

**TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAKBOLA DAN TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER
SEPAKBOLA SMP NEGERI 3 KARANGPUCUNG
CILACAP TAHUN AJARAN 2015/2016**

SKRIPSI

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



Oleh:
Farkhan Jauhari
NIM. 12601244137

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

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola dan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015/2016” yang disusun oleh Farkhan Jauhari NIM 12601244137 ini telah disetujui pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 13 Agustus 2016



Yudanto, M.Pd

NIP. 198107022005011001

SURAT PERNYATAAN

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

Yogyakarta, 19 Agustus 2016

Yang menyatakan,



Farkhan Jauhari
12601244137

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola dan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015/2016” yang disusun oleh Farkhan Jauhari, NIM. 12601244137, telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 29 Agustus 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Yudanto, M.Pd.	Ketua Penguji		9/8/16
Ahmad Rithaudin, M.Or.	Sekretaris Penguji		9/8-2016
Agus Sumhendartin S, M.Pd	Penguji I (Utama)		8/9-2016
Jaka Sunardi, M.Kes.	Penguji II (Pendamping)		8/9-2016

Yogyakarta, September 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



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

MOTTO

1. “Pengetahuan adalah cahaya hati, Ilmu adalah lentera akal, dan dalam setiap kejadian pasti ada hikmahnya” (Ali bin Abi Tholib)
2. “Barang siapa keluar untuk mencari ilmu maka dia berada di jalan Allah” (HR.Turmudzi)
3. “*Your love makes me strong, your hate makes me unstoppable*” (Cristiano Ronaldo)

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada:

1. Orang tuaku, Bapak Abdus Suudi dan Bapak Sudiyono, dan juga ibuku tercinta Heryanti S.IP yang dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mendoakan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan tak ternilai. Mudah – mudahan selalu dalam kondisi sehat dan semoga persembahan ini bisa memberikan sedikit rasa kebahagiaan.
2. Kedua Kakak tercintaku Muhammad Sholachudin Reza dan Desy Anjar Sari yang selalu memberikan motivasi dan dukungan, mudah-mudahan selalu dilancarkan segala urusanya.

**TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAKBOLA DAN TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER
SEPAKBOLA SMP NEGERI 3 KARANGPUCUNG
CILACAP TAHUN AJARAN 2015/2016**

Oleh
Farkhan jauhari
12601244137

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi karena SMP Negeri 3 Karangpucung adalah salah satu sekolah yang baru dan juga setiap tahunnya mengirimkan perwakilan siswa untuk mengikuti POPDA tingkat SMP, kemudian pengambilan judul ini juga karena belum adanya penelitian yang mengukur dua variabel tersebut di sekolah tersebut.

Penelitian merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode *survei*. Populasi penelitian ini adalah semua peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung sebanyak 25 orang dan sampel penelitian sebanyak 25 siswa. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan *The David Lee Soccer Potential Circuit Test*. Teknik analisis yang dilakukan adalah menuangkan frekuensi ke dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016 adalah yang berkategori baik sekali 2 orang atau 8%, baik 5 orang atau 30%, cukup 13 orang atau 52%, kurang 3 orang atau 12% dan sangat kurang 2 orang atau 8%. Serta hasil tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016 adalah berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 0 orang atau 0%, sedang 8 orang atau 32%, kurang 17 orang atau 68% dan kurang sekali 0 orang atau 0%.

Kata Kunci : *keterampilan, kebugaran jasmani, sepakbola*

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Pemurah, atas segala limpahan kasih dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola dan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015/2016 ”

Skripsi dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd,M.A, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
3. Bapak Erwin Setyo, M.Kes, Ketua Program Studi PJKR FIK UNY yang telah menyetujui dan mengizinkan pelaksanaan penelitian.
4. Bapak Yudianto, M.Pd selaku Dosen Pembimbing yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam menyusun skripsi.
5. Bapak Drs. Raden Sunardianta, M.Kes ,Selaku Pembimbing Akademik.
6. Bapak dan ibu dosen yang telah memberikan banyak ilmu selama saya

menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan ini.

7. Kepala sekolah, dan Bapak/ibu guru serta staff karyawan SMP Negeri 3 karangpucung yang telah membantu saya dalam melaksanakan penelitian.
8. Ana hawa sholikhah yang selalu memberikan nasihat dan saran ketika penulis dalam keadaan yang terpuruk
9. Teman-teman PJKR E angkatan 2012 yang selalu mendukungku. Maaf kalau banyak kesalahan.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik yang membangun dan saran akan diterima untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Yogyakarta, 19 Agustus 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	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
 BAB II. KAJIAN TEORI.....	 11
A. Deskripsi Teori.....	11
1. Hakikat Keterampilan	11
a. Pengertian Keterampilan	11
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan	12
1. Faktor Proses Belajar Mengajar	12
2. Faktor Pribadi.....	12
3. Faktor Situasional (lingkungan).....	13
2. Hakikat sepakbola.....	13
a. Pengertian Sepakbola	13
b. Keterampilan Dasar Sepakbola	14
3. Hakikat Kebugaran Jasmani	27
4. Komponen Kebugaran Jasmani.....	28
5. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	30
6. Manfaat Kebugaran Jasmani.....	31
7. Hakikat Ekstrakurikuler.....	33
a. Pengertian Ekstrakurikuler.....	33
b. Tujuan dan Jenis Ekstrakurikuler.....	34
c. Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 3 Karangpucung	36
d. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama.....	38

B. Penelitian yang Relevan	39
C. Kerangka Berpikir	41
BAB III. METODE PENELITIAN.....	43
A. Desain Penelitian	43
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	43
C. Populasi dan Sampel Penelitian	44
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	45
1. Instrumen Penelitian.....	45
2. Teknik Pengumpulan Data.....	46
E. Teknik Analisis Data	47
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Deskriptif Data Statistik Penelitian	50
B. Hasil Penelitian.....	50
C. Pembahasan.....	54
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	60
A. Kesimpulan	60
B. Implikasi Hasil Penelitian	60
C. Keterbatasan Penelitian	61
D. Saran-saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	65

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kategorisasi Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola.....	48
Tabel 2. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk putra usia 13-15 tahun....	48
Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk putra usia 13-15 tahun.....	49
Tabel 4. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016.....	50
Tabel 5. Kategorisasi Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016	51
Tabel 6. Deskripsi Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016	52
Tabel 7. Kategorisasi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016.....	53

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1.	Teknik menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam	25
Gambar 2.	Teknik menggiring bola menggunakan kaki bagian luar	26
Gambar 3.	Teknik menggiring bola menggunakan punggung kaki	27
Gambar 4.	Lapangan tes keterampilan teknik dasar bermain sepakbola	45
Gambar 5.	Diagram Batang Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016	52
Gambar 6.	Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016	54

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	65
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian Fakultas.....	66
Lampiran 3. Surat Izin Sekolah SMP Negeri 3 Karangpucung	67
Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi <i>Stopwatch</i>	68
Lampiran 5. Sertifikat Kalibrasi Ban Ukur	69
Lampiran 6. Data Hasil Tes Keterampilan Bermain Sepakbola	71
Lampiran 7. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani.....	72
Lampiran 8. Statistik Dengan SPSS 16	74
Lampiran 9. Petunjuk Instrumen Penelitian.....	76
Lampiran10. Dokumentasi Penelitian.....	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang dilaksanakan pada jenjang pendidikan dasar, menengah, bahkan pada pendidikan tinggi. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah memiliki peranan penting, yaitu memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melihat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis memberikan pengalaman belajar untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik dan membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat (Permendiknas No.22 Tahun 2006: 194). Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara total yang mempunyai tujuan untuk mengembangkan kebugaran fisik, mental, emosional dan sosial melalui kegiatan fisik. Salah satu aktivitas yang diselenggarakan oleh sekolah untuk mencapai tujuan tersebut adalah dengan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler. Oleh karena itu sudah selayaknya sekolah mempunyai program-program yang dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah, sebagai wadah bagi siswa untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotor, mengembangkan bakat serta minat siswa dalam upaya pembinaan pribadi menuju manusia seutuhnya. Program yang dimaksud adalah kegiatan ekstrakurikuler dan kegiatan kokurikuler.

Pada prinsipnya tujuan pendidikan pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama menekankan pertumbuhan dan perkembangan, baik jasmani maupun rohani. Menurut Depdiknas (2003: 2), pendidikan jasmani adalah suatu proses

pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani: meningkatkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani, selama belajar siswa memainkan peran yang baik terkait dengan fisik jasmani maupun mental spiritualnya, lingkungan diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif setiap siswa. Sedangkan menurut H.M Yusuf Hadisasmita, (1996: 3), “pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organis, neuromuskuler, intelektual, dan emosional melalui aktifitas jasmani. Dalam hal ini misalnya tinggi badan, berat badan dan mental emosional yang berupaya untuk membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar. Akan tetapi dengan melihat kenyataan yang ada, dan dari jumlah jam pendidikan jasmani yang ada hanya 2 jam pelajaran per minggu diperkirakan belum memenuhi apa yang diinginkan dalam tujuan pendidikan jasmani. Oleh karena itu kurikulum memberikan jalan keluar untuk mengatasi kekurangan dalam pembelajaran pendidikan jasmani tersebut dengan program kokurikuler dan ekstrakurikuler olahraga yang dikelola dengan baik, terarah, terencana dan berkesinambungan, diharapkan dapat mendukung pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga dan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Menurut Rusli Lutan dalam Yudha M. Saputra, (1998: 7), kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler merupakan pengembangan dari kegiatan intrakurikuler atau “merupakan aktivitas tambahan, pelengkap bagi pelajaran

wajib”. Sedangkan menurut Suryosubroto, (2002: 271), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar struktur program dilaksanakan di luar jam pelajaran biasa agar memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan siswa. Kegiatan ekstrakurikuler antara lain: Palang Merah Remaja, olahraga (sepakbola, bolabasket, bolavoli, sepak takraw) dan lain-lain. Sedangkan kegiatan kokurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasanya bertujuan agar siswa lebih memperdalam dan lebih menghayati apa yang dipelajari di kegiatan intrakurikuler. Kegiatan kokurikuler dilaksanakan dalam bentuk kegiatan, seperti mempelajari buku-buku tertentu, melakukan penelitian, membuat karangan dan lain-lain. Di dalam bidang olahraga, kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu upaya pembinaan bagi pelajar yang pada gilirannya akan ditingkatkan dengan bentuk-bentuk latihan khusus serta melaksanakan pertandingan antar pelajar sesuai dengan tingkat pendidikan. Hal ini sangat penting agar pembibitan dan pembinaan olahraga dikalangan pelajar akan meningkat terus sejalan dengan harapan untuk mencapai hasil yang optimal.

Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Karangpucung salah satu sekolah yang berada di Kecamatan karangpucung, Kabupaten Cilacap. Sekolah ini belum terlalu lama berdiri sehingga masih belum sebesar sekolah menengah pertama negeri 1 dan 2. Pada proses kegiatan pengembangan bakat siswa di SMP Negeri 3 Karangpucung menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola bertujuan meningkatkan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan siswa. Ekstrakurikuler sepakbola merupakan sarana untuk membentuk kepribadian siswa, meningkatkan kebugaran jasmani siswa, serta wadah menyalurkan bakat

dan minat untuk meraih sebuah prestasi. Ekstrakurikuler yang ada di SMP Negeri 3 Karangpucung ini menjadai wadah pembinaan untuk para siswa mengasah bakat yang mereka miliki. Dari berbagai ekstrakurikuler yang ada di SMP Negeri 3 Karangpucung, yang paling digemari oleh siswa yaitu ekstrakurikuler sepakbola. Dapat terlihat dari antusias siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola yaitu sebanyak 25 siswa. Ekstrakurikuler sepakbola sendiri dilaksanakan pada 2 hari yaitu Selasa dan Kamis dilapangan Gunung Telu Karangpucung.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan sepakbola menggunakan beberapa teknik dasar seperti *Dribble*, *passing*, *control*, *shooting*, dan *heading*. Permainan sepakbola terdapat berbagai pemain yang diantaranya ada penyerang (*striker*) atau pemain depan, gelandang (*midfielder*) atau pemain tengah, pemain belakang (*defender*), dan penjaga gawang (*goalkeeper*). Kemudian dari berbagai macam pemain penyerang terdiri atas penyerang kanan dan penyerang kiri, gelandang terdiri atas gelandang kanan, gelandang kiri, dan gelandang tengah. Selain pemain penyerang dan gelandang, ada juga pemain belakang yang biasa disebut dengan bek (pertahanan) yang terdiri atas bek kanan, bek kiri, dan bek tengah serta penjaga gawang.

Tiap-tiap pemain memiliki fungsi yang berbeda-beda yaitu penyerang atau pemain depan berfungsi sebagai penyerang, oleh karena itu seorang pemain depan dituntut untuk mencetak gol ke gawang lawan. Kemudian pemain tengah atau gelandang berfungsi sebagai pengumpan bola atau bisa juga bertugas membantu penyerangan untuk memasukkan bola ke gawang. Selain itu, ada juga pemain

belakang atau *defender* yang berfungsi sebagai pertahanan kedua terakhir dari serangan lawan. Akan tetapi selain bertugas sebagai pertahanan, pemain belakang atau yang lebih sering disebut juga bek juga dapat bertugas membantu penyerangan. Oleh karena itu tiap pemain memiliki fungsi atau tugas masing-masing yang berbeda. Untuk dapat menjadi pemain sepakbola yang handal, seorang pemain harus memiliki semua komponen yang diperlukan dalam permainan sepakbola yaitu meliputi teknik, fisik, dan taktik. Ada beberapa teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain yaitu teknik badan (tanpa bola) dan teknik dengan bola.

Menurut Komarudin (2005: 38) mengenai teknik dasar sepakbola dibedakan menjadi dua yaitu : Teknik badan (teknik tanpa bola). Teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, dalam hal ini menyangkut cara lari, cara melompat, dan gerak tipu badan. Teknik gerakan dengan bola, teknik gerakan dengan bola dibagi menjadi tujuh bagian yaitu: kontrol bola (*ball control*), menggiring bola (*dribbling*), menendang bola (*passing*), menyundul bola (*heading*), merebut bola (*sliding tackle*), lemparan ke dalam (*throw-in*), penjaga gawang (*goal keeper*). Salah satu syarat untuk dapat bermain sepakbola dengan baik adalah pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik.

Menurut Abdul Rohim (2008:7) untuk menjadi pemain sepak bola yang baik tentu saja harus mengetahui teknik-teknik bermain sepakbola yang terdiri atas: teknik dasar menendang, teknik dasar menghentikan bola, teknik dasar menggiring bola, teknik dasar menyundul bola, teknik dasar lemparan kedalam. Pemain sepakbola yang baik dituntut tidak hanya memiliki kualitas teknik dasar

yang baik, namun harus juga memiliki fisik yang baik pula karena dalam permainan sepakbola membutuhkan fisik yang prima selama bertanding 90 menit dan dapat mencapai hasil atau prestasi yang maksimal. Setiap pemain dituntut untuk selalu bergerak mencari ruang kosong, merebut bola dan mencetak gol. Sehingga pemain sepakbola dituntut untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik agar pergerakan yang dilakukan efektif dan efisien.

Kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi seorang atlet. Menurut Suparno dan Suwandi (2008: 113), kebugaran jasmani yang baik akan berdampak positif terhadap: Peningkatan kemampuan sirkulasi darah dan kerja jantung, peningkatan kekuatan, kelentukan, daya tahan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan kelincahan, peningkatan kemampuan gerak secara efisien, peningkatan kemampuan pemulihan organ-organ tubuh setelah latihan, dan peningkatan kemampuan merespon dengan cepat. Dalam permainan sepakbola, setiap pemain selalu dituntut untuk selalu bergerak mencari ruang kosong, merebut bola, dan mencetak gol. Sehingga menuntut pemain sepakbola memiliki kebugaran jasmani yang baik agar pergerakan yang dilakukan efektif dan efisien.

Berdasarkan hasil observasi, pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler berlangsung, pelatih yang sekaligus guru olahraga lebih banyak menekankan pada pembelajaran teknik dasar bermain sepakbola seperti *passing*, *dribbling*, *control*, *shooting*, dan *heading*, akan tetapi dalam pelaksanaannya terbentur pada karakteristik siswa yang masih dalam usia SMP. Siswa lebih banyak ini cenderung lebih ingin langsung bermain sepakbola dan kurang bersungguh-

sungguh dalam latihan karena sebagian dari mereka belum pernah mengikuti sesi latihan sepakbola dan tidak ada pembinaan yang mereka dapatkan sebelumnya dan hanya baru mengikuti pengembangan di ekstrakurikuler ini, sehingga mereka hanya sebatas bermain bola yang mereka ketahui yaitu megoper, menendang dan mencetak gol saja tanpa mengerti dalam melakukan teknik dasar bermain sepakbola tersebut dibutuhkan latihan. Ini semua terlihat pada saat latihan dan juga pada saat pertandingan yang hanya dapat bermain sebisanya, sering sekali salah *passing*, kontrol bola yang kurang, kurangnya komunikasi karena masih memegang ego untuk bermain individu, penguasaan bola yang masih belum baik dan juga tingkat kebugaran para siswa masih kurang karena terlihat sekali para pemain yang bermain sering minta di gantikan pada saat permainan sedang berlangsung karena alasan capek untuk tetap bermain, dan terlihat pada saat pertandingan memasuki babak ke 2, permainan mulai mengendur serta pola permainan dan teknik bermain yang sudah diinstruksikan oleh pelatih tidak berkembang dengan baik karena konsentrasi pemain yang sudah menurun disebabkan oleh kelelahan dan berakibat banyaknya pemain bergantian dengan pemain lain yang berimbas pada permainan tim.

Prestasi sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung belum terlalu baik karena sekolah sendiri belum terlalu lama berdiri sehingga masih merintis jejak prestasi dari pembinaan ekstrakurikuler dari tahun ke tahun sejak berdirinya sekolah, juga penyebab lain kurangnya prestasi yang didapat diantaranya kurangnya turnamen atau kejuaraan antar SMP yang diadakan di daerah Karangpucung sehingga belum terlalu terlihat prestasi yang bisa didapatkan, kurang ada perhatian

dari pejabat setempat yang mengurus sepakbola, pejabat setempat hanya baru akan mengurus jika akan ada event terkait yang hanya mewakili satu distrik saja yaitu seperti POPDA SMP dan itu selalu berlangsung setiap tahunnya. Sehingga prestasi terbaik yang didapat oleh SMP Negeri 3 Karangpucung yaitu hanya sebatas mengirim perwakilan pemain sepakbola nya untuk mengikuti ajang POPDA SMP yang mewakili distrik.

Berdasarkan pernyataan di atas peneliti ingin mengetahui seberapa besar tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola dan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun ajaran 2015-2016.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, maka timbul beberapa masalah yang berkaitan dengan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola siswa SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun ajaran 2015-2016, permasalahan-permasalahannya sebagai berikut :

1. Belum diketahui tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung.
2. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung.
3. Masih banyak siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola kurang bersungguh-sungguh dalam belajar teknik dasar bermain sepakbola.
4. Prestasi ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung yang belum baik dan belum memuaskan.

5. Masih kurangnya pengetahuan siswa tentang teknik dasar bermain sepakbola yang baik dan benar.

C. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini, peneliti membatasi masalah pada “tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola dan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016”.

D. Rumusan Masalah

Berpijak pada uraian latar belakang masalah di atas, saya akan mengajukan perumusan masalah. Adapun perumusan yang saya ajukan adalah:

1. Seberapa besar tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun ajaran 2015-2016.
2. Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun ajaran 2015-2016.

E. Tujuan Penelitian.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola dan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap 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 Negeri 3 Karangpucung.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelatih dan juga guru olahraga yang mengampu ekstrakurikuler sepakbola, penelitian ini dapat digunakan untuk mengoptimalkan dan membina serta meningkatkan prestasi bermain sepakbola khususnya peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung.
- b. Bagi siswa diharapkan setelah mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola, siswa lebih semangat dan serius dalam latihan teknik dasar bermain sepakbola sehingga dapat meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola nya.
- c. Bagi siswa, penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan bahwa penting untuk mengetahui teori tentang olahraga permainan terutama sepakbola khususnya dalam hal kebugaran jasmani dan keterampilan bermain sepakbola serta memotivasi siswa untuk meningkatkan kemampuannya.
- d. Bagi lembaga atau instansi, penelitian ini diharapkan menambah khasanah pengetahuan ilmu dan teori sehingga dapat menambah kelengkapan ilmu dan teori yang telah ada sebelumnya.
- e. Peneliti sendiri, dijadikan tambahan referensi serta tingkat SDM dalam menjalani kehidupan selanjutnya.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Keterampilan

a. Pengertian Keterampilan

Keterampilan seharusnya mendapat perhatian pada tingkat awal, dan pengajaran berlangsung berkesinambungan. Istilah terampil dapat dinyatakan untuk menggambarkan tingkat keahlian seseorang dalam melaksanakan tugas. Menurut Rusli Lutan (1998: 94) keterampilan dipandang sebagai satu perbuatan atau tugas, dan lainnya sebagai sebuah indikator dan tingkat kemahiran.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra (2000: 57) keterampilan merupakan derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Suatu keterampilan ada keharusan untuk pelaksanaan tugas yang terlepas dari unsur kebetulan dan untung-untungan. Sedangkan Schmidt dalam Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra (2000: 61) menyatakan bahwa keterampilan merupakan kemampuan untuk membuat hasil akhir dengan kepastian yang maksimum dan pengeluaran energi dan waktu yang minimum.

Dari beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah kemampuan seseorang untuk mencapai suatu tujuan yang maksimal dengan efektif dan efisien.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keterampilan

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra (2000: 70-74) berpendapat bahwa pencapaian suatu keterampilan dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor tersebut dibedakan menjadi 3 (tiga) hal, yaitu faktor proses belajar mengajar, faktor pribadi, dan faktor situasional (lingkungan).

1) Faktor Proses Belajar Mengajar

Dalam proses pembelajaran (*learning proses*), pembelajaran gerak proses yang harus diciptakan dan dilakukan berdasarkan tahapan-tahapan yang digariskan oleh teori belajar yang telah diyakini kebenarannya serta dipilih berdasarkan nilai-nilai manfaatnya, dan yang menjadi inti dari adanya kegiatan pembelajaran adalah terjadinya perubahan dalam pengetahuan dan perilaku individu peserta pembelajaran.

2) Faktor Pribadi

Dalam faktor pribadi (*personal factor*), setiap orang merupakan individu yang berbeda-beda, baik fisik, mental, maupun kemampuannya. Oleh karena itu, maka kesuksesan seseorang dalam menguasai sebuah keterampilan tergantung dari kemampuan dan bakat individu tersebut. Semakin baik kemampuan dan bakat, maka akan semakin mudah pula dalam menguasai sebuah keterampilan.

3) Faktor Situasional (lingkungan)

Dalam faktor situasional (*situasional factor*), yang termasuk dalam faktor tersebut antara lain : tipe tugas yang diberikan, peralatan yang digunakan termasuk media belajar, serta kondisi sekitar dimana pembelajaran tersebut berlangsung.

Faktor-faktor di atas dapat disimpulkan, tiga faktor diatas tersebut akan saling menunjang, melengkapi dan mempengaruhi dalam proses pembelajaran serta pribadi seseorang yang bersangkutan.

2. Hakikat Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Sepakbola adalah permainan dengan cara menyepak bola, disepak, diperebutkan antara pemain yang bermaksud memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukkan. Sepakbola adalah permainan beregu, setiap regu terdiri dari sebelas pemain, salah satunya penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya (Sucipto, dkk, 2000:7).

Pada dasarnya sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki yang dilakukan dengan tangkas, sigap, cepat, dan baik dalam mengontrol bola dengan tujuan untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya sesuai aturan yang ditetapkan dalam waktu dua kali 45 menit. Sepakbola dapat dikatakan permainan beregu yang setiap regu beranggotakan sebelas pemain, dalam proses memainkannya

memerlukan kekuatan, keuletan, kecepatan, ketangkasan, daya tahan, keberanian, dan kerjasama tim selama dua kali 45 menit menggunakan teknik yang baik dan benar (Abdul Rohim, 2008:10).

Beberapa pendapat di atas tentang penjelasan sepakbola maka dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri atas sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang yang dimainkan dengan tungkai, dada, kepala kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan lengan dan tangan di area kotak penalti.

b. Keterampilan Dasar Sepakbola

Keterampilan dasar dalam permainan sepakbola sangat diperlukan karena merupakan kemampuan yang mendasar dalam sepakbola untuk mencapai efektif dan efisien, misalnya mengoper ke depan. Untuk menguasai keterampilan yang baik maka harus menguasai keterampilan yang baik maka harus menguasai unsur-unsur yang terkandung dalam sepakbola. Menurut Suwarno (2001: 7), meliputi :

- 1) Gerakan-gerakan tanpa bola: (*movement without the ball*)
 - a) Lari dan merubah arah (*running and changing of direction*)
 - b) Meloncat/melompat (*jumping*)
 - c) Gerak tipu tanpa bola atau gerak tipu badan (*feinting without the ball/body feint*)
- 2) Gerakan-gerakan dengan bola (*movement with the ball*)
 - a) Menendang bola (*kicking*)
 - b) Menerima bola (*receiving the ball*)
 - c) Menyundul bola (*heading*)
 - d) Menggiring bola (*dribbling*)
 - e) Gerak tipu (*feinting*)
 - f) Teknik merebut bola (*tackling*)
 - g) Teknik penjaga gawang; bertahan dan menyerang (*technique of goal keeping ; defensive and offensive*)

Keterampilan sepakbola sangat menuntut seorang pemain dalam latihan maupun dalam pertandingan harus dapat mengoptimalkan atau bisa menguasai teknik dasar tersebut. Adapun pengertian keterampilan sepakbola adalah serangkaian faktor-faktor yang berupa kualitas-kualitas yang dibutuhkan oleh seorang pemain sepakbola.

Keterampilan sepakbola sangatlah kompleks, misalnya kemampuan teknik, taktik, fisik, dan mental, sehingga seorang pemain dituntut untuk dapat melakukannya dalam sesi latihan maupun dalam pertandingan. Pada penelitian ini unsur-unsur yang akan diambil ditekankan pada penguasaan teknik dasar bermain sepakbola. Banyaknya berbagai pendapat mengenai unsur dalam teknik sepakbola.

a) Teknik Dasar Sepakbola

Ada 2 teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola agar bisa menjadi pemain yang handal yaitu:

(1) Tanpa bola

(a) Lari

Teknik lari seorang pemain ditandai dengan lari dalam memperoleh posisi serangan dan lari dalam bertahan. Dalam melakukan lari untuk memenuhi kebutuhan tadi, pemain harus dapat lari cepat berbelok atau mengubah arah, berhenti lari mundur dan mendadak start lagi. Menurut Sardjono, (1982: 17), “lari dalam sepakbola tidak sama dengan lari dalam atletik”. Dalam atletik, lari tidak mendapat gangguan

sedikitpun, tetapi dalam sepakbola selalu tidak bebas dimana seorang pemain kadang-kadang terpaksa merubah arah berlari, berhenti, lari mundur, lari sambil melompat/meloncat dan beradu badan dengan lawan.

Menurut Suwarno (2001: 4), “dalam permainan, pemain tidak boleh lari dengan langkah yang panjang-panjang, berusaha agar berat badan selalu di atas badannya, langkah kakinya secepatnya menumpu di tanah, lengan menggantung agak rendah berkaitan dengan masalah keseimbangan dan kesiapan untuk mengubah arah”.

(b) Kecepatan (*speed*)

Seorang pemain sepakbola harus mempunyai kecepatan dalam melakukan permainan sepakbola, kecepatan gerak (*speed of movement*) menjadi kebutuhan yang sangat penting pada saat pemain harus berlari dengan cepat untuk merebut bola, melindungi bola dan menggiring bola agar tetap dalam penguasaan dan tidak direbut lawan. Menurut Muhammad Muhyi Faruq, (2008: 19), pemain yang tidak mempunyai kecepatan yang baik dalam permainan sepakbola maka ia akan kalah terus dalam perebutan bola yang mengakibatkan si pemain akan mudah dilewati oleh lawan sehingga berpeluang besar untuk mencetak gol ke gawang. Pada intinya kecepatan sangat penting dalam permainan sepakbola yang diperlukan

untuk menggiring bola, lari mengejar bola dan merebut bola, agar bola tetap dikuasai.

(2) Dengan Bola

(a) Menendang Bola (*kicking*)

Menendang merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang bola dengan baik akan bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak kegawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam (*inside*), kaki bagian luar (*outside*), punggung kaki, dan punggung kaki bagian dalam (*inside of the instep*).

a. Menendang dengan Kaki Bagian Dalam

Menendang dengan kaki bagian dalam biasanya lebih banyak dilakukan seorang pemain sepakbola untuk memberi umpan atau mengoper bola kepada teman. Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*). Menurut Muhammad Muhyi Faruq, (2008: 54), cara melakukan menendang bola dengan kaki bagian dalam sebagai berikut :

- 1) Berdiri tegak dengan keseimbangan badan yang baik dan terkontrol baik.

- 2) Posisi kaki yang digunakan sebagai penumpu badan berada di samping bola dengan posisi tidak terlalu jauh dengan bola.
- 3) Badan agak condong kedepan.
- 4) Posisi tangan di samping badan dengan posisi bebas.
- 5) Lutut kaki sedikit ditekuk agar mendukung keseimbangan badan yang semakin membaik.
- 6) Kaki untuk menyepak bola berada pada posisi lurus agak sedikit ke belakang dengan posisi kaki mengarah ke depan.
- 7) Setelah posisi badan dan kaki siap maka kaki yang digunakan untuk menendang bola diayunkan dari arah belakang ke arah depan tepatnya ke arah dimana bola itu berada.
- 8) Konsentrasi pada arah gerakan kaki ke arah luar dengan tujuan bola dapat ditendang oleh permukaan kaki bagian dalam.

b. Menendang dengan Kaki Bagian Luar

Menendang dengan kaki bagian luar biasanya dilakukan seseorang pemain sepakbola untuk memberi umpan atau mengoper bola kepada teman. Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*). Menurut Muhammad Muhyi Faruq, (2008: 56), cara melakukan menendang bola dengan kaki bagian luar sebagai berikut:

- 1) Berdiri dengan tegak dalam posisi keseimbangan yang baik.
- 2) Posisi kaki penumpu berada tidak terlalu jauh dari bola yang akan ditendang dengan diikuti menekuk lutut kaki.
- 3) Badan agak dicondongkan ke depan sehingga posisi badan siap melakukan tendangan.
- 4) Kaki yang akan digunakan untuk menendang berada di posisi agak ke belakang lurus dari kaki penumpu.
- 5) Bila posisi sudah siap untuk menendang bola maka kaki yang digunakan untuk menendang digerakkan ke depan ke arah bola.
- 6) Sebelum kaki menyentuh bola maka kaki yang digerakkan ke dalam sehingga bagian luar kaki bisa mengenai bola yang akan ditendang.

- 7) Memutarkan pergelangan kaki ke arah luar harus dilakukan dengan cepat dan tepat.

c. Menendang dengan Punggung Kaki

Menendang dengan punggung kaki biasanya dilakukan pemain untuk menembakkan bola ke gawang. Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*). Menurut Sucipto, dkk (2000: 20), analisis gerak menendang dengan punggung kaki sebagai berikut:

- 1) Badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap sasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
- 2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap kedepan/sasaran.
- 3) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunan ke depan sehingga mengenai bola.
- 4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan.
- 5) Gerak lanjutan kaki tendang diarahkan dan diangkat ke sasaran.
- 6) Pandangan mengikuti jalannya bola dan kesasaran.

d. Menendang dengan Punggung Kaki Bagian Dalam.

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh kepada teman. Pada umumnya menendang dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long passing*). Menurut Sucipto, dkk (2000: 21), analisis gerak menendang dengan punggung kaki bagian dalam sebagai berikut :

- 1) Posisi badan berada dibelakang bola, sedikit serong kurang lebih 40 derajat dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan disamping belakang bola kurang lebih 30 cm dengan ujung kaki membuat sudut 40 derajat dengan garis lurus bola.
- 2) Kaki tendang berada dibelakang bola kaki serong 40 derajat ke arah luar. Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki pada bola tepat dipunggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegangkan.
- 3) Gerak lanjutan kaki tendang diangkat dan diarahkan ke depan.
- 4) Pandangan mengikuti jalannya bola kesasaran.
- 5) Lengan dibuka berada di samping badan sebagai keseimbangan.

(b) Menghentikan Bola (*stopping*) Menerima Bola

Menurut Sucipto, dkk (2000: 22), tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk *passing*. Dilihat dari perkenaan badan pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasanya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.

a. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datang menggelinding, bola pantul ke tanah, dan bola diudara sampai setinggi paha. Menurut Muhammad Muhyi Faruq, (2008: 62),

cara menghentikan bola dengan kaki bagian dalam sebagai berikut:

- 1) Posisi badan berdiri tegak dalam keseimbangan badan yang baik.
- 2) Kedua tangan berada disamping badan dalam keadaan normal.
- 3) Pandangan melihat pada bola yang bergulir atau datang apakah bola bergulir diatas rumput atau berada di udara.
- 4) Bila bola datang dengan posisi melambung maka segera untuk berlari mengejar bola tersebut agar bisa terjangkau dan bisa dihentikan.
- 5) Bila bola sudah datang mendekat maka segera lakukan gerakan mengangkat salah satu kaki sehingga bola tepat mengenai kaki agar bola dapat berhenti dan dapat dikuasai dengan baik.
- 6) Pada saat memberhentikan bola kaki penumpu badan berada di sebelah depan, sedangkan kaki yang digunakan untuk menghentikan bola berada agak ke belakang diikuti menekukkan lutut kaki disesuaikan posisi bola yang akan dihentikan.
- 7) Kaki sedikit diputar keluar sehingga bola bisa dihentikan dengan menggunakan kaki bagian dalam.

b. Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Luar.

Menghentikan bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ke tanah, dan bola diudara sampai setinggi paha. Menurut Muhammad Muhyi Faruq, (2008: 64), cara melakukan menendang bola dengan kaki bagian luar sebagai berikut:

- 1) Posisi badan berdiri tegak dalam keseimbangan yang sangat baik.
- 2) Kedua tangan berada di samping badan dalam keadaan normal.
- 3) Posisi badan harus siap dan pandangan mata focus pada gerakan bola yang datang.

- 4) Pada saat bola datang maka pemain harus segera mengangkat kaki yang digunakan untuk menghentikan bola dan disesuaikan dengan posisi bola.
- 5) Untuk menyesuaikan dengan posisi bola maka lutut kaki harus ditekuk sehingga bagian luar kaki bisa tepat terkenaanya dengan bola.
- 6) Kaki penumpu badan berada agak didepan dan tetap membantu menjaga keseimbangan dengan baik.
- 7) Lakukan gerakan memiringkan badan sehingga kaki bisa bergerak lebih nyaman untuk menghentikan bola.

c. Menghentikan Bola dengan Punggung Kaki

Menghentikan bola dengan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola pantul dari tanah. Menurut Sucipto, dkk (2000: 24), analisis menghentikan bola dengan punggung kaki sebagai berikut:

- 1) Posisi badan menghadap datang nya bola.
- 2) Kaki tumpu berada di samping kurang lebih 15 cm dari garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- 3) Kaki penghenti diangkat sedikit dan dijulurkan kedepan menjemput datangnya bola.
- 4) Bola menyentuh kaki persis di punggung kaki.
- 5) Pada saat kaki menyentuh bola, kaki penghenti mengikuti arah bola sampai berada di bawah badan/terkuasai.
- 6) Posisi lengan berada di samping badan untuk menjaga keseimbangan.

d. Menghentikan Bola dengan Telapak Kaki

Menghentikan bola dengan telapak kaki pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola pantul dari tanah. Menurut Sucipto, dkk (2000: 25), analisis menghentikan bola dengan telapak kaki sebagai berikut:

- 1) Posisi badan lurus dengan arah datangnya bola.
- 2) Kaki tumpu berada di samping kurang lebih 15 cm dari garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.

- 3) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan telapak kaki dijulurkan menghadap ke sasaran.
- 4) Pada saat bola masuk ke kaki, ujung kaki diturunkan sehingga bola berhenti di depan badan.
- 5) Kedua lengan dibuka di samping badan menjaga keseimbangan.

e. Menghentikan Bola dengan Paha

Menghentikan bola dengan paha pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola diudara sampai setinggi paha. Menurut Sucipto, dkk (2000: 26), analisis menghentikan bola dengan paha sebagai berikut:

- 1) Posisi badan menghadap ke datangnya bola.
- 2) Kaki tumpu berada di samping kurang lebih 15 cm dari garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- 3) Paha diangkat tegak lurus dengan badan dan lutut ditekuk tegak lurus dengan paha.
- 4) Pada saat bola mengenai paha, paha direndahkan mengikuti arah bola.
- 5) Bola mengenai paha tepat pada tengah-tengah paha antara lutut dengan pangkal paha.
- 6) Pandangan mengikuti arah bola sampai bola berhenti di depan badan dan kedua lengan dibuka di samping badan menjaga keseimbangan.

f. Menghentikan Bola dengan Dada.

Menghentikan bola dengan dada pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola diudara sampai setinggi dada. Menurut Sucipto, dkk (2000: 27), analisis menghentikan bola dengan dada adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi badan menghadap ke datangnya bola.
- 2) Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan kedua lutut ditekuk.
- 3) Dada dibusungkan kedepan menghadap kedatangannya bola.
- 4) Pada saat bola mengenai dada, badan dilentingkan mengikuti arah bola.

- 5) Perkenaan bola pada dada tepat pada tengah-tengah dada.
- 6) Pandangan mengikuti bola sampai bola berhenti didepan badan.
- 7) Kedua lengan berada disamping badan menjaga keseimbangan.

(c) Menggiring Bola (*dribbling*)

Menggiring bola merupakan suatu keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola. Dalam permainan sepakbola menggiring bola sangat diperlukan semua pemain untuk mengecoh lawan, membawa bola kedaerah yang kosong, dan melewati lawan hingga menggiring bola menuju gawang lawan untuk mencetak sebuah gol. Kemampuan menggiring bola yang dimiliki, memungkinkan seorang pemain dapat menguasai bola lebih lama dan dapat menyusun strategi ke mana arah bola akan dialirkan. Pemain dapat memilih apakah bola itu dioperkan keteman, menggiring bola kearah gawang atau *shooting*. Pemain menerima bola dari teman satu tim lalu mencoba untuk menggiring bola menjauhi lawan dan menempatkan bola didaerah yang kosong untuk siap memberikan umpan kepada teman satu tim. Secara terus menerus dilakukan sehingga membuat sebuah tim tersebut dapat menguasai jalannya permainan untuk memperoleh suatu kemenangan.

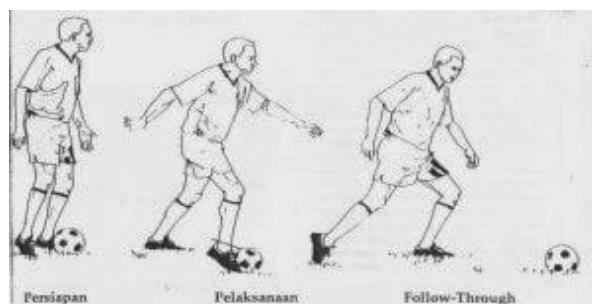
Menurut Sucipto, dkk. (2000: 28), pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-

pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menurut Sucipto, (2000: 28), teknik dasar menggiring bola dapat dilakukan dengan tiga cara, yaitu:

a. Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam

Menggiring bola dengan kaki bagian dalam digunakan untuk melewati/mengecoh lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian dalam sebagai berikut:

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
- 2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik kebelakang hanya diayunkan kedepan.
- 3) Diusahakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/didorong bergulir kedepan.
- 4) Bola bergulir harus dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
- 5) Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- 6) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan kearah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
- 7) Kedua lengan menjaga keseimbangan disamping badan.
- 8) Untuk lebih jelasnya lihat gambar dibawah ini.



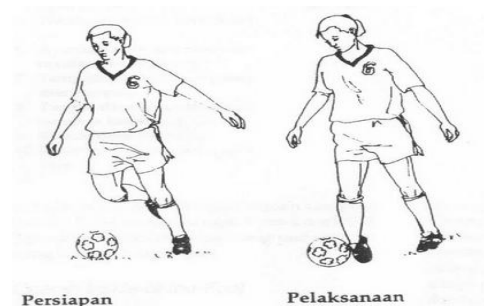
Gambar 1. Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam
(Sumber: Sucipto, 2000: 29)

b. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar

Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk melewati/mengecoh lawan.

Analisis menggiring bola dengan kaki bagian luar sebagai berikut:

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola dengan punggung kaki bagian luar.
- 2) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola bergulir kedepan.
- 3) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- 4) Bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai.
- 5) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
- 6) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan kearah bola, selanjutnya melihat situasi.
- 7) Untuk lebih jelasnya lihat gambar dibawah ini.

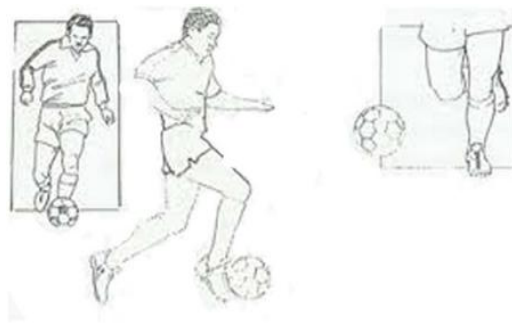


Gambar 2. Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar
(Sumber : Sucipto, 2000: 30)

c. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki

Menggiring bola menggunakan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan kaki bagian lainnya. Analisis menggiring bola dengan punggung kaki sebagai berikut:

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
- 2) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya mendorong bola terlebih dahulu ditarik ke belakang dan diayun kedepan.
- 3) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- 4) Bola bergulir harus selalu dekat kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
- 5) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
- 6) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh.
- 7) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar dibawah ini.



Gambar 3. Menggiring bola menggunakan punggung kaki
(Sumber: Sucipto, 2000: 31)

3. Hakikat Kebugaran Jasmani

Kebugaran adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik Irianto, 2000: 2). Sedangkan Kokckey (1997) yang dikutip oleh Sumarjono (2002: 43), mengemukakan bahwa kebugaran jasmani adalah berkenaan dengan kapasitas organ-organ tubuh dari seseorang untuk melakukan tugas sehari hari tanpa menimbulkan kelelahan, justru masih mempunyai tenaga dan kekuatan cadangan untuk menghadapi keadaan darurat dengan baik sekiranya menimpa dirinya suatu saat.

Menurut Suharto (1987: 100) yang dikutip oleh Sumarjono (2002:43), kebugaran jasmani adalah kesanggupan atau kemampuan seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri dengan kemampuan fisiknya tergantung jenis pekerjaan, keadaan, kesehatan, jenis kelamin, usia, tingkat keterlatihan seseorang. Menurut Getchel (1979) dalam Suharjana (2004: 4), Bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan jantung, pembuluh darah, dan otot untuk berfungsi secara efisien dan optimal. Efisien dan optimal berarti kesehatan yang sangat menguntungkan yang dibutuhkan dalam tugas sehari-hari dan aktivitas rekreasi.

Beberapa pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas-aktifitas seperti berjalan, berlari, bekerja dan sebagainya tanpa mengalami kelelahan yang bisa menghambat aktifitas sehari-hari.

4. Komponen Kebugaran Jasmani

Seseorang dapat dikatakan memiliki status kebugaran jasmani yang baik kalau orang tersebut memenuhi derajat kebugaran yang baik menurut parameter tertentu. Parameter kebugaran jasmani sangatlah kompleks, karena itu kebugaran jasmani memiliki berbagai unsur atau komponen. Menurut Muljono W (1993) yang dikutip Suharjana (2004: 4), menyatakan komponen kebugaran jasmani, yaitu: daya tahan terhadap penyakit, kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan, daya ledak otot, kelentukan, kelincahan, kecepatan, koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan. Menurut Suparno dan Suwandi (2008: 119), Komponen kebugaran

yaitu: daya tahan paru dan jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. Sedangkan menurut Moelyono W(1999: 235), komponen-komponen kesegaran jasmani terdiri atas delapan macam, yaitu:

a. Daya tahan paru jantung

Daya tahan paru jantung adalah kemampuan paru jantung untuk mensuplai oksigen bagi kerja otot dalam waktu yang lama.

b. Kekuatan otot

Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan.

c. Tenaga ledak otot

Tenaga ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kemampuan otot yang maksimal dalam waktu yang singkat.

d. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.

e. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang berbeda dalam waktu sesingkat-singkatnya.

f. Kelentukan/kelenturan

Kelenturan adalah kemampuan sendi-sendi dalam tubuh untuk bergerak dengan leluasa.

g. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh mempertahankan posisi baik dalam keadaan aktif maupun pasif.

h. Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menanggapi adanya respon atau rangsangan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7-9), hal-hal yang menunjang kesegaran jasmani meliputi tiga upaya bugar yaitu makan, istirahat, dan olahraga. Ketiganya dijelaskan seperti berikut :

a. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak, manusia memerlukan makanan yang cukup, baik kuantitas atau kualitas, yakni 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 dengan 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 makan berlebihan dan tidak teratur.

b. Istirahat

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

c. Olahraga

Banyak cara dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kesegaran misalnya dengan pijat (*masase*), mandi uap (*sauna*), berendam di air hangat atau dengan berlatih olahraga. Berolahraga merupakan salah

satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran sebab olahraga mempunyai berbagai manfaat, antara lain manfaat fisik, manfaat psikis, dan manfaat sosial.

Menurut Arma Abdoellah (1994: 139), untuk memperoleh kesegaran jasmani harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut: program aktivitas yang terus menerus, makanan yang bergizi baik, istirahat, tidur, santai dan pemeliharaan kesehatan yang cukup.

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain: makan yang bergizi baik (seimbang), istirahat yang cukup, olahraga yang teratur.

6. Manfaat Kebugaran Jasmani

Manusia selalu mendapatkan kepuasan dan kebahagiaan dalam kehidupannya. Kebutuhan hidup yang semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya, maka dengan semakin keras manusia berusaha menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi diperlukan jasmani yang sehat. Dengan jasmani yang sehat manusia akan lebih mudah melakukan aktivitasnya dengan baik. Menurut Kamiso yang dikutip oleh Windy Trihandika (2013: 27), bahwa fungsi dari kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kemampuan, kesanggupan daya kreasi dan daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk meningkatkan daya kerja.

Pendapat lain diungkap oleh Nurhasan (2005: 4-5), manfaat kesegaran jasmani dalam kaitanya dengan aktivitas belajar dapat dicermati melalui hasil tes kesegaran jasmani sehingga dapat diketahui mengenai :

- a. Keadaan kemampuan fisik

- b. Status kondisi fisik siswa
- c. Melihat perkembangan kemampuan fisik siswa
- d. Sebagai bahan masukan dalam memberikan nilai penjas
- e. Sebagai bahan untuk memberikan bimbingan kepada para siswa dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmaninya
- f. Kondisi fisik yang bugar akan memberikan pengaruh positif terhadap aktivitas fisik

Menurut Victor Simanjuntak (2003: 91), manfaat kesegaran jasmani untuk menunjang kemampuan setiap manusia, yang berguna dalam mempertinggi produktivitas kerja, sehingga dapat bermanfaat bagi anak usia remaja untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan tubuh serta dapat mempertinggi daya tahan kerja untuk membantu proses belajarnya di sekolah.

Inti dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan tentang manfaat yang diperoleh jika memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik adalah memberikan kemudahan bagi guru dalam menentukan program pembelajaran bagi siswa serta memberikan kemudahan bagi siswa dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari baik di sekolah atau pun di lingkungan masyarakat tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan akan terhindar dari berbagai macam penyakit baik itu penyakit ringan ataupun penyakit berat serta meningkatkan minat dan kemampuan belajar.

7. 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).

Menurut Suryosubroto, (2002: 271), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar struktur program dilaksanakan di luar jam

pelajaran biasa agar memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan siswa. Ekstrakurikuler akan bertambah jenis dan macam seiring kebutuhan siswa dan tuntutan perkembangan zaman serta ekstrakurikuler akan tetap eksis dan diakui keberadaanya disekolah tergantung oleh beberapa factor antara lain: guru, pelatih, sarana dan prasarana, dan serta minat siswa itu sendiri.

Sedangkan menurut Yudha M. Saputra, (1998: 6), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.

Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran atau di hari libur yang bertujuan mengembangkan dan meningkatkan bakat siswa, dalam pelaksanaannya siswa berhak memilih jenis ekstrakurikuler yang diinginkan sesuai dengan minatnya, waktu dan tujuan yang ingin dicapai oleh siswa itu sendiri.

b. Tujuan dan Jenis Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk menumbuhkan dan mengembangkan kepribadian peserta didik yang sehat jasmani dan rohani, bertakwa kepada tuhan YME, memiliki kepedulian dan tanggung jawab terhadap lingkungan sosial, budaya, dan alam sekitar, serta menanamkan sikap warga negara yang baik dan bertanggung jawab melalui berbagai

kegiatan positif dibawah tanggung jawab sekolah. Proses pembelajaran disekolah saat ini semakin berkembang, dalam hal ini kegiatan ekstrakurikuler antara sekolah satu dengan sekolah lainnya tentu berbeda tergantung dari jenis dan pengembangannya.

Menurut Williamson dalam Yudha. M. Saputra, (1998/1999: 16), tujuan ekstrakurikuler adalah memberikan sumbangan pada perkembangan kepribadian anak didik, khususnya mereka yang berpartisipasi dalam kegiatan tersebut. Hal ini sejalan, menurut Depdikbud dalam Yudha M. Saputra, (1998/1999: 16), bahwa sasaran program tersebut sebagai peningkatan kualitas siswa pada seluruh jenjang pendidikan. Jadi perkembangan anak didik tersebut intelektual dan juga perilakunya yang merupakan tujuan mendasar untuk dicapai melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler dibagi menjadi dua jenis, yaitu bersifat rutin dan bersifat periodik. Menurut Amir Daien dalam Suryosubroto (2002: 272-273), kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat rutin adalah bentuk kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan terus menerus, seperti: latihan bola voli, latihan sepakbola dan sebagainya, sedangkan kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat periodik adalah bentuk kegiatan yang dilaksanakan pada waktu-waktu tertentu saja, seperti lintas alam, camping, pertandingan olahraga, dan sebagainya.

Jadi pada dasarnya kegiatan ekstrakurikuler merupakan bentuk kegiatan tambahan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran sekolah dan dilaksanakan secara terus menerus yang bertujuan untuk mengembangkan

intelektual dan juga perilaku peserta didik yang dapat dicapai melalui kegiatan ekstrakurikuler sebagai peningkatan kualitas siswa pada seluruh jenjang pendidikan.

c. Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Karangpucung

SMP Negeri 3 Karangpucung merupakan salah satu SMP Negeri yang berada di wilayah Kabupaten Cilacap tepatnya dibagian Cilacap bagian barat. Alamat SMP Negeri 3 Karangpucung berlokasi di desa Gunung telu Kecamatan Karangpucung Kabupaten Cilacap. Di SMP Negeri 3 Karangpucung mempunyai berbagai macam ekstrakurikuler baik olahraga, seni maupun beladiri. Kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di SMP Negeri 3 Karangpucung merupakan kegiatan yang sudah mempunyai program dengan kebutuhan yang diinginkan oleh sekolah. Adapun kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan yaitu Ekstrakurikuler Pramuka, PMR, Seni Musik, Bola Voli, Atletik, Sepak Takraw, 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.

Pelatih ekstrakurikuler memprogram latihan sangat baik dan memberikan instruksi pada saat latihan juga sudah baik. Program latihannya sudah mencakup semua aspek yaitu dimulai dengan pemanasan, latihan dasar teknik meliputi *dribbling*, *passing*, *controlling*, *heading*, *shooting*, *small set game* yang biasanya dilanjutkan dengan game dengan permainan sebenarnya yang biasanya dikombinasikan dengan sisipan permainannya. Namun pada saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung, terkadang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler kurang bersungguhsungguh untuk berlatih karena karakteristik dari siswa sendiri yang hanya menginginkan untuk langsung bermain bola tanpa harus berlatih teknik dasar terlebih dahulu.

Dari penjelasan di atas pada hakikatnya tujuan kegiatan ekstrakurikuler yang ingin dicapai adalah untuk kepentingan siswa dan serta kemajuan sekolah. Dari segi prestasi, prestasi sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung belum terlalu baik karena sekolah sendiri belum terlalu lama berdiri sehingga masih merintis jejak prestasi dari pembinaan ekstrakurikuler dari tahun ke tahun sejak berdirinya sekolah.

d. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) dalam kedudukannya sebagai peserta didik dipandang oleh sebagian besar ahli psikologi sebagai individu yang berada pada tahap yang tidak jelas pada rangkaian proses perkembangan seseorang, hal ini karena mereka berada pada periode transisi dari periode kanak-kanak menuju ke periode orang dewasa. Pada masa itu, mereka melalui masa yang disebut masa remaja atau masa pubertas.

Pada umumnya mereka sudah tidak mau dikatakan sebagai anak-anak, namun jika disebut orang dewasa mereka secara nyata belum siap menyandang predikat sebagai orang dewasa tersebut. Menurut Hurlock dalam Depdiknas (2003: 6), bahwa ada perubahan yang hampir sama bersifat universal pada masa remaja, yaitu: meningkatnya emosi, yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis, perubahan tubuh, minat dan peran diharapkan oleh kelompok sosial untuk dimainkan, menimbulkan masalah baru, dengan berubahnya minat dan pola perilaku, nilai-nilai juga berubah sebagian remaja bersifat mendua

(ambivalen) terhadap setiap perubahan. Kesemuanya ini, pada akhirnya berdampak pada perkembangan aspek kognitif (kecerdasan), afektif (perasaan), maupun psikomotor (gerak).

Berdasarkan pendapat di atas diketahui bahwa anak usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) termasuk dalam masa perkembangan atau berada pada masa remaja berusia 12-15 tahun. Masa remaja ini adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, pada usia ini terjadi perubahan yang menonjol pada diri anak baik perubahan fisik maupun pola berpikir.

B. Penelitian yang Relevan

Adalah suatu penelitian yang memuat hasil-hasil penelitian sebelumnya relevan dengan penelitian yang telah dilakukan, yang telah dilakukan oleh peneliti lain dan bertujuan untuk menghindari duplikasi, disamping itu untuk menunjukkan bahwa topik yang akan diteliti belum pernah diteliti lain dalam konteks yang sama. Penelitian yang relevan telah dilakukan oleh:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Yan Adi Atma pada tahun 2013 yang berjudul “kemampuan dasar bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK Negeri 1 Jumo Kabupaten Temanggung”, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The David Lee Soccer Potensial Circuit test* yang menghasilkan beberapa kategori “Baik Sekali” 1 siswa dengan persentase 4%, kategori “Baik” sebanyak 7 siswa dengan persentase 28%, kategori “Sedang” sebanyak 11 siswa dengan persentase 44%, kategori “Kurang” sebanyak 3 siswa dengan persentase 12%, kategori “Kurang Sekali” sebanyak 3 siswa

dengan persentase 12%. Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa masuk dalam kategori “Sedang” yaitu dengan persentase 44%.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Suryanti pada tahun 2007 dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Wates, Kulonprogo”. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Wates tahun pelajaran 2006/2007. Metode yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah metode survey dengan teknik tes pengukuran. Instrument yang digunakan adalah TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) untuk kelompok usia 13-15 tahun dari pusat kesegaran jasmani dan rekreasi. Populasi yang digunakan adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Wates tahun pelajaran 2006/2007 sebanyak 140 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif presentase yaitu hanya menggambarkan kejadian yang sedang berlangsung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Wates tahun 2006/2007, 4,29% termasuk kategori kurang sekali, 35,0% termasuk kategori kurang, 50,71% termasuk kategori sedang, 10,0% termasuk kategori baik dan untuk kategori baik sekali tidak ada atau 0,0%.

C. Kerangka Berpikir

Permainan sepakbola adalah permainan sebuah tim, ada tiga faktor utama yang harus dipenuhi untuk menjadi tim sepakbola yang handal. Diantaranya, penguasaan teknik dasar (*fundamentals*), kondisi fisik (*physical condition*) dan kerja sama. Dalam permainan sepakbola penguasaan teknik-teknik dasar sepakbola sangat penting, dan hal itu sangat berkaitan dengan proses kegiatan latihan bermain sepakbola. Untuk menggambarkan dan melihat seberapa besar tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola perlu diadakan tes teknik dasar sepakbola.

Keterampilan teknik 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 mengubah 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). Selain keterampilan fisik yang baik juga mendukung pemain untuk dapat bermain maksimal selama pertandingan, itu semua bisa terlihat dari kebugaran jasmani seorang pemain tersebut.

Kebugaran jasmani merupakan unsur terpenting dan menjadi besar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola. Menurut Depdiknas dalam Panji Tri Agung Purnama (2012: 37), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh pemain untuk melakukan tugas pekerjaan

sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Setiap pemain sepakbola harus mempunyai kebugaran jasmani yang baik untuk mendukung dalam penguasaan keterampilan bermain sepakbola. Komponen kebugaran jasmani yang berpengaruh dalam keterampilan bermain sepakbola diantaranya adalah kelincahan, power tungkai, dan koordinasi.

Untuk menjadi pemain sepakbola yang baik, pemain juga harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola agar dapat bermain dengan baik. Teknik dasar tersebut diantaranya menggiring, menendang dan mengontrol 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 pesat.

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 kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015/2016.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Sesuai dengan desain penelitian tersebut maka variabel yang digunakan dapat dibedakan menjadi dua, yaitu:

1. Keterampilan bermain sepakbola adalah tingkat kemampuan seseorang dalam melakukan *dribbling zig-zag*, *stopping*, *passing*, dan *dribbling cepat* yang diukur menggunakan tes keterampilan dasar bermain sepakbola milik *David Lee*. Hasil yang diperoleh berupa catatan waktu yang dicatat dalam satuan detik, dan diambil waktu terbaik dalam melakukan tes tersebut untuk kemudian hasil tes tersebut dimasukkan kedalam norma yang telah ditentukan.
2. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas-aktifitas seperti berjalan, berlari, bekerja dan sebagainya tanpa mengalami kelelahan yang bisa menghambat aktifitas sehari-hari. Hasil kebugaran

jasmani diperoleh dapat melalui Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang meliputi 5 item tes yang telah ditentukan meliputi: lari 50 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1000 meter. Sedang batasan operasionalnya adalah angka yang diperoleh dari setiap item tes yang nantinya akan di akumulasi kemudian angka tersebut dimasukan ke dalam daftar norma yang telah ditentukan.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2007: 80) 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. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah semua peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung dengan jumlah 25 siswa.

2. Sampel

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 131), sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang di teliti. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 139), *Purposive Sampling* dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random, atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung yang berusia 14-15 tahun sebanyak 25 siswa.

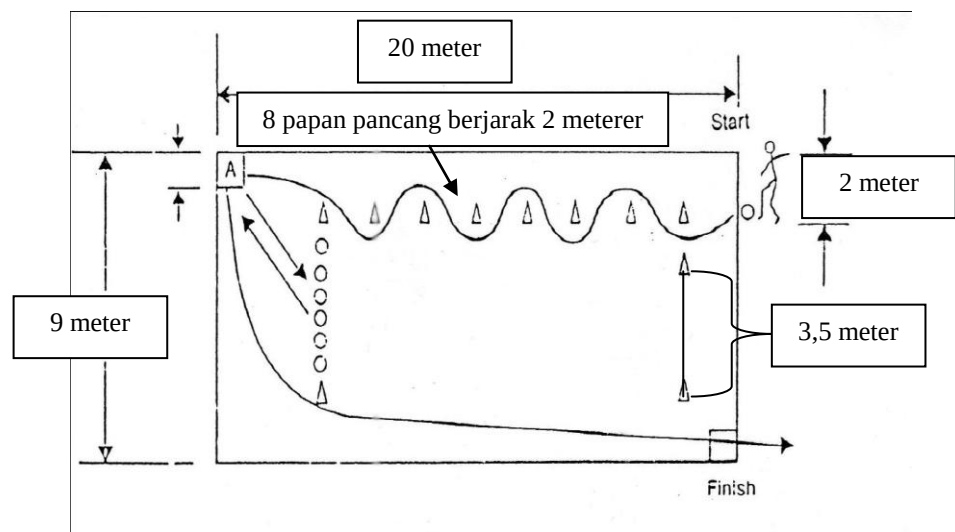
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen penelitian

Instrumen adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2014: 148). Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data yaitu:

- a. Tes keterampilan bermain sepakbola dasar, *The David Lee Soccer Potential Circuit Test* (Australia Soccer Federation, 1984: 18) Instrumen “*David Lee Test*” merupakan rangkaian dari butir-butir teknik dasar sepakbola seperti *passing*, *dribbling zig-zag*, *stopping* dan *dribbling cepat*.

Berikut adalah arena tes untuk keterampilan bermain sepakbola :



Gambar 4. : The David Lee Soccer Circuit Test (Teknik dengan bola)

(Australia Soccer Federation, 1984: 18, dikutip dari Yan Adi Tama, 2013)

Tes keterampilan bermain sepakbola ini sudah banyak dipakai dan diujikan dan dikatakan valid dan reliabel dimana penelitian ini sudah pernah di ujicobakan oleh Yan adi Atma yang melakukan penelitian pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMK Negeri 1 Jumo Kabupaten Temanggung, dimana validitas dan reliabilitas adalah validitas 0,998 dan reliabilitas 0,989.

- b. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas untuk Anak Usia SMP 13-15 tahun

Instrumen ini menggunakan tes kesegaran jasmani dari Depdiknas untuk anak usia SMP 13-15 tahun yang disebut dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Penjaskesrek 2010 dengan hasil validitas dan reliabilitasnya adalah validitas 0,950 dan reliabilitas 0,960. Tes ini untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa yang terdiri dari lima item tes.

2. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini dilakukan pada hari Kamis tanggal 12 mei 2016 pada pukul 14.30 WIB, bertempat dilapangan gunung telu dengan subjek penelitian siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Karangpucung dengan jumlah peserta 25 orang. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan metode survei dengan tes dengan pengukuran. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur tingkat keterampilan bermain sepakbola dan tingkat kebugaran jasmani siswa. Para peserta terlebih dahulu melakukan pemanasan selama 10 menit kemudian diteruskan dengan pemberian informasi serta contoh dalam melakukan tes keterampilan bermain sepakbola. Peserta

melakukan sebanyak 2 kali dan diambil waktu yang tercepat. Testi melakukan tes berangkaian dengan satu kali melakukan secara bergantian sampai seluruh siswa melakukan, kemudian setelah selesai dilakukan lagi tes kedua dengan dari nomor awal lagi. Setelah semua selesai melakukan semua siswa selanjutnya diarahkan untuk melakukan tes kesegaran jasmani yang terdiri atas 5 item tes yaitu lari 50 meter untuk usia 13-15 tahun, bergantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, lari 1000 meter, dan setiap item tes memiliki kriteria penilaian sendiri-sendiri.

E. Teknik Analisis Data

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola dan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun ajaran 2015-2016. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif. Statistik deskriptif ini dilakukan untuk mengumpulkan data, menyajikan data dan menentukan nilai. Untuk menghitung berapa besar tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola yaitu dengan cara setelah melakukan tes dan mendapatkan hasil, kemudian hasil data terbaik yang diperoleh oleh siswa selanjutnya diubah menjadi nilai dengan cara mengkonsultasikan data kasar yang dicapai dengan kategori yang telah ditentukan dalam 5 kategori yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali

Tabel 1. Kategori Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola

No	Rumus interval	Kategori
1	$X \leq (M - 1,5SD)$	Baik Sekali
2	$(M - 1,5SD) < X \leq (M - 0,5SD)$	Baik
3	$(M - 0,5SD) < X \leq (M + 0,5SD)$	Cukup
4	$(M + 0,5SD) < X \leq (M + 1,5SD)$	Kurang
5	$X \geq (M + 1,5SD)$	Kurang Sekali

Sumber : Anas Sudijono (2009: 175)

Keterangan :

1. X = skor
2. M = rata-rata hitung
3. SD = simpanan Baku/ standar Deviasi

Sedangkan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta harus melakukan 5 item tes yang sudah ada. Setelah semua item tes terlewati dan didapatkan hasil tes, lalu bandingkan dengan tabel tes kesegaran jasmani untuk mengetahui kriteria baik tidaknya hasil penelitian dengan menggunakan standar penilaian atau tabel nilai tes sebagai berikut:

Tabel 2. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk putra usia 13-15 tahun

Lari 50 m	Gantung angkat tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
s.d-6,7'	16 ke atas	38 ke atas	66 ke atas	s.d-3'04	5
6,8'-7,6'	11-15	28-37	53-63	3'05'-3'53'	4
7,7'-8,7'	6-10	19-27	42-52	3'53'-4'46'	3
8,8'-10,3'	2-5	8-18	31-41	4'74'-6'04'	2
10,4'-dst	0-1	0-7	s.d-30	6'05'-dst	1

Sumber : Depdiknas (2010: 27)

Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 13-15 tahun

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

Sumber : Depdiknas (2010: 28)

Setelah kedua hasil diketahui, selanjutnya untuk mengetahui berapa persen besarnya tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola dan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016 dengan rumusan frekuensi. Menurut Anas Sudijono (2012: 43) rumus persentase yang digunakan adalah :

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

P = besarnya persentase
f = frekuensi
N = jumlah responden

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola dan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016. Penelitian ini dilakukan pada hari Selasa, 10 Mei 2016 dan diperoleh responden sebanyak 25 orang. Dari hasil di atas akan dideskripsikan sebagai berikut:

1. Deskripsi Hasil Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 4. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	27,5676
<i>Median</i>	27,3900
<i>Mode</i>	28,30
<i>Std. Deviation</i>	1,86097
<i>Range</i>	8,65
<i>Minimum</i>	24,33
<i>Maximum</i>	32,98

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016 dengan rerata sebesar 27,56, nilai tengah sebesar 27,39, nilai sering muncul sebesar 28,30 dan

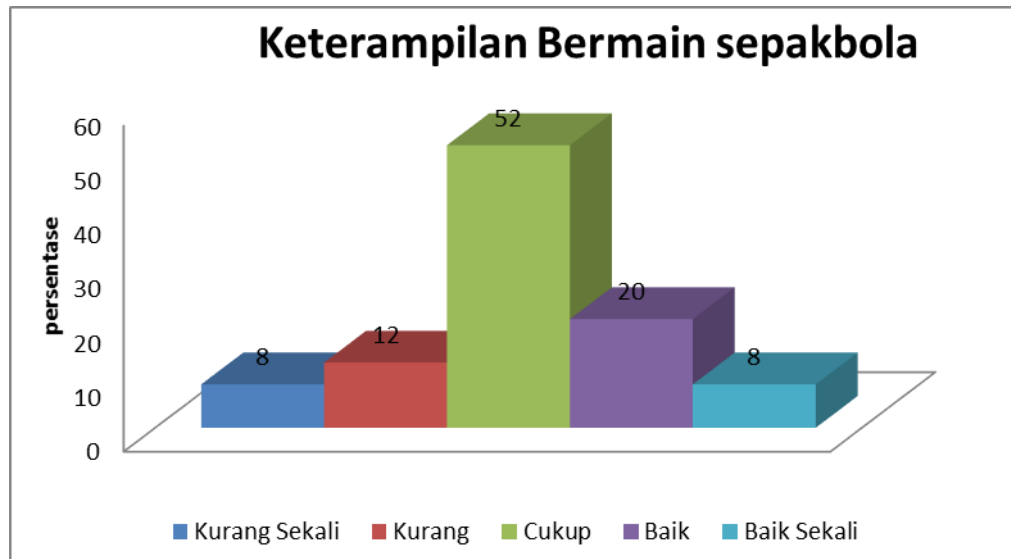
simpangan baku sebesar 1,86. Sedangkan skor tertinggi sebesar 24,33 dan skor terendah sebesar 32,98. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Kategorisasi Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	$X \leq 24,78$	2	8	Baik Sekali
2	$24,78 < X \leq 26,64$	5	20	Baik
3	$26,64 < X \leq 28,50$	13	52	Cukup
4	$28,50 < X \leq 30,36$	3	12	Kurang
5	$X \geq 30,36$	2	8	Kurang Sekali
Jumlah		25	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016 adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori sedang dengan 13 siswa atau 52%. Tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016 yang berkategori baik sekali 2 orang atau 8%, baik 5 orang atau 20%, cukup 13 orang atau 52%, kurang 3 orang atau 12% dan sangat kurang 2 orang atau 8%.

Berikut adalah grafik ilustrasi tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016:



Gambar 5. Diagram Batang Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016

2. Deskripsi Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 6. Deskripsi Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	12,7200
<i>Median</i>	13,0000
<i>Mode</i>	12,00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	1,45831
<i>Range</i>	5,00
<i>Minimum</i>	10,00
<i>Maximum</i>	15,00

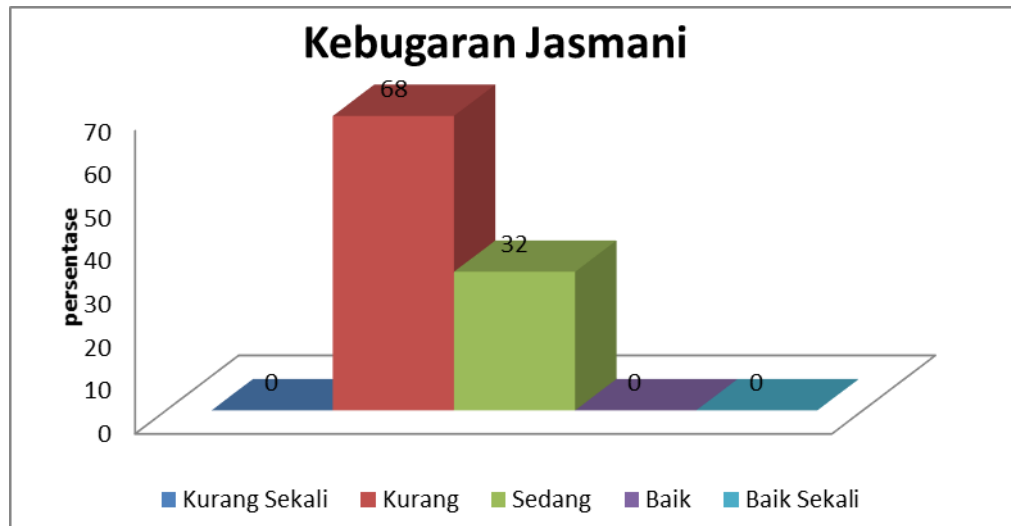
Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap

Tahun Ajaran 2015-2016 dengan rerata sebesar 12,72, nilai tengah sebesar 13, nilai sering muncul sebesar 12 dan simpangan baku sebesar 1,45. Sedangkan skor tertinggi sebesar 15 dan skor terendah sebesar 10. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Kategorisasi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	22 – 25	0	0	Baik Sekali
2	18 – 21	0	0	Baik
3	14 – 17	8	32	Sedang
4	10 – 13	17	68	Kurang
5	5 – 9	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		25	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016 adalah kurang dengan pertimbangan rerata sebesar 12,72. Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016 yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 0 orang atau 0%, sedang 8 orang atau 32%, kurang 17 orang atau 68% dan kurang sekali 0 orang atau 0%. Berikut adalah grafik ilustrasi tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016:



Gambar 6. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016

B. Pembahasan

Dari deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola dan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016 diperoleh hasil bahwa Tingkat keterampilan dasar bermain yang berkategori baik sekali 2 orang atau 8%, baik 5 orang atau 30%, cukup 13 orang atau 52%, kurang 3 orang atau 12% dan sangat kurang 2 orang atau 8%. Dari hasil penelitian di atas, tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016 adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori sedang dengan 13 siswa atau 52%. Hal ini dimungkinkan, atau disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Karangpucung kurang maksimal diantaranya sebagai berikut :

1. Faktor Proses Belajar

Dalam proses pembelajaran, seorang pelatih mempunyai peran yang sangat penting. Seorang pelatih dan pemain itu saling berkaitan erat, jika seorang pelatih memberikan materi latihan yang baik dan dilakukan dengan benar pula oleh pemain, maka hasilnya juga akan maksimal, namun dalam kenyataannya program yang dibuat oleh pelatih kurang berjalan maksimal karena siswa kurang serius dalam latihan.

2. Faktor Pribadi

Siswa merupakan subjek belajar, sehingga pencapaian pendidikan tergantung pada faktor ini. Motivasi siswa kurang dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dan juga kurangnya keseriusan dalam menerima arahan dari pelatih. Selain itu tidak semua siswa masuk dalam sebuah klub sepakbola atau sekolah sepakbola (SSB) dan hanya baru mengikuti pengembangan di ekstrakurikuler ini, sehingga mereka hanya sebatas bermain bola yang mereka ketahui yaitu megoper, menendang dan mencetak gol saja tanpa mengerti dalam melakukan teknik dasar bermain sepakbola tersebut dibutuhkan latihan

3. Faktor Situasional (Lingkungan)

Dalam faktor situasional, yang termasuk dalam faktor tersebut diantara lain: peralatan yang digunakan atau sarana prasarana, serta kondisi sekitar dimana pembelajaran tersebut berlangsung. Sarana dan prasarana nya kurang memadai dengan jumlah siswa yang mengikuti

ekstrakurikuler tersebut. Bola yang digunakan hanya berjumlah 8 buah
itupun 3 diantaranya baru ada saat penelitian berlangsung.

Keadaan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016 adalah yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 0 orang atau 0%, sedang 8 orang atau 32%, kurang 17 orang atau 68% dan kurang sekali 0 orang atau 0%. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, diantaranya sebagai berikut:

1. Makan

Untuk memperoleh kebugaran yang prima selain memperhatikan makan sehat berimbang juga, Karena makanan adalah sumber tenaga untuk melakukan semua aktivitas. Kurang memperhatikan asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh mungkin menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi karena keadaan ekonomi yang kurang memungkinkan untuk membeli makanan sehat dan bergizi tinggi.

2. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas sistem organ, organ, jaringan serta sel yang mempunyai kemampuan terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Oleh karena itu perlu nya tubuh mendapatkan istirahat yang cukup agar kondisi tubuh selalu terjaga. Kurang baiknya istirahat yang didapat siswa menjadikan kebugaran tubuh nya menurun.

3. Olahraga

Berolahraga merupakan salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran sebab olahraga mempunyai berbagai manfaat, antara lain manfaat fisik, manfaat psikis, dan manfaat sosial. Kurangnya aktivitas olahraga yang dilakukan oleh siswa menjadi faktor yang memperngaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola berkategori sedang dan tingkat kebugaran jasmani berkategori kurang. Hal ini menunjukkan seberapa besar kapasitas keterampilan bermain dan kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap. Bermain sepakbola pada dewasa ini sangat kental dengan dengan pertunjukkan permainan yang menarik dan pemain seperti tidak memiliki rasa lelah dalam bermain. Hal ini sebagai gambaran seberapa pentingnya keterampilan dasar bermain sepakbola dan kebugaran jasmani. Kedua hal tersebut dalam bermain sepakbola saling berdampingan dan saling mendukung satu sama lainnya. Pemain sepakbola tidak dapat bermain hanya dengan keterampilan dasar bermain yang baik saja tetapi pemain membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang baik pula. Dengan ini menunjukkan bahwa peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap harus meningkatkan keterampilan bermainnya dan kebugaran jasmani secara seimbang.

Sepakbola dapat dinyatakan permainan beregu yang setiap regu beranggotakan sebelas pemain, dalam proses memainkannya memerlukan

kekuatan, keuletan, kecepatan, ketangkasan, daya tahan, keberanian, dan kerjasama tim selama dua kali 45 menit menggunakan teknik yang baik dan benar (Abdul Rohim, 2008:10). Kebutuhan yang harus dipenuhi oleh seorang peserta ekstrakurikuler sangatlah kompleks agar dapat bermain dengan baik. Hal ini menjadi tuntutan bagi kegiatan ekstrakurikuler agar mampu memberikan program latihan yang dapat meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola maupun kebugaran jasmani. Tugas ini yang menuntut peserta ekstrakurikuler agar mampu memiliki keterampilan dasar bermain sepakbola agar mampu mengolah bola dengan baik dan membentuk kerjasama tim yang solid.

Menurut Schmidt dalam Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra (2000 : 61) menyatakan bahwa keterampilan merupakan kemampuan untuk membuat hasil akhir dengan kepastian yang maksimum dan pengeluaran energi dan waktu yang minimum. Sejalan dengan pendapat tersebut menunjukkan bahwa bermain sepakbola yang baik yaitu dengan menghasilkan hasil akhir pertandingan yang maksimal dan kemenangan. Akan tetapi, proses meraih kemenangan yang mudah membutuhkan usaha yang maksimal dalam sebuah pertandingan. Menyusun serangan yang baik membutuhkan keterampilan dan strategi serta taktik yang baik agar mampu melewati lawan dengan mudah.

Keunggulan dalam pertandingan belum tentu akan menghasilkan hasil akhir dengan kemenangan. Hal ini mengingat bahwa mempertahankan keunggulan itu lebih sulit dibandingkan dengan mencetak keunggulan dalam pertandingan. Hal ini dikarenakan tekanan yang ada pada pemain selalu

meningkat seiring berkurangnya waktu pertandingan. Menurut Kokckey (1997) yang dikutip oleh Sumarjono (2002: 43) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani adalah berkenaan dengan kapasitas organ-organ tubuh dari seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan, justru masih mempunyai tenaga dan kekuatan cadangan untuk menghadapi keadaan darurat dengan baik sekiranya menimpa dirinya suatu saat. Sejalan dengan pendapat tersebut maka pemain harus memiliki kebugaran jasmani yang maksimal secara menyeluruh agar mampu bergerak dan bermain penuh dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016 adalah yang berkategori baik sekali 2 orang atau 8%, baik 5 orang atau 30%, cukup 13 orang atau 52%, kurang 3 orang atau 12% dan sangat kurang 2 orang atau 8%. Sedangkan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015-2016 adalah yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 0 orang atau 0%, sedang 8 orang atau 32%, kurang 17 orang atau 68% dan kurang sekali 0 orang atau 0%.

B. Implikasi

Dari hasil penelitian ini implikasi dalam praktik pendidikan jasmani dapat disajikan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini sebagai tolak ukur tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola dan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Karangpucung.
2. Dengan hasil ini dapat sebagai acuan bagi pelatih untuk dapat menentukan tindakan berdasarkan hasil penelitian tersebut.
3. Bagi siswa yang memiliki tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola dan tingkat kebugaran jasmani berkategori baik dan sedang diharapkan

dapat mempertahankan dan meningkatkannya, sedang siswa yang mempunyai kategori kurang dan kurang sekali diharapkan dapat meningkatkannya.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka peneliti dapat memberi saran sebagai berikut :

1. Bagi Pelatih supaya memberikan progam latihan untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola dan kebugaran jasmani.
2. Bagi pelatih kualitas latihan yang diberikan oleh pelatih harus disesuaikan dengan kebutuhan peserta ekstrakurikuler sepakbola agar peserta memiliki keterampilan dan kemampuan yang maksimal.
3. Bagi sekolah diharapkan menambah jam untuk kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

D. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini telah berhasil mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola dan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun ajaran 2015/2016, namun hal ini tidak berarti lepas dari kekurangan dan kelemahan. Kekurangan dan kelemahan yang ada disebabkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Alat-alat yang digunakan untuk pengambilan data kurang dari sempurna.
2. Tes dilakukan hanya selama 1 hari saja sehingga dalam pelaksanaanya kurang begitu efektif dan efisien, karena dalam 1 hari siswa harus

melakukan 2 macam tes yaitu tes keterampilan dasar sepakbola dan juga tes kesegaran jasmani.

3. Dalam pelaksanaan tes kesegaran jasmani, untuk menyingkat waktu tes dilakukan dengan cara membagi siswa menjadi beberapa pos yang seharusnya tiap peserta mendapatkan item tes yang sama dan sudah ditentukan dalam pedoman tes.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rohim. (2008). *Bermain sepakbola*. Semarang: CV. Aneka Ilmu
- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000). *Perkembangan gerak dan belajar gerak*. Jakarta: Depdiknas
- Anas Sudijono. (2010). *Pengantar statistika pendidikan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada
- Arma Abdoellah. (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdikbud
- Depdiknas. (2003). *Ketentuan Umum Pendidikan Pra Sekolah Dasar dan Menengah Umum*. Jakarta: Depdiknas
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset
- H.M Yusuf Hadisasmita, dkk. (1996). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Komarudin. (2005). *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Muhammad Muhyi Faruq. (2008). *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan & Olahraga sepakbola*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia
- Nurhasan. (2005). *Aktifitas Kebugaran Jasmani*, Jakarta : Depdiknas
- Panji Tri Agung Purnama. (2012), *Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta Yang Mengikuti Liga Pendidikan Indonesia Tahun 2012*. Skripsi: FIK UNY.
- Rusli Lutan. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud
- Sardjono. (1982). *Pedoman Mengajar Permainan Sepakbola*. Yogyakarta. IKIP

- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharjana. (2004). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharsimi Arikunto. (1997). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Sumarjono. (2002). *Diktat Pendidikan Kesehatan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suparno. (2008). *Penjasorkes 1 SMA/MA*. Jakarta: Bumi Aksara
- Suryanti. (2007). Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Wates, Kulonprogo. *Skripsi*: FIK UNY.
- Suryosubroto. (2002). *Proses Belajar Mengajar di sekolah*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Suwarno. KR. (2001). *Sepakbola: Gerak Dasar dan Teknik Dasar*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Windy Trihandika. (2013). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSB REAL MADRID UNY Kelompok Usia 11-12 Tahun. *Skripsi*: FIK UNY.
- Yan Adi Atma. (2013). Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMK Negeri 1 Jumo Kabupaten Temanggung. *Skripsi*: FIK UNY.
- Yudha M. Saputra. (1998). *Pengembangan Kegiatan KO dan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan

Lampiran 1. Surat 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 : Farhan Jauhari
Nomor Mahasiswa : 12601244137
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).
Judul Skripsi : "TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAKBOLA DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP NEGERI 3 KARANGPUKUNG CILACAP TAHUN AJARAN 2015/2016"

Pelaksanaan pengambilan data :
Bulan : 1 Mei 2016 s.d 14 Mei 2016
Tempat : Lapangan Sepakbola gunung telu

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

Yogyakarta, 15 April 2016

Yang mengajukan,
Farhan Jauhari
NIM. 12601244137

Mengetahui :
Kaprod PJKR
Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.
NIP. 19751018 200501 1 002.

Dosen Pembimbing
Yudanto, M.Pd.
NIP. 19810702 200501 1001

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian Fakultas

 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 : 212/UN.34.16/PP/2016. 15 April 2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : Pengelola Lapangan Sepakbola Gunungtelu.

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 : Farkhan Jauhari.
NIM : 12601244137.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 01 Mei s.d 14 Mei 2016.
Tempat/Obyek : Lapangan Sepakbola Gunungtelu.
Judul Skripsi : Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola dan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015/2016.

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


Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIDK 040707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMP N 3 Karangpucung.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 3. Surat Izin Sekolah SMP Negeri 3 Karangpucung

 **PEMERINTAH KABUPATEN CILACAP**
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHARAGA
SMP NEGERI 3 SATU ATAP KARANGPUCUNG
Jalan Rejasari Gunungtelu, Karangpucung, Kabupaten Cilacap Kode Pos 53255

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : ACHMAD, S.Pd.
NIP : 19610706 198012 1 001
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMP Negeri 3 Satu Atap Karangpucung

Menerangkan Bahwa :

Nama : Farkhan Jauhari
NIM : 12601244137
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Mahasiswa tersebut telah benar-benar melakukan penelitian dalam rangka penulisan skripsi yang berjudul “ Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola dan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Satu Atap Karangpucung Cilacap Tahun Ajaran 2015/2016”.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Karangpucung, 4 Juni 2016
Kepala Sekolah

ACHMAD, S.Pd.
NIP 19610706 198012 1 001



Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi 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 UTPP / Buatan : STOP WATCH / -
Merek /Type/No. Seri : - / C-210 / -
Kapasitas/Daya Baca : 9 jam / 0,01 s
Pemilik/ Pemakai : LUKIARI 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 Winarto, 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 5. Sertifikat Kalibrasi 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	
ALAT Equipment Nama : Ban Ukur Kapasitas : 50 m Daya Baca : 2 mm	Tipe/Model : - Nomor Seri : - Merek/Buatan : Prosnip
PEMILIK Owner Nama : Yudi Purwanta Alamat : Gilangharjo Pandak Bantul	
METODE, STANDART, TELUSURAN Method, Standard, Traceability Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010 Standard : Komparator 10 m Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045-IDN	
TANGGAL TERA ULANG Date of Verification LOKASI TERA ULANG : Balai Metrologi Yogyakarta KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG : Suhu : 28°C ± 2°C ; Kelembaban : 54% ± 10% HASIL TERA ULANG : DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2016 DITERA ULANG KEMBALI : 25 Februari 2017	
Yogyakarta, 2 Maret 2016 Plt. Kepala Balai Masitko, SE, M.Si NIP. 19591210 198401 1 0034	
Halaman 1 dari 2 Halaman	FBM.22-01.T
DILARANG MENGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA	

HASIL PENERAAN
RESULT OF VERIFICATION

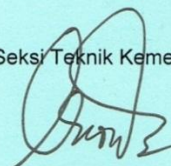
I. DATA PENERAAN
Verification data

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 Kemetrologian



Gono, SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 6 HASIL TES KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA

No	Nama	Umur	Tes 1	Tes 2	Waktu tercepat
1	Tri tularso	14	30,47	29,78	29,78
2	Iqbal	14	28,76	28,57	28,57
3	Ahmad susilo	14	29,85	28,69	28,69
4	Rahman kholik	14	27,28	28,36	27,28
5	Ramdani	14	29,07	28,30	28,30
6	Yusuf	14	32,73	30,48	30,48
7	Wabiyanto	14	29,32	28,41	28,41
8	Sahrul anam	14	27,68	29,36	27,68
9	Dendi	14	26,54	28,03	26,54
10	Khoerul	14	26,35	25,55	25,55
11	Afan	14	27,49	26,77	26,77
12	Candra	14	28,81	27,15	27,15
13	Dimas aji	14	28,30	29,43	28,30
14	Kurnia subagja	15	24,33	25,28	24,33
15	Al rizal	15	30,26	28,40	28,40
16	Danu. P	15	37,30	32,98	32,98
17	Faozan. M	15	26,23	26,17	26,17
18	Didik ari	15	28,42	28,76	28,42
19	Ivan	15	28,87	27,10	27,10
20	Darul	15	27,39	26,85	26,85
21	Danu. S	15	27,84	28,12	27,84
22	Irgianto	15	25,41	26,33	25,41
23	Firman julianto	15	28,37	27,39	27,39
24	Aripin	15	24,50	25,67	24,50
25	Agus. S	15	27,06	26,30	26,30

Lampiran 7 HASIL TES KESEGERAN JASMANI

No	Nama	Usia	Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Jumlah nilai	klasifikasi
1	Tri tularso	14	7,58 detik	2 kali	25 kali	35 cm	5 menit 40 detik	13	Kurang
2	Iqbal	14	7,86 detik	2 kali	27 kali	40 cm	5 menit 49 detik	12	Kurang
3	Ahmad susilo	14	7,32 detik	0 kali	28 kali	40 cm	5 menit 43 detik	13	Kurang
4	Rahman kholik	14	7,74 detik	2 kali	24 kali	40 cm	5 menit 53 detik	12	Kurang
5	Ramdani	14	6,95 detik	1 kali	30 kali	45 cm	5 menit 30 detik	14	Sedang
6	Yusuf	14	7,87 detik	2 kali	25 kali	45 cm	5 menit 42 detik	13	Kurang
7	Wabiyanto	14	7,43 detik	1 kali	26 kali	40 cm	5 menit 55 detik	12	Kurang
8	Sahrul anam	14	8,11 detik	0 kali	25 kali	30 cm	5 menit 85 detik	10	Kurang
9	Dendi	14	7,79 detik	0 kali	24 kali	30 cm	5 menit 44 detik	10	Kurang
10	Khoerul	14	7,20 detik	1 kali	25 kali	35 cm	5 menit 28 detik	12	Kurang
11	Afan	14	7,37 detik	1 kali	23 kali	40 cm	5 menit 37 detik	12	Kurang
12	Candra	14	7,95 detik	2 kali	26 kali	35 cm	5 menit 44 detik	12	Kurang
13	Dimas aji	14	7,87 detik	2 kali	28 kali	35 cm	5 menit 50 detik	13	Kurang
14	Kurnia subagja	15	7,69 detik	3 kali	26 kali	40 cm	5 menit 40 detik	13	Kurang
15	Al rizal	15	7,57 detik	2 kali	31 kali	45 cm	5 menit 43 detik	15	Sedang
16	Danu. P	15	7,50 detik	2 kali	30 kali	35 cm	5 menit 51 detik	14	Sedang
17	Faozan. M	15	6,71 detik	1 kali	33 kali	40 cm	5 menit 25 detik	14	Sedang
18	Didik ari	15	6,96 detik	2 kali	32 kali	50 cm	5 menit 48 detik	15	Sedang
19	Ivan	15	7,98 detik	1 kali	25 kali	35 cm	5 menit 52 detik	11	Kurang

20	Darul	15	7,80 detik	2 kali	28 kali	45 cm	5 menit 40 detik	14	Sedang
21	Danu. S	15	7,77 detik	0 kali	26 kali	35 cm	5 menit 49 detik	11	Kurang
22	Irgianto	15	7,65 detik	2 kali	25 kali	45 cm	5 menit 47 detik	14	Sedang
23	Firman julianto	15	7,45 detik	1 kali	24 kali	45 cm	5 menit 73 detik	13	Kurang
24	Aripin	15	7,93 detik	0 kali	24 kali	35 cm	5 menit 60 detik	11	Kurang
25	Agus. S	15	6,56 detik	2 kali	30 kali	40 cm	5 menit 35 detik	15	Sedang

Lampiran 8. Statistik Dengan SPSS 16

Statistics		KETERAMPILAN	KEBUGARAN JASMANI
N	Valid	25	25
	Missing	0	0
Mean		27.5676	12.7200
Median		27.3900	13.0000
Mode		28.30	12.00 ^a
Std. Deviation		1.86097	1.45831
Range		8.65	5.00
Minimum		24.33	10.00
Maximum		32.98	15.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

30.36
28.50
26.64
24.78

KETERAMPILAN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	24.33	1	4.0	4.0	4.0
	24.5	1	4.0	4.0	8.0
	25.41	1	4.0	4.0	12.0
	25.55	1	4.0	4.0	16.0
	26.17	1	4.0	4.0	20.0
	26.3	1	4.0	4.0	24.0
	26.54	1	4.0	4.0	28.0
	26.77	1	4.0	4.0	32.0
	26.85	1	4.0	4.0	36.0

27.1	1	4.0	4.0	40.0
27.15	1	4.0	4.0	44.0
27.28	1	4.0	4.0	48.0
27.39	1	4.0	4.0	52.0
27.68	1	4.0	4.0	56.0
27.84	1	4.0	4.0	60.0
28.3	2	8.0	8.0	68.0
28.4	1	4.0	4.0	72.0
28.41	1	4.0	4.0	76.0
28.42	1	4.0	4.0	80.0
28.57	1	4.0	4.0	84.0
28.69	1	4.0	4.0	88.0
29.78	1	4.0	4.0	92.0
30.48	1	4.0	4.0	96.0
32.98	1	4.0	4.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

KEBUGARAN JASMANI

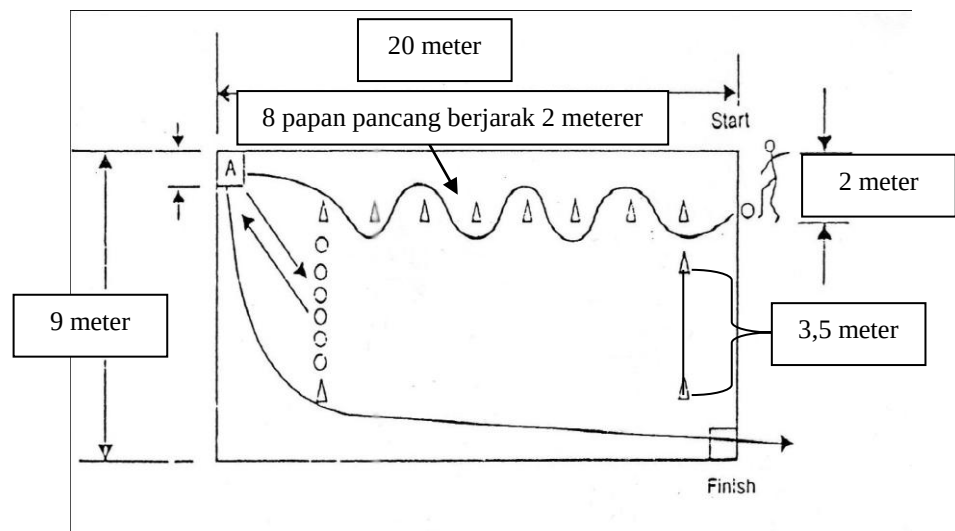
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	2	8.0	8.0	8.0
	11	3	12.0	12.0	20.0
	12	6	24.0	24.0	44.0
	13	6	24.0	24.0	68.0
	14	5	20.0	20.0	88.0
	15	3	12.0	12.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Lampiran 9. Petunjuk Instrumen Penelitian

1. TES KETERAMPILAN DASAR SEPAKBOLA

Petunjuk Pelaksanaan Test

a) Arena tes



Gambar : The David Lee Soccer Circuit Test (Teknik dengan bola)
(Australia Soccer Federation, 1984: 18)

b) Alat dan Perlengkapan

- (1) Bola Ukuran 5 = 8 buah
- (2) Meteran Panjang = 1 buah
- (3) Cones Besar = 20 Buah
- (4) Stopwatch = 1 buah
- (5) Pencatat skor / hasil
- (6) Kapur gamping
- (7) Petugas lapangan 3 orang (pencatat waktu, pencatat skor/ hasil, pencatat unsur teknik/ *judge*)

c) Pelaksanaan tes :

Berdasarkan gambar yang ada diatas, adapun proses pelaksanaan tes nya adalah ketika sudah ada aba-aba “siap”, testi dengan bola siap dibelakang garis start, kemudian pada aba-aba dengan “bunyi peluit” testi menggiring bola melewati 8 cone secara zig-zag lalu bola dihentikan pada kotak A. Setelah itu testi menendang bola yang telah diatur sejumlah enam buah bola kearah sasaran (gawang) menggunakan kaki kanan dan kaki kiri bergantian hingga dua kali masuk, kaki kanan satu dan kaki kiri satu. Jika tendangan belum bisa memenuhi ketentuan atau hingga bola yang tersedia habis ditendang. Selanjutnya testi mengambil bola yang tadi diletakkan dikotak A, kemudian menggiring bola secepatnya dan menghentikan bola dikotak B atau kotak finish.

Catatan :

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

d) Skala Penilaian

Dari data yang diperoleh oleh siswa, selanjutnya data tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonsultasikan data kasar yang dicapai dengan kategori yang telah ditentukan dalam 5 kategori yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali.

No	Rumus interval	Kategori
1	$X < (M - 1,5SD)$	Baik Sekali
2	$(M - 1,5SD) < X < (M - 0,5SD)$	Baik
3	$(M - 0,5SD) < X < (M + 0,5SD)$	Cukup
4	$(M + 0,5SD) < X < (M + 1,5SD)$	Kurang
5	$X > (M + 1,5SD)$	Kurang Sekali

Sumber : Anas Sudijono (2009 : 175)

Keterangan :

1. X = Skor
2. M = Rata-rata hitung
3. SD = Simpanan Baku/ Standar Deviasi

2. TES KESEGARAN JASMANI INDONESIA

Petunjuk Pelaksanaan Test

a) Alat dan Perlengkapan :

- (1) Lapangan dan tempat lintasan lari atau tempat yang rata,tidak licin.
- (2) Tempat untuk pull up dan gantung angkat tubuh
- (3) Papan vertical jump
- (4) Meteran
- (5) Bedak
- (6) Alat pencatat dan tim pencatat
- (7) Stopwatch
- (8) Cone
- (9) Peluit

b) Petunjuk Pelaksanaan

- (1) Peserta tes melakukan pemanasan secara bersama sama
- (2) Peserta tes pertama melakukan lari 50 meter diukur dalam satuan detik.
- (3) Dilanjutkan dengan pull up selama 60 detik dan dicatat berapa hasil yang dicapai dalam satuan kali.
- (4) Setelah melakukan pull up, dilanjutkan dengan baring duduk selama 60 detik dan dicatat berapa hasil yang dicapai dalam satuan kali.
- (5) Selanjutnya dilanjutkan dengan tes loncat tegak atau vertical jump, diukur dalam satuan centimeter (cm).

(6) Tes terakhir yang dilakukan yaitu tes lari 1000 meter dan dicatat hasilnya dalam satuan menit dan detik.

c) Pencatatan Hasil

Pencatatan setiap item tes dilakukan setelah siswa melakukan tes yang telah ditentukan seperti tes lari 50 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, dan yang terakhir lari 1000 meter. Setelah semua sudah didapat, bandingkan dengan tabel tes kesegaran jasmani untuk mengetahui kriteria baik tidaknya hasil penelitian dengan menggunakan standar penilaian atau tabel nilai tes sebagai berikut :

Tabel Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk putra usia 13-15 tahun

Lari 50 m	Gantung angkat tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
s.d-6,7'	16 keatas	38 keatas	66 keatas	s.d-3'04	5
6,8'-7,6'	11-15	28-37	53-63	3'05'-3'53'	4
7,7'-8,7'	6-10	19-27	42-52	3'53'-4'46'	3
8,8'-10,3'	2-5	8-18	31-41	4'74'-6'04'	2
10,4'-dst	0-1	0-7	s.d-30	6'05'-dst	1

Sumber : Depdiknas (2010 : 27)

Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 13-15 tahun

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

Sumber : Depdiknas (2010 : 28)

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian



Lokasi Penelitian di lapangan gunung telu



Pemanasan sebelum tes



Penjelasan Prosedur Pelaksanaan tes



Pelaksanaan tes keterampilan sepakbola



Pelaksanaan tes keterampilan sepakbola



Pelaksanaan tes keterampilan sepakbola



Pelaksanaan tes keterampilan sepakbola



Pelaksanaan tes kebugaran jasmani



Pelaksanaan tes kebugaran jasmani



Pelaksanaan tes kebugaran jasmani



Pelaksanaan tes kebugaran jasmani



Pelaksanaan tes kebugaran jasmani