:

1. Penelitian ini hanya dilakukan pada siswa anggota ekstrakurikuler sepakbola saja. Hal ini dikarenakan peneliti hanya ingin mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Gamping.

2. Peneliti mengalami hambatan ketika pengambilan data, ada beberapa anggota yang tidak ikut, sehingga peneliti harus mencari hari lain untuk mengambil data.
3. Instrumen yang digunakan ada yang belum ada validitas dan reliabilitasnya.

D. Saran-saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi anggota ekstrakurikuler sepakbola Smp Negeri 1 Gamping, agar mengikuti latihan dengan sungguh-sungguh sesuai dengan instruksi pembina dan pelatih, sehingga kondisi fisiknya akan terus meningkat hingga mencapai prestasi yang memuaskan.
2. Bagi pembina Ekstrakurikuler dan pelatih, agar menjadikan tolok ukur hasil penelitian ini dari keadaan siswa. Sehingga diharapkan pembina Ekstrakurikuler maupun pelatih mampu menyusun program latihan secara terstruktur.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas. Secara kuantitas dengan menambah

jumlah subyek yang ada, sedangkan secara kualitas dengan melibatkan cabang olahraga Sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Afristian Ismadraga. (2011). Profil Kondisi Fisik Siswa Yang Masuk Kelas Khusus Olahraga di SMP Negeri 1 Ngawen. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Anas Sudijono. (2011). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Burhan Bugin. (2001). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta. Gajah Mada Press.
- Burhan Nurgiyantoro, dkk. (2004). *Statistik Terapan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Diktat.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C. V. Tambak Kusuma.
- Irwansyah. (2009). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas XI*. PT Grafindo Mediatama.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Iwan Setiawan. (1996). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung ITB dan FPOK Bandung.
- Kuswati. (2009). Profil Gaya Kepemimpinan Pelatih Karate Pada Perguruan Inkai DIY. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Rahma Setiya Adi Darma. (2011). Status Kondisi Fisik Pelacab Pencak Silat Kebupaten Banjarnegara Tahun 2011. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Rusli Lutan. (2000). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah. Depdikbud.
- Sri Mulyani. (1983). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: IKIP Jakarta Press.
- Suharsimi Arikunto. (1988). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Suharto. (1997). *Pedoman dan Modul Peraturan Pelatih Fitness Center Tingkat Dasar*. Depdikbud dan PUSKESJASREK.

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Sumarno. (2009). Prestasi Olahraga Indonesia. Diakses dari <http://jurnalilmiaholahraga.blogspot.com> pada tanggal 16 Januari 2013, Jam 13.00 WIB.

Universitas Negeri Yogyakarta. (2011). *Pedoman Tugas Akhir UNY*. Yogyakarta: Kampus Karangmalang.

Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT BUMI TIMUR JAYA 2011.

<http://www.google.image.co.id>

Sugiyono.(2005)StatiskaUntukPenelitian.Bandung: CV Alfa Beta

NO	NAMA	Hasil				
		Lari 50 m	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1000 m
1	PN	7,95 detik	6	32	32	5' 33"
2	AGE	9,62 detik	3	36	23	6' 02"
3	RO	9,78 detik	13	42	23	6' 44"
4	AY	9,18 detik	10	44	22	6' 28"
5	HK	9,71 detik	5	37	19	6' 11"
6	DA	9,25 detik	5	32	27	6' 12"
7	RK	9,83 detik	9	38	22	6' 56"
8	AR	8,76 detik	12	35	26	5' 10"
9	FIS	9,85 detik	7	43	32	7' 23"
10	IK	8,91 detik	3	31	25	5' 41"
11	DSC	9,44 detik	3	32	18	6' 77"
12	RAS	8,55 detik	9	36	22	7' 34"
13	MS	8,67 detik	6	38	24	7' 56"
14	BAA	9,43 detik	10	34	25	7' 87"

15	IS	9,77 detik	3	32	29	7' 10"
16	IP	8,92 detik	10	40	23	6' 40"
17	DA	7,96 detik	9	43	31	5' 18"
18	IM	8,48 detik	5	39	28	5' 40"
19	IF	8,72 detik	7	45	22	6' 12"
20	IMA	7,92 detik	7	38	23	5' 06"
21	INH	7,84 detik	7	42	39	4' 19"
22	FA	9,34 detik	8	41	19	7' 80"
23	BR	8,85 detik	8	40	22	5' 10"
24	AN	8,56 detik	4	34	22	5' 14"
25	INS	8,63 detik	2	35	32	5' 11"
26	SHP	9,17 detik	8	34	37	5' 42"

HASIL KLASIFIKASI NILAI TES KESEGARAN JASMANI

No	Nama	Hasil Klasifikasi							Klasifikasi
		Lari 50 m	Gantung siku tekuk	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 1000 m	Jumlah nilai		
1	PN	3	3	4	2	2	14	Sedang	
2	AGE	2	2	5	1	2	12	Kurang	
3	RO	2	4	5	1	1	13	Kurang	
4	AY	2	3	5	1	1	12	Kurang	
5	HK	2	2	4	1	1	10	Kurang	
6	DA	2	2	4	1	1	10	Kurang	
7	RK	2	3	5	1	1	12	Kurang	
8	AR	2	4	4	1	2	13	Kurang	
9	FIS	2	3	5	2	1	13	Kurang	
10	IK	2	2	4	1	2	11	Kurang	
11	DSC	2	2	4	1	1	10	Kurang	
12	RAS	3	3	4	1	1	12	Kurang	
13	MS	3	3	5	1	1	13	Kurang	

14	BAA	2	3	4	1	1	11	Kurang
15	IS	2	2	4	1	1	10	Kurang
16	IP	2	3	5	1	1	12	Kurang
17	DA	3	3	5	2	2	15	Sedang
18	IM	3	2	5	1	2	13	Kurang
19	IF	3	3	5	1	1	13	Kurang
20	IMA	3	3	5	1	2	14	Sedang
21	INH	3	3	5	2	3	16	Sedang
22	FA	2	3	5	1	1	12	Kurang
23	BR	2	3	5	1	2	13	Kurang
24	AN	3	2	4	1	2	12	Kurang
25	INS	3	2	4	2	2	13	Kurang
26	SHP	2	3	4	2	2	13	Kurang

No	Jumlah nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	22 – 25	Baik sekali (BS)	0	0
2	18 – 21	Baik (B)	0	0
3	14 – 17	Sedang (S)	4	15,38
4	10 – 13	Kurang (K)	22	84,62
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0	0
Total			26	100

Tabel Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 13-15 Tahun

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)

DAFTAR NAMA SISWA SMP NEGERI 1 GAMPING

No	Nama Siswa	Tanggal Lahir	Umur		
			Tahun	Bulan	Hari
1	PN	25-11-2000	14	2	0
2	AGE	18-09-2001	13	0	7
3	RO	13-10-2000	14	1	12
4	AY	22-07-2000	14	2	3
5	HK	29-05-2001	13	3	4
6	DA	13-12-2000	14	4	12
7	RK	09-03-2000	14	5	16
8	AR	26-02-2001	13	6	1
9	FIS	09-01-2000	14	7	16
10	IK	03-11-2000	14	8	22
11	DSC	31-08-2000	14	2	0
12	RAS	19-02-2000	13	1	6

13	MS	31-07-2000	13	7	6
14	BAA	20-01-2000	14	8	5
15	IS	22-06-2001	13	3	3
16	IP	31-03-2001	13	6	6
17	DA	18-09-1999	15	0	7
18	IM	27-08-2000	13	1	2
19	IF	20-05-2001	13	4	5
20	IMA	14-06-2000	14	3	11
21	INH	08-10-2000	14	1	17
22	FA	16-07-2000	14	2	9
23	BR	08-03-2001	13	1	17
24	AN	19-09-2000	14	0	6
25	INS	12-03-2000	14	1	0
26	SHP	04-09-2000	14	7	6

**FOTO PENELITIAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP NEGERI 1
GAMPING**











KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 282

Nomor : 259/POR/X/2013

25 Oktober 2013

Lamp. : 1 bendel

Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada : Yth. **Drs. Sismadiyanto, M.Pd.**

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 : **Angga Kusuma**

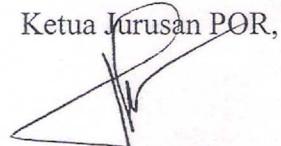
NIM : **09601241002**

Judul Skripsi : **Profil kondisi Fisik Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Gamping .**

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 KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800
Website: slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

SURAT IZIN

Nomor : 070 / Bappeda / 3014 / 2014

TENTANG
PENELITIAN

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata, Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.

Menunjuk : Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman

Nomor : 070/Kesbang/3001/2014

Hal : Rekomendasi Penelitian

Tanggal : 17 September 2014

MENGIZINKAN :

Kepada	:	
Nama	:	ANGGA KUSUMA
No.Mhs/NIM/NIP/NIK	:	09601241002
Program/Tingkat	:	S1
Instansi/Perguruan Tinggi	:	Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi	:	Kampus Karangmalang Yogyakarta
Alamat Rumah	:	Pasekan Kidul Balecatur Gamping Sleman
No. Telp / HP	:	085726277261
Untuk	:	Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul PROFIL KONDISI FISIK ANGGOTA EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA SMPN 1 GAMPING
Lokasi	:	SMP Negeri 1 Gamping Sleman
Waktu	:	Selama 3 bulan mulai tanggal: 17 September 2014 s/d 17 Desember 2014

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.
3. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.
4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.
5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.

Demikian ijin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Tembusan :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
3. Kabid. Sosial Budaya Bappeda Kab. Sleman
4. Camat Gamping
5. Ka. SMP Negeri 1 Gamping Sleman
6. Dekan FIK-UNY
7. Yang Bersangkutan

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 17 September 2014

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Sekretaris

u.b.

Kepala Bidang Pengendalian dan Evaluasi



ERNY MARYATUN, S.I.P, MT

Pembina, IKA

NIP 19720411 199603 2 003



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

Nomor : 672/UN.34.16/PP/2014

16 September 2014

Lamp. : 1 Eks.

H a l : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Bupati Sleman
Cq. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa
Kab. Sleman

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

Nama : Angga Kusuma
NIM : 09601241002

Jurusan/Prodi : POR/PJKR

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : September 2014

Tempat/obyek : Lapangan Balecatur/siswa

Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Gamping.

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

Dekan,

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



Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Gamping
2. Kaprodi. PJKR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

- A. FORMULIR ISIAN PERMOHONAN IJIN STUDI PENDAHULUAN / PRA SURVEY / PRA PENELITIAN *)
- B. SURAT PERNYATAAN BERSEDIA MENYERAHKAN HASIL PENELITIAN / SURVEY / PKL *)

*) Lingkari yang dipilih

Nomor : 070/3014.

Kami, yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama : Angga Kusuma
2. No. Mahasiswa/NIP/NIM : 09601241002
3. Tingkat (D1/D2/D3/D4/S1/S2/S3) : S.I
4. Universitas/Akademi : UNX / PIK
5. Dosen Pembimbing : Drs. Sismediyanto, M.Pd.
6. Alamat Rumah Peneliti : Persekaan Kidel Babatuar Gamping
7. Nomor Telepon/HP : 085726277261
8. Lokasi Penelitian/Survey : 1. SMP N 1 Gamping
2.
9. Judul Penelitian : "Profil Kondisi Fisik Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Gamping"

Berdasarkan pilihan saya pada formulir isian diatas (poin B), saya bersedia untuk menyerahkan hasil Penelitian / Survey / PKL berupa 1 (satu) CD format PDF selambatnya 1 (satu) bulan setelah selesai Penelitian / Survey / PKL dilaksanakan.

Sleman, 17. Sept. 2014
Yang menyatakan

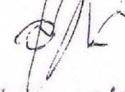
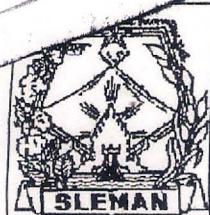

Angga Kusuma
(nama terang)

Photo
2x3



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN KANTOR KESATUAN BANGSA

Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta, 55511
Telepon (0274) 864650, Faksimile (0274) 864650
Website: www.slemanreg.go.id, E-mail: kesbang.sleman@yahoo.com

Sleman, 17 September 2014

Nomor : 070 /Kesbang/300 / /2014

Kepada

Hal : Rekomendasi

Yth. Kepala Bappeda

Penelitian

Kabupaten Sleman

di Sleman

REKOMENDASI

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan FIK UNY

Nomor : 672/UN.34.16/PP/2014

Tanggal : 16 September 2014

Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan rekomendasi dan tidak keberatan untuk melaksanakan penelitian dengan judul "

PROFIL KONDISI FISIK ANGGOTA EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA SMPN 1 GAMPING" kepada:

Nama : Angga Kusuma

Alamat Rumah : Pasekan Kidul Balecatur Gamping

No. Telepon : 085726277261

Universitas / Fakultas : UNY / FIK

NIM : 09601241002

Program Studi : S1

Alamat Universitas : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta

Lokasi Penelitian : SMPN 1 Gamping

Waktu : 17 September - 17 Desember 2014

Yang bersangkutan berkewajiban menghormati dan menaati peraturan serta tata tertib yang berlaku di wilayah penelitian. Demikian untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Kantor Kesatuan Bangsa





PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800
Website: slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

S U R A T I Z I N

Nomor : 070 / Bappeda / 3014 / 2014

**TENTANG
PENELITIAN**

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata, Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.

Menunjuk : Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman

Nomor : 070/Kesbang/3001/2014

Tanggal : 17 September 2014

Hal : Rekomendasi Penelitian

MENGIZINKAN :

Kepada	:	
Nama	:	ANGGA KUSUMA
No.Mhs/NIM/NIP/NIK	:	09601241002
Program/Tingkat	:	S1
Instansi/Perguruan Tinggi	:	Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi	:	Kampus Karangmalang Yogyakarta
Alamat Rumah	:	Pasekan Kidul Balecatur Gamping Sleman
No. Telp / HP	:	085726277261
Untuk	:	Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul PROFIL KONDISI FISIK ANGGOTA EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA SMPN 1 GAMPING
Lokasi	:	SMP Negeri 1 Gamping Sleman
Waktu	:	Selama 3 bulan mulai tanggal: 17 September 2014 s/d 17 Desember 2014

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.
3. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.
4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.
5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.

Demikian ijin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 17 September 2014

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Sekretaris
u.b.

Kepala Bidang Pengendalian dan Evaluasi

Tembusan :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
3. Kabid. Sosial Budaya Bappeda Kab. Sleman
4. Camat Gamping
5. Ka. SMP Negeri 1 Gamping Sleman
6. Dekan FIK-UNY
7. Yang Bersangkutan

ERNY MARYATUN, S.I.P, MT

Pembina, IV/a

NIP. 19720411 199603 2 003

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada :
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo No. 1
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuatkan surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : **ANGGA KUSUMA**

Nomor Mahasiswa : **09601241002**

Program Studi : **PJKR**

Judul Skripsi : **PROFIL KONDISI FISIK ANGGOTA EKSTRAKURIKULER
SEPAK BOLA SMP NEGERI 1 GAMPING**

Pelaksanaan pengambilan data :

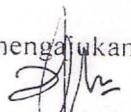
Waktu : **19 - 09 - 2014** s/d **20 - 09 - 2014**

Tempat / objek : **Lapangan Bolecatur**

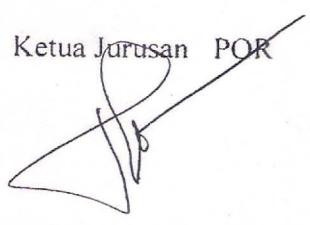
Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, **15 September 2014**

Yang mengajukan,


ANGGA KUSUMA
NIM. **09601241002**

Ketua Jurusan POR


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

Mengetahui :

Dosen Pembimbing,


Drs. Sismadiyanto, M.Pd.
NIP. 19590416 198702 1 002



PEMERINTAH DAERAH 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 : 788 /SW - 17 / II / 2013

Number

No. Order : 003110

Diterima tgl : 25 Februari 2013

ALAT

Equipment

Nama : Stopwatch
Name :
Kapasitas : 9 jam
Capacity :
Daya Baca : 0,01 detik
Accuracy :

Tipe/Model :
Type/Model :
Nomor Seri :
Serial number :
Merek/Buatan :
Trade Mark/Manufaktur : Molten

PEMILIK

Owner

Nama : Nurhayat
Name :
Alamat : Cibukan Sumberadi Mlati Sleman

METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Method :
Standar : Casio HS-80TW.IDF
Standard :
Telusuran : Ke Satuan SI melalui LK-045-IDN
Traceability :

TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibrated

: 28 Februari 2013

LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

: Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

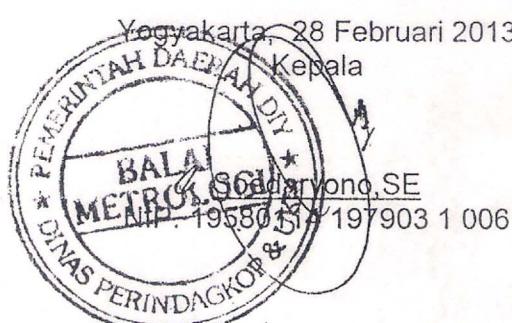
Environment condition of calibration

: Suhu $30 \pm 2^{\circ}\text{C}$; Kelembaban $55 \pm 10\%$

HASIL

Result

: Lihat sebaliknya



LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI

Calibration data

1. Referensi : Nurhayat
Reference

2. Dikalibrasi oleh : Basari Alwi NIP. 19660515.199203.1.012
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI

Result of Calibration

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

Kepala Seksi Teknik Kometrologian

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

59

KETI'RANGAN PENGUJIAN

Calibration Certificate

Nomor : 2278 / MET / SW - 61 / VI / 2013

Nama Alat : Stop Watch
Measuring instrument

Merek : Q4 & Q2
Merk

Type : 5 BAR
Type

Nomor Seri :
Serial Number

Kapasitas : 10 menit
Capacity

Pemilik / Pemakai : Joko Hartanto
User

Alamat : Diren, DK 3, Pandowan, Galur, Kulon Progo
Address

Diuji Oleh : M.Riswandi NIP. 19630121.198401.1.002
Calibrated by

Hasil : lihat dibaliknya
Result

Disarankan kalibrasi Kembali : Juni 2014
Recomendate Recalibration

CATATAN :

1. Alat Ukur yang diuji dilarang untuk berdagang.
2. Salinan / Foto copy Surat Keterangan harus disahkan oleh Balai Metrologi



Dilarang menggandakan sertifikat ini tanpa ijin tertulis dari Balai Metrologi Yogyakarta
Halaman 1 dari 2 halaman



Nomor : 2278 / MET / SW - 61 / VI / 2

Metode, Standar dan Telusuran
Method, Standard and Traceability

- Metode
- Standard
- Telusuran

: Perbandingan Langsung
: Stop Watch Standar
: Direktorat Metrologi, Bandung, Indonesia

Data Pengujian
Calibration Data

- Referensi	: Joko Hartanto
- Nama Alat	: Stop Watch
- Merek/Nomor seri	: Q4 & Q2 /
- Kapasitas	: 10 : Menit
- Tanggal pengujian	: 6 Juni 2013
- Diuji oleh	: M.Riswandi NIP: 19630121.198401.1.002
- Lokasi pengujian	: Balai Metrologi Yogyakarta
- Suhu ruangan	: 26 ° C
- Kelembaban	: 60 %

Hasil :
Result

Penunjukan (jam)	Nilai Sebenarnya (jam)
00,01'00"00	00,01'00"23
00,02'00"00	00,02'00"19
00,05'00"00	00,05'00"18
00,08'00"00	00,08'00"32
00,09'00"00	00,09'00"09
00,10'00"00	00,10'00"15

Pengujian
R

M. Riswandi

NIP. 19630121.198401.1.002

Dilarang mengandakan sertifikat ini tanpa ijin tertulis dari Balai Metrologi Yogyakarta
Halaman 2 dari 2 halaman



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
SMP NEGERI 1 GAMPING

Jl. Wates Km 7 Balecatur, Gamping, Sleman, Yogyakarta Telp: (0274) 6498511
Site : www.smpn1gamping.sch.id, email : admin@smpn1gamping.sch.id / xptuga@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN
No 421/ 49.21

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 1 Gamping di Kecamatan Gamping Daerah Istimewa Yogyakarta, atas dasar surat Ijin Penelitian Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Nomor: 070/Bappeda/3014/2014 tanggal, 17 September 2014 tentang Penelitian atas nama :

Nama : ANGGA KUSUMA
No. Mahasiswa : 09601241002
Program : S1
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan Penelitian di SMP Negeri 1 Gamping tanggal, 20 September 2014 dengan judul :

“(PROFIL KONDISI FISIK ANGGOTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP N 1 GAMPING TAHUN AJARAN 2014-2015)”

Demikian Surat ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.



LEMBAR PENGESAHAN

Proposal penelitian tentang:

“PROFIL KONDISI FISIK ANGGOTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
SMP N 1 GAMPING”

Nama : Angga Kusuma

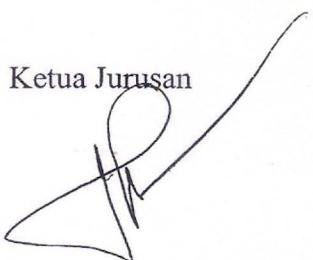
NIM : 09601241002

Jurusan/Prodi : POR/ PJKR

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti.

Yogyakarta, 15 September 2014

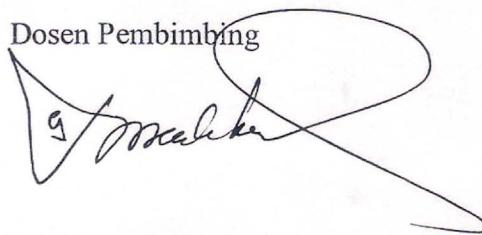
Ketua Jurusan



Drs. Amat Komari, M.Si.

NIP. 19620422 199001 1 001

Dosen Pembimbing



Drs. Sismadiyanto, M.Pd

NIP. 19670127 199203 1 002

Kasubag Pendidikan



Sutiyem, S.Si

NIP. 19760522 199903 2 001

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Angga Kusuma
 NIM : 09601241002
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Drs. Sismadiyanto, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
	6/1/14	<p>Apakah yang ada tentang kondisi fisik extra di STKIP, grup di observasi.</p> <p>instrumen</p> <p>Mediator ?</p> <p>Releasable ?</p> <p>- Saipul pokoknya nya Siap</p> <p>PTK di yg STKIP sudah ada Mediator</p>	Su
		(releasable)	
	9/03/04	<p>- Drs. Amat Komari, M.Si. Ketua Jurusan POR, NIP. 19620422190011 001</p> <p>- tgl lahir (13-15)</p> <p>- Saipul pokoknya</p>	

9/03/04 - Drs. Amat Komari, M.Si. Ketua Jurusan POR,
 NIP. 19620422190011 001
 - tgl lahir (13-15)
 - Saipul pokoknya

FORMULIR TKJI

Nama : Zithra Cahira F (Putera/Puteri *)
 Umur : tahun Nama sekolah : SMP N 1 GAMPING
 Tanggal tes : 20 Sept 2014 Tempat tes : Lap. Balecatur

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30/40/50/60 meter	9,62 detik	2	
2	Gantung : a. siku tekuk b. angkat tubuh	detik 3 kali	2	
3	Baring duduk 30/60 detik	36 kali	5	
4	Loncat tegak - Tinggi raihan : <u>51</u> cm - Loncatan I : <u>69</u> cm - Loncatan II : <u>72</u> cm ④ Loncatan III : <u>74</u> cm	23 cm	1	
5	Lari 1000 meter	6 mt 02 dt	2	
6	Jumlah nilai		12	
7	Klasifikasi	<u>Kurang</u>		