

**SURVEI TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAK BOLA
DAN DAYA TAHAN JANTUNG & PARU PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA
DI SMP N 1 KOTA MUNGKID
TAHUN AJARAN 2015/2016**

SKRIPSI

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



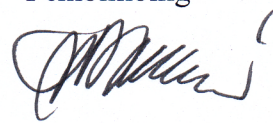
Oleh
Luki Ari Winarno
NIM 12601244124

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Survei Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola dan Daya Tahan Jantung & Paru Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016”, yang disusun oleh Luki Ari Winarno, NIM. 12601244124, ini telah disetujui pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 15 Juni 2016
Pembimbing



Ahmad Rithaudin, M.Or
NIP. 19810125 200604 1 001

SURAT PERNYATAAN

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

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

Yogyakarta, 15 Juni 2016
Yang Menyatakan,



Luki Ari Winarno
NIM. 12601244124

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Survei Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola dan Daya Tahan Jantung & Paru Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP Negeri 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016” yang disusun oleh Luki Ari Winarno, NIM.12601244124 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 18 Juli 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ahmad Rithaudin, M.Or	Ketua Penguji		22/07 2016
Sujarwo, M.Or	Sekretaris Penguji		22/07 2016
Agus Susworo DM, M.Pd	Penguji I		20/07 2016
Subagyo Irianto, M.Pd	Penguji II		21/07 2016

Yogyakarta, 22 Juli 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. Maka Sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan (Q.S Al-Insyiraah : 5)
2. Jangan selalu beri alasan, tetapi segeralah lakukan perubahan (Ahmad Suparman, Instruktur Wasit Futsal Nasional)
3. Teruslah berjuang ! Karena saat kau melihat kedepan, orang tuamu disana menunggu dengan senyum kebanggaan (Luki Ari Winarno)

PERSEMBAHAN

Karya yang jauh dari kata sempurna ini, kupersembahkan sebagai wujud rasa tanggung jawab dan cinta kasih sayang kepada :

1. Bapak Tugiyono dan Ibu Siti Hidayah tercinta dan tersayang, yang selalu mencurahkan do'a dan kasih sayang serta selalu memberikan dukungan baik moril maupun materil dengan tulus dan ikhlas. Mudah-mudahan selalu diberikan kesehatan, keselamatan, kemudahan serta rezeki yang berkecukupan dan semoga persembahan ini bisa sedikit memberikan rasa kebahagiaan.
2. Kakak laki-laki Andriyadi Wibowo, A.Md.Kep yang sangat saya sayangi, yang selalu memberikan semangat, motivasi dan bantuan materil, semoga selalu diberikan kesehatan, keselamatan, rezeki yang berkecukupan dan dilancarkan dalam segala urusannya.

**SURVEI TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAK BOLA
DAN DAYA TAHAN JANTUNG & PARU PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA
DI SMP N 1 KOTA MUNGKID
TAHUN AJARAN 2015/2016**

Oleh :

Luki Ari Winarno
NIM. 12601244124

ABSTRAK

Penelitian ini dipilih karena belum diketahui tingkat keterampilan dasar bermain sepak bola serta daya tahan jantung & paru peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain sepak bola dan daya tahan jantung & paru peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Kota Mungkid sebanyak 41 orang dengan sampel sebanyak 17 orang yang didapat melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen untuk mengukur keterampilan dasar bermain sepak bola menggunakan pengembangan tes kecakapan David Lee oleh Subagyo Irianto (2010) sedangkan untuk daya tahan jantung & paru dengan menggunakan lari jarak menengah yaitu 1000 meter. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan dasar bermain sepak bola peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016 dalam kategori sangat baik 2 siswa atau 11,76 %, kategori baik 4 siswa atau 23,54 %, kategori cukup 8 siswa atau 47,06 %, kategori kurang 3 siswa atau 17,64 % dan kategori sangat kurang sebanyak 0 siswa atau 0 %. Serta hasil penelitian untuk daya tahan jantung & paru peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Kota Mungkid dalam kategori baik sekali 0 siswa atau 0 %, kategori baik 6 siswa atau 35,30 %, kategori sedang 6 siswa atau 35,30 %, kategori kurang 3 siswa atau 17,64 % dan kategori kurang sekali sebanyak 2 siswa atau 11,76 %.

Kata kunci : *kerampilan dasar bermain sepak bola, daya tahan jantung & paru*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, hidayah serta karunia-Nya, sehingga sebagai penulis mampu menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “ Survei Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola dan Daya Tahan Kardiovaskular Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP Negeri 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016 “, syukur alhamdulillah bisa terselesaikan dengan lancar.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini mengalami berbagai kesulitan dan kendala, akan tetapi berkat do’a, semangat dan tidak lepas dari pihak-pihak lain yang ikut membantu dalam penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed., Dekan FIK Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M. Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan banyak kelancaran dalam penelitian ini.
4. Ibu Dra. Farida Mulyaningsih, M. Kes., Penasihat Akademik yang telah bersedia memotivasi dan membimbing selama perkuliahan hingga saat ini.

5. Bapak Ahmad Rithaudin, S.Pd. Jas. M. Or., Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan pengarahan, bimbingan, motivasi, dukungan dan kepercayaan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen serta karyawan-karyawati FIK UNY, yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman berorganisasi, dan lain sebagainya selama penulis menempuh studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Teman-teman PJKR E 2012 FIK UNY, yang sudah saya jadikan keluarga kedua, karena sejak pertama masuk kuliah hingga menyelesaikan studi ini saya menikmati sekali jiwa kekeluargaan didalamnya dari rasa sedih, senang dan bangga. Hanya bisa mengucapkan tetap kompak, tetap asyik dan semangat untuk mencapai sukses masing-masing hingga mendapatkan kehidupan yang mulia dan bahagia.
8. TIM Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP N 1 Kota Mungkid beserta pelatih Bapak Nanda dan guru pendamping Bapak Narwan yang sudah bersedia direpotkan dan membantu dalam segala hal selama proses penyusunan tugas akhir ini, tim Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP N 1 Kota Mungkid istimewa.
9. Rekan-rekan wasit sepakbola PSSI Askab Sleman dan rekan-rekan wasit futsal AFP DIY yang telah berbagi ilmu dan pengalaman.
10. Rekan-rekan dan semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian Tugas Akhir Skripsi ini, yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu.

Dengan segala keterbatasan, penulis menyadari bahwa penulisan Tugas Akhir Skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang

bersifat membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan penulisan karya tulis selanjutnya. Semoga hasil karya tulis ini bisa bermanfaat bagi pembaca, serta dapat menjadi bahan acuan penulisan Tugas Akhir Skripsi pada tahun selanjutnya.

Yogyakarta, 15 Juni 2016
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
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. Deskripsi Teori.....	10
1. Hakikat Permainan Sepak bola	10
2. Hakikat Keterampilan	11
a. Keterampilan Dasar Sepak bola	11
b. Teknik Dasar Sepak bola	13
c. Pengukuran Keterampilan Dasar Bermain Sepak bola	17
3. Hakikat Daya Tahan Jantung & Paru	26
4. Hakikat Ekstrakurikuler	36
a. Pengertian Ekstrakurikuler	36
b. Tujuan ekstrakurikuler	38
c. Profil Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Kota Mungkid	38
5. Karakteristik Anak Usia 14-15 Tahun	42
B. Penelitian yang Relevan	44
C. Kerangka Berfikir	47
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	49
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	49
C. Populasi dan Sampel Penelitian	50
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	51
E. Teknik Analisis Data	59

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	60
B. Pembahasan	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	68
B. Implikasi Hasil Penelitian	69
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	69
D. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Penilaian Acuan Norma Untuk Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola	20
Tabel 2. Penilaian Acuan Norma Untuk Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola	54
Tabel 3. Nilai Standar Skala	56
Tabel 4. Rumus Pengkategorian Kelas Interval	56
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tes Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola	61
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Jantung & Paru	62

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik Menendang Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam	13
Gambar 2. Teknik Menghentikan Bola Dengan Kaki Bagian Dalam	13
Gambar 3. Teknik Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar ...	14
Gambar 4. Teknik Merampas Bola Sambil Meluncur	14
Gambar 5. Teknik Menyundul Bola Sambil Berdiri	14
Gambar 6. Teknik Lemparan ke Dalam Dengan Awalan	15
Gambar 7. Ukuran Arena Tes Pengembangan Tes Kecakapan David Lee	18
Gambar 8. Bentuk Lapangan Untuk Tes <i>Passing</i> dan <i>Stopping</i>	21
Gambar 9. Bentuk Lapangan Untuk Tes <i>Heading</i>	22
Gambar 10. Bentuk Lapangan Untuk Tes <i>Dribbling</i>	23
Gambar 11. Bentuk Lapangan Untuk Tes <i>Shooting</i>	24
Gambar 12. Diagram Komponen Kebugaran Jasmani	31
Gambar 13. Ukuran Arena Tes Pengembangan Tes Kecakapan David Lee	52
Gambar 14. Grafik Tes Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola	61
Gambar 15. Grafik Tes Daya Tahan Jantung & Paru	63
Gambar 16. Matrix Tes Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Dan Tes Daya Tahan Paru & Jantung	64

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Pengesahan Proposal Penelitian	74
Lampiran 2. Lembar Permohonan Ijin Penelitian	75
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian FIK UNY	76
Lampiran 4. Surat Rekomendasi Penelitian Badan KESBANGPOL Yogyakarta	77
Lampiran 5. Surat Rekomendasi Penelitian Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah	78
Lampiran 6. Surat Rekomendasi Izin Penelitian Kantor Kesbangpol Kabupaten Magelang	80
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian dari BPMPT Kabupaten Magelang....	81
Lampiran 8. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	82
Lampiran 9. Surat Keterangan Pengujian <i>Stopwatch</i>	83
Lampiran 10. Sertifikat Peneraan Ban Ukur	84
Lampiran 11. Instrumen Penelitian	86
Lampiran 12. Data Hasil Tes Keterampilan Bermain Sepak Bola	88
Lampiran 13. Data Hasil Tes Daya Tahan Jantung & Paru	90
Lampiran 14. Biodata Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola	92
Lampiran 15. Deskriptif Statistik	93
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian	95

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu aktivitas yang diselenggarakan oleh sekolah adalah diadakannya kegiatan ekstrakurikuler. SMP N 1 Kota Mungkid memiliki berbagai macam ekstrakurikuler baik di bidang olahraga maupun seni serta yang lainnya. Diadakannya kegiatan ekstrakurikuler ini bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional (Permendikbud No.62 tahun 2014). Berdasarkan keterangan tersebut dapat dilihat bahwa ekstrakurikuler sangat berperan penting dalam memaksimalkan potensi dan bakat peserta didik sesuai bakat dan minatnya karena di setiap sekolah mempunyai bermacam-macam jenis ekstrakurikuler salah satunya di bidang olahraga seperti bola voli, lempar cakram, tolak peluru, lari sprint serta sepakbola

Kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di SMP Negeri 1 Kota Mungkid merupakan kegiatan yang sudah mempunyai program dengan kebutuhan yang diinginkan oleh sekolah. Adapun kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di SMP Negeri 1 Kota Mungkid yaitu Ekstrakurikuler Pramuka, Seni Musik, *Story Telling*, Catur, Bola Voli, Atletik, Karate dan Sepakbola.

Sepakbola merupakan salah satu jenis ekstrakurikuler di SMP N 1 Kota Mungkid. Tercatat ada 41 siswa yang mengikuti latihan perdana pada

awal semester ganjil tahun ajaran 2015/2016. Namun peserta yang berangkat tidak mencapai 41 siswa dari keseluruhan peserta ekstrakurikuler sepakbola disetiap latihan yang diadakan dengan berbagai alasan. Program latihan berjalan sesuai dengan jadwal latihan dan juga teratur serta sering diadakan pertandingan persahabatan dengan SMP lain untuk persiapan POPDA. POPDA pada awalnya dimulai dari tingkat sub rayon kemudian juara dari sub rayon tersebut mewakili timnya untuk berlaga di tingkat kabupaten.

Banyak hal yang mendukung berjalannya ekstrakurikuler ini. Beberapa hal yang dirasa mendukung adalah (a) dari sekolah yang menyediakan segala sarana dan prasarana yang mendukung, (b) guru pembimbing yang selalu aktif datang saat ekstrakurikuler sepakbola berlangsung, (c) orang tua yang selalu datang mendukung saat ada pertandingan melawan tim lain, (d) siswa lain yang tidak ikut ekstrakurikuler tetapi mendukung dan menjadi suporter saat ada pertandingan dan (e) demikian juga dengan pelatih yang mengampu ekstrakurikuler sepakbola ini.

Pelatih dari ekstrakurikuler sepakbola di sekolah ini adalah Minanda Orisa Dwi Siswanto, S.Pd yang memiliki kualifikasi yang sudah baik yaitu dari alumni kepelatihan sepakbola. Pada waktu ekstrakurikuler latihan yang diberikan oleh pelatih bukan hanya sekedar latihan teknik dasar sepakbola saja dan terkadang juga ditambahi dengan latihan fisik serta taktik dan strategi bermain. Siswa yang memilih dan mengikuti

kegiatan ekstrakurikuler sepakbola adalah siswa kelas VII dan VIII yang benar-benar mempunyai keinginan untuk mengikuti ekstrakurikuler sepakbola. Adapun untuk siswa kelas IX dibatasi oleh aturan yang merupakan syarat mengikuti POPDA yaitu merupakan kelahiran tahun 2001 agar kualifikasi umur terpenuhi.

Ketertarikan dalam melakukan penelitian di SMP Negeri 1 Kota Mungkid disebabkan karena akan diadakannya POPDA antar pelajar SMP di Kabupaten Magelang sehingga bisa dijadikan acuan oleh pelatih untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola serta kesiapan fisik yang dilihat dari hasil tes daya tahan jantung & paru.

SMP Negeri 1 Kota Mungkid memiliki fasilitas penunjang yang cukup memadai. Terdapat sarana lapangan sepakbola berukuran standart yang dapat digunakan untuk melaksanakan ekstrakurikuler yang berada tepat di belakang SMP N 1 Kota Mungkid. Terdapat pula prasarana penunjang lainnya yang cukup lengkap untuk kegiatan ekstrakurikuler sepakbola seperti 10 bola sepak dan 16 cone.

Berdasarkan survei yang dilakukan saat pelaksanaan ekstrakurikuler sepakbola, materi saat latihan antara lain: pemanasan; latihan fisik, latihan teknik dasar meliputi *dribbling*, *passing*, *controlling*, *heading*, *shooting* ke gawang. Kegiatan ekstrakurikuler diadakan tiga kali dalam satu minggu yaitu pada hari Senin, Kamis dan Sabtu pada pukul 15.00-16.30 setelah selesai jam pelajaran di sekolah.

Sebagian peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola tidak hanya mengikuti latihan saat ekstrakurikuler, namun juga aktif dalam klub-klub sepakbola atau SSB yang terdapat di Kabupaten Magelang sehingga teknik dasar sepakbola yang dikuasai para peserta didik yang aktif di klub-klub sepakbola atau SSB lebih baik dibandingkan peserta didik yang hanya berlatih saat ekstrakurikuler saja, karena jam latihan yang kurang.

Dari beberapa tahun terakhir dalam keikutsertaan POPDA yang diikuti dilihat dari 3 tahun kebelakang, tim sepakbola SMP N 1 Kota Mungkid selalu menjadi perwakilan dari tingkat sub-rayon wilayah Mungkid karena mampu menjadi pemenang dan lolos mewakili sub-rayon Mungkid. Tetapi kemudian mengalami sedikit kesulitan saat bertanding melawan perwakilan masing-masing sub-rayon di tingkat Kabupaten Magelang.

Teknik dasar dalam sepakbola meliputi teknik mengumpan (*passing*), menyundul bola (*heading*), menggiring (*dribbling*), menguasai bola (*controlling*), menendang bola ke gawang (*shooting*), merampas bola, menyundul bola, lemparan ke dalam (*throw in*) dan menghentikan bola (Sucipto, dkk. 2000 : 18-36). Teknik dasar memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola yaitu agar suatu tim mampu menguasai jalannya pertandingan yaitu mampu mengalirkan bola baik dengan short pass, long pass, dribbling dan keeping ball agar bola bisa diterima oleh

kawan yang kemudian mampu mencetak gol sehingga meraih kemenangan dalam pertandingan tersebut.

Contohnya seperti teknik *passing* mampu memudahkan aliran bola sehingga bola sampai pada rekan setim saat bertahan maupun menyerang. Ada juga *dribbling* bola yang memudahkan kita mampu melewati lawan serta *shooting* ke gawang yang bertujuan untuk mencetak angka untuk tim. Dari segi teknik tidak berbeda jauh dengan kemampuan dari tim sepakbola dari smp lain tapi karena latihan banyak terfokus pada perbaikan teknik dan taktik.

Selain faktor teknik, faktor lain yang berperan dalam permainan sepakbola adalah faktor fisik. Kondisi fisik dalam permainan sepak bola mempunyai pengaruh untuk mempertahankan daya tahan serta konsentrasi tubuh dalam melakukan permainan sepakbola dalam 2 babak yang dijalankan. Beberapa faktor fisik tersebut meliputi daya tahan jantung & paru, kekuatan, kecepatan, ketepatan dan kelincahan.

Daya tahan jantung & paru ini mempunyai fungsi agar setiap siswa mampu menggunakan oksigen secara maksimal sehingga mampu memenuhi kebutuhan aktivitas fisik yang berlangsung lama serta mampu memulihkan kondisi fisik dari aktivitas jasmani saat melakukan permainan sepakbola.

Berdasar dari hasil observasi, kondisi fisik masih kurang baik apalagi dengan sistem pertandingan yang berurutan dengan jarak waktu yang dekat dari awal sampai akhir sehingga kondisi fisik siswa mengalami

penurunan yang cukup signifikan. Sehingga harapannya setelah dilakukan tes untuk mengukur daya tahan jantung & paru, mampu menjadi acuan untuk meningkatkan kondisi fisik para siswa.

Pemilihan lokasi penelitian ini dikarenakan di ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Kota Mungkid tersebut belum pernah diadakan tes untuk mengukur keterampilan dasar bermain sepakbola baik pada awal dimulainya ekstrakurikuler maupun saat POPDA akan segera berlangsung. Begitupun dari segi fisik belum juga pernah diadakan tes untuk mengukur daya tahan jantung & paru siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Kota Mungkid tersebut. Sehingga tolak ukur kemampuan siswa baik dari segi teknik maupun fisik kurang diketahui kemampuannya tiap masing-masing siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tersebut.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka perlu diadakan penelitian tentang “ Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola dan Daya Tahan Jantung & Paru Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016 ”.

B. Identifikasi Masalah

1. Minat peserta didik dalam mengikuti ekstrakurikuler sepakbola semakin menurun dibandingkan saat awal tahun ajaran.
2. Prestasi ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Kota Mungkid dalam kancah POPDA sepakbola di Kabupaten Magelang belum memuaskan.

3. Belum diketahui tingkat keterampilan dasar sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016.
4. Belum diketahui daya tahan jantung & paru peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah disebutkan di atas serta terbatasnya waktu dan keterbatasan-keterbatasan yang lain, maka peneliti akan mengkaji dua permasalahan yang akan diangkat dalam penelitian, yaitu : (1) Belum diketahui tingkat keterampilan dasar sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016, dan (2) Belum diketahui daya tahan jantung & paru Peserta Ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan dua batasan masalah di atas, maka dapat dirangkum rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu “ Seberapa Baik Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola dan Daya Tahan Jantung & Paru Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016? ”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola.
2. Untuk Daya Tahan Jantung & Paru Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016.

F. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkaitan, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat dilakukan penelitian ini adalah dapat dijadikan sebagai masukan untuk meningkatkan maupun mengevaluasi program latihan ekstrakurikuler di SMP N 1 Kota Mungkid.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru atau pelatih, penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk meningkatkan kualitas ekstrakurikuler pada tahun ajaran yang akan datang.

- b. Bagi siswa, penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan bahwa penting untuk mengetahui teori tentang olahraga permainan terutama sepakbola khususnya dalam hal keterampilan teknik dasar dan memotivasi siswa untuk meningkatkan kemampuan kognitifnya maupun psikomotor.

- c. Bagi peneliti, menambah penguatahahuan dan pengalaman dalam merancang serta melaksanakan peneltian ilmiah mengenai tingkat keterampilan gerak dasar bermain sepakbola dan daya tahan

jantung & paru siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP
Negeri 1 Kota Mungkid.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Permainan Sepakbola

Pada hakikatnya permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepakbola dimainkan di lapangan rumput/sintesis oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain atau minimal 7 pemain. Tujuan permainan ini dimainkan adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Ada pun karakteristik yang menjadi ciri khas permainan ini adalah memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan selain posisi penjaga gawang saat bola dalam permainan.

Menurut Muhajir (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”. Sepakbola sejatinya adalah permainan tim. Walau pemain yang memiliki keterampilan tinggi bisa mendominasi pada kondisi tertentu, seorang pemain sepakbola harus saling bergantung pada setiap anggota tim untuk menciptakan permainan cantik (Danny Mielke 2007 : 19).

Dalam sepakbola terdapat dua tim yang bertanding, setiap tim terdiri dari 11 pemain. Terdapat seorang penjaga gawang yang dapat memainkan bola menggunakan tangan untuk menangkap bola di daerahnya. Penjaga gawang bertugas untuk menjaga gawang agar tidak kebobolan oleh lawan (Sucipto, dkk. 2000: 17).

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan antara 2 (dua) regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 (sebelas) orang dan dimainkan dengan kaki, kecuali penjaga gawang, boleh menggunakan tangan dan lengan di area kotak penalti. Setiap tim berusaha untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya dari kemasukan bola oleh serangan lawan melalui kerja sama antar pemain di setiap tim masing-masing.

2. Hakikat Keterampilan

a. Keterampilan Dasar Sepakbola

Dalam permainan sepakbola keterampilan dasar setiap pemain sangatlah penting. Sepakbola merupakan kegiatan fisik yang cukup kaya struktur pergerakan. Dilihat dari taksonomi gerak umum, sepakbola bisa secara lengkap, dari mulai gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, nonlokomotor dan gerakan manipulatif. Sedangkan menurut Sucipto. dkk. (2000: 8) keterampilan dasar dalam sepakbola terdiri atas tiga macam keterampilan, meliputi:

(1) Keterampilan Locomotor dalam bermain sepakbola adalah gerakan berpindah tempat, seperti lari ke segala arah, meloncat,

melompat dan meluncur. (2) Keterampilan Nonlokomotor dalam bermain sepakbola adalah gerakan-gerakan yang tidak berpindah tempat, seperti menjangkau, melenting, membungkuk, meliuk. (3) Keterampilan Manipulatif dalam bermain sepakbola adalah gerakan-gerakan seperti menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola dan menangkap bola bagi penjaga gawang.

Ditinjau dari jenis keterampilannya, dalam bermain sepakbola terdiri atas tiga jenis keterampilan yaitu keterampilan diskrit, kontinyu dan serial (Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra, 2000: 66). Menurut Komarudin (2005: 13), sepakbola bisa dimasukkan menjadi beberapa kelas keterampilan. Bila dilihat dari jelas tidaknya awal dan akhir gerakan yang mendasari berbagai keterampilan permainan sepakbola, seperti berlari, meloncat, melompat, menendang dan menembak, keterampilannya bisa dikategorikan sebagai keterampilan diskrit. Jika dilihat dari pola lingkungan dimana sepakbola dilakukan, sepakbola termasuk permainan yang mengandalkan keterampilan terbuka (*open skills*). Artinya, sepakbola dimainkan dalam lingkungan yang tidak mudah diduga, selalu berubah-ubah setiap waktu. Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra (2000: 64), keterampilan terbuka adalah keterampilan yang ketika dilakukan lingkungan yang berkaitan dengan bervariasi dan tidak dapat diduga.

Dari pendapat yang dikemukakan para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa keterampilan dasar bermain sepakbola dilihat dari keterampilan gerak dasarnya meliputi: pola gerak lokomotor, pola gerak nonlokomotor dan pola gerak manipulatif. Jika dilihat dari kondisi lingkungan masuk dalam kategori keterampilan terbuka (*open*

skills) dan jika dilihat dari jenis keberlangsungannya permainan sepakbola termasuk keterampilan diskrit.

b. Teknik Dasar Sepakbola

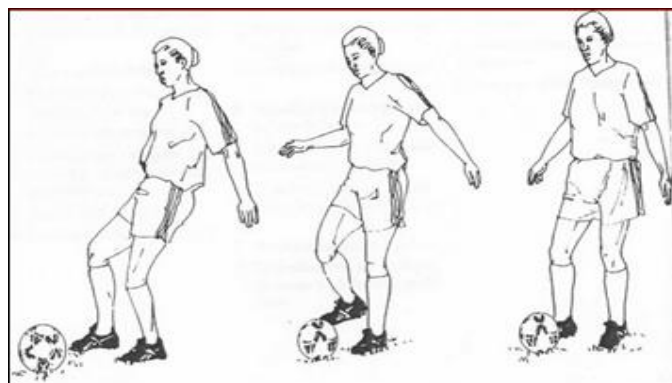
Menurut Muhajir (2004: 25) teknik dasar sepakbola dibedakan menjadi dua, yaitu :

- 1) Teknik tanpa bola (teknik badan)
Teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan.
- 2) Teknik dengan bola
Teknik dengan bola di antaranya: (a) Teknik menendang bola,



Gambar 1. Teknik Menendang Bola menggunakan Kaki Bagian Dalam (Sucipto, dkk. 2000 : 18)

(b) Teknik menahan bola,



Gambar 2. Menghentikan Bola Dengan Kaki Bagian Dalam (Sumber: Sucipto, dkk. 2000: 23)

(c) Teknik menggiring bola,



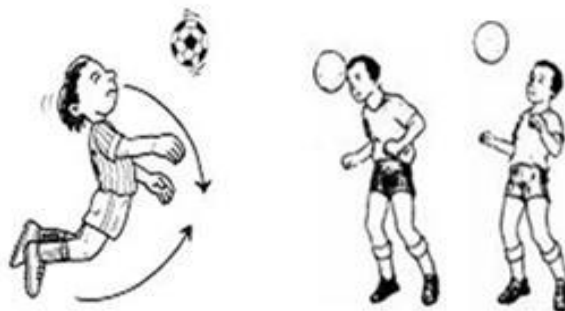
Gambar 3. Teknik Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Luar (Sucipto, dkk. 2000 : 30)

(d) Teknik gerak tipu dengan bola, (e) Teknik merampas bola,



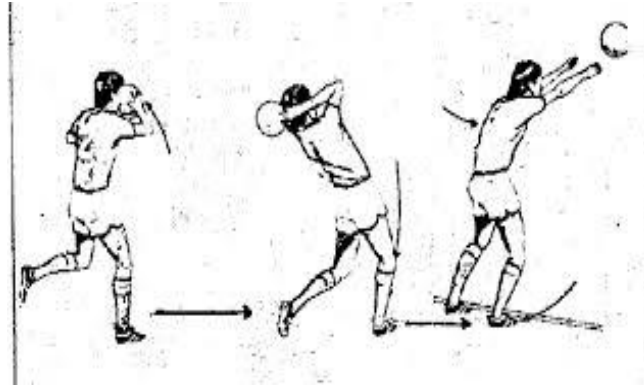
Gambar 4. Merampas Bola Sambil Meluncur (Sumber: Sucipto, dkk. 2000: 36)

(f) Teknik menyundul bola,



Gambar 5. Teknik Menyundul Bola Sambil Berdiri (Sumber: Sucipto, dkk. 2000: 33)

(g) Teknik melempar bola ke dalam dan (h) Teknik menjaga gawang



**Gambar 6. Teknik Lemparan ke Dalam Dengan Awalan
(Sumber: Sucipto, dkk. 2000: 36)**

Menurut Herwin (2006: 21-49) yang dikutip oleh Wahyu Tri Laksono (2015), permainan sepakbola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

- a) Gerak atau teknik tanpa bola
Selama dalam sebuah permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.
- b) Gerak atau teknik dengan bola
Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) bola (*passing*), (b) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (c) Menggiring bola (*dribbling*), (d) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (e) Menyundul bola (*heading*), (f) Gerak tipu (*feinting*), (g) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (h) Melempar bola ke dalam (*throw-in*), (i) Menjaga gawang (*goal keeping*).

Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga permainan beregu atau tim. Suatu tim akan dapat menyajikan permainan yang menarik apabila tim tersebut memiliki kekompakan, artinya kerjasama antar pemain dalam satu tim tersebut dapat berjalan lancar, hal ini dapat

dilakukan apabila setiap pemain dapat menguasai beberapa teknik dasar dalam permainan sepakbola.

Tujuan utama orang bermain sepakbola adalah untuk mencari kemenangan dan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Salah satu faktor agar dapat mencapai kemenangan dalam sepakbola adalah menguasai teknik-teknik bermain sepakbola dengan baik.

Dari penjelasan tentang teknik dasar tersebut di muka maka dapat diketahui bahwa dalam bermain sepakbola membutuhkan yaitu: (1) kekuatan karena kadang-kadang harus menendang dengan keras, (2) ketahanan karena bermain sepakbola harus berlari kadang-kadang lambat tetapi kadang-kadang cepat, (3) kelincihan karena seringkali harus merubah arah sesuai dengan jalannya permainan, melompat dan sebagainya.

Dengan demikian seorang pemain sepakbola untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar, harus bisa menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Beberapa teknik dasar dengan bola dalam bermain sepakbola yang perlu dimiliki atau dikuasai oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu, merebut bola, lemparan ke dalam, dan teknik penjaga gawang. Seorang pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula dan akan tersusun rapi dalam kerjasama tim.

c. Pengukuran Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola

Untuk memprediksi keterampilan dasar bermain bermain sepakbola ada beberapa bentuk tes pengukuran yang bisa digunakan, seperti :

- 1) Tes kecakapan bermain sepak bola oleh David Lee yang dimodifikasi oleh Subagyo Irianto. Tes ini merupakan rangkaian dari butir-butir teknik dasar dalam sepakbola seperti passing rendah, passing atas, kontrol bola rendah, kontrol bola atas dan dribbling-keeping. Tingkat kesahihan (validitas) tes rangkaian pengembangan kecakapan David Lee dengan reliabilitas tes kecakapan David Lee menggunakan tes-retes dengan hasil reliabilitas 0,942. Tes ini dipilih karena setiap siswa yang diuji melakukan tes dalam satu rangkaian tidak terpisah-pisah sehingga seperti permainan yang sesungguhnya serta sudah mencakup beberapa unsur keterampilan seperti dribbling, keeping, kontrol bola bawah, kontrol bola atas, passing bawah, passing lambung dan cara menggulirkan bola.

Adapun arena pelaksanaan tes ini adalah sebagai berikut :

kali. Bola harus masuk gawang yang telah ditentukan , jika gagal diulangi dengan menggunakan kaki yang sama dengan sisa bola berikutnya.

(6) Testi melakukan seperti pada poin “5” tetapi dengan teknik passing atas dan diarahkan ke gawang yang telah ditentukan sebanyak 2 kali dengan menggunakan kaki yang terbaik. Jika gagal diulangi dengan sisa bola berikutnya.

(7) Testi mengambil bola dikotak ke 2 untuk kemudian di *dribble*/digiring dengan cepat menuju kotak *finish* (kotak 3), bola harus benar-benar berhenti dalam kotak.

Catatan :

(a) Stopwatch dihidupkan setelah kaki menyentuh bola pertama.

(b) Setiap kesalahan yang dilakukan oleh testi harus diulangi/dimulai dari tempat terjadinya kesalahan, stopwatch tetap berjalan. Setiap testi diberi 2x kesempatan

(c) Pelaksanaan tes kecakapan ini diukur dengan waktu (detik) jadi harus dilakukan dengan cepat dan cermat.

(d) Penskoran : mencatat waktu pelaksanaan dari *start* hingga *finish* dalam satuan detik (dicatat hingga 2 bilangan dibelakang koma).

(e) Setiap testi diberi kesempatan 2 kali.

b) Skala Penilaian

Skala penilaian untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain sepakbola sebagai berikut :

Tabel 1. Penilaian Acuan Norma Untuk Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola

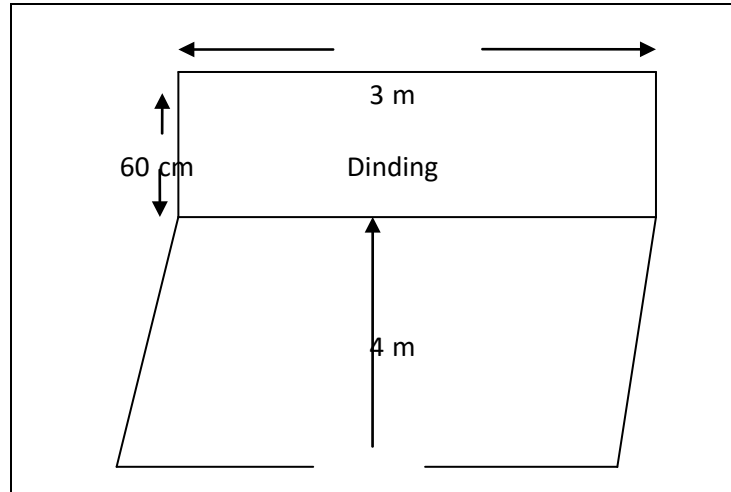
No	Skala penilaian	Waktu tempuh
A	Sangat baik	<34,81 detik
B	Baik	40,78-34,81
C	Cukup	46,76-40,79
D	Kurang	52,73-46,77
E	Sangat Kurang	>52,73 detik

r : (Subagyo Irianto, 2010 : 10)

2) Selain tes keterampilan diatas adalagi tes keterampilan dari Nurhasan (2001: 157-163), dapat dijelaskan sebagai berikut:

a) Tes sepak dan Tahan Bola (*Passing* dan *Stopping*)

Tujuan: mengukur keterampilan menyepak dan menahan bola.



Gambar 8. Bentuk Lapangan Untuk Tes *Passing* dan *Stopping*. Sumber: Nurhasan (2001: 158)

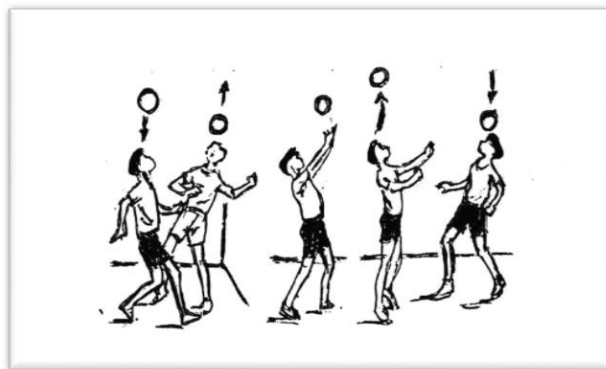
Petunjuk Pelaksanaan:

- (a) Untuk gerakan awal testi berdiri di belakang garis tembak yang berjarak 4 meter dari dinding atau sasaran dengan posisi kaki kanan atau kaki kiri siap mengarahkan bola ke dinding sesuai dengan kebiasaan pemain.
- (b) Pada aba-aba "ya", testi mengarahkan bola ke dinding atau sasaran dan mulai menyepak bola menggunakan kaki bagian dalam, bola pantulannya ditahan kembali menggunakan kaki bagian dalam dibelakang garis tembak. Selanjutnya dengan kaki yang berbeda bola disepak ke arah yang sama seperti sepakan pertama.
- (c) Lakukan tugas ini secara bergantian dengan kaki kiri dan kanan selama 30 detik.

- (d) Dalam tes ini sangat ditekankan konsentrasi dan perasaan dalam menyepak dan menahan bola oleh setiap pemain.
- (e) Apabila bola keluar dari daerah sepak, maka testi menggunakan bola cadangan yang telah disediakan.
- (f) Untuk meminimalkan kesalahan dalam mengitung maka siswa yang melakukan tes dihitung oleh siswa lain dan dilakukan secara bergantian.

b) Tes Memainkan Bola dengan Kepala (*Heading*)

Tujuan: Mengukur keterampilan menyundul dan mengontrol bola dengan kepala.



Gambar 9. Bentuk Lapangan Untuk Tes *Heading*
Sumber: Nurhasan (2001: 159)

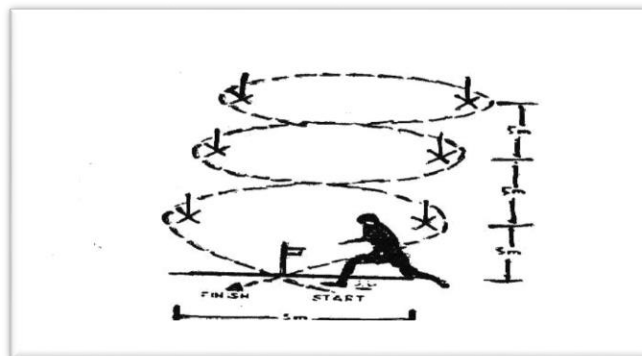
Petunjuk pelaksanaan:

- (a) Pada aba-aba "siap", testi berdiri bebas dengan bola berada pada penguasaan tangganya.

- (b) Pada aba-aba "ya", testi melempar bola ke atas kepalanya dan kemudian memainkan bola tersebut dengan bagian dahi.
- (c) Lakukan tugas gerak ini di tempat selama 30 detik.
- (d) Apabila bola jatuh maka testi mengambil bola itu dan memainkannya kembali di tempat bola tersebut diambil.
- (e) Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila:
 - i. Testi memainkan bola tidak di dahi.
 - ii. Dalam memainkan bola testi berpindah pindah tempat.

c) Tes Menggiring Bola (*Dribbling*)

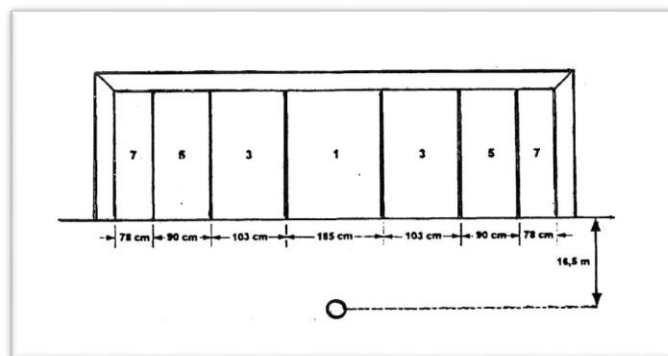
Tujuan: Mengukur keterampilan menggiring bola dengan kaki secara cepat disertai perubahan arah.



Gambar 10. Bentuk Lapangan Untuk Tes *Dribbling*
 Sumber: Nurhasan (2001: 157-161)

Petunjuk pelaksanaan:

- (a) Pada aba-aba "siap". Testi berdiri di belakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya.
 - (b) Pada aba-aba "ya", testi mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai melewati garis finish.
 - (c) Bila arah salah dalam menggiring bola ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di tempat kesalahan terjadi dan selama itu pula stopwatch tetap berjalan.
 - (d) Bola digiring oleh kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.
- d) Tes Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (*Shooting*)



Gambar 11. Bentuk Lapangan Untuk Tes *Shooting*
Sumber: Nurhasan (2001: 163)

Petunjuk pelaksanaan :

- (a) Testi berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik yang berjarak 16,5 m di depan gawang/sasaran.
- (b) Testi diberi 3 (tiga) kali kesempatan.
- (c) Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:
 - i. Bola keluar dari daerah sasaran.
 - ii. Menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 m dari sasaran.

Skor:

- (1) Jumlah skor yang dicapai oleh siswa pada sasaran dalam tiga kali kesempatan.
- (2) Bila bola hasil tendangan bola mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.

Berdasar referensi tersebut hasil validitas dan releabilitas yaitu (a) *passing* dan *stopping* sebesar 0,747 dan 0,851, (b) *heading* sebesar 0,885 dan 0,939, (c) *dribbling* sebesar 0,548 dan 0,706, (d) *shooting* sebesar 0,779 dan 0,868 yang sudah pernah diuji oleh Rahmadhanir Kalbu Adi di SMP Negeri 2 Wates Tahun Pelajaran 2010/2011.

Dari dua jenis instrumen penilaian tes keterampilan dasar bermain sepakbola diatas pada tes keterampilan yang dikembangkan oleh Subagyo Irianto sudah teruji dan mampu menghemat waktu karena setiap siswa yang diuji melakukan tes secara kontinyu tidak

terpisah-pisah dan untuk instrumen dari Nurhassan sudah mempunyai banyak item penilaian teknik dasar yang diuji secara satu persatu-satu sehingga memerlukan waktu yang relatif lama untuk setiap siswanya sehingga peneliti ingin menggunakan instrumen dari David Lee yang sudah dimodifikasi oleh Subagyo Irianto untuk pengambilan data keterampilan dasar ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Kota Mungkid.

3. Hakikat Daya Tahan Jantung & Paru

Kata bugar berarti tidak dalam keadaan lemah atau sakit, baik dari segi fisik maupun non fisik. Kebugaran merupakan faktor yang sangat penting dan mutlak yang harus dimiliki oleh setiap manusia dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Tingkat kebugaran seseorang akan menunjang tercapainya belajar dan kinerja yang baik sesuai profesi masing-masing setiap manusia.

Kebugaran jasmani mempunyai komponen-komponen yang dapat mendukung terciptanya kebugaran jasmani yang diharapkan. Mengetahui komponen dasar kebugaran jasmani sangat penting karena dapat menentukan baik-buruknya kebugaran jasmani seseorang. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4), bahwa kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar, meliputi: (a) Daya tahan paru-jantung, (b) Kekuatan dan daya tahan otot (c) kelentukan, (d) komposisi tubuh.

Berdasarkan komponen kebugaran jasmani yang diutarakan di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani paling tidak harus didukung dengan daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Menurut Junusul Hairy (2007: 10.4) yang dikutip oleh Eko Budi Nursarwono (2015), daya tahan kardiovaskular adalah kemampuan paru, jantung, dan pembuluh darah untuk menyampaikan sejumlah oksigen dan zat-zat gizi kepada sel-sel untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik yang berlangsung dalam waktu yang lama. Djoko Pekik Irianto (2004: 4) menyatakan bahwa daya jantung-paru adalah kemampuan paru-paru dan jantung dalam mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama.

Menurut Rusli Lutan (2001: 45) secara teknis kardio (jantung), *vascular* (pembuluh dara), respirasi (paru-paru dan ventilasi), dan aerobic (bekerja dengan oksigen) memang berbeda tapi istilah ini berkaitan satu sama lain. Lebih lanjut dijelaskan bahwa kebugaran *aerobic* merupakan komponen kerja jantung untuk memompa darah yang kaya akan oksigen ke bagian tubuh lainnya dan kemampuan untuk menyelesaikan dan memulihkan dari aktivitas jasmani. Berdasarkan pada beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran kardiovaskular adalah kemampuan seseorang menggunakan oksigen secara maksimal, artinya kapasitas fungsional kardiovaskular yang dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Daya Tahan Kardiovaskular

1) Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani:

Menurut Rusli Lutan (2002:73-75), intensitas, kehususan, frekuensi, kekhasan perorangan dan motifasi berlatih adalah beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Faktor kesehatan dan gizi yang menyertai takaran latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani yang baik merupakan interaksi dari berbagai macam faktor dan beberapa komponen tubuh lainnya yang saling melengkapi. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:7-9), hal-hal yang menunjang kebugaran jasmani: makan, istirahat, dan olahraga. Berikut adalah penjelasan dari faktor-faktor diatas sebagai berikut:

a) Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak manusia memerlukan makanan yang cukup, baik kuantitas atau kualitas, yakni harus memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi dan nutrisi meliputi, karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan energi untuk bekerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dan proporsi karbohidrat 60% lemak 25% dan protein 15%. Untuk memperoleh kebugaran yang prima selain memperhatikan makan sehat berimbang juga dituntut untuk meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti merokok, minum alkohol, dan makanan berlebihan dan tidak teratur.

b) Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas sistem organ, organ, jaringan serta sel yang mempunyai kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus tanpa berhenti sepanjang hari tanpa berhenti. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan (*recovery*) sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c) Olahraga

Olahraga merupakan salah satu faktor yang paling penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani, dengan mempunyai kebugaran jasmani yang baik maka akan melakukan suatu aktifitas olahraga dengan baik pula.

Menurut Roji (2004:97), faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, yaitu:

- a) Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menahun.
- b) Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah, dan gizi yang tidak memadai.
- c) Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan dan volume latihan.
- d) Masalah faktor keturunan, seperti antropometri dan kelainan bawaan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah makan bergizi baik (seimbang), istirahat yang cukup, dan olahraga yang teratur.

Keberhasilan pada latihan agar sesuai dengan tujuan latihan harus benar-benar secara cermat menerapkan suatu latihan dengan memperhatikan faktor usia para atlet, sedangkan keberhasilannya tergantung dari sebagian kualitas dan kemampuan atlet yang bersangkutan. Latihan menurut Sadoso Sumosardjuno (1990:2-3) harus meliputi tiga macam yaitu :

- a) Intensitas Latihan
Kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut intensitas. Besarnya intensitas bergantung pada jenis dan tujuan latihan. Secara umum intensitas latihan kebugaran adalah 60% sampai 90% detak jantung maksimal dan secara khusus besarnya intensitas latihan bergantung pada tujuan latihan.
- b) Lama Latihan
Latihan yang berat diharapkan dapat memberikan pengaruh yang baik pada jantung dan peredaran darah. Agar ada pengaruh yang baik pada jantung dan peredaran darah sebaiknya orang berlatih sampai mencapai *target zone* dan ada pada *target zone* paling sedikit 20-45

menit. Makin lama berada pada target zone makin baik, hal ini dikarenakan kalau kurang dari 20 menit berarti kurang takaran latihannya.

c) Frekuensi Latihan

Frekuensi latihan paling sedikit adalah tiga kali dalam seminggu. Latihan dua kali per minggu hasilnya hanyalah sedikit lebih baik daripada tidak berlatih sama sekali, tetapi latihan 6-7 kali seminggu untuk olahraga dan kesehatan tidak dianjurkan.

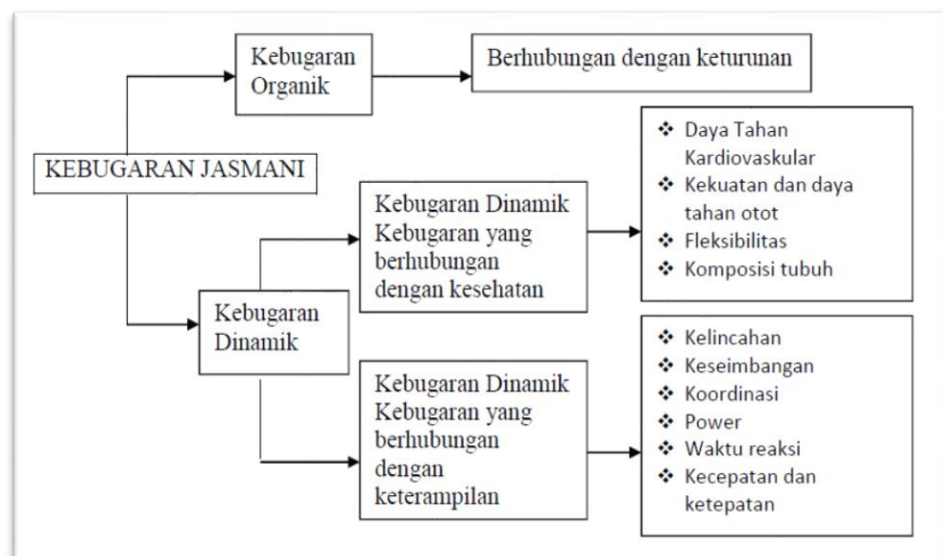
Untuk dapat lebih aktif, manusia dituntut untuk lebih meningkatkan kebugaran jasmaninya. Motivasi meningkatkan kebugaran kardiovaskular tiap individu berbeda-beda tergantung kebutuhan dan keadaan seseorang, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin berat aktivitas fisik seseorang semakin baik pula tingkat kebugaran kardiovaskular yang dimiliki oleh individu tersebut.

c. Unsur-Unsur Daya Tahan Kardiovaskuler

Unsur-unsur kebugaran jasmani atau komponen kondisi fisik yang merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisah-pisahkan baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya di dalam suatu usaha peningkatan, maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Menurut Rusli Lutan (2002: 8) terdapat dua aspek kesegaran jasmani yaitu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*Health Related Fitness*) dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*Skill Related Fitness*)

- 1) Komponen kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan, meliputi: (a) daya tahan paru, (b) kekuatan otot, (c) daya tahan otot, (d) kelentukan dan (e) komposisi tubuh.
- 2) Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan, meliputi : (a) koordinasi, (b) keseimbangan, (c) kecepatan, (d) kelincahan, (e) *Power*.

Sedangkan menurut Junusul Hairy (2007: 1.16) yang dikutip oleh Eko Budi Nursarwono (2015), kesegaran jasmani tergantung kepada dua komponen, yaitu Kebugaran Organik (*Organic Fitness*) dan Kebugaran Dinamik (*Dynamic Fitness*). Kedua komponen itu sangat penting di dalam kebugaran jasmani secara keseluruhan dan interaksi keduanya itu yang menentukan tingkat kebugaran jasmani yang kita miliki. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam gambar diagram dan penjelasan sebagai berikut:



Gambar 12. Diagram Komponen Kebugaran Jasmani
Sumber : Junusul Hairy (2007) dalam Eko Budi Nursarwono (2015)

Berdasarkan penjelasan dan diagram tersebut dapat dijelaskan bahwa komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan motorik dapat diuraikan sebagai berikut :

a) Daya tahan Kardiovaskuler

Menurut Junusul Hairy (2007: 1.19) yang dikutip oleh Eko Budi Nursarwono (2015), daya tahan yang dimaksud adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan yang berat secara kontinyu yang melibatkan otot-otot besar dalam waktu yang lama. Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4) daya tahan paru-jantung, yakni kemampuan paru-paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama.

Menurut Depdikbud Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi (1997: 5) yang dikutip oleh Eko Budi Nursarwono (2015) daya tahan kardiovaskuler adalah kesanggupan sistem jantung , paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan ke jaringan yang aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme tubuh.

Berdasarkan pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan jantung, paru mensuplai oksigen ke seluruh tubuh dalam jangka waktu tertentu. Semua komponen atau elemen-elemen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan motorik penting keikutsertaannya di dalam berbagai bentuk olahraga, dan komponen-komponen di atas kurang bermaknanya di dalam tugas sehari-hari. Orang dengan keterampilan jelek, tetapi dalam kenyataannya mereka tetap hidup

sehat dan bugar melalui pengembangan dari komponen-komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4) kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat dasar komponen dasar meliputi: daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh.

Menurut Junusul Hairy (2007: 1.18-1.20) yang dikutip oleh Eko Budi Nursarwono (2015), kebugaran jasmani ditinjau dari sudut pandang kesehatan, bahwa kebugaran jasmani melibatkan empat komponen yang terpisah, tetapi saling berhubungan yaitu: daya tahan kardiovaskuler (melibatkan jantung, paru, peredaran darah itu sendiri), kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh.

Setelah diperhatikan dengan seksama dari beberapa pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani paling tidak harus didukung oleh empat komponen yaitu daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kelentukan/fleksibilitas, dan komposisi tubuh.

Menurut Junusul Hairy (2007 : 10.6) yang dikutip oleh Eko Budi Nursarwono (2015), diantara keempat komponen tersebut di atas daya tahan kardiovaskuler merupakan faktor yang paling penting yang harus ditingkatkan agar kebugaran jasmani kita selalu dalam kondisi yang lebih baik. Daya tahan kardiovaskuler merupakan

komponen terpenting kebugaran jasmani (Depdikbud Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi, 1997: 5). Ini menunjukkan bahwa daya tahan kardiovaskuler merupakan indikator yang cukup tepat untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani. Orang dapat hidup tanpa memiliki kekuatan dan kelentukan dalam tingkatan yang tinggi, tetapi orang akan selalu mendapat kesulitan di dalam menjalankan aktivitas sehari-hari apabila tidak memiliki sistem kardiovaskuler yang baik.

d. Macam-Macam Tes Daya Tahan Kardiovaskuler

Ada bermacam-macam teknik, cara dan prosedur yang bisa dipergunakan untuk mengukur daya tahan kardiovaskuler. Ada beberapa pilihan tentang teknik yang dapat dilakukan sesuai dengan fasilitas yang tersedia.

Bagi orang-orang yang sehat akan mampu melakukan setiap bentuk tes yang ada, akan tetapi sebelum melakukan salah satu tes tersebut harus membaca dulu petunjuk pelaksanaannya karena kemungkinan adanya larangan dan mempunyai protokol dan hasil yang berbeda.

Menurut (Depdikbud Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi, 1997: 20-22) yang dikutip Eko Budi Nursarwono (2015), beberapa tolok ukur kebugaran jasmani yang sering digunakan di Indonesia, adalah sebagai berikut:

- 1) Tes daya tahan jantung dan paru-paru untuk menilai kapasitas aerobik. Yang banyak digunakan adalah tes aerobik yang

berbentuk tes lari atau jalan cepat di lingkungan ABRI, tes aerobik lari 12 menit, sedangkan untuk PNS di lingkungan Depdikbud dan beberapa instansi lain menggunakan tes lari 2400 meter, dan juga jalan cepat 4800 meter.

2) Tes naik turun bangku (*Harvard Step Up Tes*), juga cara Kasch, dan cara Rhyming. Tes master (*Master Step Tes*) biasanya dipergunakan di rumah sakit untuk keperluan diagnosis medis.

3) *Tes Performance*

a) *US Navy Performance Tes*, tesnya berupa rangkaian terdiri dari 5 butir tes. Rangkaian tes ini banyak dipergunakan oleh ABRI.

b) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, rangkaian tes ini disusun oleh Depdikbud yang terdiri dari 5 butir tes, berlaku untuk beberapa kelompok umur dan dibedakan antara masing-masing jenis kelamin.

Adapun 5 butir tes tersebut meliputi: lari jarak pendek, gantung angkat tubuh (laki-laki) atau gantung siku tekuk (perempuan), baring duduk (*sit-up*), loncat tegak (*vertical jump*) dan lari jarak menengah.

Dari beberapa bentuk tes di atas dapat terlihat dengan jelas bahwa tolok ukur TKJI masih tolok ukur negara lain dan modifikasinya belum banyak. Itupun belum memasyarakat karena kurang efisien yang mungkin disebabkan tes ini memerlukan peralatan dan lapangan yang memadai sehingga tes tersebut dapat memenuhi kriteria sebuah tes, serta tenaga yang cukup.

Sedangkan menurut Junusul Hairy (2007: 10.8-10.31) yang dikutip oleh Eko Budi Nursarwono (2015) berbagai macam tes kebugaran kardiovaskuler adalah sebagai berikut: (a) Tes lari 2400 meter, (b) *Step Test*, (c) *Astrand-Ryhming Test*, (d) *Multy Stage Fitness Test/Bleep Test*, (e) *Kasch Pulse Recovery Test*, (f) *Harvard Step Test* dan (g) Tas Jalan Cepat 4800 meter.

Dari beberapa bentuk tes untuk mengukur daya tahan kardiovaskuler yang sudah dipaparkan di atas, peneliti memilih bentuk tes lari jarak sedang untuk umur 13-15 tahun sejauh 1000 meter, yang merupakan salah satu rangkaian dari TKJI, karena pelaksanaan tes lari lebih sederhana tidak memerlukan perlengkapan khusus, lari juga dapat dilaksanakan di halaman sekolah dan dapat dilaksanakan secara massal sehingga dapat berjalan lebih efektif.

4. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kokurikuler dan intrakurikuler. Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui bimbingan dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh siswa baik di sekolah maupun di luar sekolah, bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan memperluas diri. Memperluas diri ini dapat dilakukan dengan memperluas wawasan pengetahuan dan mendorong pembinaan sikap atau nilai-nilai. Pengertian ekstrakurikuler menurut Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 yaitu Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar

kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. Satuan pendidikan adalah Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah (SD/MI), Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah (SMP/MTs), Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliyah (SMA/MA), dan Sekolah Menengah Kejuruan/Madrasah Aliyah Kejuruan (SMK/MAK).

Kegiatan ekstrakurikuler sendiri dilaksanakan di luar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberi keleluasaan waktu dan memberikan kebebasan pada siswa, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat mereka. Menurut Rusli Lutan (2002: 72) ekstrakurikuler adalah program ekstrakurikuler merupakan bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan anak didik. Antara kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler sesungguhnya tidak dapat dipisahkan, bahkan kegiatan ekstrakurikuler perpanjangan pelengkap atau penguat kegiatan intrakurikuler untuk menyalurkan bakat atau pendorong perkembangan potensi anak didik mencapai tarap maksimum.

Berdasarkan keterangan di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu sarana untuk mencapai tujuan. Di dalam kegiatan ini terkandung nilai-nilai dan memiliki aspek seperti disiplin, keberanian, kerjasama, tolong menolong dan terbinanya sportifitas di dalam atau di luar sekolah.

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Dalam setiap kegiatan yang dilakukan, pasti tidak lepas dari aspek tujuan. Karena suatu kegiatan yang dilakukan tanpa jelas tujuannya, maka kegiatan itu akan sia-sia. Begitu pula dengan kegiatan ekstrakurikuler tertentu memiliki tujuan tertentu. Mengenai tujuan kegiatan dalam ekstrakurikuler dijelaskan oleh Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 Kegiatan Ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional, yang penyelenggaraannya seperti berikut :

- 1) Pengembangan berbagai bentuk Kegiatan Ekstrakurikuler. Pilihan dilakukan dengan mengacu pada prinsip:
 - a) partisipasi aktif; dan
 - b) menyenangkan.
- 2) Pengembangan berbagai bentuk Kegiatan Ekstrakurikuler Pilihan dilakukan melalui tahapan:
 - a) identifikasi kebutuhan, potensi, dan minat peserta didik;
 - b) analisis sumber daya yang diperlukan untuk penyelenggaraannya;
 - c) pemenuhan kebutuhan sumber daya sesuai pilihan peserta didik atau menyalurkannya ke satuan pendidikan atau lembaga lainnya;
 - d) penyusunan program Kegiatan Ekstrakurikuler; dan
 - e) penetapan bentuk kegiatan yang diselenggarakan.

c. Profil Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Kota Mungkid

SMP N 1 Kota Mungkid merupakan salah satu SMP Negeri yang berada di wilayah Kabupaten Magelang. Alamat SMP N 1 Kota Mungkid berlokasi di Jl. Letnan Tukiyat (Jl. Mayor Unus) Kota

Mungkid, Magelang. Di SMP N 1 Kota Mungkid mempunyai berbagai macam ekstrakurikuler baik olahraga, seni maupun beladiri. Kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di SMP Negeri 1 Kota Mungkid merupakan kegiatan yang sudah mempunyai program dengan kebutuhan yang diinginkan oleh sekolah. Adapun kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di SMP Negeri 1 Kota Mungkid yaitu Ekstrakurikuler Pramuka, Seni Musik, *Story Telling*, Catur, Bola Voli, Atletik, Karate dan Sepakbola.

Kegiatan ekstrakurikuler tentu berbeda-beda jenisnya, karena banyak hal yang memang berkaitan dengan kegiatan siswa selain dari kegiatan inti. Dengan beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang ada, siswa dapat memilih kegiatan yang sesuai dengan kemampuan dan minat masing-masing.

Kegiatan ekstrakurikuler tersebut berbeda-beda sifatnya, ada yang bersifat sesaat dan ada pula yang berkelanjutan. Kegiatan yang bersifat sesaat seperti karyawisata dan bakti sosial, itu hanya dilakukan pada waktu sesaat dan alokasi waktu yang terbatas sesuai dengan kebutuhan, sedangkan yang sifatnya berkelanjutan maksudnya kegiatan tersebut tidak hanya untuk hari itu saja, melainkan kegiatan tersebut telah diprogramkan sedemikian rupa sehingga dapat diikuti terus sampai selesai kegiatan sekolah.

Melihat dari tujuan ekstrakurikuler maka jelas bahwa diharapkan pihak sekolah berusaha memupuk kegemaran dan bakat

para siswa agar mereka mempunyai kesempatan untuk mengembangkan bakat olahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler. Dengan mengikuti ekstrakurikuler sepakbola diharapkan bisa menjadi tim inti sekolah serta bisa mewakili sekolah dalam even pertandingan sepakbola, dan diharapkan akan mendapatkan prestasi sepakbola.

Prestasi dari sepakbola tersebut tentu saja bisa diraih melihat bagaimana sarana dan prasarana yang mendukung serta support dari sekolah dengan bukti diberikannya pelatih yang merupakan alumni pendidikan kepelatihan sehingga mampu benar-benar memaksimalkan potensi pada diri setiap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola tersebut. Apalagi dengan akan diadakannya event POPDA ini para peserta semakin giat dalam melakukan latihan yang diadakan tiga minggu sekali sehabis pulang sekolah.

Terdapat pula prasarana penunjang lainnya yang cukup lengkap untuk kegiatan ekstrakurikuler sepakbola seperti 10 bola sepak dan 16 cone. Serta banyak hal yang mendukung berjalannya ekstrakurikuler ini. Beberapa hal yang dirasa mendukung adalah (a) dari sekolah yang menyediakan segala sarana dan prasarana yang mendukung, (b) guru pembimbing yang selalu aktif datang saat ekstrakurikuler sepakbola berlangsung, (c) orang tua yang selalu datang mendukung saat ada pertandingan melawan tim lain, (d) siswa lain yang tidak ikut ekstrakurikuler tetapi mendukung dan menjadi suporter saat terjadi

pertandingan dan (e) demikian juga dengan pelatih yang mengampu ekstrakurikuler sepakbola ini.

Ditilik dari prestasi selama tiga tahun terakhir prestasi yang diraih tidak terlalu bagus. Pada tahun 2013 tim ekstrakurikuler SMP N 1 Kota Mungkid hanya mampu menjadi finalis POPDA dalam tahapan sub-rayon. Setahun kemudian pada tahun 2014 mengalami penurunan yang hanya menjadi semifinalis di tingkat sub-rayon. Serta pada tahun 2015 juga sebagai semifinalis tetapi salah satu pemainnya ada yang diikutsertakan mewakili rayon dan menjadi juara POPDA di tingkat kabupaten.

Dari penjelasan di atas pada hakikatnya tujuan kegiatan ekstrakurikuler yang ingin dicapai adalah untuk kepentingan siswa dan serta kemajuan sekolah. Dari segi prestasi setiap cabang ekstrakurikuler di SMP N 1 Kota Mungkid ini pernah mengharumkan nama baik sekolah. Banyak dari siswa yang berprestasi kemudian dipilih oleh Kabupaten Magelang untuk mewakili di tingkat provinsi. Dengan kata lain, kegiatan ekstrakurikuler memiliki nilai-nilai pendidikan bagi siswa dalam upaya pembinaan manusia seutuhnya yang kemudian berdampak dengan prestasi yang diraih sehingga bisa membawa nama baik sekolah maupun kabupaten di tingkat provinsi.

5. Karakteristik Anak Usia 13-15 Tahun

Menurut Sukintaka (1992: 45) tentang siswa yang berumur 13-15 mempunyai karakteristik sebagai berikut:

- a. Jasmani
 - 1) Laki-laki maupun perempuan ada pertumbuhan memanjang.
 - 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
 - 3) Sering menempilkan hubungan dan koordinasi yang kurang baik.
 - 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tak terbatas.
 - 5) Mudah lelah tidak dihiraukan.
 - 6) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot lebih baik dari pada putri.
 - 7) Keseimbangan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik.
- b. Psikis atau Mental
 - 1) Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya.
 - 2) Ingin menetapkan pandangan hidup.
 - 3) Mudah gelisah karena keadaan lemah.
- c. Sosial
 - 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
 - 2) Mengetahui moral etik dari kehidupan.
 - 3) Persekawanan yang tetap makin berkembang.

Menurut Hurlock (2000) yang dikutip oleh Didik Dzulkarnain (2013), masa remaja memiliki ciri-ciri yang terdiri atas:

- a. Masa remaja sebagai periode perubahan. Remaja mengalami perubahan penting dalam hidupnya baik dari segi fisik maupun mentalnya untuk menuju kedewasaan diri.
- b. Masa remaja sebagai periode peralihan. Dalam setiap periode peralihan, status individu tidaklah jelas dan terdapat keraguan akan perannya yang harus dilakukan. Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan orang dewasa.
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan. Ada empat perubahan yang hampir bersifat universal. Pertama, meningginya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Kedua, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial, menimbulkan masalah baru. Bagi remaja masalah baru yang timbul tampaknya lebih banyak dan remaja akan tetap merasa ditimbuni masalah, sampai ia sendiri menyelesaikannya menurut kepuasannya. Ketiga, berubahnya nilai-nilai, apa yang di masa anak-anak dianggap penting sekarang setelah hampir dewasa tidak penting lagi. Keempat, sebagian besar remaja

bersifat ambivalen terhadap setiap perubahan, mereka menginginkan perubahan dan menuntut kebebasan, tetapi mereka sering takut bertanggung jawab akan akibatnya.

- d. Masa remaja sebagai usia bermasalah. Masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi. Ketidakmampuan mereka untuk mengatasi masalah membuat banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.
- e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas. Pada periode ini remaja melakukan identifikasi dengan tokoh atau orang yang dikaguminya.
- f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan. Adanya stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang berperilaku merusak, mempengaruhi konsep diri dan sikap remaja terhadap dirinya sendiri dan akhirnya membuat peralihan ke masa dewasa menjadi sulit.
- g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis. Remaja cenderung melihat kehidupan melalui kaca berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita.
- h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa. Remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status kedewasaan, yaitu merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan seks bebas.

Berdasarkan tinjauan teori perkembangan, usia remaja adalah masa saat terjadinya perubahan-perubahan yang cepat, termasuk perubahan fundamental dalam aspek kognitif, emosi, sosial, psikomotor dan tujuan. Sebagian remaja mampu mengatasi transisi ini dengan baik, namun beberapa remaja bisa jadi mengalami kendala pada kondisi psikis, fisiologis, dan sosial.

Di antara perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja yang dapat mempengaruhi hubungan orang tua dengan remaja adalah: pubertas, penalaran logis yang berkembang, pemikiran idealis yang meningkat, harapan yang tidak tercapai, perubahan di sekolah, teman sebaya, persahabatan, pacaran, dan pergaulan menuju kebebasan.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian Wahyu Tri Laksono (2015), dengan judul Tingkat Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP NEGERI 4 Sentolo. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih kurangnya keterampilan dasar sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 4 Sentolo. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 4 Sentolo, Kabupaten Kulon Progo. Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, sementara itu metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 Sentolo tahun ajaran 2015/2016 dengan jumlah sampel penelitian 20 orang siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian adalah tingkat keterampilan dasar sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 Sentolo tahun ajaran 2015/2016. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen yang digunakan berupa tes keterampilan dasar sepakbola menurut Nurhasan dari Rahmadhanir Kalbu Adi (2011: 55) berupa tes sepak dan tahan bola diperoleh validitas 0,747 dan reliabilitas 0,851; memainkan bola dengan kepala diperoleh validitas 0,885 dan reliabilitas 0,939; menggiring bola diperoleh validitas 0,548 dan reliabilitas 0,706; dan menembak bola ke sasaran diperoleh validitas 0,779 dan reliabilitas 0,868. Teknik analisis data yang digunakan

adalah teknik statistik deskriptif dengan frekuensi dan persentase melalui pengkategorian.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan diperoleh hasil bahwa keterampilan dasar sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 4 Sentolo tahun ajaran 2015/2016 terdapat 7 (35%) siswa dalam katagori baik, 7 (35%) siswa dalam katagori cukup, dan 4 (20%) siswa dalam katagori kurang, 2 (10%) siswa dalam katagori kurang sekali. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa keterampilan dasar sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 4 Sentolo tahun ajaran 2015/2016 yakni dengan nilai rata-rata 200,01 termasuk dalam kategori cukup.

2. Penelitian Didik Dzulqarnain (2013), dengan judul Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 14 Yogyakarta Tahun Ajaran 2012/2013. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 14 Yogyakarta Tahun Ajaran 2012/2013. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP 14 Yogyakarta sebanyak 25 orang. Instrumen untuk mengukur keterampilan bermain sepakbola menggunakan pengembangan tes kecakapan David Lee oleh Subagyo

Irianto (2010: 152-156). Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 14 Yogyakarta Tahun Ajaran 2012/2013 berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 8% (2 siswa), masuk dalam kategori kurang dengan persentase sebesar 20% (5 siswa), masuk dalam kategori cukup dengan persentase 52% (13 siswa), masuk dalam kategori baik dengan persentase sebesar 20% (5 siswa) dan masuk dalam kategori baik sekali dengan persentase 0% (tidak ada siswa).

3. Penelitian Eko Budi Nursarwono (2015), dengan Judul Kontribusi Daya Tahan Kardiovaskuler Terhadap Proses Belajar Siswa Kelas V SD Negeri Mlesen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya tahan kardiovaskuler terhadap proses belajar pada siswa kelas V SD Negeri Mlesen. Penelitian merupakan penelitian dengan metode kuantitatif dan studi korelasional. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Mlesen yaitu 16 orang. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Lari 600 dan observasi. Teknik analisis data menggunakan korelasi product moment. Hasil uji-t memperoleh koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0,206 dan lebih kecil dari $r\text{-tabel} = 0.514$, berarti kontribusi antara daya tahan kardiovaskuler terhadap proses belajar pada siswa kelas V SD Negeri Mlesen bersifat tidak signifikan. Sedangkan sumbangan efektif dari variabel daya tahan kardiovaskuler terhadap

proses belajar sebesar 4,24% dan sisanya 95,76% ditentukan oleh faktor atau variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

C. Kerangka Berpikir

Dalam upaya untuk membina prestasi yang baik, maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan pembinaan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepakbola. Bibit atlet yang unggul perlu pengolahan dan proses kepelatihan secara ilmiah, barulah muncul prestasi atlet yang maksimal. Bukan hanya sekedar fisik, teknik, taktik, dan mental tetapi keterampilan dasar bermain sepakbola juga diperhatikan dalam bermain sepakbola.

Keterampilan dasar sepakbola sangat diperlukan dalam bermain sepakbola, untuk menguasai keterampilan yang baik maka harus menguasai unsur-unsur yang terkandung dalam sepakbola tersebut. Adapun unsur-unsur yang harus dikuasai antara lain: gerakan-gerakan tanpa bola (lari dan merubah arah, melompat, gerak tipu tanpa bola atau badan), gerakan dengan bola (menendang bola, menerima bola, menyundul bola, menggiring bola, gerak tipu dengan bola, merebut bola, melempar bola, teknik penjaga gawang atau bertahan dan menyerang) serta ketahanan fisik seperti daya tahan kardiovaskuler yang juga sangat penting terhadap ketahanan kondisi tubuh. Untuk dapat meningkatkan keterampilan sepakbola banyak faktor yang mempengaruhi tingkat keterampilan dasar sepakbola seperti sarana dan prasarana, pelatih yang

berkualitas, pemain berbakat dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai.

Dari uraian di atas, penelitian ini akan membahas tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola dan daya tahan jantung & paru peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016. Untuk kebutuhan data penelitian yang akan dilaksanakan menggunakan pedoman tes menurut David Lee yang sudah dimodifikasi oleh Subagyo Irianto. Serta untuk daya tahan jantung & paru dengan lari jarak sedang sejauh 1000 meter yang dikonversikan dengan tabel prediksi TKJI untuk umur 13-15 tahun.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu penelitian yang dilakukan untuk menjawab persoalan-persoalan tentang keadaan atau kondisi sebagaimana adanya di lapangan dalam fenomena yang akan diteliti menggunakan media penghitungan angka (Sugiyono, 2007: 3). Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola dan daya tahan jantung & paru peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Sesuai dengan desain penelitian tersebut, maka variabel dalam penelitian ini adalah keterampilan dasar sepak bola dan daya tahan jantung dan paru, adapun kedua variabel tersebut adalah

1. Keterampilan dasar bermain sepakbola merupakan suatu keterampilan yang didalamnya terdapat unsur-unsur teknik dalam permainan sepak bola. Secara operasional variabel dalam penelitian ini didefinisikan tingkat kemahiran yang dimiliki seseorang dalam bermain sepakbola yang diukur dengan skor yang diperoleh dari unsur-unsur yang ada dalam butir tes keterampilan dasar bermain sepakbola yang diukur dengan tes dari David Lee yang dikembangkan oleh Subagyo Irianto yaitu melakukan kontrol bola udara (*jugling*), *dribbling*/ menggiring bola zig-

zag, keeping, passing bola rendah, *passing* bola melambung, *dribbling* lurus cepat, dan mengontrol bola rendah/*stopping*. Sedang batasan operasionalnya adalah angka atau nilai yang diperoleh seseorang setelah melakukan tes sebanyak 2 kali dengan memasukkan hasil tes dan mengelompokkan ke dalam norma yang ditentukan. Diambil waktu terbaik dalam melakukan tes tersebut dari dua kali percobaan yang diukur dengan satuan detik.

2. Daya tahan jantung & paru merupakan suatu kemampuan tubuh untuk melakukan suatu aktivitas secara berkelanjutan tanpa kelelahan yang berarti. Daya tahan ini dapat diukur dengan lari yang menempuh jarak 1000 meter dalam waktu sesingkat-singkatnya dalam satuan detik.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Dalam setiap penelitian, populasi yang dipilih erat kaitannya dengan masalah yang ingin diteliti, populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono 2012: 61). Berdasarkan pengertian diatas maka populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Kota Mungkid yang berjumlah 41 orang.

2. Sampel Penelitian

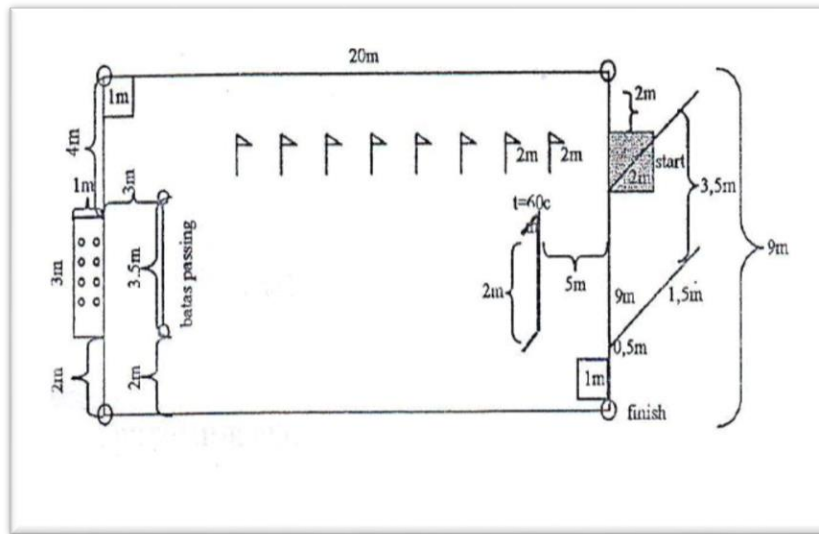
Menurut Sugiyono (2010:81), “sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2010:218), “*Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sumber data dengan pertimbangan tertentu”. Adapun pertimbangan yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel ini, yaitu: berdasarkan peserta yang mampu masuk ke tim POPDA dan bersedia mengikuti tes keterampilan dasar bermain sepakbola. Dari syarat tersebut kemudian dapat diambil sampel yaitu berjumlah 17 anak.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2014: 148). Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen tes keterampilan dasar bermain sepakbola oleh David Lee yang sudah dikembangkan oleh Subagyo Irianto. Adapun petunjuk pelaksanaan tes yang digunakan untuk mengukur keterampilan dasar bermain sepakbola menurut David Lee yang sudah dimodifikasi oleh Subagyo Irianto dapat dijelaskan sebagai berikut :

a. Arena tes



**Gambar 13. Ukuran arena tes pengembangan tes kecakapan David Lee
(Sumber: Subagyo Irianto, 2010 : 7)**

b. Alat dan Perlengkapan

- 1) Bola Ukuran 5 = 9 buah
- 2) Meteran Panjang = 1 buah
- 3) Cones Besar = 5 Buah
- 4) Pancang 1,5 m = 10 buah
- 5) Gawang kecil untuk passing bawah ukuran 60 cm & lebar = 2m.
- 6) Pancang 2 m = 2 buah
- 7) Stopwatch = 1 buah
- 8) Pencatat skor/ hasil (ballpoint, blanko tes, scorepad).
- 9) Kapur gamping,
- 10) petugas lapangan

c. Pelaksanaan tes :

- 1) Testi berdiri dikotak start (kotak 1) sambil memegang bola.
- 2) Setelah aba-aba “yak” atau aba-aba peluit, testi memulai tes dengan menimang-nimang bola diudara dengan kaki, minimal sebanyak 5 kali.
- 3) Kemudian bola di *dribble*/giring melewati pancang-pancang sebanyak 8 buah, dimulai dari sisi kanan.

- 4) Setelah melewati pancang yang terakhir (ke 8) bola dihentikan dikotak ke 2.
- 5) Testi mengambil bola dikotak berikutnya untuk melakukan *passing* bawah dengan diawali bola hidup/bergerak pada batas yang telah ditentukan sebanyak 2 kali dengan kaki kanan 1 kali dan kaki kiri 1 kali. Bola harus masuk gawang yang telah ditentukan , jika gagal diulangi dengan menggunakan kaki yang sama dengan sisa bola berikutnya.
- 6) Testi melakukan seperti pada poin “5” tetapi dengan teknik *passing* atas dan diarahkan ke gawang yang telah ditentukan sebanyak 2 kali dengan menggunakan kaki yang terbaik. Jika gagal diulangi dengan sisa bola berikutnya.
- 7) Testi mengambil bola dikotak ke 2 untuk kemudian di *dribble*/digiring dengan cepat menuju kotak finish (kotak 3), bola harus benar-benar berhenti dalam kotak.

Catatan :

- a) Stopwatch dihidupkan setelah kaki menyentuh bola pertama.
- b) Setiap kesalahan yang dilakukan oleh testi harus diulangi/dimulai dari tempat terjadinya kesalahan, stopwatch tetap berjalan.
- c) Pelaksanaan tes kecakapan ini diukur dengan waktu jadi harus dilakukan dengan cepat dan cermat.

- d) Penskoran : mencatat waktu pelaksanaan dari start hingga finish dalam satuan detik (dicatat hingga 2 bilangan dibelakang koma).
- e) Setiap testi diberi kesempatan 2 kali.

d. Skala Penilaian

Skala penilaian untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain sepakbola sebagai berikut :

Tabel 2. penilaian acuan norma untuk keterampilan dasar bermain sepak bola

No	Skala penilaian	Waktu tempuh
A	Sangat baik	<34,81 detik
B	Baik	40,78-34,81
C	Cukup	46,76-40,79
D	Kurang	52,73-46,77
E	Sangat Kurang	>52,73 detik

Sumber: Subagyo Irianto (2010: 10)

Serta item tes berikutnya yaitu instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini tes lari jarak sedang untuk usia 13-15 tahun yaitu 1000 meter yang diukur dengan satuan detik. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan teknik praktik atau perbuatan. Data yang telah diperoleh dari Tes Lari 1000 Meter dikonversikan ke dalam tabel prediksi TKJI.

a. Petunjuk Pelaksanaan Test

1) Perlengkapan :

- a) Jalan datar atau lintasan lari.
- b) Meteran.

- c) Stopwatch.
- d) Bendera start.
- e) Peluit.
- f) Alat tulis menulis.

2) Petunjuk Pelaksanaan :

- a) Peserta tes harus berada di garis start .
- b) Peserta harus mendengarkan aba-aba sebelum berlari.
- c) Setelah aba-aba lari dimulai, peserta tes berlari sepanjang 1000 meter. Apabila sebelum 1000 meter selesai, namun peserta tes merasa kelelahan maka dapat meneruskan dengan berjalan kemudian dengan lari lagi.

3) Pencatatan Hasil

- a) Pencatatan skor: waktu lari atau berjalan yang berhasil ditempuh sepanjang 1000 meter dicatat sebagai skor akhir peserta tes.
- b) Penilaian: catatan waktu yang berhasil dicapai oleh setiap peserta tes, kemudian dikonversikan dengan tabel.

Kriteria penilaiannya adalah sebagai berikut:

Menurut Anas Sudijono untuk mengubah Raw Score (Skor Mentah) ke dalam Nilai Standar Skala 5 atau Nilai Huruf : A-B-C-D-E, patokan yang digunakan adalah :

Tabel 3. Nilai Standar Skala

Rumus	Keterangan
	A
Mean + 1,5 SD	
	B
Mean + 0,5 SD	
	C
Mean - 0,5 Sd	
	D
Mean – 1,5 SD	
	E

Sumber : Anas Sudijono (2012: 175)

Rumus pengkategorian yang digunakan dalam menentukan kelas interval disesuaikan dengan data penelitian, karena mengingat data penelitian merupakan data invers (detik). Untuk memberikan makna pada skor yang ada, dibuat bentuk kategori atau kelompok menurut tingkatan yang ada, pengkategorian terdiri dari dari lima yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Pengkategorian tersebut menggunakan *mean*, (x) dan *standar deviasi (SD)*. Oleh karena itu, rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

Tabel 4. Rumus Pengkategorian Kelas Interval

No.	Rentangan Rumus	Kategori
1.	$M + 1,5 SD \leq X$	Kurang Sekali
2.	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Kurang
3.	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Baik
5.	$X \leq M - 1,5 SD$	Baik Sekali

Sumber : Anas Sudijono (2012:175)

Keterangan :

M = Rata-rata hitung

SD = Standar Deviasi

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan metode survei dengan tes dengan pengukuran. Kedua variabel tes ini dilakukan pada tempat dan waktu yang berbeda. Untuk tes keterampilan dasar bermain sepak bola dilakukan pada hari selasa tanggal 29 Maret 2016 di lapangan sepak bola SMP Negeri 1 Kota Mungkid pada pukul 15.00-17.00 WIB dan untuk tes daya tahan jantung dan paru pada hari kamis tanggal 31 Maret 2016 di Lapangan Desa Kujon, Kecamatan Borobudur, Kabupaten Magelang.

Untuk tes keterampilan dasar bermain sepakbola sebelum melaksanakan tes siswa diperbolehkan melakukan pemanasan tetapi tidak diperbolehkan untuk mencoba arena tes yang sudah disiapkan. Kemudian siswa dikumpulkan untuk melihat pelatih bagaimana tahapan-tahapan serta urutan melakukan tes tersebut dari awal sampai akhir. Tes dan pengukuran ini dilakukan oleh masing-masing siswa sebanyak dua kali kesempatan. Setelah masing-masing siswa melakukan dua kali kesempatan kemudian diambil hasil yang terbaik dari kesempatan yang sudah disediakan. Dalam melakukan tes ini siswa melakukan tes secara bergantian, setelah semua selesai kemudian dilakukan tes yang kedua dimulai dari nomor awal lagi untuk tes keterampilan dasar gerak sepakbola. Data hasil tes ini kemudian dimasukkan dalam daftar tabel data hasil dalam bentuk satuan waktu detik dengan dua angka dibelakang koma, sehingga jika ada bentuk satuan menit kemudian diubah menjadi

satuan detik. Tes ini dibantu oleh beberapa orang yang bertugas sebagai berikut :

- a) Pencatat waktu : Luki Ari Winarno
- b) Pencatat Hasil : Sigit Hery Prayoga
- c) Penilai teknik : Minanda Orisa Dwi Siswanto, S.pd
- d) Dokumentasi : Gigih Sulistyono

Untuk tes daya tahan jantung dan paru tes dilakukan dalam sekali kesempatan. Sebelumnya siswa dibariskan kemudian melakukan pemanasan secara bersama-sama. Setelah itu testor memberikan pengarahan bagaimana cara penghitungan waktu dalam lari ini serta aba-aba yang digunakan dalam lari ini. Dari 17 siswa ini dibagi dalam 3 kelompok lari pada setiap pelaksanaan tesnya. Tiap kelompok berisi maksimal 6 orang dikarenakan lintasa yang kurang lebar. Kelompok pertama terdiri dari 6 siswa yang melakukan tes terlebih dahulu. Setelah semua anggota kelompok pertama selesai mencapai garis *finish* kemudian kelompok kedua yang terdiri dari 6 anak bersiap-siap di garis *start* untuk memulai tes begitu semua kelompok kedua mencapai finish kelompok terakhir melakukan tes seperti yang sudah dilakukan oleh kelompok 1 dan 2. Setelah semua siswa melakukan tes data dipindahkan ke daftar data hasil yang berupa waktu dalam satuan detik dengan dua angka di belakang koma, sehingga semua data waktu yang berupa menit dikonversikan ke dalam satuan detik. Dalam penelitian ini dibantu oleh beberapa orang, yaitu :

- a) *Timer* : Luki Ari Winarno
- b) Pemberi aba-aba : Minanda Orisa Dwi Siswanto, S.Pd
- c) Dokumentasi : Gigih Sulistyono

E. Teknik Analisis Data

Alat yang digunakan dalam penelitian ini sudah di kalibrasi dan alat tersebut layak digunakan untuk penelitian. Teknik analisis data yang digunakan adalah *statistic* deskriptif. *Statistic* deskriptif ini dilakukan untuk mengumpulkan data, menyajikan data dan menentukan nilai yang cara pengolahannya menggunakan SPSS 16 guna mencari *mean*, *median*, *SD* serta *range*. Untuk mengetahui berapa persen besarnya tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola dan tingkat daya tahan jantung & paru peserta putra ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015-2016 dengan rumusan frekuensi dari Anas Sudijono (2012 : 43) sebagai berikut :

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

P = Besarnya persentase

f = Jumlah subjek yang ada pada kategori tertentu

N = Frekuensi total atau keseluruhan

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola dan daya tahan jantung & paru peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Kota Mungkid tahun ajaran 2015/2016. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan, yaitu dengan pengembangan tes kecakapan David Lee (Subagyo Irianto, 2010) untuk tes keterampilan bermain sepakbola dan lari jarak menengah 1000 meter untuk mengetes daya tahan jantung & paru. Sebelum dilakukan analisis data penelitian, maka akan dilakukan deskripsi data penelitian untuk menyajikan data penelitian yang di peroleh dari lapangan. Berikut ini adalah gambaran hasil pengolahan data yang telah dilakukan dari hasil penelitian yang diperoleh.

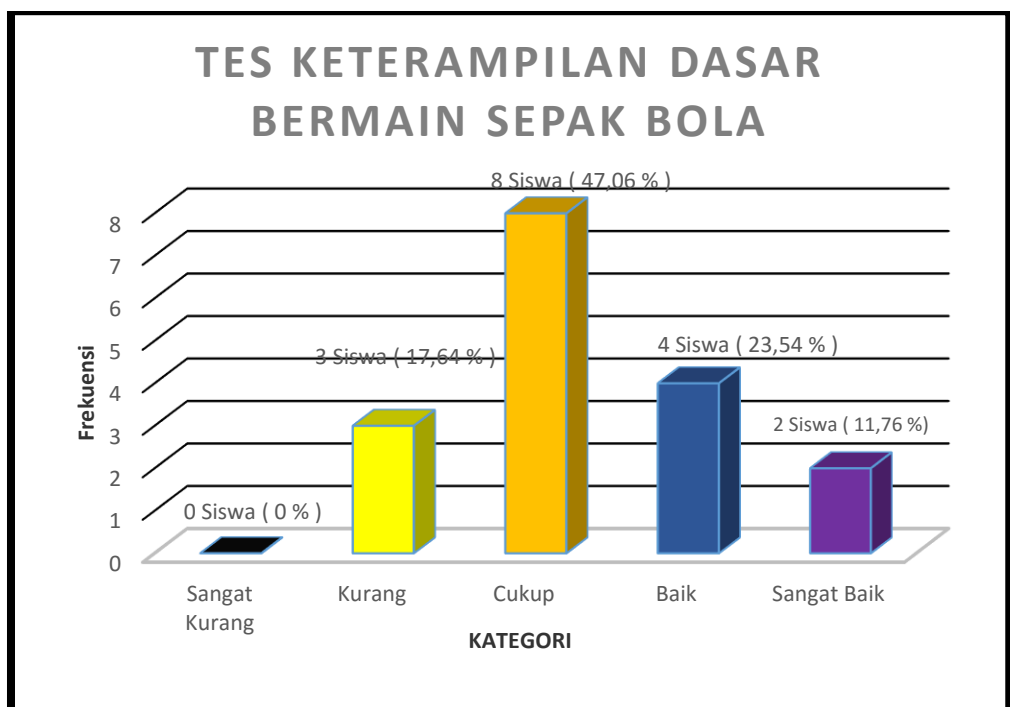
1. Deskripsi Data Penelitian Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola dan Daya Tahan Jantung & Paru

Hasil analisis deskripsi data tingkat keterampilan dasar bermain sepak bola diperoleh *mean* 42,35; nilai *maksimum* 50,99; nilai *minimum* 32,33; *standar deviasi* sebesar 5,46; dan *median* 41,92. Berikut tabel distribusi frekuensi tes keterampilan dasar bermain sepak bola, adalah sebagai berikut :

Tabel 5. distribusi frekuensi tes keterampilan dasar bermain sepak bola

No.	Interval Skor (detik)	Frekuensi	Presentase	Kategori
1.	< 34,81 detik	2	11,76 %	Sangat Baik
2.	34,81 - 40,78	4	23,54 %	Baik
3.	40,79 - 46,76	8	47,06 %	Cukup
4.	46,77 - 52,73	3	17,64 %	Kurang
5.	> 52,73	0	0 %	Sangat Kurang
Jumlah		17	100 %	

Jika ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data keterampilan dasar bermain sepak bola peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP N 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016 akan tampak sebagai berikut :



Gambar 14. Grafik Tes Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola

Berdasar grafik di atas, tampak bahwa tingkat keterampilan bermain sepak bola peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP N 1 Kota

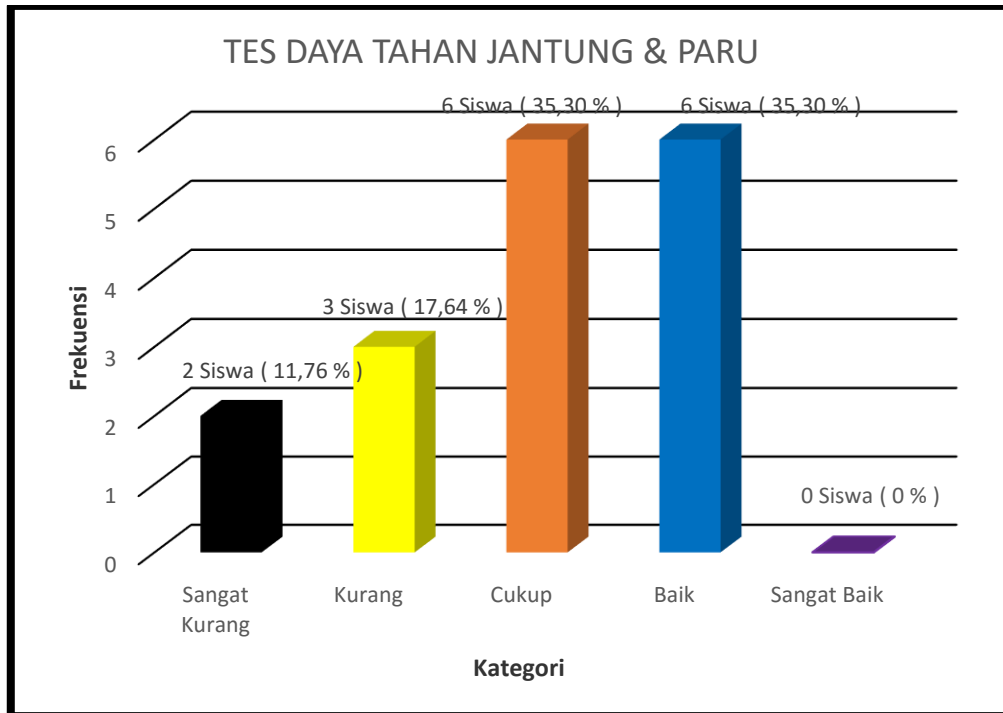
Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016 setelah dilakukan tes dalam kategori sangat baik 2 siswa atau 11,76 %, kategori baik 4 siswa atau 23,54 %, kategori cukup 8 siswa atau 47,06 %, kategori kurang 3 siswa atau 17,64 % dan kategori sangat kurang sebanyak 0 siswa atau 0 %.

Sedangkan hasil untuk daya tahan jantung & paru dengan instrumen tes yaitu lari jarak menengah dengan menempuh 1000 meter diperoleh mean 256,95; nilai maksimum 295,21; nilai minimum 233,62; *standar deviasi* 17,55; dan *median* sebesar 254,76. Berikut tabel distribusi frekuensi daya tahan jantung & paru peserta ekstrakurikuler SMP N 1 Kota Mungkid, adalah sebagai berikut :

Tabel 6. Distribusi frekuensi daya tahan jantung & paru

No	Interval Skor (detik)	Frekuensi	Presentase	Kategori
1.	$\leq 230,63$	0	0%	Sangat Baik
2.	230,64 - 248,18	6	35,30 %	Baik
3.	248,19 - 265,72	6	35,30 %	Cukup
4.	265,73 - 283, 27	3	17,64 %	Kurang
5.	$\geq 283,28$	2	11,76 %	Sangat Kurang
Jumlah		17	100 %	

Jika ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tes daya tahan jantung & paru peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP N 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016 akan tampak sebagai berikut :



Gambar 15. Grafik Tes Daya Tahan Jantung & Paru

Berdasar grafik di atas, tampak bahwa tingkat daya tahan jantung & paru peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP N 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016 setelah dilakukan tes dalam kategori sangat baik 0 siswa atau 0 %, kategori baik 6 siswa atau 35,30 %, kategori cukup 6 siswa atau 35,30 %, kategori kurang 3 siswa atau 17,64 % dan kategori sangat kurang sebanyak 2 siswa atau 11,76 %.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola dan daya tahan jantung & paru peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan keterampilan dasar bermain sepak bola peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran

2015/2016 dalam kategori sangat baik 2 siswa atau 11,76 %, kategori baik 4 siswa atau 23,54 %, kategori cukup 8 siswa atau 47,06 %, kategori kurang 3 siswa atau 17,64 % dan kategori sangat kurang sebanyak 0 siswa atau 0 %. Sedangkan berdasar nilai rata-rata yaitu sebesar 43,3975 maka tingkat keterampilan dasar bermain sepak bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016 berada pada kategori cukup. Sedangkan untuk daya tahan jantung & paru dari peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016 dalam kategori sangat baik 2 siswa atau 11,76 %, kategori baik 4 siswa atau 23,54 %, kategori cukup 8 siswa atau 47,06 %, kategori kurang 3 siswa atau 17,64 % dan kategori sangat kurang sebanyak 0 siswa atau 0 %. Jika dilihat dalam matrix kedua variabel tersebut akan terlihat seperti ini :

		KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAKBOLA				
		SK	K	C	B	SB
DAYA TAHAN JANTUNG & PARU	SB					
	B		1	1	2	2
	C		1	3	2	
	K		1	2		
	SK			2		

Gambar 15. Matrix Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola dan Daya Tahan Jantung & Paru

Dari data diatas, terdapat 2 anak yang mempunyai kategori keterampilan dasar bermain sepakbola sangat baik sedangkan untuk daya tahan jantung & paru keduanya berada dalam kategori baik. Untuk kategori baik dalam keterampilan dasar bermain sepakbola terdapat 4 anak yang terdiri dari 2 anak dengan kategori baik dan 2 anak lagi dalam kategori cukup dalam daya tahan jantung & paru.

Keterampilan dasar bermain sepakbola dalam kategori cukup terdapat 8 anak yang mempunya daya tahan jantung & paru dalam kategori baik terdapat 1 anak, dalam kategori cukup terdapat 3 anak, dalam kategori kurang 2 anak serta dalam kategori sangat kurang terdapat 2 anak. Dalam kategori kurang dalam keterampilan dasar bermain sepakbola terdapat 3 anak yang dirincikan daya tahan jantung & paru dalam kategori baik terdapat 1 anak, dalam kategori cukup 1 anak serta dalam kategori kurang terdapat 1 anak.

Sehingga diharapkan tingkat keterampilan lebih ditingkatkan untuk lebih memperbaiki dalam hal teknik serta khususnya pada jantung & paru karena banyak hanya pada kategori sangat kurang-cukup bahkan dalam kategori sangat baik dari 17 siswa tidak ada yang masuk dalam kategori tersebut

Selama ini latihan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Kota Mungkid 2015/2016 tiga kali dalam seminggu yaitu hari selasa, Kamis dan Sabtu. Dan latihan pada tiga kesempatan tersebut lebih kepada teknik dan taktik. Walaupun begitu tidak jarang pula latihan tersebut disisipi dengan latihan

fisik yang dimana dibuat dalam bentuk *game* sehingga para siswa tidak merasa bahwa itu adalah sebuah latihan fisik. Diharapkan dari latihan tersebut yang merupakan latihan teknik dan fisik bisa seimbang sehingga mampu mencapai dan mendapatkan prestasi yang maksimal.

Kemampuan teknik dasar dalam sepak bola adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepakbola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola. Untuk bermain sepak bola dengan baik pemain dibekali dengan keterampilan gerak dasar atau teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula.

Pemain harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola agar dapat bermain dengan baik. Teknik dasar tersebut di antaranya *dribbling*, *passing*, *heading*, *tackling* dan *shooting* bola. Pemain yang terampil dalam menendang bola akan lebih efisien dan efektif dalam melakukan tendangan untuk memberikan operan kepada teman. Untuk dapat melakukan gerakan menendang bola dengan terampil, dibutuhkan latihan teknik menendang dengan benar dan juga dibutuhkan kondisi fisik yang baik pula. Seorang pemain sepakbola tanpa didukung dengan kemampuan fisik yang baik, kemungkinan keterampilan yang dimiliki tidak akan berkembang dengan baik karena tidak didukung oleh stamina sehingga konsentrasi dan daya tahan saat di lapangan kurang maksimal.

Meskipun sudah bagus dalam hal frekuensi latihan tapi tingkat disiplin para peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 1 Kota Mungkid masih kurang. Para peserta masih sering terlambat dan serba terburu-buru saat akan latihan sehingga memotong durasi latihan. Diharapkan agar tingkat keterampilan dasar dan daya tahan jantung & paru para peserta bisa semakin baik untuk lebih memperbaiki kedisiplinannya karena permainan sepak bola tidak hanya tentang teknik dan fisik tetapi masih ada faktor lain seperti taktik, psikologis dan juga kedisiplinan.

Sehingga diharapkan mampu mendapatkan prestasi yang bagus dan maksimal serta kepribadian yang baik saat di dalam maupun diluar lapangan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan penelitian ini bahwa :

1. Tingkat keterampilan bermain sepak bola peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP N 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016 setelah dilakukan tes dalam kategori sangat baik 2 siswa atau 11,76 %, kategori baik 4 siswa atau 23,54 %, kategori cukup 8 siswa atau 47,06 %, kategori kurang 3 siswa atau 17,64 % dan kategori sangat kurang sebanyak 0 siswa atau 0 %. Sedangkan berdasar nilai rata-rata yaitu sebesar 42,35 maka tingkat keterampilan dasar bermain sepak bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016 berada pada kategori cukup.
2. Tingkat daya tahan jantung & paru peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP N 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016 setelah dilakukan tes dalam kategori baik sekali 0 siswa atau 0 %, kategori baik 6 siswa atau 35,30 %, kategori sedang 6 siswa atau 35,30 %, kategori kurang 3 siswa atau 17,64 % dan kategori kurang sekali sebanyak 2 siswa atau 11,76 %. Sedangkan berdasar nilai rata-rata yaitu sebesar 256,95 maka tingkat daya tahan jantung & paru peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016 berada pada kategori cukup.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas, maka implikasi hasil penelitian yaitu sebagai acuan atau bahan pertimbangan pembina ekstrakurikuler, pelatih dan seluruh pihak yang terlibat dalam kegiatan pembinaan bakat dan minat ekstrakurikuler olahraga sepak bola untuk dapat menambah durasi latihan dalam hal teknik dengan tujuan meningkatkan keterampilan dasar bermain sepak bola yang tentu saja didukung juga dengan penambahan taktik dan strategi. Serta lebih ditambahkan menu latihan fisik didalam pertemuan setiap minggunya sehingga daya tahan jantung & paru dapat meningkat yang mampu berpengaruh terhadap motorik siswa dan konsentrasi siswa saat pertandingan.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

1. Kurang diperhatikannya kondisi fisik dan mental siswa pada saat pengambilan data baik tingkat keterampilan dasar bermain sepak bola maupun daya tahan jantung & paru sehingga mampu mempengaruhi hasil tes yang dilakukan
2. Kurang diperhatikannya waktu pengambilan data baik tingkat keterampilan dasar bermain sepak bola maupun daya tahan jantung & paru karena waktu pengambilan ada beberapa siswa yang masih mengikuti tambahan jam sekolah.

3. Belum maksimalnya sarana dan prasarana seperti keadaan permukaan tanah serta tinggi rumput lapangan tetapi tidak berpengaruh besar terhadap pengambilan data.

D. Saran

1. Bagi siswa

Dalam setiap diadakannya latihan diharapkan kedisiplinan waktu bisa diperbaiki sehingga durasi latihan bisa maksimal karena cuaca juga tidak menentu pada sore hari

2. Bagi Pelatih atau Pembina

Dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi maupun acuan dalam meningkatkan keterampilan dasar bermain sepak bola dan daya tahan jantung & paru dalam permainan sepak bola agar pada tahun ajaran yang selanjutnya mampu lebih baik lagi

3. Bagi peneliti selanjutnya agar mengadakan penelitian tentang keterampilan bermain sepakbola lebih menyeluruh dengan menambah variabel penelitian yang lebih kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

- Amung Ma'mum dan Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak Dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Anas Sudijono. (2012). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta : Rajawali Pers
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: PT Intan Sejati.
- Depdikbud Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi (1997). *Petunjuk Pelaksanaan pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Bagian Proyek Peningkatan Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Didik Dzulqarnain. (2013). "*Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 14 Yogyakarta Tahun Ajaran 2012/2013*". Skripsi. Yogyakarta. FIK UNY
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Andi Offset.
- Eko Budi Nursarwono. (2015). "*Kontribusi Daya Tahan Kardiovaskuler Terhadap Proses Belajar Siswa Kelas V SD Negeri Mlesen*". Skripsi. Yogyakarta. FIK UNY.
- Komarudin. (2005). *Diktat Pembelajaran Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek SMA*. Jakarta: Erlangga
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip - Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Permendikbud No.62. (2014). *Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*. Diakses dari <http://sdm.data.kemdikbud.go.id> pada tanggal 27 Januari 2016 Jam 19.00 WIB.
- Permendiknas No.22 (2006). *Standar Isi Untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Diakses dari <http://sdm.data.kemdikbud.go.id/> pada tanggal 27 Januari 2016 Jam 20.30 WIB.
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani untuk SMP Kelas VIII*. Jakarta: Erlangga.
- Rusli Lutan. (2001). *Pendidikan Kesegaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Depdiknas : Jakarta

- _____. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar. Dirjen Olahraga. Depdiknas* Jakarta.
- Sadoso Sumosardjuno. (1990). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Subagyo Irianto. (2010). *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak Bola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2012). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung. CV Alfabeta.
- _____. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain untukk D2 PGSD Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Wahyu Tri Laksono. (2015). " *Tingkat Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 4 Sentolo*". Skripsi. Yogyakarta. FIK UNY.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Pengesahan Proposal Penelitian

Lembar Pengesahan

Proposal Penelitian Tentang :

SURVEI TINGKAT KETERAMPILAN PASAR BERMAIN SEPAKBOLA
DAN DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR PESERTA EKSTRAKURI
KULER SEPAKBOLA DI SMP N 1 KOTA MOMBING TAHUN
AJARAN 2015/2016

Nama : Luki Ari Winarno
NIM : 12601244124
Prodi : Pendidikan Jaman Kesehatan & Rekreasi

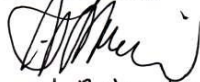
Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti.

Ketua Jurusan PDR


Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes
NIP. 19751018 200501 1 002


Yogyakarta, 15 MARET 2016

Dosen Pembimbing.


Ahmad Rihardin, M.Or
NIP. 19810125 200604 1 001

Kasubag. Pendidikan FIK UNY.




Sutiyem, S.Si
NIP. 19760522 199903 2 001.

Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin Penelitian

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 membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : Luki Ari Wurno

Nomor Mahasiswa : 12601244124

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Judul Skripsi : SURVEI TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERNYAI
SEPAKBOLA DAN DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR PESERTA EKSTRA
KURIKULER SEPAKBOLA DI SMP N 1 KOTA MUNGKID TAHUN AJARAN
2015/2016

Pelaksanaan pengambilan data :

Bulan : 14 MARET 2016 s.d 4 APRIL 2016

Tempat : SMP N 1 KOTA MUNGKID

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

Yogyakarta, 8 Maret 2016

Yang mengajukan,

Luki Ari Wurno

NIM. 12601244124

Mengetahui :

Kaprodi PJKR



Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.
NIP. 19751018 200501 1 002.

Dosen Pembimbing



Ahmad Rithardin, M.Or
NIP. 19810125 200604 1 001

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian FIK UNY



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 124/UN.34.16/PP/2016. 10 Maret 2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : **Ka. Badan Kesbanglinmas
Jl. Jenderal Sudirman No. 5
Yogyakarta.**


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

Nama : Luki Ari Winarno.
NIM : 12601244124.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 14 Maret s.d 04 April 2016.
Tempat/Obyek : SMP Negeri 1 Kota Mungkid.
Judul Skripsi : Survei Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola dan Daya Tahan Kardiovaskular Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP N 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016.

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

Dekan,

Drs. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

- Tembusan :**
1. Kepala Sekolah SMP N 1 Kota Mungkid.
 2. Kaprodi PJKR.
 3. Pembimbing TAS.
 4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 4. Surat Rekomendasi Penelitian Badan KESBANGPOL Yogyakarta



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233
Telepon: (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 17 Maret 2016
Kepada Yth. :
Gubernur Jawa Tengah
Up. Kepala Badan Penanaman Modal Daerah
Provinsi Jawa Tengah
Di
SEMARANG

Nomor : 074/839/Kesbangpol/2016
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Memperhatikan surat :

Dari : Fakultas Ilmu Keolahragan, Universitas Negeri Yogyakarta
Nomor : 124/UN.34.16/PP/2016
Tanggal : 10 Maret 2016
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal, "SURVEY TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAKBOLA DAN DAYA TAHAN KARDIORVASKULAR PESERTA EKTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP N 1 KOTA MUNGKID TAHUN AJARAN 2015/2016", kepada:

Nama : LUKI ARI WINARNO
NIM : 12601244124
No. HP/Identitas : 085743261444/No.KTP.330807050592007
Prodi /Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi/Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
Lokasi Penelitian : SMP N 1 Kota Mungkid, Kabupaten Magelang, Provinsi Jawa Tengah
Waktu Penelitian : 21 Maret 2016 s.d 18 April 2016

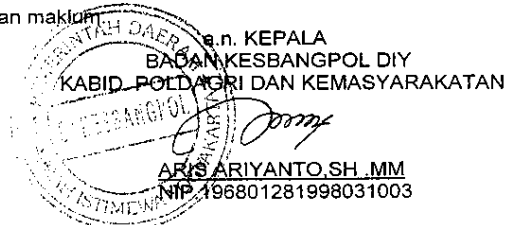
Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan :

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Ijin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklumi



Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan)
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta;
3. Yang bersangkutan

Lampiran 5. Surat Rekomendasi Penelitian Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH BADAN PENANAMAN MODAL DAERAH

Alamat : Jl. Mgr. Soegiopranoto No. 1 Telepon : (024) 3547091 – 3547438 – 3541487
Fax : (024) 3549560 E-mail : bcmd@jatengprov.go.id http ://bcmd.jatengprov.go.id
Semarang - 50131

REKOMENDASI PENELITIAN

NOMOR : 070/0661/04.5/2016

- Dasar : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 07 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian;
2. Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 74 Tahun 2012 tentang Organisasi dan Tata Kerja Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Terpadu Satu Pintu Pada Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah;
3. Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 22 Tahun 2015 tentang Perubahan Kedua Atas Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 67 Tahun 2013 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah.
- Memperhatikan : Surat Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor: 074/839/Kesbangpol/2016 Tanggal: 17 Maret 2016 Perihal: Rekomendasi Penelitian

Kepala Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah, memberikan rekomendasi kepada :

1. Nama : LUKI ARI WINARNO
2. Alamat : Ds. Papringan RT 02/ RW 01, Gondowangi, Sawangan, Kabupaten Magelang
3. Pekerjaan : Mahasiswa

Untuk : Melakukan Penelitian dengan rincian sebagai berikut :

- a. Judul Proposal : SURVEI TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAKBOLA DAN DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SMP N 1 KOTA MUNGKID TAHUN AJARAN 2015/2016
- b. Tempat / Lokasi : SMP N 1 Kota Mungkid, Kabupaten Magelang, Provinsi Jawa Tengah
- c. Bidang Penelitian : Pendidikan
- d. Waktu Penelitian : 21 Maret s.d 18 April 2016
- e. Penanggung Jawab : Ahmad Rithaudin, M.Or
- f. Status Penelitian : Baru
- g. Anggota Peneliti : -
- h. Nama Lembaga : Universitas Negeri Yogyakarta

Ketentuan yang harus ditaati adalah :

- a. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat setempat / Lembaga swasta yang akan di jadikan obyek lokasi;
- b. Pelaksanaan kegiatan dimaksud tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan;
- c. Setelah pelaksanaan kegiatan dimaksud selesai supaya menyerahkan hasilnya kepada Kepala Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah;
- d. Apabila masa berlaku Surat Rekomendasi ini sudah berakhir, sedang pelaksanaan kegiatan belum selesai, perpanjangan waktu harus diajukan kepada instansi pemohon dengan menyertakan hasil penelitian sebelumnya;
- e. Surat rekomendasi ini dapat diubah apabila di kemudian hari terdapat kekeliruan dan akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Semarang, 22 Maret 2016

KEPALA BADAN PENANAMAN MODAL DAERAH
PROVINSI JAWA TENGAH



SUSARWANTO DWIATMOKO



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
BADAN PENANAMAN MODAL DAERAH**

Alamat : Jl. Mgr. Soegiopranoto No. 1 Telepon : (024) 3547091 – 3547438 – 3541487
Fax : (024) 3549560 E-mail : bcmd@jatengprov.go.id http ://bcmd.jatengprov.go.id
Semarang - 50131

Semarang, 22 Maret 2016

Nomor : 070/2072/2016
Sifat : Biasa
Lampiran : 1 (Satu) Berkas
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepada
Yth. Bupati Magelang
u.p Kepala Kantor Kesbangpol
Kabupaten Magelang

Dalam rangka memperlancar pelaksanaan kegiatan penelitian bersama ini terlampir disampaikan Penelitian Nomor 070/0661/04.5/2016 Tanggal 22 Maret 2016 atas nama LUKI ARI WINARNO dengan judul proposal SURVEI TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAKBOLA DAN DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SMP N 1 KOTA MUNGKID TAHUN AJARAN 2015/2016, untuk dapat ditindaklanjuti.

Demikian untuk menjadi maklum dan terimakasih.

KEPALA BADAN PENANAMAN MODAL DAERAH
PROVINSI JAWA TENGAH



H. BULARWANTO DWIATMOKO, M.Si.
Pembina Utama Madya
NIP.19651204 199203 1 012

Tembusan :

1. Gubernur Jawa Tengah;
2. Kepala Badan Kesbangpol dan Linmas Provinsi Jawa Tengah;
3. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Daerah Istimewa Yogyakarta;
4. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta;
5. Sdr. LUKI ARI WINARNO.

Lampiran 6. Surat Rekomendasi Ijin Penelitian Kantor Kesbangpol
Kabupaten Magelang



PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG
KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jl. Soekarno-Hatta No. 007, ☎ (0293) 788616

KOTA MUNGKID 56511

Kota Mungkid, 24 Maret 2016.

Nomor : 070 / 213 / 14 / 2016

Lampiran : 1 (satu) buku

Perihal : Rekomendasi.

Kepada :
Yth, Kepala Badan Penanaman Modal
dan Pelayanan Perijinan Terpadu
Kabupaten Magelang.

Di -

KOTA MUNGKID

1. Dasar : Surat dari BPMD Provinsi Jawa Tengah
Nomor : 070 / 0661 / 04.5 / 2016
Tanggal : 22 Maret 2016
Tentang : Rekomendasi Penelitian
2. Dengan hormat diberitahukan bahwa kami tidak keberatan atas pelaksanaan Penelitian/Riset/Survey/PKL di Kabupaten Magelang yang dilakukan oleh :
 - a. Nama : LUKI ARI WINARNO
 - b. Pekerjaan : Mahasiswa
 - c. Alamat : Dsn. Papringan RT 02/RW 01 Desa Gondowangi-Kec sawangan Kab Magelang
 - d. Penanggung Jawab : Ahmad Rithaudin, M.Or
 - e. Lokasi : Kabupaten Magelang
 - f. Waktu : 24 Maret s/d 18 April 2016.
 - g. Lembaga : U N Y
 - h. Anggota : -
 - i. Tujuan : Mengadakan penelitian dengan judul :

" SURVEI TINGKAT KETRAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAKBOLA DAN DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP N 1 KOTA MUNGKID TAHUN AJARAN 2015/2016 "

3. Sebelum melakukan kegiatan, terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapat petunjuk seperlunya.
4. Pelaksanaan Survey/Riset/Observasi tidak disalah gunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan, dan tidak membahas masalah politik dan/atau agama yang dapat menimbulkan terganggunya stabilitas keamanan dan ketertiban.
5. Setelah pelaksanaan selesai agar menyerahkan hasilnya kepada Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Magelang.
6. Surat Rekomendasi ini dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang surat ini tidak mentaati / mengindahkan peraturan yang berlaku.

Demikian untuk menjadikan periksa dan guna seperlunya.

An KEPALA KANTOR KESBANGPOL
KABUPATEN MAGELANG
Kepala Seksi Politik dan Kewaspadaan Nasional


WARDI SUTRISNO, BA

Benata Tk. I

NIP. 19590205 198503 1 012

Tembusan,

1. Bp. Bupati Magelang (sebagai laporan).

2. Kepala Badan / Dinas / Kantor / Instansi Ybs.

Lampiran 7. Surat Ijin Penelitian dari BPPMPT Kabupaten Magelang



PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG
BADAN PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN PERIZINAN TERPADU
Jl. Soekarno Hatta No. 20 (0293) 788249 Faks 789549
Kota Mungkid 56511

Kota Mungkid, 28 Maret 2016

Nomor : 071/98/59/2016
Sifat : Amat segera
Perihal : Izin Penelitian

Kepada :
Yth. **LUKI ARI WINARNO**
Dsn. Papringan RT 002 RW 001
Desa Gondowangi Kec. Sawangan
Kab. Magelang
di
SAWANGAN

Dasar : Surat Kepala Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Magelang Nomor : 070/213/14/2016 Tanggal 24 Maret 2016, Perihal Kegiatan Riset/ Penelitian/PKL di Kabupaten Magelang.

Dengan ini kami tidak keberatan dan menyetujui atas pelaksanaan Kegiatan Riset/ Penelitian /PKL di Kabupaten Magelang yang dilaksanakan oleh Saudara :

Nama : **LUKI ARI WINARNO**
Pekerjaan : Mahasiswa, UNY
Alamat : Dsn. Papringan RT 002 RW 001 Desa Gondowangi Kec. Sawangan Kab. Magelang
Penanggung Jawab : **Ahmad Rithaudin, M.Or**
Lokasi : SMPN 1 Kota Mungkid Kab. Magelang
Waktu : 28 Maret s.d 18 April 2016
Peserta : -
Tujuan : Mengadakan Penelitian dengan Judul :
" SURVEI TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAKBOLA DAN DAYA TAHAN KARDIORVASKULAR PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP N 1 KOTA MUNGKID TAHUN AJARAN 2015/2016 "

Sebelum Melaksanakan Kegiatan Penelitian/PKL agar Saudara Mengikuti Ketentuan-ketentuan sebagai berikut :

5. Melapor kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapat petunjuk seperlunya.
6. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku
7. Setelah pelaksanaan kegiatan selesai agar melaporkan hasilnya kepada Kepala Badan Penanaman Modal dan Pelayanan Perizinan Terpadu Kabupaten Magelang
8. Surat izin dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku, apabila pemegang surat ini tidak mentaati / mengindahkan peraturan yang berlaku.

Demikian untuk menjadikan periksa dan guna seperlunya

An. KEPALA BADAN PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN PERIZINAN TERPADU
KABUPATEN MAGELANG



TEMBUSAN :
1. Bupati Magelang
2. Kepala Badan/ Dinas.Kantor/Instansi terkait

Lampiran 8. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
SMP NEGERI 1 KOTA MUNGKID
Jalan Letnan Tukiyat (0293) 788295, E-mail: smpn1kotamungkid@yahoo.co.id
Kota Mungkid 56511

SURAT KETERANGAN

Nomor: 423.4/ 224 / 20.25.SMP / 2016

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Winarti , S.Pd
NIP : 19650218 198803 2 006
Pangkat/Golongan : Pembina, IV/a
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerapkan bahwa:

Nama : Luki Ari Winarno
NIM : 12601244124
Program Studi : S 1 Pend. Olah Raga (Pend.Jasmani Kesehatan dan Rekreasi)
Perguruan Tinggi/Alamat : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah mengadakan penelitian di SMP N 1 Kota Mungkid :

1. Pelaksanaan pertama tanggal 29 Maret 2016 di Lapangan Sepak Bola SMP N 1 Kota Mungkid, Kabupaten Magelang.
2. Pelaksanaan Kedua tanggal 31 Maret 2016 di Lapangan Kujon, Kecamatan Borobudur, Kabupaten Magelang.

Judul Penelitian:

Survei Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola dan Daya Tahan Kardiovaskular Peserta Ekstrakurikler Sepak Bola di SMP Negeri 1 Kota Mungkid, Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2015/2016

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kota Mungkid, 23 Mei 2016

Kepala Sekolah



Winarti , S.Pd

NIP: 19650218 198803 2 006

Lampiran 9. Surat Keterangan Pengujian Stopwatch



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
BALAI METROLOGI WILAYAH MAGELANG
Jalan Jend. Sudirman No. 285 Magelang 56101 Telp./ Fax (0293) 364876

SURAT KETERANGAN PENGUJIAN

Nomor : 510.936 / 1595 / 2016

Jenis UTTP / Buatan : STOP WATCH / -
Merek / Type / No. Seri : - / C-210 / -
Kapasitas / Daya Baca : 9 jam / 0,01 s
Pemilik / Pemakai : LUKI ARI WINARNO
A l a m a t : Papringan RT 2/ RW 1, Gondowangi, Kec. Sawangan, Kab. Magelang
N I M : 12601244124
Diuji oleh : Tri Handoyo, ST / NIP. 19651219 198512 1 001
Tanggal Pengujian : 28 Maret 2016
Metode : Perbandingan langsung dengan standar
Standar : Stopwatch standar
Hasil Pengujian : Telah dilakukan Pengujian Tahun 2016 dengan hasil sbb :

NO	PENUNJUKAN STANDAR	PENUNJUKAN ALAT	KESALAHAN
1	05'50"37	05'50"33	- 0,04
2	15'15"40	15'15"33	- 0,07
3	20'06"69	20'06"59	- 0,10
4	2:05'24"15	2:05'24"09	- 0,11
5	6:12'38"29	6:12'38"16	- 0,13

Penunjukan sebenarnya = penunjukan alat - kesalahan


Magelang, 28 Maret 2016
A.n. Kepala Balai Metrologi Wilayah Magelang
Kepala Seksi Standar Ukuran,


Bambang Widarto, ST SH MSi
Pembina
NIP. 19581005 198203 1 018

CATATAN :

1. Surat Keterangan Pengujian ini berlaku sampai dengan Maret 2017
2. Surat Keterangan Pengujian ini tidak berlaku tanpa pengesahan dari Kepala Balai Metrologi Wilayah Magelang

Lampiran 10. Sertifikat Peneraan Ban Ukur



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 PENERAAN
VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 1214 / UP - 93 / III / 2016

	No. Order : 009694
	Diterima tgl : 25 Februari 2016

<p>ALAT <i>Equipment</i></p> <p>Nama : Ban Ukur</p> <p>Kapasitas : 50 m</p> <p>Daya Baca : 2 mm</p>	<p>Tipe/Model : -</p> <p>Nomor Seri : -</p> <p>Merek/Buatan : Prosnip</p>
--	---


<p>PEMILIK <i>Owner</i></p> <p>Nama : Yudi Purwanta</p> <p>Alamat : Gilangharjo Pandak Bantul</p>	
--	--

<p>METODE, STANDART, TELUSURAN <i>Method, Standard, Traceability</i></p> <p>Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010</p> <p>Standard : Komparator 10 m</p> <p>Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045-IDN</p>	
---	--

<p>TANGGAL TERA ULANG <i>Date of Verification</i> : 25 Februari 2016</p> <p>LOKASI TERA ULANG <i>Location of Verification</i> : Balai Metrologi Yogyakarta</p> <p>KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG <i>Environment condition of Verification</i> : Suhu : 28°C ± 2°C ; Kelembaban : 54% ± 10%</p> <p>HASIL TERA ULANG <i>Result of verification</i> : DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2016</p> <p>DITERA ULANG KEMBALI <i>Reverification</i> : 25 Februari 2017</p>	
--	--

Yogyakarta, 2 Maret 2016

Plt. Kepala Balai



Masitoh, SE, M.Si
NIP. 19591210 198401 1 0034

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

HASIL PENERAAN
RESULT OF VERIFICATION

I. DATA PENERAAN
Verification data

1. Referensi : Yudi Purwanta

2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Verified by

II. HASIL
Result

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	1000,00
0 - 20	2000,00
0 - 30	3000,00
0 - 40	4000,00
0 - 50	5000,00

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007

6. Testi melakukan seperti (5) tapi *passing* nya dengan melambung diarahkan ke gawang yang telah ditentukan sebanyak 2x dengan kaki yang terbaik jika gagal diulangi dengan sisa bola berikutnya.
7. Testi mengambil bola dikotak ke 2 untuk kemudian digiring dengan cepat menuju kotak 3 (*finish*), bola harus benar-benar berhenti dalam kotak 3 (*finish*).

Catatan :

- f) Stopwatch dihidupkan setelah kaki menyentuh bola pertama.
- g) Setiap kesalahan yang dilakukan oleh testi harus diulangi/dimulai dari tempat terjadinya kesalahan, stopwatch tetap berjalan.
- h) Pelaksanaan tes kecakapan ini diukur dengan waktu jadi harus dilakukan dengan cepat dan cermat.
- i) Penskoran : mencatat waktu pelaksanaan dari *start* hingga *finish* dalam satuan detik (dicatat hingga 2 bilangan dibelakang koma).
- j) Setiap testi diberi kesempatan 2 kali.

D. Skala Penilaian

Skala penilaian untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain sepakbola sebagai berikut :

No	Skala penilaian	Waktu tempuh
A	Sangat baik	<34,81 detik
B	Baik	40,78-34,81
C	Cukup	46,76-40,79
D	Kurang	52,73-46,77
E	Sangat Kurang	>52,73 detik

Sumber: Subagyo Irianto (2010: 10)

Serta item tes berikutnya yaitu instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini tes lari jarak sedang untuk usia 13-15 tahun yaitu 1000 meter yang diukur dengan satuan detik. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan teknik praktik atau perbuatan. Data yang telah diperoleh dari Tes Lari 1000 Meter dikonversikan ke dalam tabel prediksi TKJI.

A. Petunjuk Pelaksanaan Test

1. Perlengkapan :

- a) Jalan datar atau lintasan lari.
- b) Meteran.
- c) Stopwatch.
- d) Bendera start.
- e) Peluit.
- f) Alat tulis menulis.

2. Petunjuk Pelaksanaan :

- a) Peserta tes harus berada di garis start.
- b) Peserta harus mendengarkan aba-aba sebelum berlari.
- c) Setelah aba-aba lari dimulai, peserta tes berlari sepanjang 1000 meter.

Apabila sebelum 1000 meter selesai, namun peserta tes merasa kelelahan maka dapat meneruskan dengan berjalan kemudian dengan lari lagi.

3. Pencatatan Hasil

Pencatatan skor: waktu lari atau berjalan yang berhasil ditempuh sepanjang 1000 meter dicatat sebagai skor akhir peserta tes.

Penilaian: catatan waktu yang berhasil dicapai oleh setiap peserta tes, kemudian dikonversikan dengan tabel

No.	Rentangan Rumus	Kategori
1.	$M + 1,5 SD \leq X$	Kurang Sekali
2.	$M + 1,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Kurang
3.	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Baik
5.	$X \leq M - 1,5 SD$	Baik Sekali

Keterangan :

M = Rata-rata hitung

SD = Standar Deviasi

Lampiran 12. Data Hasil Tes Keterampilan Bermain Sepak Bola

Data Hasil Tes Keterampilan Bermain Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP N 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016

Tanggal : 29 Maret 2016
Pukul : 15.00 - 17.00
Tempat : Lapangan Sepak Bola SMP N 1 Kota Mungkid

No	NIS	Nama	Tes 1	Tes 2	Terbaik
1.	4963	Ilham Jaya Kusuma DS	44''60	32''33	32''33
2.	4973	Raikhan Bachtiar Ahmad A	41''91	41''99	41''99
3.	5063	Muhamad Nur Juniansyah	38''56	37''12	38''56
4.	5082	Andri Faesal Tanjung	42''31	40''19	40''19
5.	5107	Yoga Dwi Septian	47''72	46''14	46''14
6.	5125	Ganung Dwi Suryansyah	50''99	52''42	50''99
7.	5130	Lutfie Arif Setyawan P	44''79	47''03	44''79
8.	5140	Teguh Tri Hanggono	36''82	33''30	33''30
9.	5167	Rizal Adiyatma	1'38''52	49''46	49''46
10.	5206	Ahmad Maulida Syani	36''21	42''11	36''21
11.	5269	Agung Tri Febrianto	48''26	46''19	46''19
12.	5317	Naufal Atha Mumtaz	48''56	46''21	46''21
13.	5332	Adhyasta Satya Narendra	48''67	42''58	42''58
14.	5388	Nurfauzan Hendra Nugraha	51''39	48''92	48''92
15.	5390	Prisqi Adinta Nurochman	45''30	39''86	45''30
16.	5448	Nurfauzi Hendri Saputra	55''01	41''92	41''92
17.	5452	Raka Dewa Saputra	41''83	45''46	41''83

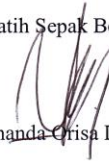
Mengetahui,

Guru Pendamping



Drs. Narwan Trihana
NIP. 19650305 198903 1 014

Pelatih Sepak Bola



Minanda Crisa Dwi S S.pd

Lampiran 13. Data Hasil Tes Daya Tahan Kardiovaskuler

Data Hasil Tes Daya Tahan Kardiovaskular Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola
SMP N 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016

Tanggal : 31 Maret 2016
Pukul : 15.00 – 17.00 WIB
Tempat : Lapangan Kujon, Kec. Borobudur, Kab. Magelang

No.	NIS	Nama	Hasil
1.	4963	Ilham Jaya Kusuma DS	3'53"62
2.	4973	Raikhan Bachtiar Ahmad A	4'15"25
3.	5063	Muhamad Nur Juniansyah	4'02"15
4.	5082	Andri Faesal Tanjung	3'56"42
5.	5107	Yoga Dwi Septian	4'47"17
6.	5125	Ganung Dwi Suryansyah	4'16"11
7.	5130	Lutfie Arif Setiawan P	4'03"85
8.	5140	Teguh Tri Hanggono	3'57"31
9.	5167	Rizal Adiyatma	4'06"54
10.	5206	Ahmad Maulida Syani	4'14"64
11.	5269	Agung Tri Febrianto	4'25"95
12.	5317	Naufal Atha Mumtaz	4'14"76
13.	5332	Adhyasta Satya Narendra	4'36"28
14.	5388	Nurfauzan Hendra Nugraha	4'31"78
15.	5390	Prisqi Adinta Nurochman	4'13"64
16.	5448	Nurfauzi Hendri Saputra	4'55"21
17.	5452	Raka Dewa Saputra	4'17"51

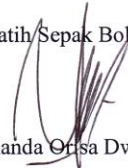
Mengetahui,

Guru Pendamping



Drs. Narwan Trihana
NIP. 19650305 198903 1 014

Pelatih Sepak Bola



Minanda Orlisa Dwi S.S.Pd

No.	NIS	Nama	Hasil	Detik
1.	4963	Ilham Jaya Kusuma DS	3'53''62	233,62
2.	4973	Raikhana Bachtiar Ahmad A	4'15''25	255,25
3.	5063	Muhamad Nur Juniansyah	4'02''15	242,15
4.	5082	Andri Faesal Tanjung	3'56''42	236,42
5.	5107	Yoga Dwi Septian	4'47''17	287,17
6.	5125	Ganung Dwi Suryansyah	4'16''11	256,11
7.	5130	Lutfie Arif Setiawan P	4'03''85	243,85
8.	5140	Teguh Tri Hanggono	3'57''31	237,31
9.	5167	Rizal Adiyatma	4'06''54	246,54
10.	5206	Ahmad Maulida Syani	4'14''64	254,64
11.	5269	Agung Tri Febrianto	4'25''95	265,95
12.	5317	Naufal Atha Mumtaz	4'14''76	254,76
13.	5332	Adhyasta Satya Narendra	4'36''28	276,28
14.	5388	Nurfauzan Hendra Nugraha	4'31''78	271,78
15.	5390	Prisqi Adinta Nurochman	4'13''64	253,64
16.	5448	Nurfauzi Hendri Saputra	4'55''21	295,21
17.	5452	Raka Dewa Saputra	4'17''51	257,51

Lampiran 14. Biodata Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP N 1 Kota Mungkid

No.	NIS	Nama	Tanggal Lahir
1.	4963	Ilham Jaya Kusuma DS	4 Februari 2001
2.	4973	Raikhan Bachtiar Ahmad A	8 Maret 2002
3.	5063	Muhamad Nur Juniansyah	5 Juni 2001
4.	5082	Andri Faesal Tanjung	4 November 2001
5.	5107	Yoga Dwi Septian	18 September 2002
6.	5125	Ganung Dwi Suryansyah	30 Juli 2002
7.	5130	Lutfie Arif Setiawan P	1 Februari 2002
8.	5140	Teguh Tri Hanggono	23 Juni 2001
9.	5167	Rizal Adiyatma	28 Februari 2002
10.	5206	Ahmad Maulida Syani	7 Juli 2001
11.	5269	Agung Tri Febrianto	3 Februari 2003
12.	5317	Naufal Atha Mumtaz	11 Januari 2003
13.	5332	Adhyasta Satya Narendra	4 Mei 2002
14.	5388	Nurfauzan Hendra Nugraha	2 Juni 2003
15.	5390	Prisqi Adinta Nurochman	11 April 2002
16.	5448	Nurfauzi Hendri Saputra	2 Juni 2003
17.	5452	Raka Dewa Saputra	16 Januari 2003

Lampiran 15. Deskriptif Statistik

Statistics

TesKeterampilanDasarSepakbola

N	Valid	17
	Missing	0
Mean		42.3500
Median		41.9200
Mode		32.33 ^a
Std. Deviation		5.46153
Minimum		32.33
Maximum		50.99
Sum		719.95

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

TesKeterampilanDasarSepakbola

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	32.33	1	5.9	5.9	5.9
	33.3	1	5.9	5.9	11.8
	36.21	1	5.9	5.9	17.6
	37.12	1	5.9	5.9	23.5
	39.86	1	5.9	5.9	29.4
	40.19	1	5.9	5.9	35.3
	41.83	1	5.9	5.9	41.2
	41.91	1	5.9	5.9	47.1
	41.92	1	5.9	5.9	52.9
	42.58	1	5.9	5.9	58.8
	44.79	1	5.9	5.9	64.7
	46.14	1	5.9	5.9	70.6
	46.19	1	5.9	5.9	76.5
	46.21	1	5.9	5.9	82.4
	48.92	1	5.9	5.9	88.2
	49.46	1	5.9	5.9	94.1
	50.99	1	5.9	5.9	100.0
Total		17	100.0	100.0	

Statistics

Lari1000meter

N	Valid	17
	Missing	0
Mean		2.5695E2
Median		2.5476E2
Mode		233.62 ^a
Std. Deviation		1.75484E1
Minimum		233.62
Maximum		295.21
Sum		4368.19

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lari1000meter

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	233.62	1	5.9	5.9	5.9
	236.42	1	5.9	5.9	11.8
	237.31	1	5.9	5.9	17.6
	242.15	1	5.9	5.9	23.5
	243.85	1	5.9	5.9	29.4
	246.54	1	5.9	5.9	35.3
	253.64	1	5.9	5.9	41.2
	254.64	1	5.9	5.9	47.1
	254.76	1	5.9	5.9	52.9
	255.25	1	5.9	5.9	58.8
	256.11	1	5.9	5.9	64.7
	257.51	1	5.9	5.9	70.6
	265.95	1	5.9	5.9	76.5
	271.78	1	5.9	5.9	82.4
	276.28	1	5.9	5.9	88.2
	287.17	1	5.9	5.9	94.1
	295.21	1	5.9	5.9	100.0
Total		17	100.0	100.0	

Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian

**DOKUMENTASI TES KERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA
(29 Maret 2016)**



Gambar 1. Bentuk lapangan untuk tes



**Gambar 2. Peserta melakukan
juggling bola**



**Gambar 3. Peserta melakukan *dribbling*
melewati tiang**



**Gambar 4. Peserta melakukan
passing atas**



**Gambar 5. Peserta melakukan passing
bawah**

**DOKUMENTASI TES DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR
(31 Maret 2016)**



Gambar 6. Pemanasan



**Gambar 7. Tiap kelompok mulai lari
1000 meter**



**Gambar 8. Kelompok selanjutnya
juga lari 1000 meter**



Gambar 9. Peserta lari di trek lurus



**Gambar 10. Peserta berlari di trek
melengkung belakang gawang**