

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI DAN TINGKAT KETERAMPILAN DASAR  
BERMAIN SEPAK BOLA SISWA SSB SEYEGAN UNITED KU 10-12  
PADA TAHUN 2018**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :  
Ma'ruf Fachri Abdillah  
NIM 11601244115

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYKARTA  
2018**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Profil Kebugaran Jasmani Dan Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 Pada Tahun 2018” yang disusun oleh Ma’ruf Fachri Abdillah, NIM 11601244115 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 21 Juni 2018

Kaprodi PJKR,



Dr. Guntur, M.Pd.

NIP. 198109262006041001

Pembimbing,



Fathan Nurcahyo, M. Or.

NIP.198207112008121003

#### SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Profil Kebugaran Jasmani Dan Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 Pada Tahun 2018” ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan siswa lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim

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

Yogyakarta, 21 Juni 2018

Yang menyatakan,



Ma'ruf Fachri Abdillah

NIM. 11601244115

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### PROFIL KEBUGARAN JASMANI DAN TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAK BOLA SISWA SSB SEYEGAN UNITED KU 10-12 PADA TAHUN 2018

Disusun oleh:

Ma'ruf Fachri Abdillah  
NIM 11601244115

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal 2 juli 2018


#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas., M.Or Ketua Penguji/Pembimbing		17/7 2018
Ahmad Rithaudin, M.Or. Sekretaris		18/7 2018
Yudanto, M.Pd. Penguji		29/7 2018

Yogyakarta, Juli 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



  
Usawan S. Suherman, M.Ed  
NIP. 19640707 198812 1 001

## **MOTTO**

“Taklukkan dunia dengan kecerdasan”

(Ma’ruf Fachri Abdillah)

## **PERSEMBAHAN**

Seiring doa dan rasa syukur kepada Allah SWT, karya ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orangtua saya Bapak Erdy Sahara dan Ibu Nurlina Indarti yang selama ini membimbing, memberi arahan, nasehat, motivasi, kasih sayang, doa serta pengorbanan yang tak ternilai, untuk adik saya Muhammad Faishal yang selalu memberi inspirasi dan untuk Redza Innaya yang selalu memberi semangat dan motivasi.
2. Segenap keluarga besar yang selalu memberikan semangat, dukungan, motivasi dan doanya.

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI DAN TINGKAT KETERAMPILAN DASAR  
BERMAIN SEPAK BOLA SISWA SSB SEYEGAN UNITED KU 10-12  
PADA TAHUN 2018**

Oleh :  
Ma'ruf Fachri Abdillah  
NIM 11601244115

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kebugaran jasmani dan tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SSB Seyegan United KU 10-12 pada tahun 2018.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survei. Subyek penelitian ini adalah siswa SSB Seyegan United yang berjumlah 21 siswa diambil dengan metode *purposive sampling*. Instrument yang digunakan adalah profil kebugaran jasmani Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sesuai dengan buku pegangan TKJI dari (Depdiknas, 2010) dan keterampilan dasar bermain sepakbola Daral Fauzi R. (2009: 1-8). Teknik analisis yang dilakukan adalah dengan analisis deskriptif kuantitatif yaitu dengan menuangkan frekuensi ke dalam bentuk presentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 1) profil kebugaran jasmani siswa SSB Seyegan United KU 10-12 pada tahun 2018 adalah sebagai berikut: baik sekali 0 siswa atau 0%, baik 2 siswa atau 9,52%, sedang 12 siswa atau 57,14%, kurang 7 siswa atau 33,33%, kurang 0 siswa atau 0%. 2) tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SSB Seyegan United KU 10-12 pada tahun 2018 adalah sebagai berikut: baik sekali 0 siswa atau 0%, baik 1 siswa atau 4,76%, sedang 20 siswa atau 95,23%, kurang 0 siswa 0%, kurang sekali 0 siswa atau 0%.

**Kata kunci :** *Kebugaran jasmani, keterampilan dasar, sepakbola*

## **KATA PENGANTAR**

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga skripsi dengan judul “Profil Kebugaran Jasmani Dan Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 Pada Tahun 2018” telah diselesaikan dengan lancar. Dalam penyusunan skripsi ini pastilah terdapat kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Fathan Nurcahyo, M.Or., dosen pembimbing penulis TAS (Tugas Akhir Skripsi) yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan, arahan serta nasehat sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
2. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., Ketua jurusan POR yang telah mengesahkan proposal penelitian dalam penyusunan skripsi.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian dalam penyusunan skripsi.
4. Bapak Herka Maya Jatmika, S.Pd.Jas. .M.Pd. dosen penasehat akademik yang telah membimbing selama menjadi mahasiswa di FIK UNY.
5. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk studi di FIK UNY.



6. Seluruh Bapak Ibu Dosen dan Karyawan FIK UNY, yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat.
7. Bapak Erdy Sahara. SE. Manager SSB Seyegan United yang telah memberikan ijin pengambilan data penelitian.
8. Bapak Eko Widodo, pelatih SSB Seyegan United yang telah mendampingi selama proses pengambilan data.
9. Mahasiswa prodi PJKR, khususnya kelas D angkatan 2011 FIK UNY, terima kasih atas doa, dukungan dan bantuannya.
10. Sdr. Valentino Naufal, Ferdian S, Muhammad Faishal dan Wildan N, terima kasih telah membantu dalam proses pengambilan data.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Sangat disadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai kekurangan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca yang budiman, dan untuk dunia pendidikan.

Yogyakarta, 21 Juni 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1

B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>11</b>
A. Deskripsi Teori.....	11
1. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	11
a. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	11
b. Komponen Kebugaran Jasmani .....	12
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	14
d. Manfaat kebugaran Jasmani .....	16
e. Kebugaran Jasmani yang diperlukan dalam Sepakbola .....	16
2. Hakikat Sepakbola .....	20
3. Hakikat Keterampilan .....	22
a. Pengertian Keterampilan .....	22
b. Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan .....	23
c. Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola .....	25
3. Teknik Dasar Sepakbola .....	27
4. Hakekat Sekolah Sepakbola (SSB) .....	35
a. Pengertian Sekolah Sepakbola (SSB).....	35

b. Tujuan Sekolah Sepakbola (SSB) .....	36
5. Profil Sekolah Sepakbola (SSB) Seyegan United .....	37
B. Penelitian yang Relevan .....	39
C. Kerangka Berpikir .....	45
BAB III. METODE PENELITIAN.....	46
A. Desain Penelitian.....	46
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	46
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	47
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	49
a. Instrumen Penelitian.....	49
b. Teknik Pengumpulan Data .....	58
E. Teknik Analisis Data.....	59
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	70
A. Deskripsi, Lokasi, Subjek dan Waktu Penelitian .....	70
B. Hasil Penelitian .....	70
1. Deskripsi Hasil Profil Kebugaran Jasmani Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 Tahun 2018 .....	71
2. Deskripsi Hasil Keterampilan Dasar Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 Tahun 2018 .....	78
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	87
D. Keterbatasan Penelitian .....	92

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	93
A. Kesimpulan .....	93
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	93
C. Saran .....	94
DAFTAR PUSTAKA .....	95
LAMPIRAN .....	97

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Beberapa prestasi yang dimiliki SSB Seyegan United .....	4
Tabel 2. Kelompok umur dan jadwal latihan SSB Seyegan United ..	5
Tabel 3. Sarana dan prasarana penunjang latihan di SSB Seyegan United .....	5
Tabel 4. Pelatih yang dimiliki Sekolah sepakbola (SSB) Seyegan United .....	37
Tabel 5. Beberapa prestasi yang dimiliki SSB Seyegan United .....	38
Tabel 6. Kelompok umur dan jadwal latihan SSB Seyegan United ...	38
Tabel 7. Klasifikasi Siswa di SSB Seyegan United Tahun 2018.....	39
Tabel 8. Tabel Jumlah Siswa SSB Seyegan United.....	48
Tabel 9. Tabel Jumlah Siswa SSB Seyegan United Yang Mengikuti Penelitian .....	49
Tabel 10. Validitas dan Reliabilitas tes.....	54
Tabel 11. Nilai Kebugaran Jasmani usia 10-12 tahun .....	60
Tabel 12. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia .....	61

Tabel 13. Norma Penilaian Tes Keterampilan Sepakbola .....	62
Tabel 14. Transformasi Skor Tes ke Dalam T-Skor dan Norma Penilaian Butir Tes Dribbling.....	63
Tabel 15. Norma Penilaian Tes Dribbling .....	64
Tabel 16. Transformasi Skor Tes ke Dalam T-Skor dan Norma Penilaian Butir Tes Short Pass (waktu).....	64
Tabel 17. Tes Short Pass (Bola Masuk) .....	65
Tabel 18. Norma Penilaian Tes Short Pass (T-Skor Waktu + T-Skor Bola Masuk) .....	65
Tabel 19. Transformasi Skor Tes ke Dalam T-Skor dan Norma Penilaian Butir Tes Throw In .....	65
Tabel 20. Norma Penilaian Tes Throw In .....	66
Tabel 21. Transformasi Skor Tes ke Dalam T-Skor dan Norma Penilaian Butir Tes Running With The Ball .....	66
Tabel 22. Norma Penilaian Tes Running .....	67
Tabel 23. Transformasi Skor Tes ke Dalam T-Skor dan Norma Penilaian Butir Tes Heading.....	67
Tabel 24. Norma Penilaian Tes Heading .....	68

Tabel 25. Transformasi Skor Tes ke Dalam T-Skor dan Norma Penilaian Butir Tes Shooting.....	68
Tabel 26. Norma Penilaian Tes Shooting .....	68
Tabel 27. Kategorisasi Profil Kebugaran Jasmani Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun .....	71
Tabel 28. Hasil Tes Lari 40 Meter .....	72
Tabel 29. Hasil Tes Gantung Siku Tekuk .....	73
Tabel 30. Hasil Tes Baring Duduk.....	74
Tabel 31. Hasil Tes Loncat Tegak .....	76
Tabel 32. Hasil Tes Lari 600M .....	77
Tabel 33. Kategorisasi Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun. ..	79
Tabel 34. Hasil Tes Keterampilan Dribbling .....	80
Tabel 35. Hasil Tes Keterampilan Short Pass.....	81
Tabel 36. Hasil Tes Keterampilan Throw In.....	82
Tabel 37. Hasil Tes Keterampilan Running.....	84
Tabel 38. Hasil Tes Keterampilan Heading .....	85



Tabel 39. Hasil Tes Keterampilan Shooting .....	86
---	----

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik Menendang Bola .....	28
Gambar 2. Teknik Menahan Bola .....	29
Gambar 3. Teknik Menggiring Bola .....	30
Gambar 4. Gerak Tipu Dengan Bola .....	30
Gambar 5. Teknik Menyundul Bola .....	31
Gambar 6. Teknik Merampas Bola .....	32
Gambar 7. Teknik Melempar Bola Ke Dalam .....	33
Gambar 8. Teknik Penjaga Gawang .....	34
Gambar 9. Alur kerangka berfikir.....	45
Gambar 10. Posisi start lari 40 meter .....	50
Gambar 11. Tes gantung siku tekuk .....	51
Gambar 12. Tes baring duduk.....	51
Gambar 13. Tes loncat tegak.....	52
Gambar 14. Posisi start lari 600 meter .....	53

Gambar 15. Prosedur Tes Dribbling .....	55
Gambar 16. Prosedur Tes Short Passed .....	55
Gambar 17. Prosedur Tes Throw In.....	56
Gambar 18. Prosedur Tes Running With The Ball .....	56
Gambar 19. Prosedur Tes Heading .....	57
Gambar 20. Prosedur Tes Shooting at the Goal.....	58
Gambar 21. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun .....	72
Gambar 22. Diagram Batang Tes Lari 40 Meter Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun .....	73
Gambar 23. Diagram Batang Tes Gantung Siku Tekuk Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun .....	74
Gambar 24. Diagram Batang Tes Baring Duduk Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun .....	75
Gambar 25. Diagram Batang Tes Locat Tegak Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun .....	76
Gambar 26. Diagram Batang Tes Lari 600 Meter Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun .....	78

Gambar 27. Diagram Batang Keterampilan Dasar Sepakbola	
Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun.....	79
Gambar 28. Diagram Batang Tes Keterampilan Dribbling	
Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun .....	81
Gambar 29. Diagram Batang Tes Short Pass Siswa	
SSB Seyegan United KU 10-12 tahun .....	82
Gambar 30. Diagram Batang Tes Throw In Siswa	
SSB Seyegan United KU 10-12 tahun .....	83
Gambar 31. Diagram Batang Tes Running Siswa	
SSB Seyegan United KU 10-12 tahun. ....	85
Gambar 32. Diagram Batang Tes Heading Siswa	
SSB Seyegan United KU 10-12 tahun .....	86
Gambar 33. Diagram Batang Tes Shooting Siswa	
SSB Seyegan United KU 10-12 tahun .....	87

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1: Surat Keterangan Pembimbing Proposal TAS .....	98
Lampiran 2: Surat Keterangan Permohonan Ijin Penelitian Dari Fakultas .....	99
Lampiran 3: Kartu Bimbingan TAS.....	100
Lampiran 4: Surat Keterangan Telah Melakukan Pegambilan Data .....	101
Lampiran 5: Sertifikat Kalibrasi <i>Stopwatch</i> .....	102
Lampiran 6: Sertifikat Kalibrasi Ban Ukur.....	104
Lampiran 7: Instrumen Tes .....	106
Lampiran 8: Petunjuk Pelaksanaan Tes .....	115
Lampiran 9: Data Penelitian .....	123
Lampiran 10: Rekapitulasi Data Kasar Hasil Tes Profil Kebugaran ...	124
Lampiran 11: Rekapitulasi Data Kasar Hasil Tes Keterampilan .....	125
Lampiran 12: Deskripsi Statistik .....	126
Lampiran 13: Dokumentasi Foto Penelitian .....	12

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Hidup sehat adalah harapan semua orang tetapi kesehatan tidak akan pernah diperoleh apabila tanpa diikuti oleh usaha yang memadai. Apabila kehidupan kita terus menerus dimanjakan dengan segala sesuatu yang otomatis dan instan, pada akhirnya bisa mengakibatkan kita menjadi manusia yang kurang gerak. Kurang gerak salah satu hal yang mempengaruhi rendahnya tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Nurhasan, 2007: 98). Kebugaran jasmani sangat erat kaitanya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, melainkan sesuai dengan gerak dan pekerjaan yang dilakukan. Seorang atlet membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang berbeda dengan seorang POLISI. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan seorang atlet pun berbeda setiap tingkatan umur atlet tersebut.

Banyak cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani, hal umum yang sering dilakukan adalah dengan berolahraga secara teratur. Olahraga adalah

salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Secara umum pembinaan olahraga di Indonesia diarahkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan seluruh masyarakat, sedangkan secara khusus pembinaan olahraga diarahkan untuk pencapaian prestasi. Salah satu olahraga yang paling digemari masyarakat Indonesia saat ini adalah sepakbola, selain kebugaran jasmani yang prima, hal yang tidak kalah penting dalam sepakbola adalah teknik dasar atau keterampilan dasar bermain sepakbola yang hendaknya dimiliki oleh setiap individu. Keterampilan dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal karena salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya dalam pertandingan. Untuk meningkatkan prestasi sepakbola banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana dan prasarana, pelatih yang berkompeten dan uji tanding atau kompetisi yang teratur serta harus didukung ilmu dan teknologi yang memadai. Karena beberapa faktor diatas sangat diperlukan dalam meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola antara lain latihan *dribble, passing, control, shooting* dan *heading*.

Sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, salah satunya berposisi sebagai penjaga gawang. Permainan sepakbola hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di area tendangan hukumannya. Sepakbola berkembang dengan pesat karena dapat dimainkan

oleh laki-laki, perempuan, anak-anak, dewasa, dan orang tua. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*outdoor*) dan di dalam lapangan (*indoor*). (sucipto, dkk. 2000: 7).

Dalam sepakbola terdapat berbagai pemain diantaranya penyerang (*striker*) atau pemain depan, gelandang (*midfielder*) atau pemain tengah, pemain belakang (*defender*), dan penjaga gawang (*goalkeeper*). Penyerang terdiri dari penyerang kanan dan penyerang kiri, gelandang terdiri dari gelandang kanan, gelandang kiri dan gelandang tengah. Selain itu ada juga pemain belakang atau biasa disebut bek yang terdiri dari bek kanan, bek kiri dan bek tengah serta seorang penjaga gawang.

Dalam upaya membina prestasi, maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda karena pembinaan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepakbola. Atlet berbakat usia muda dapat ditemukan di sekolah-sekolah, klub dan kampung-kampung.

Sekolah Sepakbola (SSB) adalah salah satu tempat belajar bagi atlet berbakat usia muda. Bermunculannya sekolah-sekolah sepakbola (SSB) ini sangat menguntungkan bagi perkembangan persepakbolaan di Indonesia yang pada saat ini telah dilanda berbagai masalah. Diharapkan dengan banyaknya sekolah sepakbola (SSB) akan bermunculan pemain-pemain muda berbakat



yang memiliki kualitas dan kemampuan teknik bermain yang baik, karena dengan memiliki pemain yang berkualitas ini akan terbentuk suatu tim yang dapat bersaing dengan tim-tim kuat dari daerah lain. Sisi lain dari klub-klub atau sekolah-sekolah sepakbola (SSB) masih banyak mengalami kendala terutama pendanaan dan sarana prasarana, sehingga jalannya pembinaan terhadap anak-anak usia dini sering kali berhenti, hal ini sangat disayangkan. Akibatnya klub-klub atau sekolah sepakbola (SSB) yang ada kurang berjalan dengan baik, bahkan ada sebagian yang menghentikan kegiatannya diakhir kompetisi.

Sekolah Sepakbola (SSB) Seyegan United merupakan salah satu SSB yang terletak di kabupaten Sleman dengan menggunakan tempat latihan di lapangan Margokaton. SSB Seyegan United ini di ketuai oleh bapak Erdy Sahara, SE dan para Pelatih yang ikut berperan dalam berdirinya SSB Seyegan United diantaranya Lafran Pribadi, Adib Febrianta, Eko Widodo, Gunawan H dan Sahrul Rahmadani. Sejak berdiri pada tahun 2015 prestasi yang dimiliki Sekolah Sepakbola (SSB) Seyegan United cukup baik di antaranya:

Tabel 1. Beberapa prestasi yang dimiliki SSB Seyegan United.

No	KU	Tahun	Prestasi
1	8-10	2017	- Juara I Sleman Sembada Junior League Soccer
2	11-12	2016	- Juara IV Satria Pandawa Cup
3	11-12	2017	- Juara II Satria Pandawa Cup

4 .	11-12	2017	- Juara I Sleman Sembada Junior League Soccer
5 .	11-12	2018	- Juara II Festival Danone
6 .	13-14	2017	- Juara I Sleman Sembada Junior League Soccer

Sumber: Pengurus SSB Seyegan United Tahun 2018.

Secara individu beberapa siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Seyegan United diambil menjadi pemain POPDA, PORDA, POPWIL dan juga penyumbang pemain terbanyak liga remaja U-17 PSS Sleman pada turnamen Piala Soeratin 2017. Sekolah sepakbola (SSB) Seyegan United mempunyai cukup banyak siswa yang terbagi dalam tiga kelompok umur dan memiliki jadwal latihan tiga kali dalam seminggu, berikut rinciannya:

Tabel 2. Kelompok umur dan jadwal latihan SSB Seyegan United.

No	KU	Jadwal	Pelatih
1 .	8-10	- Selasa, 15.00-17.00 WIB - Jum'at, 15.00-17.00 WIB - Minggu, 07.00-09.00 WIB	- Eko Widodo - Eko Widodo - Eko Widodo
2 .	11-12	- Selasa, 15.00-17.00 WIB - Jum'at, 15.00-17.00 WIB - Minggu, 07.00-09.00 WIB	- Sahrul dan Fahrul - Sahrul dan Fahrul - Sahrul dan Fahrul
3 .	13-14	- Selasa, 15.00-17.00 WIB - Jum'at, 15.00-17.00 WIB - Minggu, 07.00-09.00 WIB	- Hendra dan Lafran - Hendra dan Lafran - Hendra dan Lafran

Sumber: Pengurus SSB Seyegan United Tahun 2018.

Kemudian jika ditinjau dari sarana dan prasarana pendukung Sekolah sepakbola (SSB) Seyegan United sudah terbilang memadai yang mana memiliki 1 (satu) buah lapangan sepakbola yang baik. Adapun sarana dan prasarana penunjang yang lain, seperti bola sepak, gawang, *cones* dan *marker*.

Berikut ini sarana dan prasarana penunjang yang terdapat di Sekolah sepakbola (SSB) Seyegan United:

Tabel 3. Sarana dan prasarana penunjang latihan di SSB Seyegan United.

No	Sarana/prasarana	Jumlah	kondisi	Status kepemilikan
1.	Lapangan Sepakbola	1 Unit	Baik	Sewa Kas Desa
2.	Bola Sepak	50 Buah	Baik	Milik SSB
3.	Gawang Sepakbola	10 Buah	Baik	Milik SSB
4.	<i>Cones</i>	50 Buah	Baik	Milik SSB
5.	<i>Marker</i>	40 Buah	Baik	Milik SSB

Sumber: Pengurus SSB Seyegan United Tahun 2018.

Sejauh ini pelatih sepakbola SSB Seyegan United belum memantau secara menyeluruh mengenai profil kebugaran jasmani dan tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola yang dimiliki pemainnya dan belum ada data-data yang valid mengenai profil kebugaran jasmani dan tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola yang dimiliki pemain tersebut. Pada waktu melakukan pengamatan langsung di lapangan terlihat beberapa siswa kelelahan yang ditunjukkan dengan menurunnya agresivitas dalam bergerak dan kurang antusias dalam mengikuti latihan serta masih banyak terlihat siswa melakukan kesalahan-kesalahan yang mendasar seperti *passing* baik perkenaan terhadap bola maupun salah mengoper kepada lawan.

Pada kenyataanya di lapangan masing-masing siswa SSB Seyegan United memiliki profil kondisi kebugaran jasmani yang berbeda antara siswa yang satu dengan siswa lainnya. Misanya tidak kuat bermain selama 2x20 menit, kram, gerakan yang masih kaku, *passing* dan *shooting* yang kurang

bertenaga, masih banyak terjadi. Hal ini dimungkinkan karena ada siswa yang rajin berlatih dan ada siswa yang tidak rajin berlatih sehingga siswa yang rajin berlatih mempunyai profil kondisi kebugaran jasmani yang lebih baik daripada siswa yang tidak rajin berlatih. Selain itu, perbedaan profil kondisi kebugaran jasmani antar siswa yang satu dengan siswa yang lainnya adalah jarang diberikannya latihan kebugaran secara khusus. Kemudian faktor yang mempengaruhi perbedaan profil kebugaran jasmani siswa yang satu dengan siswa yang lain adalah durasi atau lamanya siswa mengikuti latihan rutin di Sekolah sepakbola (SSB) Seyegan United.

Begitu juga dengan tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola yang dimiliki siswa Sekolah sepakbola (SSB) Seyegan United berbeda-beda. Ada siswa yang mempunyai tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola yang baik, ada juga siswa yang memiliki tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola yang cukup atau bahkan ada yang kurang. Kekurangan-kekurangan tersebut misalnya *passing* kepada teman yang kurang tepat, *controlling* bola yang masih jauh dari jangkauan, *shooting* yang masih lemah, maupun *dribbling* yang masih sering lepas dari penguasaan. Sama seperti profil kondisi fisik diatas, hal ini dimungkinkan karena ada siswa yang rajin berlatih dan ada siswa yang tidak rajin berlatih, sehingga siswa yang rajin berlatih mempunyai tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola yang lebih baik daripada siswa lain yang tidak rajin berlatih sepakbola.

Melihat latar belakang tersebut diatas, maka peneliti merasa tertarik mengadakan penelitian dengan mengambil judul “Profil Kebugaran Jasmani Dan Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 Pada Tahun 2018”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti mengidentifikasi beberapa masalah berikut:

1. Belum diidentifikasi mengenai kondisi kebugaran jasmani dan tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Seyegan United.
2. Pelatih Sekolah sepakbola (SSB) Seyegan United belum memantau secara menyeluruh mengenai tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola dan kondisi kebugaran jasmani siswa sekolah sepakbola (SSB) Seyegan United.
3. Belum diketahui perbedaan profil kondisi kebugaran jasmani siswa sekolah sepakbola (SSB) Seyegan United.
4. Belum diketahui perbedaan tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa sekolah sepakbola (SSB) Seyegan United.
5. Belum disusunnya program latihan kebugaran jasmani secara khusus pada siswa sekolah sepakbola (SSB) Seyegan United.
6. Belum diketahui profil kondisi kebugaran jasmani siswa sekolah sepakbola (SSB) Seyegan United.

7. Belum diketahui tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa sekolah sepakbola (SSB) Seyegan United.

### **C. Batasan Masalah**

Terbatasnya waktu, tenaga, biaya, dan kemampuan penulis, maka penelitian ini dibatasi pada “Profil Kebugaran Jasmani Dan Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 Pada Tahun 2018”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah diatas maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Seberapa tinggi dan rendahnya profil kebugaran jasmani siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Seyegan United KU 10-12 Pada Tahun 2018 ?
2. Seberapa tinggi dan rendahnya tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Seyegan United KU 10-12 Pada Tahun 2018 ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui profil kebugaran jasmani siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Seyegan United KU 10-12 Pada Tahun 2018.
2. Untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Seyegan United KU 10-12 Pada Tahun 2018.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini berguna baik secara teoritis maupun praktis, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat dari dilakukannya penelitian ini agar dapat dijadikan sebagai masukan untuk meningkatkan program latihan keterampilan dasar bermain sepakbola dan latihan kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Seyegan United.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, dapat dijadikan sebagai masukan dalam mengajar setelah menjadi tenaga pendidik nantinya.
- b. Sebagai masukan dan gambaran bagi pelatih untuk meningkatkan kemampuan kognitif pada permainan sepakbola.
- c. Sebagai bahan pengetahuan bahwa betapa penting untuk mengetahui teori tentang permainan terutama sepakbola, dalam hal keterampilan dasar bermain sepakbola dan kebugaran jasmani serta memotivasi siswa untuk meningkatkan kemampuan kognitifnya..
- d. Sebagai bahan pengetahuan hal-hal yang berkaitan dengan sepakbola, khususnya mengenai keterampilan dasar bermain sepakbola dan kebugaran jasmani.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakekat Kebugaran Jasmani**

#### **a. Pengertian Kebugaran Jasmani**

Istilah kebugaran jasmani erat kaitannya dalam bermain sepakbola. Kebugaran jasmani adalah salah satu unsur penting dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola. Kebugaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 2) yakni, kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Hal ini, sejalan dengan pengertian kebugaran jasmani menurut Muhajir (2006: 57) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Lebih khusus lagi, menurut Rusli Lutan, J. Hartoto dan Tomoliyus (2001: 7) kebugaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Pendapat ini menunjukkan bahwa seseorang dikatakan dalam kondisi bugar bila seseorang tersebut mampu melakukan kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas yang baik.



Dari beberapa pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari secara efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi yang dapat digunakan untuk melakukan aktifitas lainnya. Oleh karena itu kebugaran jasmani sangatlah penting untuk menunjang aktifitas seseorang sehari-hari terutama dalam melakukan aktifitas olahraga khususnya sepakbola.

**b. Komponen Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani disusun atas berbagai komponen-komponen sebagai indikator ketercapaian kebugaran jasmani secara menyeluruh. Menurut Rusli Lutan (2002: 7-8) kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Komponen kebugaran meliputi: kelincahan, keseimbangan, kecepatan, power dan waktu reaksi.

Komponen kebugaran jasmani menurut Mohamad Sajoto (1995: 9) meliputi:

1) Kekuatan

Kekuatan adalah komponen fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban waktu bekerja.

2) Daya tahan

Daya tahan Dalam hal ini dikenal 2 (dua) macam daya tahan, yaitu : Daya tahan umum, kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistim jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisiensi untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama, daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan otot-ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

3) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya Sama seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda.

4) Daya ledak otot

Daya ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang singkat. Dapat dinyatakan bahwa daya ledak otot sama dengan kekuatan x kecepatan.

5) Daya lentur

Daya lentur adalah aktivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas pada seluruh tubuh.

6) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahan cukup baik

7) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan berbagai macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.

8) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan organ-organ syaraf otot. Seperti dalam hand-stand atau dalam mencapai keseimbangan sedang berjalan kemudian terganggu.

9) Ketepatan

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.

Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenal dengan salah satu tubuh.

10) Reaksi

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera untuk bertindak secepatnya dengan menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indra, syaraf atau felling lainnya, seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain - lain.

**c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi berbagai faktor, salah satu diantaranya adalah gaya hidup (*lifestyle*). Untuk mencapai derajat kesehatan yang baik diperlukan gaya hidup yang baik. Menurut Sharkey (Suharjana, 2008: 1) untuk menjalani hidup sehat seseorang harus menjalankan 7 kebiasaan hidup, yaitu:

- 1) Olahraga secara teratur
- 2) Tidur secukupnya
- 3) Sarapan yang baik
- 4) Makan secara teratur
- 5) Kontrol berat badan
- 6) Bebas dari rokok dan obat-obatan
- 7) Tidak mengkonsumsi alkohol

Kebugaran jasmani yang baik merupakan interaksi dari berbagai faktor yang mempengaruhi baik secara langsung atau tidak langsung bagi tiap individu. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7) hal-hal yang menunjang kebugaran jasmani meliputi tiga upaya bugar yaitu:

- 1) Makan untuk dapat mempertahankan hidup secara layak  
setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makan

sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan porsi karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%.

- 2) Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, sel, yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan 14 agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktifitas sehari-hari dengan nyaman.
- 3) Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab olahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat praktis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), manfaat sosial (menambah percaya diri dan saran berinteraksi).

Keberhasilan mencapai kebugaran menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16-21) sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana dan prasarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*frekuensi, Intensity, and Time*).

#### 1) *Frekuensi*

Frekuensi adalah banyaknya unit latihan per minggu. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu dilakukan berselang, misalnya: senin-rabu-Jumat, sedangkan hari lainnya digunakan untuk beristirahat agar tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan recovery (pemulihan tenaga).

#### 2) *Intensitas*

Kualitas yang menunjukkan berat ringanya latihan disebut intensitas. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan.

3) *Time*

Time adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan.

**d. 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.

**e. Kebugaran Jasmani yang diperlukan dalam Sepakbola**

- a. Komponen dan klasifikasi kemampuan cabang olahraga sepakbola putra menurut Albertus Fenanlampir dan Muhamad Muhyi Faruq (2014: 234) adalah sebagai berikut:

a) Kekuatan

Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk

mengatasi suatu tahanan. Kekuatan otot yang diperlukan dalam sepakbola terdiri dari: (1) Otot lengan dan bahu, (2) Otot punggung, (3) Otot tungkai

b) Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan seluruh organisme tubuh untuk mengatasi lelah pada waktu melakukan aktivitas yang menuntut kekuatan dalam waktu yang lama. Daya tahan otot yang diperlukan dalam sepakbola terdiri atas: (1) otot perut, (1) otot tangan dan bahu, (3) otot tungkai, (4) *Speed*. *Speed* atau kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu.

c) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat.

d) *Fleksibilitas*

*Fleksibilitas* atau kelentukan merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot.

e) *Power*

*Power* atau daya ledak disebut juga kekuatan eksplosif. *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. *Power* yang diperlukan dalam sepakbola adalah otot tungkai.

f) Daya tahan jantung paru

Daya tahan jantung dan paru adalah kapasitas sistem sirkulasi (jantung, pembuluh darah, dan darah) dan sistem respirasi (paru) untuk mendistribusikan oksigen ke otot yang sedang bekerja dan mengangkut limbah dari otot-otot tersebut.

b. Menurut Menurut Djoko Pekik I. (2004: 2-3). Kesegaran jasmani dapat digolongkan menjadi tiga kelompok, yaitu:

a) Kesegaran statis

Kesegaran statis adalah keadaan di mana seseorang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.

b) Kesegaran dinamis

Kesegaran dinamis adalah kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan ketrampilan khusus.

c) Kesegaran motoris

Kesegaran motoris adalah kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang menuntut ketrampilan khusus. Kesegaran motoris membutuhkan suatu tingkat kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan yang cukup tinggi. Untuk memiliki kesegaran yang cukup tinggi diperlukan empat komponen dasar kebugaran fisik, yaitu: Ketahanan otot, tenaga otot, ketangkasan, dan kecepatan.

c. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7) hal-hal yang menunjang kebugaran jasmani meliputi tiga upaya bugar yaitu:

a. Makan Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik



kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan porsi karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%.

- b. Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, sel, yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktifitas sehari-hari dengan nyaman.
- c. Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab olahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat praktis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), manfaat sosial (menambah percaya diri dan saran berinteraksi).

## **2. Hakikat Sepakbola**

Dalam sepakbola terdapat dua tim yang bertanding, setiap tim terdiri dari 11 pemain. Terdapat seorang penjaga gawang yang dapat memainkan bola menggunakan tangan untuk menangkap bola di daerahnya. Penjaga gawang bertugas untuk menjaga gawang agar tidak kebobolan oleh lawan. Karakteristik utama yang menjadi ciri khas sepakbola adalah memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan (kecuali penjaga gawang).

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17), sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Menurut Muhajir (2004: 22), bahwa sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola. Tujuannya adalah untuk memasukan bola ke dalam gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Dalam sepakbola pemain diperbolehkan memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh.

Berdasarkan dua pengertian tersebut diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa sepakbola dimainkan antara 2 (dua) regu, masing-

masing regu terdiri dari 11 (sebelas) pemain dan dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di area tendangan hukumannya. Setiap regu berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola.

Dalam *Laws of the Game FIFA* (2011: 1-6) lapangan sepakbola berbentuk persegi panjang dan ditandai dengan garis-garis. Sisi kanan dan kiri lapangan yang membatasi antara wilayah permainan dan wilayah luar disebut "garis lapangan" (panjang lapangan), sementara sisi lain (lebar lapangan) di area pertahanan disebut garis gawang. Panjang lapangan harus berukuran antara 90 hingga 120 meter (100 hingga 110 meter untuk pertandingan resmi tingkat internasional), dan lebar lapangan antara 45 hingga 90 meter (64 dan 75 meter untuk pertandingan resmi tingkat internasional) dan harus berbentuk persegi panjang. Semua garis harus memiliki luas yang sama dan tidak melebihi 12 cm (5 inchi). Keempat sudut lapangan dibuat seperempat lingkaran dengan radius 1 m kedalam lapangan permainan dan dibatasi dengan bendera sudut. Gawang terdiri dari dua tiang tegak lurus yang sama jaraknya dengan tiang bendera sudut dan dihubungkan secara horizontal dengan sebuah mistar gawang. Lebar gawang adalah 7,32 m dan jarak palang gawang ke tanah adalah 2,44 m.

Daerah gawang memiliki ukuran 5,5 m kedepan dengan panjang 18,3 m.

Titik *penalty* berjarak 11 m yang diukur dari garis gawang.

Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran. Lingkaran pusat adalah istilah lain untuk garis melingkar dengan diameter 9.5 m (10 yard) di tengah area lapangan.

Sepakbola usia dini menurut Kemendiknas (2010: 124-125) dalam

Dwi Wahyu Utomo hakikat sepakbola anak usia 10-12 tahun adalah:

- a. Jumlah pemain tiap regu 7 anak.
- b. Waktu pertandingan 2X20 menit.
- c. Ukuran lapangan Panjang: 60meter, Lebar: 40meter.
- d. Ukuran gawang Tinggi: 2meter, Lebar: 5meter.
- e. Titik pinalti 9 meter dari gawang.

Sedangkan untuk peraturan lainnya yang tidak disebutkan adalah sama dengan permainan sepakbola pada umumnya.

### **3. Hakikat Keterampilan**

#### **a. Pengertian Keterampilan**

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. (2000: 58), untuk memperoleh tingkat keterampilan diperlukan pengetahuan yang mendasar tentang bagaimana keterampilan tertentu dihasilkan atau diperoleh serta faktor-faktor apa saja yang berperan dalam mendorong penguasaan keterampilan.

Menurut Schmidt yang dikutip oleh Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, (2000:68), keterampilan digolongkan menjadi dua,

yaitu keterampilan yang cenderung ke gerak, dan keterampilan yang mengarah ke kognitif. Dalam keterampilan gerak, penentu utama dari keberhasilannya adalah kualitas dari gerakannya itu sendiri tanpa memperhatikan persepsi serta pengambilan keputusan yang berkaitan dengan keterampilan yang dipilih, misalnya dalam olahraga lompat sepakbola, pemain tidak perlu memperhitungkan kapan dan bagaimana harus berlari untuk mengejar bola tetapi yang dilakukan adalah berlari secepat mungkin dan seefektif mungkin, sedangkan dalam keterampilan kognitif hakekat dari gerak tidak penting, tetapi keputusan gerakan apa dan yang mana yang harus dibuat merupakan hal yang terpenting.

Berdasarkan dua pengertian tersebut diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengetahuan tentang keterampilan gerak dan keterampilan kognitif sangat diperlukan dalam memperoleh tingkat keterampilan tertentu.

#### **b. Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan**

Pencapaian suatu keterampilan dipengaruhi oleh banyak faktor yang secara umum dibedakan menjadi tiga hal utama, yaitu:

##### **1) Faktor Proses Belajar Mengajar**

Proses belajar yang baik tentunya harus mendukung upaya menjelmakan pembelajaran pada setiap

pesertanya. Dalam hal pembelajaran gerak, proses belajar yang harus diciptakan adalah yang dilakukan berdasarkan tahapan-tahapan yang digariskan oleh teori belajar yang diyakini kebenarannya serta dipilih berdasarkan nilai manfaatnya. Pada setiap proses belajar, menggunakan metode yang berbeda berdasarkan materi pelajaran.

## 2) Faktor Pribadi

Setiap orang (pribadi) merupakan individu yang berbeda-beda, baik dalam hal fisik, mental emosional, maupun kemampuan-kemampuannya. Selain itu setiap orang merupakan individu-individu yang memiliki cirri, kemampuan, minat, kecenderungan, serta bakat yang berbeda-beda. Jadi dalam proses belajar keterampilan gerak banyak juga ditentukan oleh ciri-ciri atau kemampuan dan bakat dari orang yang bersangkutan. Semakin baik kemampuan dan bakat seorang anak, maka ia akan lebih mudah dalam menguasai keterampilan tersebut. Menurut Singer dalam Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra, (2000: 72-74), ada sekitar 12 aktor pribadi yang sangat berhubungan dengan upaya pencapaian keterampilan,

anantara lain adalah: Ketajaman indera, persepsi, intelegensi, ukuran fisik, pengalaman masa lalu, kesanggupan, emosi, motivasi, sikap, jenis kelamin, usiadan faktor-faktor pribadi yang lain.

### 3) Faktor Situasional

Seseungguhnya faktor situasional yang dapat mempengaruhi kondisi pembelajaran adalah lebih tertuju pada keadaan lingkungan. Yang termasuk ke dalam faktor situasional itu, antara lain: tipe tugas yang diberikan, peralatan yang digunakan termasuk media belajar, serta kondisi sekitar di mana pembelajaran itu diselenggarakan.

(Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, 2000: 70). Dari ketiga faktor tersebut yang diyakini menjadi penentu utama untuk mencapai keberhasilan dalam mencapai keterampilan tertentu yang ada pada diri seseorang.

#### **c. Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola**

Dalam permainan sepakbola keterampilan dasar pemain sangat penting. Menurut Komarudin (2011: 21) sepakbola merupakan kegiatan fisik yang cukup kaya struktur pergerakan. Dimulai gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai

pola gerak lokomotor, nonlokomotor dan gerakan manipulatif. Keterampilan dasar ini dianggap sebagai keterampilan dasar fundamental, yang sangat berguna bagi pengembangan keterampilan-keterampilan lain yang lebih kompleks. Menurut Sucipto, dkk. (2000: 8) keterampilan dasar dalam sepakbola terdiri dari tiga macam, meliputi:

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

Menurut Komarudin (2011: 21) sepakbola bisa dimasukkan menjadi beberapa kelas keterampilan. Bila dilihat dari jelas tidaknya awal dan akhir gerakan yang mendasari berbagai keterampilan permainan sepakbola, seperti berlari, meloncat, melompat, menendang dan menembak, keterampilannya bisa dikategorikan sebagai keterampilan diskrit. Jika dilihat dari pola lingkungan dimana sepakbola dilakukan, sepakbola termasuk permainan yang mengandalkan keterampilan terbuka (*open skills*). Artinya, sepakbola dimainkan dalam lingkungan yang tidak mudah diduga, selalu berubah-ubah setiap waktu.



Pendapat yang dikemukakan para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa keterampilan dasar bermain sepakbola dapat dilihat dari keterampilan gerak dasarnya meliputi: pola gerak lokomotor, pola gerak nonlokomotor dan pola gerak manipulatif. Jika dilihat dari kondisi lingkungan masuk dalam kategori keterampilan terbuka (*open skills*) dan jika dilihat dari jenis keberlangsungannya permainan sepakbola termasuk keterampilan diskrit.

#### **4. Teknik Dasar Sepakbola**

Menurut Nanang Sudrajat dan Rumawi Irawan (2004: 41-45) teknik dasar sepakbola dapat dibagi meliputi: (1) Menendang, (2) Mengontrol, (3) Menggiring, (4) menyundul.

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

##### **1) Teknik tanpa bola (teknik badan)**

Teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan.

##### **2) Teknik dengan bola Teknik dengan bola di antaranya:**

###### **(a) Teknik menendang bola**

Menendang adalah faktor terpenting dalam bermain sepakbola. Untuk menjadi seorang

pemain sepakbola yang sempurna. Perlulah pemain itu mengembangkan kemahiranya menendang dengan menggunakan kedua belah kakinya. Sebenarnya menendang adalah seni. Teknik ini memerlukan kemampuan mengukur jarak dan arah. Oleh karena itu, seorang pemain yang hendak menendang bola harus dapat mengukur sejauh manakah tendangannya dapat dicapai dan ke arah manakah bola itu hendak dituju.



Gambar 1. Teknik Menendang Bola  
Sumber: Muhajir (2004: 25)

(b) Teknik menahan bola

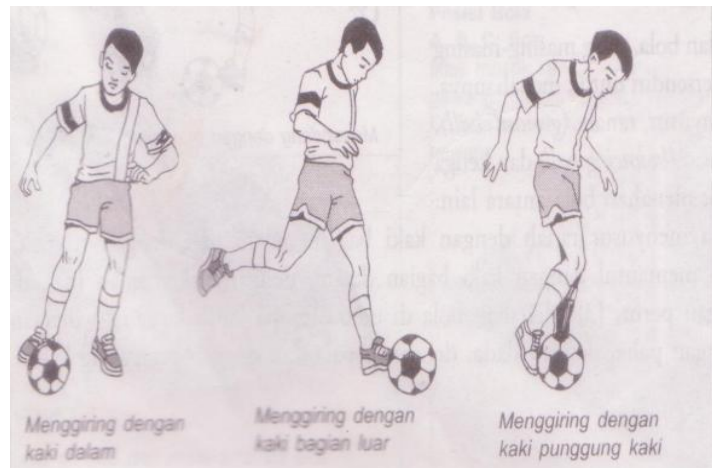
Ada tiga macam jalan bola, yang masing-masing memerlukan cara tersendiri untuk menahanya. Pertama bola menyusur tanah (*ground ball*), kedua bola memantul (*bouncing ball*) dan ketiga bola tinggi. Teknik menahan 21 bola antara lain: (1) Menahan bola menyusur tanah dengan dengan kaki bagian dalam dan dengan telapak kaki, (2) Menahan bola memantul dengan kaki bagian dalam, dengan kaki bagian luar, dengan telapak kaki, dengan perut, (3) Menahan bola di udara (tanpa jatuh ke tanah) dengan kaki bagian dalam, dengan paha, dengan dada, dengan kepala dan dengan punggung kaki.



Gambar 2. Teknik Menahan Bola  
Sumber: Muhajir (2004: 26)

(c) Teknik menggiring bola

Pada umumnya dribbling dilakukan dengan tiga cara, yaitu: (1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam, (2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar dan (3) Menggiring bola dengan punggung kaki.



Gambar 3. Teknik Menggiring Bola  
Sumber: Muhajir (2004: 26)

(d) Teknik gerak tipu dengan bola

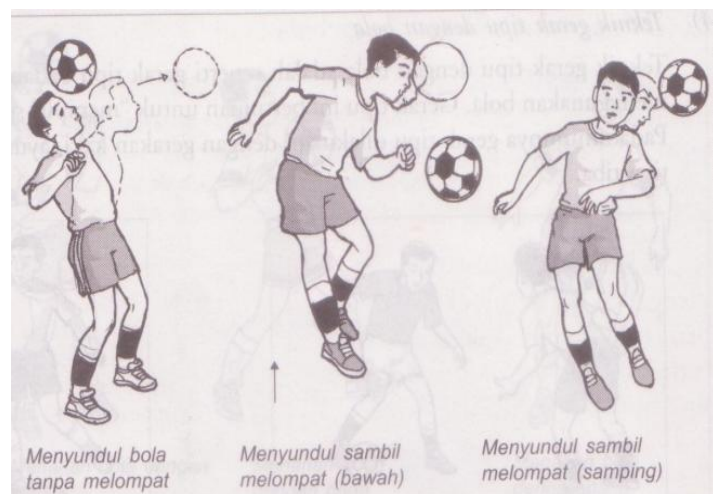
Teknik gerak tipu dengan bola adalah seperti gerak tipu badan (gerak tipu tanpa bola) namun menggunakan bola. 22 Gerak tipu ini bertujuan untuk “menipu” sehingga dapat melampaui lawan. Pada umumnya gerak tipu dilakukan dengan gerakan kaki, ayunan badan atau berhenti dengan tiba-tiba.



Gambar 4. Gerak Tipu Dengan Bola  
Sumber: Muhajir (2004: 27)

(e) Teknik menyundul bola

Menyundul bola dapat dilakukan dengan sikap berdiri dengan kaki tetap di atas tanah atau sambil melompat ke udara. Sikap manapun yang dilakukan tergantung pada situasi dan kondisi di lapangan permainan.

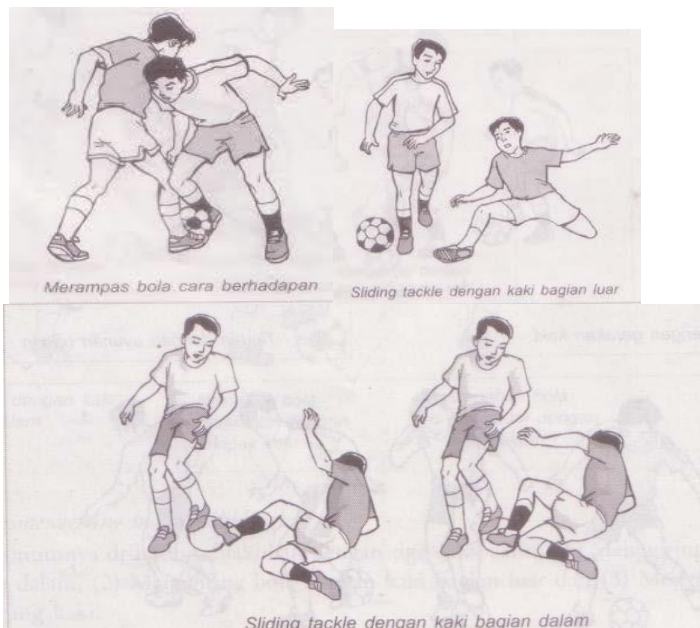


Gambar 5. Teknik Menyundul Bola

Sumber: Muhajir (2004: 28)

(f) Teknik merampas bola

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk merampas bola dari kaki lawan. Terdapat tiga cara yang paling umum digunakan, yaitu: (1) Dengan cara berhadapan (tanpa menjatuhkan diri), (2) Dengan cara meluncur (*sliding tackle*) dengan kaki bagian dalam dan (3) Dengan cara meluncur (*sliding tackle*) dengan kaki bagian luar.



Gambar 6. Teknik Merampas Bola  
Sumber: Muhajir (2004: 28)

(g) Teknik melempar bola kedalam

Melempar bola ke dalam dilakukan apabila bola keluar melalui garis samping lapangan permainan. Pemain tidak dibenarkan membuat gol dari lemparan ke dalam. Bagi pemain yang menerima bola dari lemparan ke dalam, tidak diberlakukan *off-side*. Hal ini merupakan suatu taktik yang penting untuk menguntungkan penyerang yang dekat dengan gawang lawan.



Gambar 7. Teknik Melempar Bola Ke Dalam  
Sumber: Muhajir (2004: 28)

(h) Teknik menjaga gawang

Banyak sekali teknik yang dapat digunakan oleh seorang penjaga gawang dalam mempertahankan

gawangnya dari kemasukan bola. Sebab penjaga gawang boleh menggunakan semua bagian tubuhnya dan menangkap atau menghalau bola. Teknik penjaga gawang antara lain: (1) Menangkap bola yang bergulir ke tanah, (2) Menangkap bola setinggi perut, (3) Menangkap bola setinggi dada dan (4) Men-tip bola tinggi melalui atas gawang.



Gambar 8. Teknik Penjaga Gawang  
Sumber: Muhajir (2004: 28)

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

1) Gerak atau teknik tanpa bola

Selama dalam sebuah permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek



maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.

## 2) Gerak atau teknik dengan bola

Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi:

(a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) bola (*passing*), (b) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (c) Menggiring bola (*dribbling*), (d) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (e) Menyundul bola (*heading*), (f) Gerak tipu (*feinting*), (g) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (h) Melempar bola ke dalam (*throw-in*), (i) Menjaga gawang (*goal keeping*).

Dengan demikian seorang pemain sepakbola untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar, harus bisa menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Beberapa teknik dasar dengan bola dalam bermain sepakbola yang perlu dimiliki atau dikuasai oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu, merebut bola, lemparan

ke dalam, dan teknik penjaga gawang. Seorang pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula dan akan tersusun rapi dalam kerjasama tim.

## **5. Hakekat Sekolah Sepakbola (SSB)**

### **a. Pengertian Sekolah Sepakbola (SSB)**

Sekolah Sepakbola (SSB) merupakan suatu lembaga yang memberikan pengetahuan dan mengajarkan tentang teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola kepada anak mulai dari cara dan penguasaan teknik-teknik sepakbola dengan baik dan benar. SSB sebagai wadah dan menjaring minat dan bakat anak dalam bermain sepakbola.

Sebuah Sekolah Sepakbola adalah lingkungan di mana pemain dari sikap yang sama dan kemampuan yang sama menikmati sesi pelatihan intensif dan sangat terstruktur. Sebuah Sekolah Sepakbola juga memiliki kewajiban untuk mengantarkan pemain ke sebuah tujuan tertinggi atau menjadi pemain profesional.

### **b. Tujuan Sekolah Sepakbola (SSB)**

Sekolah sepakbola SSB merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Tujuan sekolah sepakbola adalah untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik, mampu

bersaing dengan sekolah sepakbola yang lainnya. Menurut pendapat Sardjono (1982: 3), bahwa sekolah sepakbola merupakan wadah pembinaan sepakbola usia dini yang paling tepat. Saat ini sekolah-sekolah sepakbola kebanjiran siswa, hal ini merupakan fenomena bagus, mengingat peran sekolah sepakbola sebagai penyuplai pemain bagi klub yang membutuhkan. Tujuan utama SSB sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswanya dalam mengembangkan bakatnya. Disamping itu, juga memberikan dasar yang kuat tentang pemain sepakbola yang baik dan benar, sedangkan prestasi merupakan tujuan jangka panjang. Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan sekolah sepakbola SSB dalam adalah suatu organisasi olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi pemain, agar mampu menghasilkan pemain yang berkualitas dalam sepakbola.

#### **6. Profil Sekolah Sepakbola (SSB) Seyegan United**

SSB Seyegan United adalah salah satu SSB di sleman yang bermarkas di lapangan Susukan Margokaton Seyegan Sleman. SSB ini berdiri pada tahun 2015, di ketuai oleh bapak Erdy Sahara, SE dan memiliki beberapa pelatih yang memegang beberapa tingkat kelompok umur berdasarkan tahun kelahirannya diantaranya:

Tabel 4. Pelatih yang dimiliki Sekolah sepakbola (SSB) Seyegan United.

No	Nama Pelatih	KU
1.	Lafran Pribadi	13-14 Tahun
2.	Hendra Gunawan	13-14 Tahun
3.	Fahrul Rahmadani	11-12 Tahun
4.	Sahrul Rahmadani	11-12 Tahun
5.	Eko Widodo	8-10 Tahun
6.	Amar Salamudin	Pelatih Kiper

Sumber: Pengurus SSB Seyegan United Tahun 2018.

Sejak berdiri pada tahun 2015 prestasi yang dimiliki Sekolah Sepakbola (SSB) Seyegan United cukup baik, beberapa siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Seyegan United juga diambil menjadi pemain POPDA Kabupaten Sleman, PORDA Kabupaten Sleman, POPWIL DIY dan juga penyumbang pemain terbanyak liga remaja U-17 PSS Sleman pada turnamen Piala Soeratin 2017. Adapun beberapa prestasi SSB Seyegan United diantaranya:

Tabel 5. Beberapa prestasi yang dimiliki SSB Seyegan United.

No	KU	Tahun	Prestasi
1.	8-10	2017	- Juara I Sleman Sembada Junior League Soccer
2.	11-12	2016	- Juara IV Satria Pandawa Cup
3.	11-12	2017	- Juara II Satria Pandawa Cup
4.	11-12	2017	- Juara I Sleman Sembada Junior League Soccer
5.	11-12	2018	- Juara II Festival Danone
6.	13-14	2017	- Juara I Sleman Sembada Junior League Soccer

Sumber: Pengurus SSB Seyegan United Tahun 2018.

Latihan SSB Seyegan United dilaksanakan tiga kali dalam seminggu yakni setiap hari Selasa pukul 15.00-17.00 WIB, Jum'at pukul 15.00-17.00 WIB dan setiap minggu pukul 07.00-09.00 WIB. Berikut jadwal latihan SSB Seyegan United:

Tabel 6. Kelompok umur dan jadwal latihan SSB Seyegan United.

No	KU	Jadwal
1.	8-10 Tahun	- Selasa, 15.00-17.00 WIB - Jum'at, 15.00-17.00 WIB - Minggu, 07.00-09.00 WIB
2.	11-12 Tahun	- Selasa, 15.00-17.00 WIB - Jum'at, 15.00-17.00 WIB - Minggu, 07.00-09.00 WIB
3.	13-14 Tahun	- Selasa, 15.00-17.00 WIB - Jum'at, 15.00-17.00 WIB - Minggu, 07.00-09.00 WIB

Sumber: Pengurus SSB Seyegan United Tahun 2018.

SSB Seyegan United memiliki 40 siswa yang terbagi berdasarkan beberapa tingkat kelompok umur. SSB Seyegan United terdapat 3 kelompok umur yang masing-masing ditangani 1-2 orang pelatih. Adapun klasifikasinya sebagai berikut:

Tabel 7. Klasifikasi Siswa di SSB Seyegan United Tahun 2018.

No	Usia	Jumlah Siswa	Pelatih
1.	8-10 Tahun	13 Anak	- Eko Widodo
2	11-12 Tahun	15 Anak	- Sahrul dan Fahrul
3	13-14 Tahun	12 Anak	- Hendra dan Lafran

Sumber: Pengurus SSB Seyegan United Tahun 2018.

## B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan untuk membuat kerangka berfikir. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini diantaranya:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Puji Arifin (2011) dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Kaligintung, Kecamatan Pituruh, Kabupaten Purworejo Tahun Pelajaran 2010/2011”. Dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani 27 Indonesia (TKJI) umur 6-9 tahun dan umur 10 – 12 tahun dari Depdiknas tahun 2010. Populasi penelitian sebanyak 172 siswa kelas I, II, III, IV, V dan VI SD Negeri 1 Kaligintung. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase dari TKJI Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 1 Kaligintung terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali (BS), 12 siswa (7,55%) dalam klasifikasi baik(B), 69 siswa (43,39%) dalam klasifikasi sedang(S), 70 siswa (44,03%) dalam klasifikasi kurang(K), dan 8 siswa (5,03%) dalam klasifikasi kurang sekali(KS). Menurut umur tingkat kebugaran siswa umur 6-9 tahun terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali (BS), 7 siswa (7,87%) dalam klasifikasi baik(B), 39 siswa (43,82%) dalam klasifikasi sedang(S),

37 siswa (41,57%) dalam klasifikasi kurang(K), dan 6 siswa (6,74%) dalam klasifikasi kurang sekali(KS). Sedangkan tingkat kebugaran siswa umur 10-12 tahun terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali (BS), 5 siswa (7,14%) dalam klasifikasi baik (B), 30 siswa (42,86%) dalam klasifikasi sedang(S), 33 siswa (47,14%) dalam klasifikasi kurang(K), dan 2 siswa (2,86%) dalam klasifikasi kurang sekali (KS)

2. Penelitian yang dilakukan oleh Dedy Ari Wibawa (2012) dengan judul “Tingkat Keterampilan Sepakbola Siswa Kelompok Umur 13-15 tahun SSB New ASOKA Klaten Tahun 2012”. Penelitian ini bertujuan untuk 35 mengetahui Tingkat Keterampilan Sepakbola Siswa Kelompok Umur 13-15 tahun SSB New ASOKA Klaten Tahun 2012. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survey dengan menggunakan tes bakat sepakbola (david lee soccer patencial tes : Australian soccer federation) dengan teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif. Populasi penelitian adalah siswa SSB New ASOKA Cawas Klaten umur 13-15 tahun yang berjumlah 42 siswa. Adapun hasil penelitian ini adalah kategori “baik sekali” adalah sebanyak 0 anak (0,00%), kategori “baik” sebanyak 16 siswa (38,10%), kategori “cukup” sebanyak 17 siswa (40,48%), kategori “kurang” sebanyak 6 siswa (14,29%), dan kategori “kurang sekali” sebanyak 3 siswa (7,13%).

dilakukan oleh Sigit Purwanto (2007) yang berjudul persepsi siswa kelas VII dan VIII terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMP N 2 Depok. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui persepsi siswa kelas VII dan VIII terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMP N 2 Depok. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII dan VIII SMP N 2 Depok yang berjumlah 304 siswa. Penentuan sampel adalah teknik *proportional stratified random sampling*. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas VII dan VIII SMP N 2 Depok memiliki persepsi sedang terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMPN 2 Depok. Hal ini berdasarkan dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa rerata skor yang diperoleh sebesar 80,65 yang berada pada kelas interval 76,05 sd<85,26 yaitu masuk dalam kategori sedang. Dari 88 siswa, 8% siswa memiliki persepsi sangat tinggi, 13,6% memiliki persepsi tinggi, 38,6% siswa memiliki persepsi sedang, 39,8% memiliki persepsi rendah dan tidak ada siswa yang menyatakan sangat rendah terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMP N 2 Depok. Kesimpulan pada tiap



faktor adalah sebagai berikut: melalui faktor pelatih ekstrakurikuler olahraga masuk pada kategori sedang dengan rerata yang diperoleh 31,31 masuk dalam kelas interval 29,13 sd <33,49. Melalui faktor sarana dan prasarana ekstrakurikuler olahraga masuk pada kategori sedang dengan rerata yang diperoleh 22,17 masuk dalam kelas interval 19,92 sd <24,42. Melalui faktor jadwal dan alokasi waktu ekstrakurikuler olahraga masuk pada kategori sedang dengan rerata yang diperoleh 31,31 masuk dalam kelas interval 29,13 sd <33,49. Melalui faktor cabang ekstrakurikuler olahraga masuk dalam kategori sedang dengan rerata yang diperoleh 20,24 masuk dalam kelas interval 19,24 sd <21,23.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Sempurno Lego Wibowo (2010) dengan judul “Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Kelas VI SD Negeri Condongcatur Depok Sleman Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola Siswa Kelas VI SD Negeri Condongcatur Depok Sleman Yogyakarta. Sampel yang digunakan tes buatan Daral Fauzi R. (2009). Hasil penelitian baik sekali sebanyak 0 anak atau 0%, baik sebanyak 14 anak atau sebesar 45,161%, sedang sebanyak 15 anak atau 48,387%, kategori kurang sebanyak 2 anak atau 6,452%, dan kurang sekali sebanyak 0 anak atau 0%.

Penelitian tersebut diatas relevan dengan penelitian ini, karena meneliti mengenai komponen kebugaran jasmani dan tingkat keterampilan dasar sepakbola yang digunakan juga hamper sama, meskipun ada sedikit perbedaan.

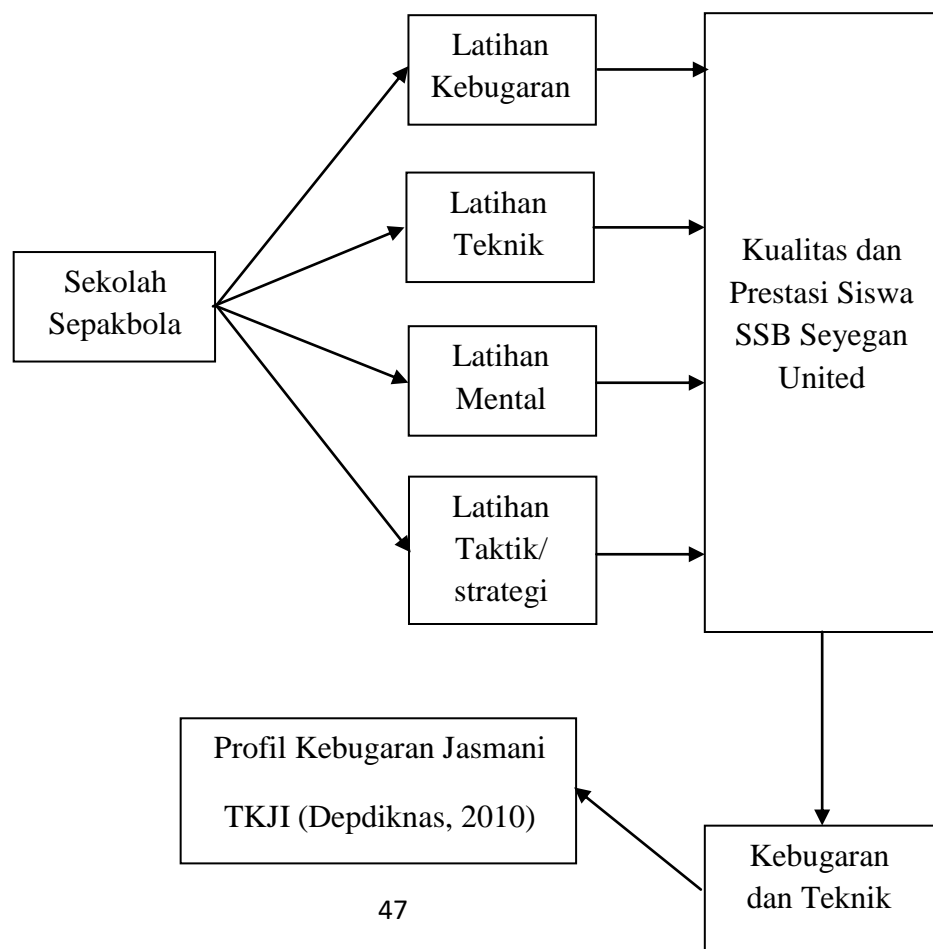
### **C. Kerangka Berpikir**

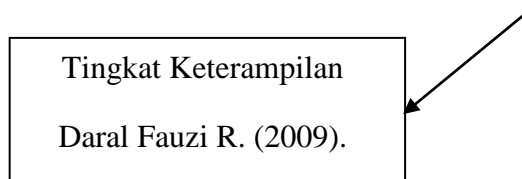
Berdasarkan latar belakang dan kajian pustaka diatas, maka secara singkat dapat diuraikan kerangka berpikir dalam penelitian ini bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet sepakbola. Faktor-faktor tersebut, mempunyai hubungan yang erat antara satu faktor dengan faktor yang lain baik yang berasal dari dalam atlet dan dari luar atlet. Apabila faktor tersebut terganggu atau tidak dapat dipenuhi, maka akan berakibat pada prestasi yang akan dicapai.

Kebugaran jasmani siswa SSB Seyegan United hendaknya disadari oleh para pelatih, orang tua dan juga siswa itu sendiri. Perlunya mengetahui kebugaran jasmani siswa bagi pelatih yaitu agar pelatih dapat merencanakan program latihan berikutnya. Sedangkan untuk siswa sendiri agar siswa dapat mengetahui seberapa tingkat kebugaran yang dimilikinya. Kebugaran jasmani sangat penting karena dapat berpengaruh pada saat pertandingan. Komponen kebugaran jasmani terdiri dari kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya ledak otot, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi.

Selain kebugaran jasmani yang prima siswa SSB Seyegan United hendaknya dibekali dengan keterampilan dasar sepakbola yang mumpuni agar dapat menunjang performanya diatas lapangan. Penguasaan teknik dasar yang baik dan benar dapat memudahkan siswa untuk mengembangkan kemampuannya dalam bermain sepakbola. Adapun teknik dasar sepakbola meliputi *passing*, *dribbling*, *shooting*, *heading* dan lain sebagainya. Oleh karena itu selama proses berlatih sepakbola harus senantiasa memperhatikan faktor tersebut, maka latihan keterampilan dasar harus diutamakan.

Berdasarkan uraian diatas penelitian ini akan membahas mengenai profil kebugaran jasmani dan tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun. Untuk kebutuhan data penelitian yang akan dilaksanakan menggunakan pedoman Tes Kebugaran Jasmani Indonesia TKJI (Depdiknas, 2010) untuk tes profil kebugaran jasmani, sedangkan untuk tes keterampilan dasar sepakbola menggunakan pedoman tes dan pengukuran keterampilan sepakbola usia 10-12 tahun buatan Daral Fauzi R. (2009).





Gambar 9. Alur kerangka berfikir

### **BAB III METODE PENELITIAN**

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

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan untuk mengetahui keadaan obyek atau peristiwa (Sutrisno Hadi, 1993: 3). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kebugaran jasmani dan keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun.

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

Definisi variabel ini bertujuan memperjelas permasalahan yang akan diteliti, dan memberikan batasan operasional terhadap definisi istilah yang digunakan, sehingga sesuai dengan tujuan penelitian. Variabel dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani dan tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun. Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan, yaitu:

1. Kebugaran jasmani adalah kebugaran jasmani siswa SSB Seyegan United yang diartikan sebagai suatu kemampuan atau kesanggupan fisik siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu relatif lama tanpa kelelahan yang berarti, kebugaran jasmani siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun diukur dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sesuai dengan buku pegangan TKJI dari (Depdiknas, 2010) yang terdiri atas tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 600 meter.
2. Keterampilan dasar sepakbola adalah keterampilan dasar siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun dalam melakukan teknik-teknik dasar dalam bermain sepakbola, meliputi: menggiring bola (*dribling*), menendang bola ke sasaran (*short passed*), lemparan ke dalam (*throw in*), lari dengan sentuhan bola (*running with the ball*), menyundul bola

(*heading the ball*) dan menendang bola dari tempat dengan kaki tertentu (*shooting at the ball*), keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun yang diukur dengan tes Daral Fauzi R. (2009: 1-8).

### C. Populasi dan Sampel Penelitian

#### 1. Populasi penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006 : 130). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono 2015: 117). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Seyegan United yang berjumlah 21 siswa. Sampel penelitian adalah siswa yang berumur minimal 10 tahun sampai dengan 12 tahun, sehingga teknik pengambilan sampelnya menggunakan *purposive sampling*.

Tabel 8. Tabel Jumlah Siswa SSB Seyegan United

No	Kelompok Umur (KU)	Jumlah
1.	10 Tahun	6 Siswa
2.	11 Tahun	7 Siswa
3.	12 Tahun	8 Siswa
	Jumlah Total	21 Siswa

Sumber: Manager SSB Seyegan United

## 2. Sampel penelitian

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2015: 118). Dalam penelitian ini pengambilan sampel dengan metode *purposive sample*. *Purposive sample* dilakukan dengan cara mengambil subyek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah akan tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu (Suharsimi Arikunto, 2006: 139). Adapun syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel ini yaitu:

- a. Siswa yang berumur 10, 11 dan 12 tahun
- b. Bersedia mengikuti tes kebugaran jasmani dan keterampilan dasar sepakbola

Dari syarat yang dikemukakan diatas, yang dimaksud sampel dalam penelitian ini adalah siswa SSB Seyegan United yang berumur 10-12 tahun dan bersedia mengikuti tes kebugaran jasmani dan keterampilan dasar sepakbola. Berikut tabel jumlah siswa yang mengikuti penelitian:

Tabel 9. Tabel Jumlah Siswa SSB Seyegan United Yang Mengikuti Penelitian.

No	Kelompok Umur (KU)	Jumlah
1.	10 Tahun	6 Siswa
2.	11 Tahun	7 Siswa
3.	12 Tahun	8 Siswa
	Jumlah Total	21 Siswa



Sumber: Manager SSB Seyegan United

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

### **1. Instrumen penelitian**

Suharsimi Arikunto (2006: 203) “instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data pada penelitiannya agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah”.

#### **a. Instrumen TKJI**

Tes yang digunakan untuk mengukur profil kebugaran jasmani siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia TKJI (Depdiknas, 2010), yang mempunyai nilai realibilitas 0,911 dan nilai validitas 0,894. Langkah-langkah untuk melakukan setiap butir tes adalah sebagai berikut:

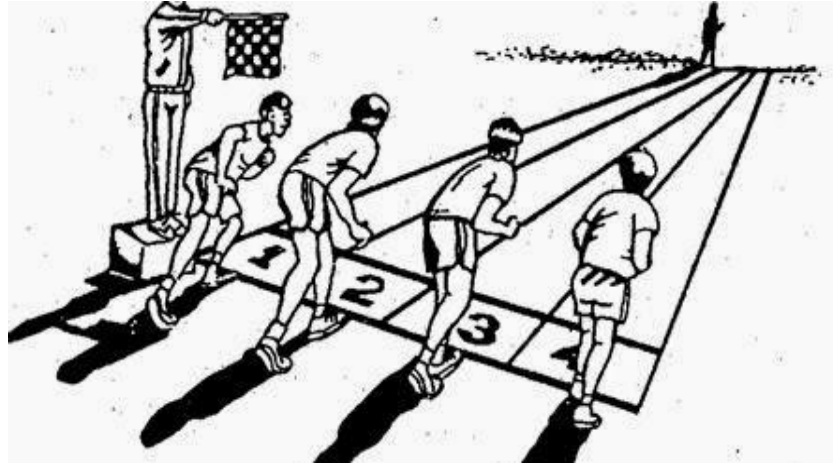
##### **1) Lari 40 meter**

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang.

Alat dan perlengkapan:

- a) *Stopwatch*
- b) Bendera *start*
- c) Lintasan yang lurus dan rata
- d) Garis *finish*

e) Alat tulis



Gambar 10. Posisi start lari 40 meter

Sumber: TKJI Depdiknas. Puskesjasrek. Jakarta (1999)

## 2) Gantung siku tekuk

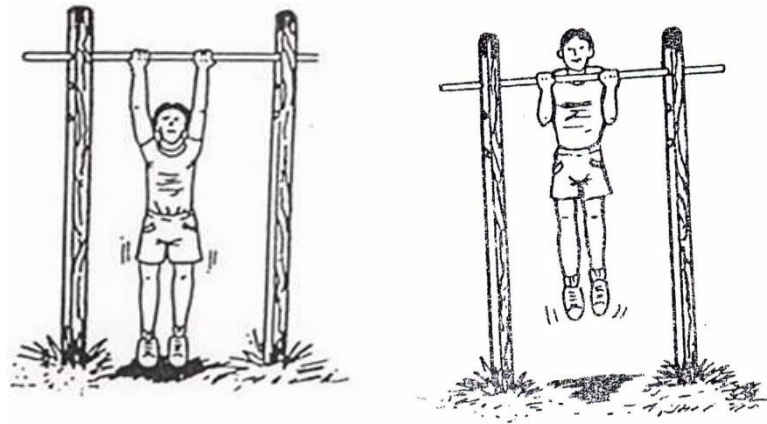
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot-otot lengan dan bahu.

Alat dan perlengkapan:

1) Palang tunggal

2) Alat tulis

Testi berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala. Testi mengangkat badan ke atas hingga dagu melewati palang tunggal



Gambar 11. Tes gantung siku tekuk

Sumber: TKJI Depdiknas. Puskesjasrek. Jakarta (1999)

### 3) Baring duduk (30 detik)

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot-otot perut.

Alat dan perlengkapan :

- 1) *Stopwatch*
- 2) Tempat yang datar
- 3) Alat tulis

Pelaksanaan tes ini dilakukan pada permukaan tanah yang datar, tes dilakukan berulang kali dan sebanyak mungkin dalam waktu 60 detik.



Gambar 12. Tes baring duduk

Sumber: TKJI Depdiknas. Puskesjasrek. Jakarta (1999)

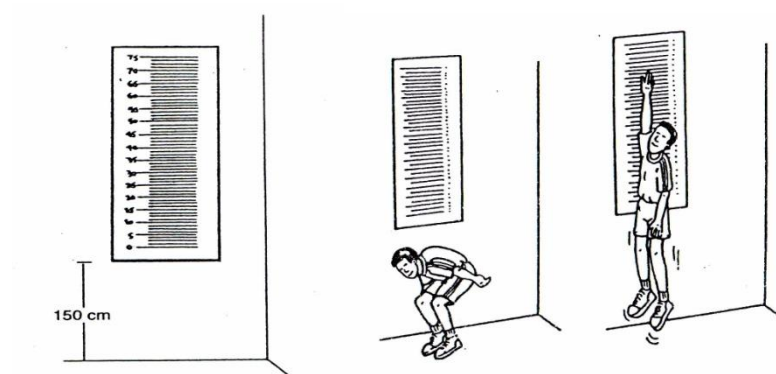
#### 4) Loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur power.

Alat dan perlengkapan:

- 1) Kapur
- 2) Meteran yang di tempel di tembok
- 3) Alat tulis

Testi diminta meloncat tegak dengan tangan berusaha meraih raihan tertinggi. Testor memasang/menempelkan kertas yang sudah terdapat tulisan meteran di dinding. Lakukan sebanyak 3 kali, cari raihan tertinggi.



Gambar 13. Tes loncat tegak

Sumber: TKJI Depdiknas. Puskesjasrek. Jakarta (1999)

#### 5) Lari jauh 600 meter

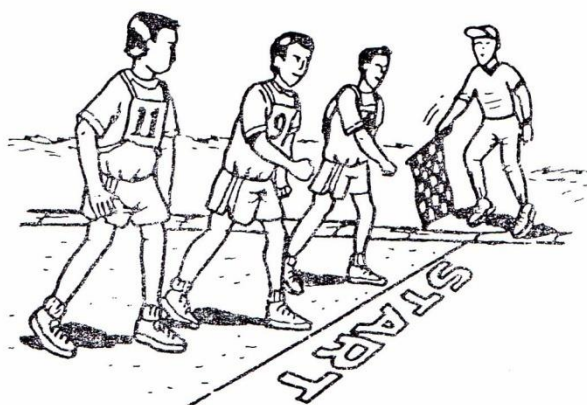
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru.

Alat dan perlengkapan:

- 1) *Stopwatch*

- 2) Tempat yang datar
- 3) Bendera *start*
- 4) Alat tulis

Start dilakukan dengan start berdiri, pada aba-aba ya testi melakukan lari menempuh jarak yang telah ditentukan.



Gambar 14. Posisi start lari 600 meter  
Sumber: TKJI Depdiknas. Puskesjasrek. Jakarta (1999)

b. Instrumen keterampilan sepakbola

Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran keterampilan sepakbola usia 10-12 tahun buatan Daral Fauzi R. (2009) adalah (1) *dribbling*, (2) *short passed*, (3) *throw in*, (4) *running with the ball*, (5) *heading the ball* dan (6) *shooting at the ball*. Tes keterampilan sepakbola usia 10-12 tahun buatan Daral Fauzi R. (2009) digunakan untuk mengukur siswa usia 10-12 tahun. Adapun validitas dan

Reliabilitas tes dari Tes keterampilan *dribbling*, *short passed*, *throw in*, *running with the ball*, *heading the ball* dan *shooting at the ball* sepakbola usia 10-12 tahun dalam tabel dibawah ini:

Tabel 10. Validitas dan Reliabilitas tes.

No	Butir Tes	Validitas	Reliabilitas
1.	<i>Dribling</i>	0.72	0.61
2.	<i>short passed</i>	0.66	0.69
3.	<i>throw in</i>	0.75	-
4.	<i>running with the ball</i>	0.75	0.79
5.	<i>heading the ball</i>	0.80	0.74
6.	<i>shooting at the ball</i>	0.82	0.76
7.	<i>Rangkaian</i>	0.98	-

Sumber: Daral Fauzi R. (2009: 4)

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan pada pengambilan data yang berkaitan dengan keterampilan dasar sepakbola, yaitu :

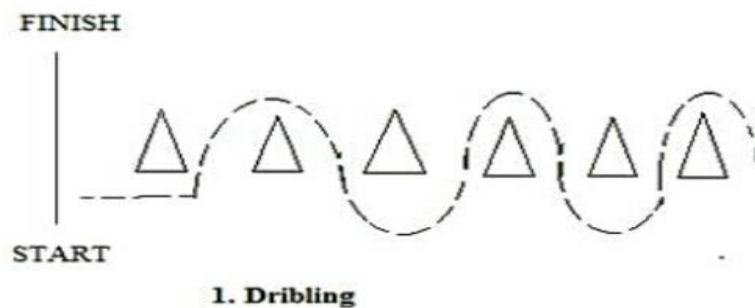
a. Sarana dan prasarana

- 1) Lapangan sepakbola
- 2) 6 buah bola sepak dengan ukuran 4
- 3) Pancang atau alat rintangan 6 buah
- 4) Gawang ukuran 1x1 meter 4 buah
- 5) *Stopwatch* 1 buah
- 6) Peluit
- 7) Kapur untuk memberi tanda garis
- 8) Meteran
- 9) Pulpen dan kertas untuk penilaian

Berikut ini alur pelaksanaan tes keterampilan dasar sepakbola:

1) Tes menggiring bola (*dribbling*)

- a. Testi berdiri di belakang garis start dengan sebuah bola di garis start.
- b. Pada aba-aba “peluit” peserta tes mendribel bola secepat mungkin melewati semua rintangan secara zig-zag sampai garis *finish* (arah dari mendribel bola).
- c. Ukuran lapangan panjang 6 meter, jarak satu rintangan dengan rintangan berikut 1 meter.

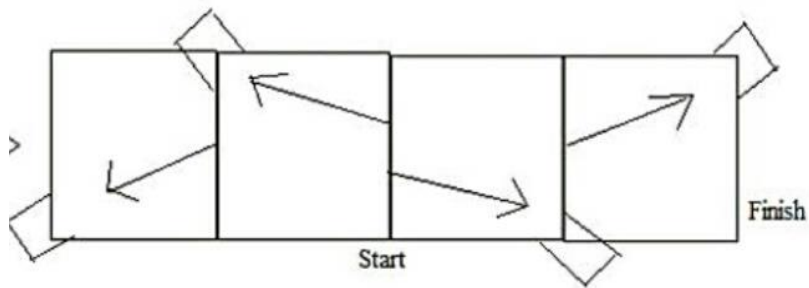


Gambar 15. Prosedur Tes *Dribbling*

Sumber: Daral Fauzi R (2009: 9)

2) Tes menendang bola ke sasaran (*short passed*)

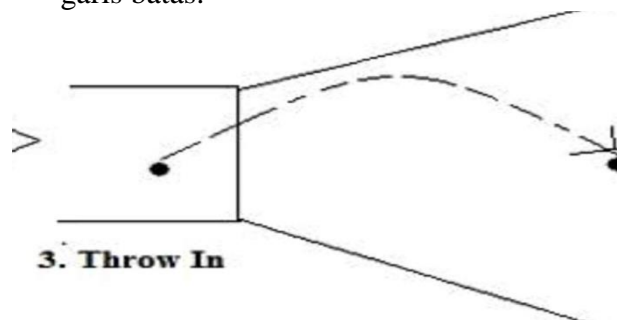
- a. Testi berada dibelakang garis *start*.
- b. Pada aba-aba “peluit” testi lari ke arah bola 1 dan menendang ke sasaran 1, lari menuju bola 2 dan menendang ke sasaran 2, selanjutnya lari menuju bola 3 dan menendang ke sasaran 3, dan akhirnya lari menuju garis *finish*.
- c. Ukuran lapangan panjang 16 meter, lebar 4 meter.
- d. Semua hasil *short passed* nilainya  $n+1$



Gambar 16. Prosedur Tes *Short Passed*  
Sumber: Daral Fauzi R (2009: 10)

3) *Throw in*

- a. Testi berada di belakang garis batas dengan memegang sebuah bola.
- b. Pada aba-aba “ya” peserta tes melempar bola sekuat-kuatnya ke sasaran dengan ketentuan:
  1. Bola harus dilempar dengan kedua tangan.
  2. Gerakan melempar harus dimulai dari belakang kepala selanjutnya menuju sasaran melewati atas kepala.
  3. Saat melempar tidak boleh melewati garis batas.
  4. Saat melempar keadaan kaki tidak boleh terangkat.
- c. Lemparan dilakukan sebanyak 3 kali.
- d. Bentuk dan ukuran lapangan bebas, hanya diperlukan sebuah garis batas.

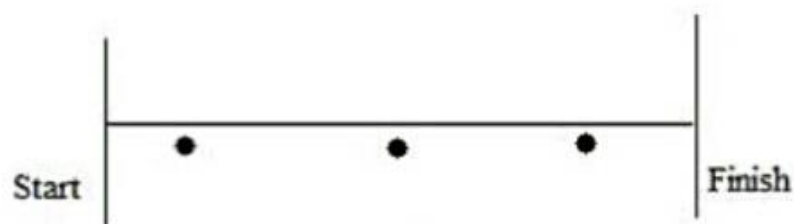


Gambar 17. Prosedur Tes *Throw In*  
Sumber: Daral Fauzi R (2009: 11)

4) Lari dengan sentuhan bola (*running with the ball*)



- a. Testi berada pada 50 cm dari garis start dengan menghadap bola pada garis *start*.
- b. Apabila aba-aba start dibunyikan maka testi melakukan sentuhan bola pertama sambil berlari mengejar bola untuk melakukan sentuhan kedua dan ketiga sampai garis *finish*.
- c. Apabila peserta tidak dapat menyentuh bola sebanyak tiga kali, maka harus dilakukan tes ulang sampai testi dapat menyentuh bola sebanyak tiga kali.
- d. Ukuran lapangan dengan panjang 10 meter



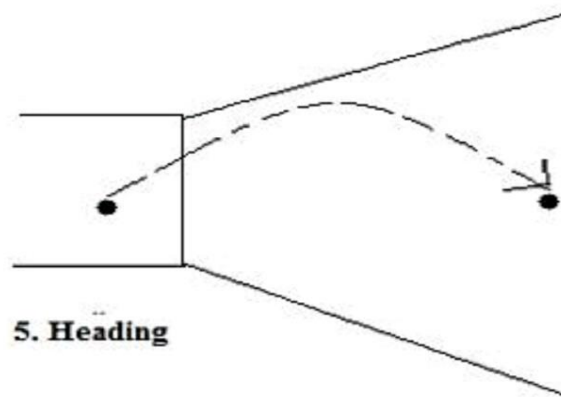
#### 4. Running With the Ball

Gambar 18. Prosedur Tes *Running With The Ball*

Sumber: Daral Fauzi R (2009: 13)

#### 5) *Heading the Ball*

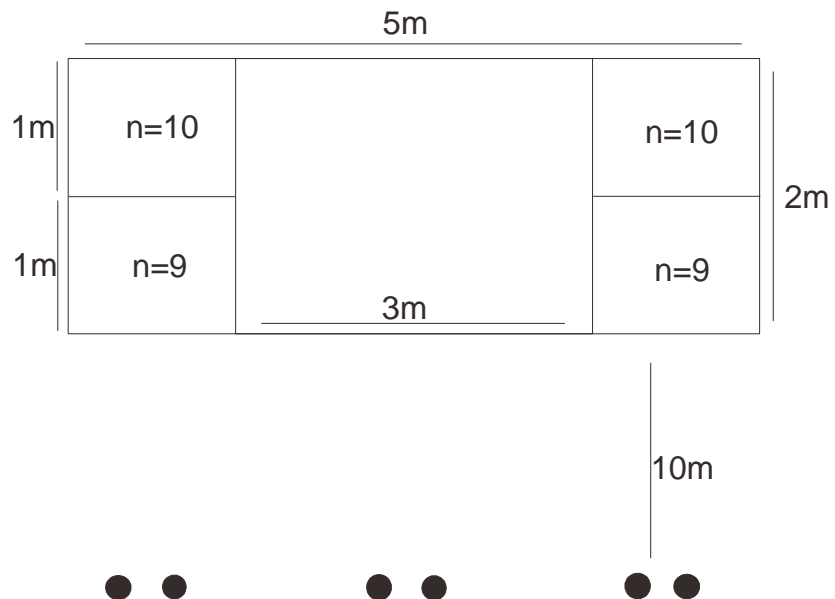
- a. Pelaksana tes berada di hadapan tes yang tidak jauh dari sasaran jatuhnya bola yang akan disundul oleh peserta tes.
- b. Peserta tes berada pada garis start dengan memegang sebuah bola.
- c. Peserta tes melambungkan bola ke atas, melantingkan tubuh pada saat bola menurun maka disambut dengan kepala peserta tes untuk melakukan sundulan sejauh mungkin.
- d. Pelaksana tes menuju jatuhnya bola untuk memberikan tanda dan melakukan pengukuran langsung
- e. Sundulan ini dilakukan sebanyak 3 kali.
- f. Bentuk dan ukuran lapangan bebas, hanya diperlukan sebuah garis batas.



Gambar 19. Prosedur Tes *Heading*  
 Sumber: Daral Fauzi R (2009: 14)

6) *Shooting at the Goal*

- a. Bola disusun pada garis serangan dengan komposisi 2 bola berada di kanan, 2 bola di kiri dan 2 bola di tengah.
- b. Peserta tes berdiri pada jarak 1 meter pada bola yang akan ditendang ke arah gawang.
- c. Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki kanan ke arah sasaran gawang.
- d. Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki kiri ke arah sasaran gawang.
- e. Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki yang paling disukai ke arah sasaran gawang.
- f. Lapangan sepak bola yang memiliki tembok untuk sasaran tendangan berukuran panjang 5 meter x lebar 2 meter (gawang sepakbola yang dibatasi dengan tanda tali sesuai dengan nilai sasaran).



Gambar 20. Prosedur Tes *Shooting at the Goal*  
 Sumber: Daral Fauzi R (2009: 14)

Keterangan:

N=10 (daerah sasaran yang mendapat nilai 10)

N=9 (daerah sasaran yang mendapat nilai 9)

N=5 (daerah sasaran yang mendapat nilai 5)

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dalam penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2015: 308). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa tes dan pengukuran. Berikut tahapan pelaksanaan tes:

1. Meminta izin untuk pengambilan data pada pengurus SSB Seyegan United.

2. Sebelum pengambilan data dimulai petugas menjelaskan mengenai petunjuk dalam melakukan tes.
3. Testi/ peserta tes melakukan pemanasan terlebih dahulu selama 15 menit untuk menghindari resiko cedera saat melakukan tes.
4. Satu per satu testi/ siswa mencoba terlebih dahulu tes yang akan dilakukan.
5. Testi melakukan tes secara berurutan, setelah selesai giliran yang pertama maka dimulai lagi tes yang kedua kalinya melakukan tes mulai dari awal.
6. Petugas tes mengambil data kasar dari tes yang telah dilakukan.

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

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk memberikan gambaran nyata sesuai dengan yang ada dilapangan tentang profil kebugaran jasmani dan tingkat keterampilan dasar sepakbola siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik statistik deskriptif. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase.

Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat

kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. (Sugiyono 2015: 207).

- a. Analisis mengenai kategori profil kebugaran jasmani siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun, teknik analisa data ini dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik deskriptif dengan persentase tabulasi silang dengan standar norma kebugaran jasmani dari TKJI tahun 2010 untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. Data yang diperoleh dari masing-masing item tes masih merupakan data kasar, selanjutnya hasil kasar dari setiap butir tes tersebut diubah menjadi nilai dengan mengkonsultasikan pada tabel nilai tes kebugaran jasmani usia 10-12 tahun dan disesuaikan dengan jenis kelamin siswa tersebut. Adapun tabel nilai tes kebugaran jasmani usia 10- 12 tahun adalah:

Tabel 11. Nilai Kebugaran Jasmani usia 10-12 tahun.

Lari 40m	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 m	Nilai
S.d - 6,3"	51 ke atas	23 ke atas	46 ke atas	S.d - 2,09	5
6,4"- 6,9"	31" - 50"	18 - 22	38 - 45	2,10"- 2,30"	4
7,0"- 7,7"	15" - 30"	12 - 17	31 - 37	2,31" - 2,45"	3
7,8"-8,8"	5" - 14"	4 - 11	24 - 30	2,46" - 3,44"	2
8,9"- dst	4" dst	0 - 3	23 dst	3,45" dst	1

Sumber: Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, (2010: 24).

Setelah diketahui nilai dari masing-masing butir tes tersebut, kemudian dari masing-masing nilai tes tersebut dijumlahkan dan hasil dari

penjumlahan nilai-nilai tersebut dijadikan dasar untuk menentukan atau menetapkan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa dengan memasukkan ke dalam tabel standar norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, maka dengan demikian akan diketahui keadaan kebugaran jasmani siswa tersebut. Adapun standar norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia tersaji dalam tabel di bawah ini:

Tabel 12. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

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. 5 – 9	Kurang Sekali (KS)

Sumber: Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, (2010: 25).

Data yang terkumpul dari menjumlahkan butir tes kemudian dikonversikan ke dalam tabel kategori Tes Kesegaran Jasmani Indonesia usia 10-12 tahun. Kemudian dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif dan persentase dengan rumus:

$$\text{Presentase} = \left( \frac{\sum \text{Kategori}}{\sum \text{Total}} \right) \times 100\%$$

Keterangan:

$\sum$  kategori = nilai tes kebugaran jasmani yang meliputi kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali.

$\Sigma$  total = jumlah siswa yang menjadi obyek penelitian.

b. Analisis mengenai kategori keterampilan dasar sepakbola siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun, teknik analisa data ini dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Penilaian tes keterampilan dasar sepakbola siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun ini di lakukan melalui beberapa tahap, diantaranya:

1. Tahap pertama adalah memasukkan hasil tes lapangan ke dalam formulir yang telah disediakan.
2. Tahap kedua adalah, memasukan nilai yang sudah ada dalam formulir ke dalam T-Skor yang sudah ada untuk memasukan kedalam norma-norma yang telah ada, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.
3. Tahap ketiga adalah menjumlahkan seluruh nilai T-Skor yang sudah ada untuk menyusun norma kemampuan dasar bermain sepakbola. Adapun norma penilaian tes keterampilan Sepakbola diklasifikasikan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 13. Norma Penilaian Tes Keterampilan Sepakbola

No	Klasifikasi	T-skor
1.	Baik sekali	$\geq 479$
2.	Baik	401-478
4.	Sedang	323-400
4.	Kurang	246-322
5.	Kurang sekali	$\leq 245$

Sumber: Daral Fauzi R. (2009:4)

Tabel 14. Transformasi Skor Tes ke Dalam T-Skor dan Norma  
Penilaian Butir Tes *Dribbling*

<b><i>Dribbling Test</i></b>	<b><i>T-Skor Dribbling Test</i></b>	<b><i>Dribbling Test</i></b>	<b><i>T-Skor Dribbling Test</i></b>
6,30	78	18,40	41
6,60	77	18,81	40
7,40	76	19,13	39
7,73	75	19,28	38
8,10	74	19,57	37
9,40	73	20,57	50
9,53	69	20,74	49
9,70	67	20,92	48
10,24	66	21,13	47
10,89	64	21,30	46
11,70	62	21,50	45
11,78	60	21,70	44
12,30	60	21,81	43
12,60	59	22,00	42
12,90	58	22,20	41
13,31	57	22,42	40
13,64	56	22,47	39
13,94	55	22,70	38
14,25	54	23,03	37
14,60	53	23,20	36
14,93	52	23,40	35
15,28	51	23,59	34
15,58	50	23,60	33
15,90	49	23,80	32
16,22	48	24,09	31
16,54	47	24,20	30
16,87	46	24,40	29
17,15	45	24,60	28
17,50	44	25,20	25



17,80	43	25,70	22
17,87	42	26,10	20
		29,78	1

Sumber: Daral Fauzi R. (2009:19)

Tabel 15. Norma Penilaian Tes *Dribbling*

<b>No</b>	<b>Klasifikasi</b>	<b>T-Skor</b>
1.	Baik sekali	$\geq 66$
2.	Baik	53-65
3.	Sedang	41-52
4.	Kurang	28-40
5.	Kurang sekali	$\leq 27$

Sumber: Daral Fauzi R. (2009:20)

Tabel 16. Transformasi Skor Tes ke Dalam T-Skor dan Norma Penilaian Butir Tes *Short Pass* (waktu)

<b>Short Pass Test</b>	<b>T-Skor Short Pass Test</b>	<b>Short Pass Test</b>	<b>T-Skor Short Pass Test</b>
3,00	90	11,30	46
4,40	84	11,50	45
7,09	68	11,70	44
7,32	67	11,81	43
7,69	65	12,00	42
7,89	64	12,20	41
8,11	63	12,42	40
8,30	62	12,47	39
8,46	61	12,70	38
8,68	60	13,03	37
8,81	59	13,20	36
9,06	58	13,40	35
9,21	57	13,59	34
9,44	56	13,60	33
9,62	55	13,80	32
9,80	54	14,09	31
10,00	53	14,20	30

10,15	52	14,40	29
10,38	51	14,60	28
10,57	50	15,20	25
10,74	49	15,70	22
10,92	48	16,10	20
11,13	47	19,78	1

Sumber: Daral Fauzi R. (2009:21)

Tabel 17. Tes *Short Pass* (Bola Masuk)

<i>Short Pass Test</i>	<i>T-Skor Short Pass Test</i>
5	77
4	66
3	55
2	45
1	34

Sumber: Daral Fauzi R. (2009:22)

Tabel 18. Norma Penilaian Tes *Short Pass* (T-Skor Waktu + T-Skor Bola Masuk)

<i>No</i>	<i>Klasifikasi</i>	<i>T-Skor</i>
1.	Baik sekali	$\geq 124$
2.	Baik	104-123
3.	Sedang	85-103
4.	Kurang	65-84
5.	Kurang sekali	$\leq 64$

Sumber: Daral Fauzi R. (2009:22)

Tabel 19. Transformasi Skor Tes ke Dalam T-Skor dan Norma Penilaian Butir Tes *Throw In*

<i>Throw In Test</i>	<i>T-Skor Throw In Test</i>	<i>Throw In Test</i>	<i>T-Skor Throw In Test</i>
17.00	78	10.10	52
15.50	72	9.80	51
15.25	71	9.50	50
15.00	70	9.30	49
14.68	69	9.00	48
14.40	68	8.70	47

14.10	67	8.50	46
14.00	66	8.20	45
13.51	65	7.90	44
13.50	64	7.65	43
13.00	63	7.30	42
12.80	62	7.05	41
12.50	61	6.80	40
12.10	60	6.65	39
12.00	59	6.27	38
11.75	58	6.10	37
11.40	57	5.85	36
11.10	56	5.24	35
10.91	55	4.16	33
10.60	54	3.50	27
10.30	53		

Sumber: Daral Fauzi R. (2009:23)

Tabel 20. Norma Penilaian Tes *Throw In*

<i>No</i>	<i>Klasifikasi</i>	<i>T-Skor</i>
1.	Baik sekali	$\geq 70$
2.	Baik	59-69
3.	Sedang	47-58
4.	Kurang	36-46
5.	Kurang sekali	$\leq 35$

Sumber: Daral Fauzi R. (2009:24)

Tabel 21. Transformasi Skor Tes ke Dalam T-Skor dan Norma Penilaian Butir Tes *Running With The Ball*

<i>RunningTest</i>	<i>T-Skor Running Test</i>	<i>Running Test</i>	<i>T-Skor Running Test</i>
2,01	63	4,69	46
2,19	62	4,86	45
2,35	61	4,89	44
2,51	60	5,10	43
2,68	59	5,31	42
2,84	58	5,44	41
2,97	57	5,50	40

3,15	56	5,70	39
3,30	55	6,12	36
3,44	54	6,40	35
3,62	53	6,50	34
3,75	52	6,80	32
3,92	51	7,20	30
4,06	50	7,50	28
4,22	49	7,60	27
4,40	48	7,90	25
4,55	47	8,30	23

Sumber: Daral Fauzi R. (2009:25)

Tabel 22. Norma Penilaian Tes *Running*

<i>No</i>	<i>Klasifikasi</i>	<i>T-Skor</i>
1.	Baik sekali	$\geq 57$
2.	Baik	48-56
3.	Sedang	39-47
4.	Kurang	30-38
5.	Kurang sekali	$\leq 29$

Sumber: Daral Fauzi R. (2009:26)

Tabel 23. Transformasi Skor Tes ke Dalam T-Skor dan Norma Penilaian Butir Tes *Heading*

<i>Throw In Test</i>	<i>T- SkorThrow InTest</i>	<i>Throw In Test</i>	<i>T- SkorThrow In Test</i>
12.0	98	4.8	48
10.4	58	4.6	47
10.0	82	4.5	46
8.7	74	4.3	45
8.1	70	4.1	44
8.0	69	4.0	43
7.8	68	3.9	42
7.5	66	3.7	41
7.3	65	3.6	40

7.2	64	3.4	39
7.0	63	3.2	38
6.9	62	3.1	37
6.8	61	2.9	36
6.6	60	2.7	35
6.4	59	2.6	34
6.1	57	2.5	33
6.0	56	2.2	31
5.8	55	2.1	31
5.6	54	2.0	30
5.5	53	1.9	29
5.3	52	1.7	28
5.2	51	1.4	26
5.1	50	1.0	23
4.9	49		

Sumber: Daral Fauzi R. (2009:27)

Tabel 24. Norma Penilaian Tes *Heading*

<i>No</i>	<i>Klasifikasi</i>	<i>T-Skor</i>
1.	Baik sekali	$\geq 82$
2.	Baik	67-81
3.	Sedang	52-66
4.	Kurang	37-51
5.	Kurang sekali	$\leq 36$

Sumber: Daral Fauzi R. (2009:28)

Tabel 25. Transformasi Skor Tes ke Dalam T-Skor dan Norma Penilaian Butir Tes *Shooting*

<i>Shooting Test</i>	<i>T-Skor Shooting Test</i>	<i>Shooting Test</i>	<i>T-Skor Shooting Test</i>
49	76	33	53
48	74	32	52
47	73	30	49
46	71	29	48
45	70	28	46
44	69	27	45

43	67	25	42
42	66	24	41
41	64	23	39
39	62	20	35
38	60	19	34
37	59	15	28
35	56	14	27
34	55	13	25
		10	21

Sumber: Daral Fauzi R. (2009:29)

Tabel 26. Norma Penilaian Tes *Shooting*

<b>No</b>	<b>Klasifikasi</b>	<b>T-Skor</b>
1.	Baik sekali	$\geq 67$
2.	Baik	55-66
3.	Sedang	44-54
4.	Kurang	32-43
5.	Kurang sekali	$\leq 31$

Sumber: Daral Fauzi R. (2009:30)

4. Tahap keempat, setelah diketahui tingkat kemampuan dasar bermain sepakbola masing-masing siswa yang termasuk kategori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali, maka akan dapat ditemukan berapa besar persentase untuk masing-masing kategori dengan menggunakan rumus persentase.

Cara menghitung persentase dengan rumus persentase hasil

(%):

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

Keterangan : P : persentase hasil kemampuan

*f* : frekuensi

N : jumlah frekuensi atau banyaknya individu

Sumber : Anas Sudjono (2007 : 43)

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

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

##### **1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Sepakbola SSB Seyegan United yang beralamatkan di Susukan 3, Margokaton, Seyegan Sleman, Yogyakarta 55561. Pengambilan data tes kebugaran jasmani dan keterampilan dasar sepakbola di laksanakan di lapangan SSB Seyegan United di Susukan Margokaton Seyegan Sleman.

##### **2. Deskripsi Subjek Penelitian**

Penelitian ini menggunakan 21 siswa sebagai responden, yang mana terdiri dari 6 siswa berumur 10 tahun, 7 siswa berumur 11 tahun dan 8 siswa berumur 12 tahun.

##### **3. Deskripsi Waktu Penelitian**

Pengambilan data dilaksanakan selama 1 hari dan dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 15 Mei 2018 pada pukul 15.00 WIB-selesai.

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

Penelitian ini dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 15 Mei 2018 pada pukul 15.00 WIB-selesai di di lapangan SSB Seyegan United di Susukan Margokaton Seyegan Sleman.



### **1. Deskripsi Hasil Profil Kebugaran Jasmani Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 Tahun 2018.**

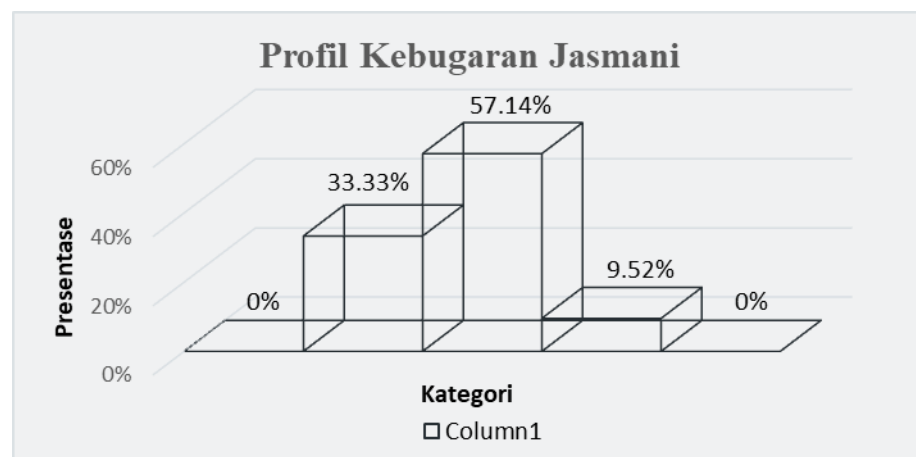
Secara keseluruhan hasil tes profil kebugaran jasmani, diperoleh 0 siswa atau 0% mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang sekali, 7 siswa atau 33,33% mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang, 12 siswa atau 57,14% mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang, 2 siswa atau 9,52% mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik, dan 0 siswa atau 0% mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun secara keseluruhan berbeda.

Dari hasil tes maka dapat dikategorikan profil kebugaran jasmani siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun 2018. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 27. Kategorisasi Profil Kebugaran Jasmani Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun.

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0%
2.	18 – 21	Baik (B)	2	9,52%
3.	14 – 17	Sedang (S)	12	57,14%
4.	10 – 13	Kurang (K)	7	33,33%
5.	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah			21	100%

Apabila digambarkan dalam bentuk Diagram Batang, berikut gambar tingkat kebugaran jasmani Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun secara keseluruhan yang diperoleh.



Gambar 21. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun.

#### 1. Tes Lari 40 Meter

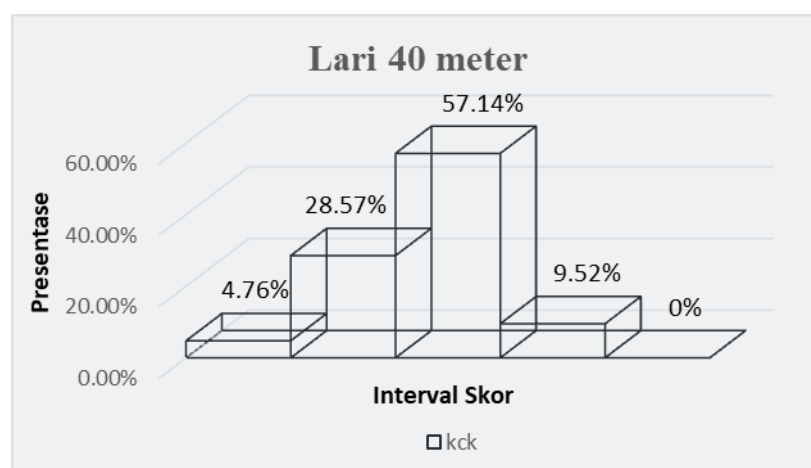
Tabel 28. Hasil Tes Lari 40 Meter.

No	Jumlah Nilai	Nilai	Frekuensi	Presentase
1.	S.d – 6,3”	5	1	4,76 %
2.	6,4” – 6,9”	4	6	28,57 %
3.	7,0” – 7,7”	3	12	57,14 %
4.	7.8” – 8,8”	2	2	9,52 %
5.	8,9” – dst	1	0	0 %
Jumlah			21	100%

Data tabel di atas menunjukkan bahwa 0 siswa (0%) mendapat nilai 1, 2 siswa (9,52%) mendapat nilai 2, 12 siswa (57,14%) mendapat nilai 3, 6 siswa (28,57%) mendapat nilai 4

dan 1 siswa (4,76%) mendapat nilai 5. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun berdasarkan tes lari 40 meter secara keseluruhan berbeda.

Apabila digambarkan dalam diagram batang, berikut gambar tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun berdasar tes lari 40meter yang diperoleh.



Gambar 22. Diagram Batang Tes Lari 40 Meter Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun.

## 2. Tes Gantung Siku Tekuk

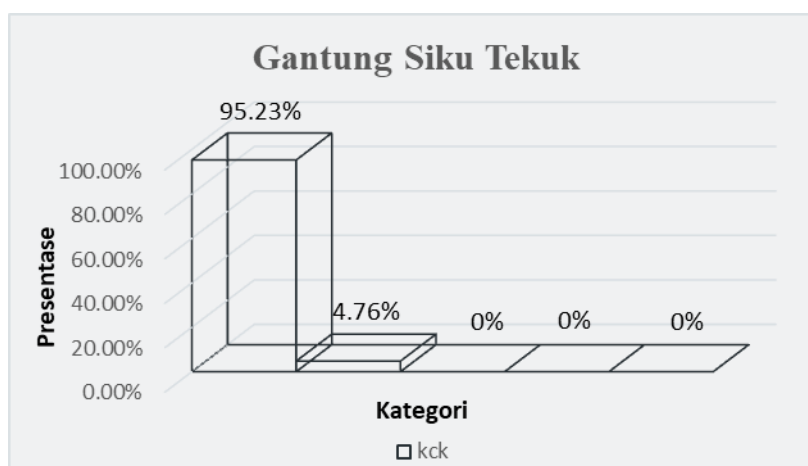
Tabel 29. Hasil Tes Gantung Siku Tekuk.

No	Jumlah Nilai	Nilai	Frekuensi	Presentase
1.	51 ke atas	5	0	0 %
2.	31-50	4	0	0 %
3.	15-30	3	0	0 %
4.	5-14	2	1	4,76 %
5.	4 dst	1	20	95,23 %

Jumlah		21	100%
--------	--	----	------

Data tabel di atas menunjukkan bahwa 20 siswa (95,23%) mendapat nilai 1, 1 siswa (4,76%) mendapat nilai 2, 0 siswa (0%) mendapat nilai 3, 0 siswa (0%) mendapat nilai 4 dan 0 siswa (0%) mendapat nilai 5. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun berdasarkan tes gantung siku tekuk secara keseluruhan berbeda. Sebagian besar masuk dalam kategori kurang sekali.

Apabila digambarkan dalam diagram batang, berikut gambar tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun berdasar tes gantung siku tekuk yang diperoleh.



Gambar 23. Diagram Batang Tes Gantung Siku Tekuk Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun.

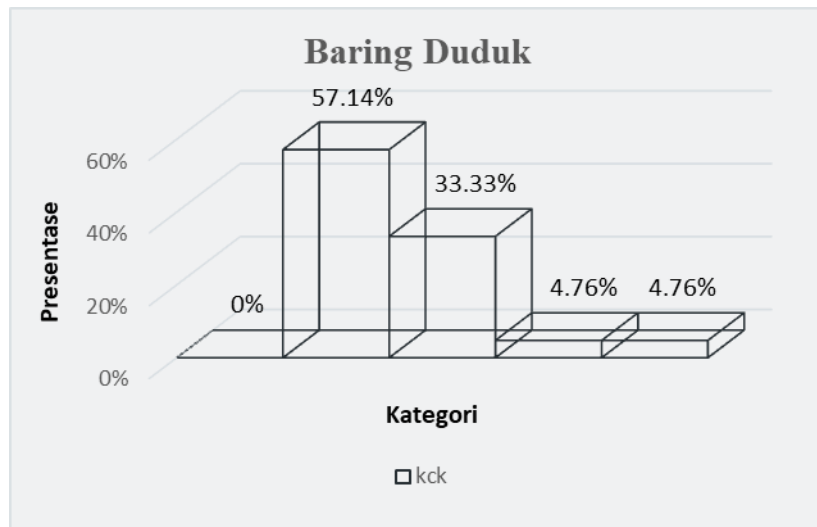
### 3. Tes Baring Duduk

Tabel 30. Hasil Tes Baring Duduk.

No	Jumlah Nilai	Nilai	Frekuensi	Presentase
1.	23 ke atas	5	1	4,76 %
2.	18 – 22	4	1	4,76 %
3.	12–17	3	7	33,33%
4.	4–11	2	12	57,14 %
5.	0 – 3	1	0	0 %
Jumlah			21	100%

Data tabel di atas menunjukkan bahwa 0 siswa (0%) mendapat nilai 1, 12 siswa (57,14%) mendapat nilai 2, 7 siswa (33,33%) mendapat nilai 3, 1 siswa (4,76%) mendapat nilai 4 dan 1 siswa (4,76%) mendapat nilai 5. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun berdasarkan tes baring duduk secara keseluruhan berbeda.

Apabila digambarkan dalam diagram batang, berikut gambar tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun berdasar tes baring duduk yang diperoleh.



Gambar 24. Diagram Batang Tes Baring Duduk Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun.

#### 4. Tes Loncat Tegak

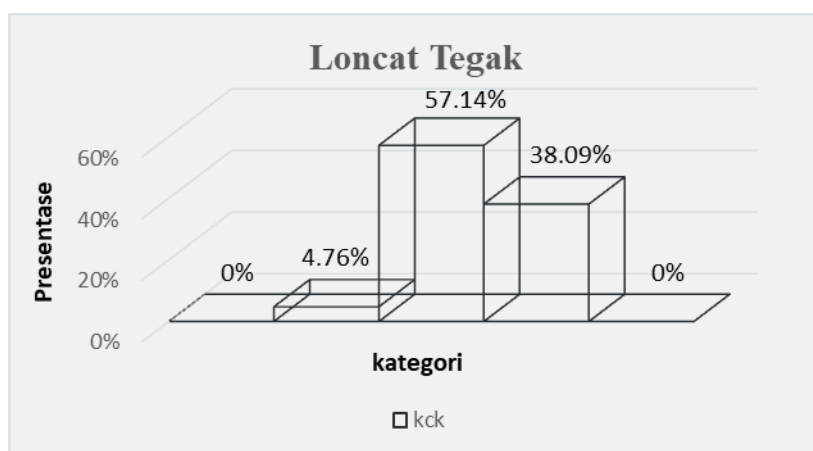
Tabel 31. Hasil Tes Loncat Tegak

No	Jumlah Nilai	Nilai	Frekuensi	Presentase
1.	46 ke atas	5	0	0%
2.	38 – 22	4	8	38,09%
3.	31–37	3	12	57,14%
4.	24–30	2	1	4,76%
5.	23 dst	1	0	0%
Jumlah			21	100%

Data tabel di atas menunjukkan bahwa 0 siswa (0%) mendapat nilai 1, 1 siswa (4,76%) mendapat nilai 2, 12 siswa (57,14%) mendapat nilai 3, 8 siswa (38,09%) mendapat nilai 4 dan 0 siswa (0%) mendapat nilai 5. Sehingga dapat

disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun berdasarkan tes loncat tegak secara keseluruhan berbeda.

Apabila digambarkan dalam diagram batang, berikut gambar tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun berdasar tes loncat tegak yang diperoleh.



Gambar 25. Diagram Batang Tes Locat Tegak Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun.

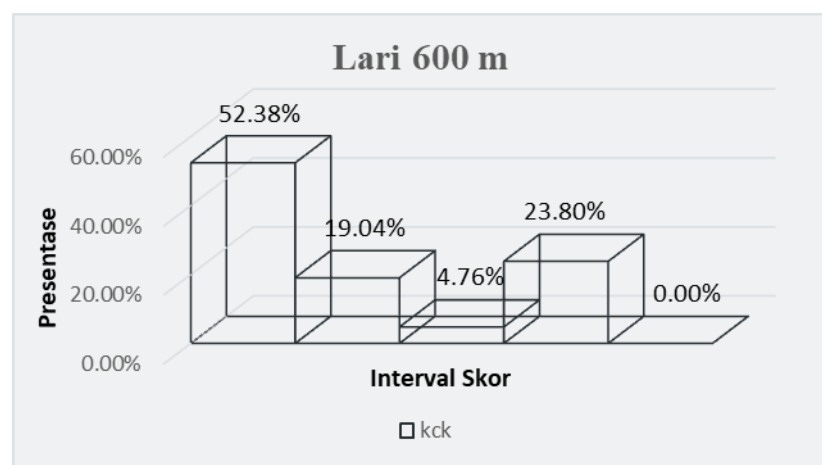
#### 5. Tes Lari 600 M

Tabel 32. Hasil Tes Lari 600 M

No	Jumlah Nilai	Nilai	Frekuensi	Presentase
1.	S.d – 2,09	5	10	47,61 %
2.	2,10'' – 2,30''	4	5	23,80 %
3.	2,31''–2,45''	3	1	4,76 %
4.	2.46''–3,44''	2	5	23,80 %
5.	3,45'' – dst	1	0	0 %
Jumlah			21	100%

Data tabel di atas menunjukkan bahwa 0 siswa (0%) mendapat nilai 1, 5 siswa (23,80%) mendapat nilai 2, 1 siswa (4,76%) mendapat nilai 3, 5 siswa (23,80%) mendapat nilai 4 dan 10 siswa (47,61%) mendapat nilai 5. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun berdasarkan tes lari 600 meter secara keseluruhan berbeda.

Apabila digambarkan dalam diagram batang, berikut gambar tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun berdasar tes lari 600meter yang diperoleh.



Gambar 26. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun.

## 2. Deskripsi Hasil Tingkat Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 Tahun 2018.



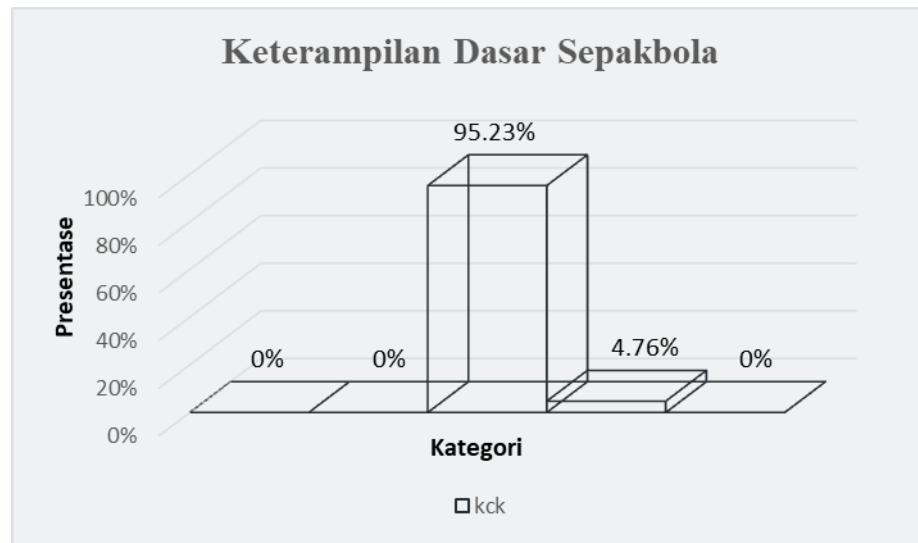
Secara keseluruhan hasil tes keterampilan dasar, diperoleh bahwa 0 siswa atau 0% mempunyai tingkat keterampilan dasar sepakbola kurang sekali, 0 siswa atau 0% mempunyai tingkat keterampilan dasar sepakbola kurang, 20 siswa atau 95,23% mempunyai tingkat keterampilan dasar sepakbola sedang, 1 siswa atau 4,76% mempunyai tingkat keterampilan dasar sepakbola baik dan 0 siswa atau 0% mempunyai tingkat keterampilan dasar sepakbola baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun sebagian besar masuk dalam kategori sedang.

Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat keterampilan dasar sepakbola siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun 2018. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 33. Kategorisasi Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun.

No	T-skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	$\geq 479$	Baik Sekali (BS)	0	0%
2.	401 -478	Baik (B)	1	4,76%
3.	323–400	Sedang (S)	20	95,23%
4.	246 – 322	Kurang (K)	0	0%
5.	$\leq 245$	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah			21	100%

Apabila digambarkan dalam bentuk Diagram Batang, berikut gambar Tingkat Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun secara keseluruhan yang diperoleh.



Gambar 27. Diagram Batang Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun.

#### 1. Tes Keterampilan *Dribbling*

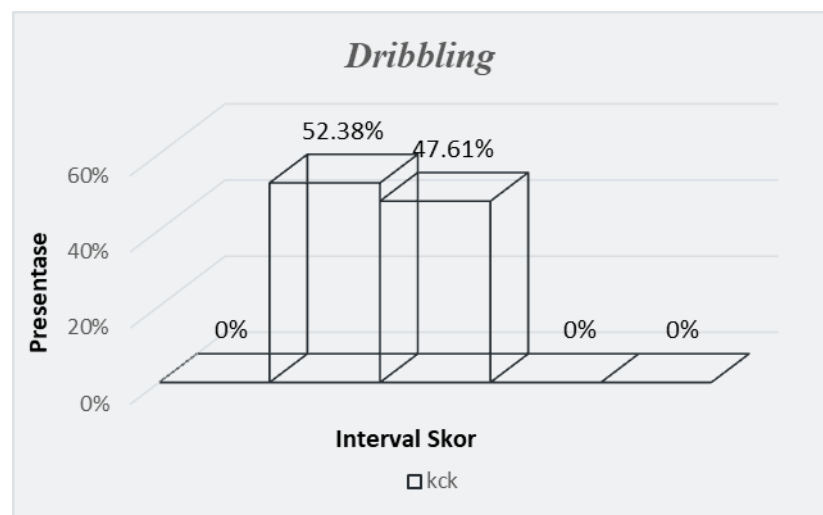
Tabel 34. Hasil Tes Keterampilan *Dribbling*

No	T-skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	$\geq 66$	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2.	53 -65	Baik (B)	11	52,38%
3.	41-52	Sedang (S)	10	47,61 %
4.	28– 40	Kurang (K)	0	0 %
5.	$\leq 27$	Kurang Sekali (KS)	0	0 %
Jumlah			21	100%

Data tabel di atas menunjukkan bahwa 0 siswa (0%) mempunyai keterampilan *dribbling* kurang sekali, 0 siswa (0%)

mempunyai keterampilan *dribbling* kurang, 10 siswa (47,61%) mempunyai keterampilan *dribbling* sedang, 11 siswa (52,38%) mempunyai keterampilan *dribbling* baik dan 0 siswa (0%) mempunyai keterampilan *dribbling* baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun berdasarkan tes *dribbling* secara keseluruhan berbeda.

Apabila digambarkan dalam diagram batang, berikut gambar tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun berdasar tes *dribbling* yang diperoleh.



Gambar 28. Diagram Batang Tes Keterampilan Dribbling Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun.

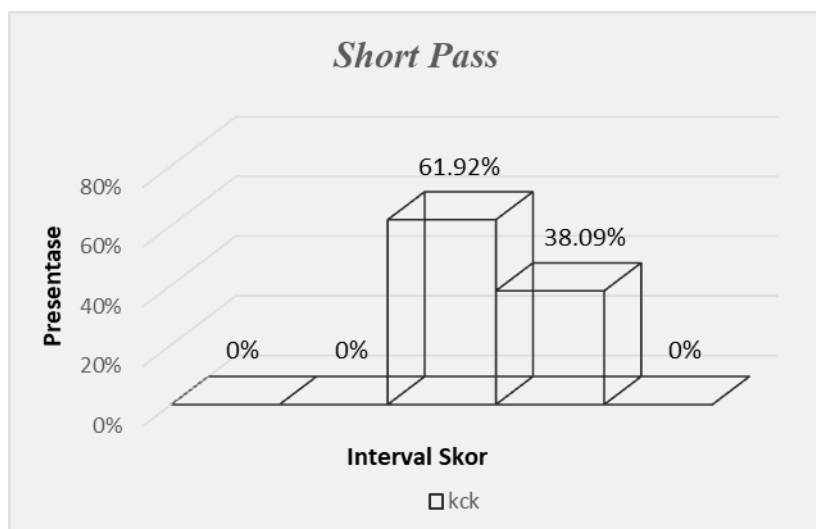
## 2. Tes Keterampilan *Short Pass*

Tabel 35. Hasil Tes Keterampilan *Short Pass*

No	T-skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	$\geq 124$	Baik Sekali (BS)	0	0%
2.	104 -123	Baik (B)	8	38,09%
3.	85–103	Sedang (S)	13	61,90%
4.	65 - 84	Kurang (K)	0	0%
5.	$\leq 64$	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah			21	100%

Data tabel di atas menunjukkan bahwa 0 siswa (0%) mempunyai keterampilan *short pass* kurang sekali, 0 siswa (0%) mempunyai keterampilan *short pass* kurang, 13 siswa (61,90%) mempunyai keterampilan *short pass* sedang, 8 siswa (38,09%) mempunyai keterampilan *short pass* baik dan 0 siswa (0%) mempunyai keterampilan *short pass* baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun berdasarkan tes *short pass* secara keseluruhan berbeda.

Apabila digambarkan dalam diagram batang, berikut gambar tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun berdasar tes *short pass* yang diperoleh.



Gambar 29. Diagram Batang Tes Short Pass Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun.

### 3. Tes Keterampilan *Throw In*

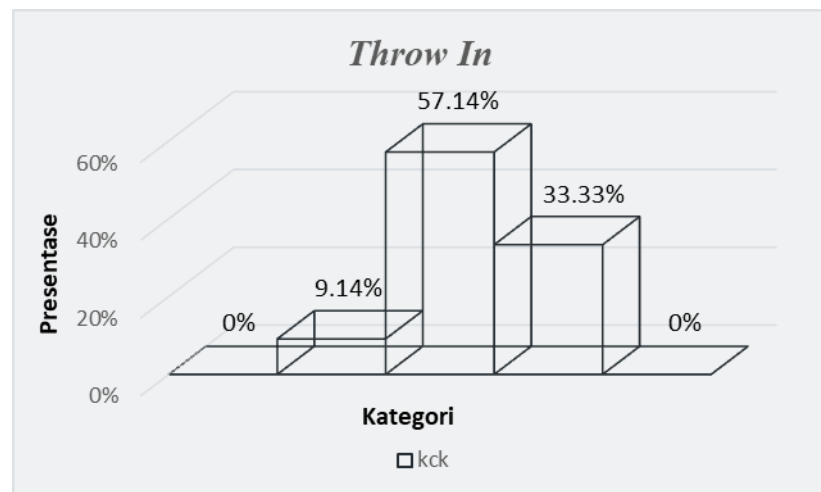
Tabel 36. Hasil Tes Keterampilan *Throw In*

No	T-skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	$\geq 70$	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2.	59 -69	Baik (B)	7	33,33 %
3.	47- 58	Sedang (S)	12	57,14 %
4.	36- 46	Kurang (K)	2	9,52 %
5.	$\leq 35$	Kurang Sekali (KS)	0	0 %
Jumlah			21	100%

Data tabel di atas menunjukkan bahwa 0 siswa (0%) mempunyai keterampilan *throw in* kurang sekali, 2 siswa (9,52%) mempunyai keterampilan *throw in* kurang, 12 siswa (57,14%) mempunyai keterampilan *throw in* sedang, 7 siswa (33,33%) mempunyai keterampilan *throw in* baik dan 0 siswa (0%) mempunyai keterampilan *throw in* baik sekali. Sehingga

dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun berdasarkan tes *throw in* secara keseluruhan berbeda.

Apabila digambarkan dalam diagram batang, berikut gambar tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun berdasar tes *throw in* yang diperoleh.



Gambar 30. Diagram Batang Tes Throw In Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun.

#### 4. Tes Keterampilan *Running*

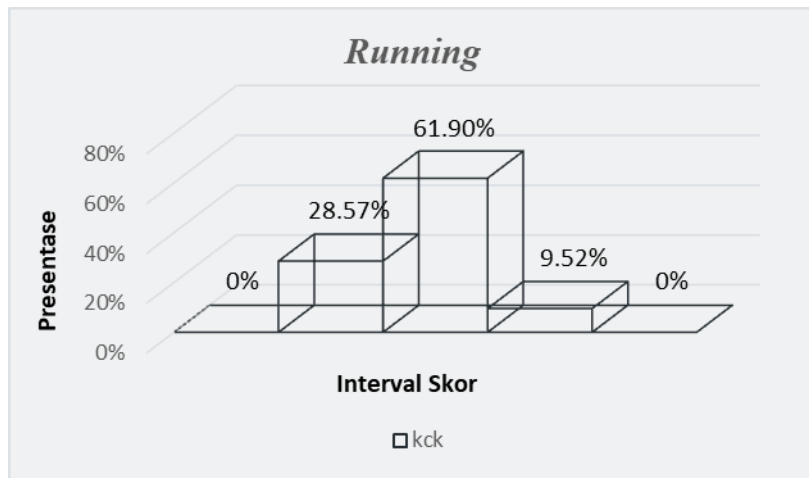
Tabel 37. Hasil Tes Keterampilan *Running*

No	T-skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	$\geq 57$	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2.	48-56	Baik (B)	6	28,57 %
3.	39-47	Sedang (S)	13	61,90 %

4.	30-38	Kurang (K)	2	9,52 %
5.	$\leq 29$	Kurang Sekali (KS)	0	0 %
Jumlah			21	100%

Data tabel di atas menunjukkan bahwa 0 siswa (0%) mempunyai keterampilan running kurang sekali, 2 siswa (9,52%) mempunyai keterampilan running kurang, 13 siswa (61,90%) mempunyai keterampilan running sedang, 6 siswa (28,57%) mempunyai keterampilan running baik dan 0 siswa (0%) mempunyai keterampilan running baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun berdasarkan tes *running* secara keseluruhan berbeda.

Apabila digambarkan dalam diagram batang, berikut gambar tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun berdasar tes *running* yang diperoleh.



Gambar 31. Diagram Batang Tes Running Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun.

##### 5. Tes Keterampilan *Heading*

Tabel 38. Hasil Tes Keterampilan *Heading*

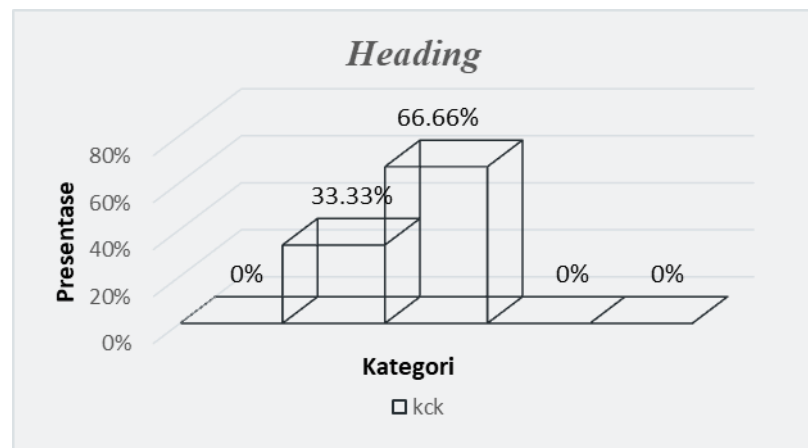
No	T-skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	$\geq 82$	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2.	67 -81	Baik (B)	0	0 %
3.	52-66	Sedang (S)	7	33,33 %
4.	37– 51	Kurang (K)	14	66,66 %
5.	$\leq 36$	Kurang Sekali (KS)	0	0 %
Jumlah			21	100%

Data tabel di atas menunjukkan bahwa 0 siswa (0%) mempunyai keterampilan *heading* kurang sekali, 14 siswa (66,66%) mempunyai keterampilan *heading* kurang, 6 siswa (33,33%) mempunyai keterampilan *heading* sedang, 0 siswa (0%) mempunyai keterampilan *heading* baik dan 0 siswa (0%) mempunyai keterampilan *heading* baik sekali. Sehingga dapat



disimpulkan bahwa tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun berdasarkan tes *heading* secara keseluruhan berbeda.

Apabila digambarkan dalam diagram batang, berikut gambar tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun berdasar tes *heading* yang diperoleh.



Gambar 32. Diagram Batang Tes Heading Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun.

#### 6. Tes keterampilan *Shooting*

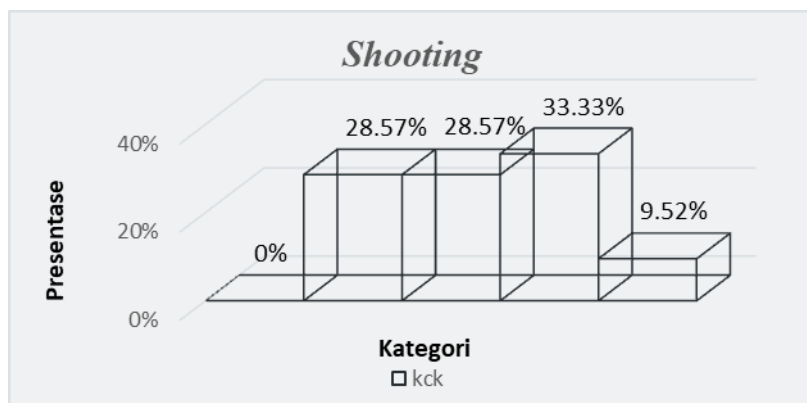
Tabel 39. Hasil Tes Keterampilan *Shooting*

No	T-skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	$\geq 67$	Baik Sekali (BS)	2	9,52 %
2.	55 -66	Baik (B)	7	33,33 %
3.	44-54	Sedang (S)	6	28,57 %
4.	32 - 43	Kurang (K)	6	28,57 %
5.	$\leq 31$	Kurang Sekali (KS)	0	0 %

Jumlah		21	100%
--------	--	----	------

Data tabel di atas menunjukkan bahwa 0 siswa (0%) mempunyai keterampilan *shooting* kurang sekali, 6 siswa (28,57%) mempunyai keterampilan *shooting* kurang, 6 siswa (28,57%) mempunyai keterampilan *shooting* sedang, 7 siswa (33,33%) mempunyai keterampilan *shooting* baik dan 2 siswa (9,52%) mempunyai keterampilan *shooting* baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun berdasarkan tes *shooting* secara keseluruhan berbeda.

Apabila digambarkan dalam diagram batang, berikut gambar tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun berdasar tes *shooting* yang diperoleh.



Gambar 33. Diagram Batang Tes Shooting Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun.

### **C. Pembahasan Hasil Penelitian**

#### **1. Profil Kebugaran Jasmani**

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang profil kebugaran jasmani siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun diperoleh hasil bahwa profil kebugaran jasmani siswa SSB Seyegan United KU10-12 tahun adalah sebagai berikut: baik sekali 0 siswa atau 0%, baik 2 siswa atau 9,52%, sedang 12 siswa atau 57,14%, kurang 7 siswa atau 33,33%, kurang sekali 0 siswa atau 0%.

Menurut Rusli Lutan, J. Hartoto dan Tomoliyus (2001:7) kebugaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Pendapat ini menunjukkan bahwa seseorang dikatakan dalam kondisi bugar bila seseorang tersebut mampu melakukan kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas yang baik. Menurut Rusli Lutan (2002: 7-8) kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Komponen kebugaran meliputi: kelincahan, keseimbangan, kecepatan, power dan waktu reaksi.

Kebugaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi berbagai faktor, salah satu diantaranya adalah gaya hidup (*lifestyle*). Untuk mencapai derajat kesehatan yang baik diperlukan gaya hidup yang baik. Menurut Sharkey (Suharjana, 2008: 1) untuk menjalani hidup sehat seseorang harus menjalankan 7 kebiasaan hidup, yaitu:

1) Olahraga secara teratur Olahraga setiap hari membawa manfaat luar biasa bagi kesehatan, termasuk peningkatan rentang hidup serta menurunkan risiko penyakit. Siswa SSB Seyegan United sebagian besar hanya mengandalkan jadwal latihan di SSB, dan tidak melakukan tambahan latihan atau porsi latihan di luar jadwal latihan di SSB.

2) Tidur secukupnya

Tidur dan istirahat yang cukup adalah salah satu kunci dari kebiasaan hidup yang sehat. Siswa SSB Seyegan United sudah cukup baik dalam cara tidur dan istirahat, karena kontrol orang tua masih sangat berpengaruh pada aktivitas tidur dan istirahat siswa tersebut.

3) Sarapan yang baik

Sarapan pagi siswa SSB Seyegan United sudah cukup baik. Sudah banyak siswa yang melakukannya dengan baik dan rutin, tetapi ada juga yang masih kurang.

4) Makan secara teratur

Makan teratur dan tepat waktu akan memberikan manfaat luar biasa bagi kesehatan tubuh. Waktu makan siswa SSB Seyegan United masih belum baik. Banyak yang tidak tepat waktu dan juga belum sesuai jadwal makan seperti sarapan setiap jam 06.00-08.00, makan siang jam 12.00-13.00, dan makan malam setiap jam 18.00-20.00.

5) Kontrol berat badan

Siswa SSB Seyegan United sudah cukup baik dalam mengontrol berat badan, banyak siswa yang sudah sesuai atau ideal.

6) Bebas dari rokok dan obat-obatan

Siswa SSB Seyegan United sama sekali tidak ada yang merokok dan mengkonsumsi obat-obatan.

7) Tidak mengkonsumsi alkohol.

Siswa SSB Seyegan United sama sekali tidak ada yang mengkonsumsi alkohol.

2. Tingkat Keterampilan Dasar Sepakbola

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang tingkat keterampilan dasar sepakbola siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun diperoleh hasil bahwa tingkat keterampilan dasar sepakbola siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun adalah sebagai

berikut: baik sekali 0 siswa atau 0%, baik 1 siswa atau 4,76%, sedang 20 siswa atau 95,23%, kurang 0 siswa 0%, kurang sekali 0 siswa atau 0%.

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17), sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.

Menurut Nanang Sudrajat dan Rumawi Irawan (2004: 41-45) teknik dasar sepakbola dapat dibagi meliputi: (1) Menendang, (2) Mengontrol, (3) Menggiring, (4) menyundul.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. (2000: 58), untuk memperoleh tingkat keterampilan diperlukan pengetahuan yang mendasar tentang bagaimana keterampilan tertentu dihasilkan atau diperoleh serta faktor-faktor apa saja yang berperan dalam mendorong penguasaan keterampilan.

Pencapaian suatu keterampilan dipengaruhi oleh banyak faktor yang secara umum dibedakan menjadi tiga hal utama, yaitu:

- 1) Faktor proses belajar mengajar

Proses belajar siswa SSB Seyegan United sudah baik, kebanyakan siswa sudah lebih giat dalam berlatih. Siswa dan pelatih datang tepat waktu. Pelatih juga memberikan materi yang baik terstruktur namun masih kurang terprogram. Metode pembelajarannya juga kurang bervariasi. Tetapi secara keseluruhan sudah cukup baik.

## 2) Faktor pribadi

Setiap Siswa SSB Seyegan United mempunyai kepribadian yang berbeda. Dalam hal fisik siswa SSB Seyegan United mempunyai tingkat fisik yang berbeda satu sama lainnya. Dalam hal mental emosional masih banyak siswa yang memiliki mental yang buruk dan tingkat emosional yang tinggi. Dalam hal kemampuan siswa SSB Seyegan United mempunyai kemampuan yang sudah cukup baik. Selain itu setiap siswa SSB Seyegan United memiliki minat, kecenderungan, serta bakat yang berbeda-beda.

## 3) Faktor situasional

Sesungguhnya faktor situasional yang dapat mempengaruhi kondisi pembelajaran adalah lebih tertuju pada keadaan lingkungan. Yang termasuk ke dalam faktor situasional itu, antara lain: tipe tugas yang diberikan, peralatan yang digunakan termasuk media belajar di SSB Seyegan United sudah sangat baik. Kondisi sekitar di mana pembelajaran itu diselenggarakan sudah sangat strategis tidak

dekat dengan keramaian atau perkotaan, jadi proses pembelajaran dapat berlangsung dengan baik.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan penelitian pada penelitian ini, antara lain:

1. Instrumen penelitian yang digunakan ada item tes yang diganti atau dikurangi, sehingga memungkinkan ada unsur-unsur yang lebih penting tidak masuk atau tidak terungkap dalam instrument penelitian.
2. Peneliti mengakui adanya keterbatasan dalam hal waktu, biaya maupun kemampuan berfikir dan bekerja. Namun harapanya agar penelitian ini dapat bermanfaat.

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disajikan maka dapat disimpulkan bahwa:



- E. Profil kebugaran jasmani siswa SSB Seyegan United KU10-12 tahun adalah sebagai berikut: baik sekali 0 siswa atau 0%, baik 2 siswa atau 9,52%, sedang 12 siswa atau 57,14%, kurang 7 siswa atau 33,33%, kurang sekali 0 siswa atau 0%.
- F. Tingkat keterampilan dasar sepak bola siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun adalah sebagai berikut: baik sekali 0 siswa atau 0%, baik 1 siswa atau 4,76%, sedang 20 siswa atau 95,23%, kurang 0 siswa 0%, kurang sekali 0 siswa atau 0%.

## **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disajikan maka dapat dipaparkan bahwa:

1. Hasil penelitian ini sebagai tolak ukur profil kebugaran jasmani dan tingkat keterampilan dasar siswa SSB Seyegan United KU 10-12 tahun.
2. Dengan hasil ini dapat digunakan sebagai acuan para pelatih dan orang tua siswa SSB untuk mengontrol atau mengetahui kondisi kebugaran jasmani dan keterampilan dasar sebagai pendukung siswa dalam berlatih untuk keberhasilan meraih tujuan atau prestasi

## **C. Saran**

Saran dari penulis, antara lain:

1. SSB hendaknya memberikan fasilitas secara maksimal kepada siswa agar dapat mencapai tujuan yang maksimal pula.

2. SSB hendaknya mampu menumbuhkan minat berlatih siswa dengan meningkatkan factor-faktor yang mempengaruhi proses latihan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Albertus Feenanlampir dan Muhamad Muhyi Faruq. (2014). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Amung Ma'mun& Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Daral Fauzi R. (2009). *Tes Ketrampilan Sepakbola Usia 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Sekretariat Jendral Departemen Pendidikan Nasional Depdiknas.
- Depdiknas. (2010). *Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), Remaja Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Dwi Wahyu Utomo (2011). Kemampuan Dasar Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola Putra Grabag Usia 10-12 Tahun. *Skripsi UNY*.
- Herwin. (2006). *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Komarudin. (2011). *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Mochamad Sajoto. (1995). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas X*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Nanang Sudrajat dan Rumawi Irawan. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Nurhasan, (2007). *Tes dan Pengukuran*. FPOK Bandung.
- Rusli Lutan. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.

- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Sardjono. (1982). *Pedoman Mengajar Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. (1993). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatn Praktik*. Jakarta: PT. Bina Aksara.
- Windy Trihandika. (2013). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSB REAL MADRID UNY Kelompok Usia 11-12 Tahun*. FIK. UNY.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1: Surat Keterangan Pembimbing Proposal TAS



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN  
**JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA**  
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor : 107/POR/IV/2018  
Lamp. : 1 bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

17 April 2018

Yth. Fathan Nurcahyo, M.Or  
Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

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

Nama : MA'RUF FACHRI ADBDILLAH  
NIM : 11601244115  
Judul Skripsi : PROFIL KEBUGARAN JASMANI DAN TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAK BOLA SISWA SSB SEYEGAN UNITED KU 10-12 PADA TAHUN 2018

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


Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

Dr. Gunter M.Pd.  
NIP. 19810926 200604 1 001.



## Lampiran 2: Surat Keterangan Permohonan Ijin Penelitian Dari Fakultas

	<b>KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b>
<small>Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541</small>	
Nomor : 4.54/UN.34.16/PP/20118	25 April 2018.
Lamp. : 1Eks	
Hal : Permohonan Izin Penelitian.	
 <b>Kepada Yth.</b> <b>Ketua Pelatih SSB Seyegan United</b> <b>di Tempat.</b>	
<p>Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:</p>	
Nama	: Ma'ruf Fachri Abdillah
NIM	: 11601244115
Program Studi	: PJKR.
Dosen Pembimbing	: Fathan Nurcahyo, M.Or.
NIP	: 198207112008121003
Penelitian akan dilaksanakan pada :	
Waktu	: April 2018 s/d selesai.
Tempat	: SSB Seyegan United, Margokaton Seyegan Sleman.
Judul Skripsi	: Profil Kebugaran Jasmani dan Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola Siswa SSB Seyegan United K U 10-12 Pada Tahun 2018.
<p>Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.</p>	
 S. Suherman, M.Ed. 19707 198812 1 001	
<b>Tembusan :</b>	
1. Kaprodi PJKR.	
2. Pembimbing T.A.S.	
3. Mahasiswa ybs.	

### Lampiran 3: Kartu Bimbingan TAS

#### KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : MA'KUF FACHRI ABDILLAH  
 NIM : 1160124115  
 Program Studi : PGSD  
 Pembimbing : FATHMA NURCAHYO, M. OP.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	17/4 2018	Revisi Judul, BAB I	My
2	19/4 2018	Revisi BAB I, BAB II, BAB III	My
3	23/4 2018	Revisi BAB III, Instrumen Penelitian.	My
4	24/4 2018	Revisi BAB III, Instrumen Penelitian	My
5	25/4 2018	Acc Penelitian	My
6	17/5 2018	Bab IV dan V	My
7	22/5 2018	Revisi Bab IV	My
8	5/6 2018	Revisi Bab II	My
9	24/6 2018	Acc Ujian	My

Ketua Jurusan POR,

Dr. Guntur, M.Pd.  
 NIP. 19810926 200604 1 001.





#### Lampiran 4: Surat Keterangan Telah Melakukan Pegambilan Data

### SEKOLAH SEPAK BOLA SEYEGAN UNITED

MARGODADI SEYEGAN SLEMAN YOGYAKARTA

Alamat : Gendengan Margodadi Seyegan Sleman Email [ams\\_seyegan@yahoo.co.id](mailto:ams_seyegan@yahoo.co.id)



#### SURAT KETERANGAN

Nomor : 42/

Yang bertanda tangan dibawah ini Manager SSB Seyegan United menerangkan bahwa:

Nama : Ma'ruf Fachri Abdillah  
NIM : 11601244115  
Program Studi/Fakultas : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : S1  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Mahasiswa tersebut diatas benar-benar telah melaksanakan penelitian di SSB Seyegan United pada tanggal 15 Mei 2018 dengan judul:

**"Profil Kebugaran Jasmani dan Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 Pada Tahun 2018"**

Demikian surat keterangan ini kami berikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Seyegan, 17 Mei 2018

Manager



Erdy Sahara, SE


## Lampiran 5: Sertifikat Kalibrasi *Stopwatch*



BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN INDUSTRI  
BALAI BESAR KULIT, KARET DAN PLASTIK  
LABORATORIUM PENGUJIAN DAN KALIBRASI  
Jalan Sokonandi Nomor 9 Yogyakarta - 55166  
Telp. (0274) 512929, 563939, Fax. (0274) 563655

<b>SERTIFIKAT KALIBRASI</b> Calibration Certificate			
			Nomor : 230/LABKAL/IV/2018 Number
<b>ALAT</b> Equipment			
1. <u>Nama</u> Name	: Stopwatch Digital	5. <u>Kapasitas/Ress</u> Capacity/Ress	: 10 jam / 0,01 detik
2. <u>Tipe/Model</u> Type/Model	: -	6. <u>Nomor Seri</u> Serial Number	: -
3. <u>Merk/Buatan</u> Manufacturer	: Triple S	7. <u>Ukuran Dalam</u> Internal Dimension	: -
4. <u>Pengontrol Suhu</u> Temperature Control	: -		
<b>PEMILIK</b> Owner			
1. <u>Nama</u> Name	: Ma'ruf Fachri Abdullah		
2. <u>Alamat</u> Address	: Kadipiro RT 002 RW 019, Margodadi, Seyegan, Sleman.		
<b>STANDAR</b> Standard			
1. <u>Nama</u> Name	: Stopwatch Digital Casio HS-70W		
2. <u>Ketelusuran</u> Traceability	: SI melalui LK-160-IDN		
<u>TANGGAL TERIMA</u> Date of acceptance	: 30 April 2018	<u>TANGGAL KALIBRASI</u> Date of calibration	: 09 Mei 2018 s/d 11 Mei 2018
<u>KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN</u> Environment condition of testing	: 26,6 ± 2°C 52 ± 5% RH		
<u>LOKASI KALIBRASI</u> Location of calibration	: Laboratorium Kalibrasi BBKPP		
<u>METODE KALIBRASI</u> Method of calibration	: NIST SP 960-12 (2009)		
<u>HASIL KALIBRASI DAN KETIDAKPASTIAN KALIBRASI</u> Result of calibration and uncertainty of calibration	: (Terlampir) (Attached)		
<u>DITERBITKAN TANGGAL</u> Published on	: 17 Mei 2018		

Kepala Balai Besar Kulit, Karet dan Plastik  
Head of Balai Besar Kulit, Rubber and Plastics



1992031010

Keterangan :  
 1. Laboratorium ini diakreditasi oleh Komite Akreditasi Nasional (KAN) No. LK-001  
 2. Dilarang memproduksi sertifikat ini tanpa ijin tertulis dari BBKPP kecuali memproduksi secara keseluruhan.  
 3. Hasil kalibrasi ini tidak untuk diumumkan dan hanya berlaku untuk alat yang bersangkutan.

**LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI**  
*Attachment of Calibration Certificate*

Nomor Sertifikat : 230/Labkal/IV/2018

Nama Alat : Stopwatch Digital  
Merk / Buatan : Triple S  
Tipe / Model : -  
Tempat Kalibrasi : Laboratorium Kalibrasi BBKPP  
Tanggal Kalibrasi : 9 - 11 Mei 2018  
Suhu Ruangan :  $26,6 \pm 2$  °C  
Kelembaban :  $52,2 \pm 5$  %RH

**HASIL KALIBRASI**

No.	Nominal	Rata-rata pembacaan standar (Jam:Menit"Detik')	Rata-rata pembacaan alat (Jam:Menit"Detik')	Koreksi (Jam:Menit"Detik')
1	1 Menit	0:1"0,21'	0:1"0,20'	+ 00:00"0,01'
2	10 Menit	0:10"0,21'	0:10"0,21'	+ 00:00"0,01'
3	20 Menit	0:20"0,21'	0:20"0,19'	+ 00:00"0,01'
3	30 Menit	0:30"0,22'	0:30"0,23'	- 00:00"0,00'

Ketidakpastian bentangan pada tingkat kepercayaan 95 %,  $U_{95} = 0,20$  detik, dengan faktor cakupan  $k = 2,00$   
Alat tersebut dikalibrasi dengan Stopwatch Digital Casio HS-70W tertelusur ke SI melalui LK-160-IDN  
Metode kalibrasi: NIST SP 960-12 (2009)

Petugas Kalibrasi,



Eko Waluyo Jati




Menyetujui,  
Kepala Seksi Kalibrasi



Wahyu Pradana A.

## Lampiran 6: Sertifikat Kalibrasi Ban Ukur



**PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA**  
**DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN**  
**UPT METROLOGI LEGAL**

Jl. Sisingamangaraja 21 C Yogyakarta. Kode pos 555122 Telp. (0274) .....  
 sms : 085643491009 EMAIL : metrologilegal@jogjakota.go.id

---

**SERTIFIKAT PENGUJIAN**  
**CALIBRATION CERTIFICATE**

**Nomor** : 916 / MET / UP - 120 / V/2018  
*Number*

**ALAT**  
*Equipment*

**Nama** : Ukuran Panjang  
*Name*

**Kapasitas** : 30 m  
*Capacity*

**Tipe/Model** :  
*Type/Model*

**PEMILIK**  
*Owner*

**Nama** : Ma'ruf Fachri Abdillah  
*Name*

**Alamat** : Kadipiro RT 002 RW 019 Margadadi, Sayegan,  
*Address* Sleman

**METODE, STANDART, TELUSURAN**  
*Method, Standard, Traceability*

**Metode** : SK DJ PDN No. 32 / PDN / KEP / 3 / 2010  
*Method*

**Standard** : Meter kuning standar 1 meter  
*Standard*

**Telusuran** : Ke satuan SI melalui LK-045-IDN  
*Traceability*

**TANGGAL PENGUJIAN** : 2 Mei 2018  
*Date of Calibrated*

**LOKASI PENGUJIAN** : Kantor UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta  
*Location of Calibrated*

**KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN** : Suhu : 30°C ± 3°C ; Kelembaban : 55% ± 3%  
*Environment condition of Calibrated*

**HASIL** : Lihat sebaliknya  
*Result*


**DISARANKAN UNTUK DIUJI ULANG** : 2 Mei 2019  
*Recalibration*

**No. Order** : A 00335

**Diterima tgl** : 30 April 2018

Yogyakarta, 2 Mei 2018

Pt. Kepala UPT Metrologi Legal



**Mohammad Ashari S Kom**  
 NIP. 19630126 198202 1 001

Halaman 1 dari 1 Halaman

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA UPT METROLOGI LEGAL KOTA YOGYAKARTA

**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENGUJIAN**  
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE


**I. DATA PENGUJIAN**  
*Calibration data*

1. Referensi : Ma'ruf Fachri Abdillah
2. Diuji oleh : E Budi Satoto NIP. 19621026 198401 1 002  
*Calibrated by*

**II. HASIL**  
*Result*

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0	0
0 - 10	10.00
0 - 20	20.00
0 - 30	30.00
0 - 40	40.00
0 - 50	50.00
0 - 60	60.00
0 - 70	70.00
0 - 80	80.00
0 - 90	90.00
0 - 100	100.00
0 - 500	500.00
0 - 1000	1000.00
0 - 2000	2000.00
0 - 3000	3000.00

Penera Penyelia

  
E Budi Satoto  
NIP.19621026 198401 1 002

## Lampiran 7: Instrumen Tes

### Instrumen Penelitian

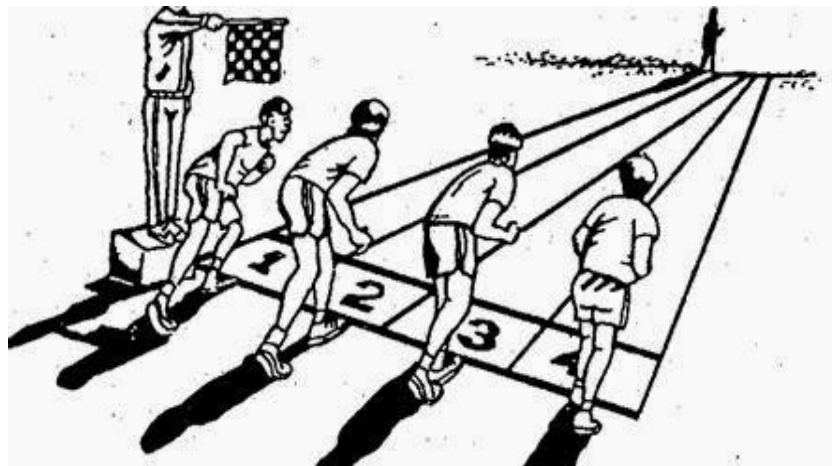
#### 1. TKJI (Depdiknas, 2010)

##### 1) Lari 40 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang.

Alat dan perlengkapan:

- a) *Stopwatch*
- b) Bendera *start*
- c) Lintasan yang lurus dan rata
- d) Garis *finish*
- e) Alat tulis



Gambar 34. Posisi start lari 40 meter

Sumber: TKJI Depdiknas. Puskesjasrek. Jakarta (1999)

##### 2) Gantung siku tekuk

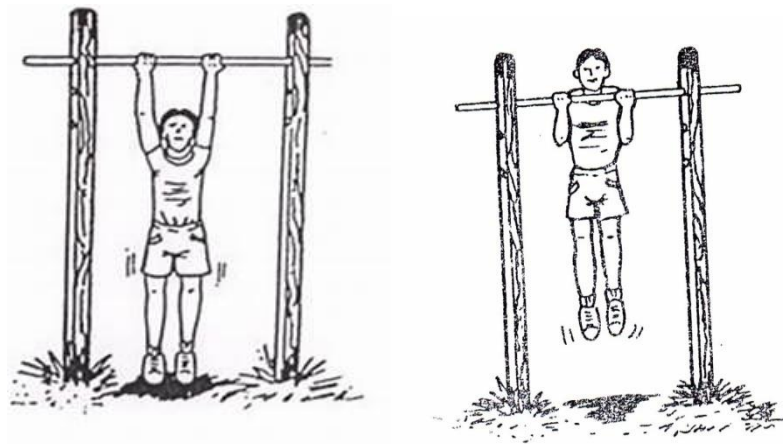


Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot-otot lengan dan bahu.

Alat dan perlengkapan:

- a) Palang tunggal
- b) Alat tulis

Testi berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala. Testi mengangkat badan ke atas hingga dagu melewati palang tunggal



Gambar 35. Tes gantung siku tekuk

Sumber: TKJI Depdiknas. Puskesjasrek. Jakarta (1999)

### 3) Baring duduk (30 detik)

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot-otot perut.

Alat dan perlengkapan :

- a) *Stopwatch*
- b) Tempat yang datar

c) Alat tulis

Pelaksanaan tes ini dilakukan pada permukaan tanah yang datar, tes dilakukan berulang kali dan sebanyak mungkin dalam waktu 60 detik.



Gambar 36. Tes baring duduk

Sumber: TKJI Depdiknas. Puskesjasrek. Jakarta (1999)

4) Loncat tegak

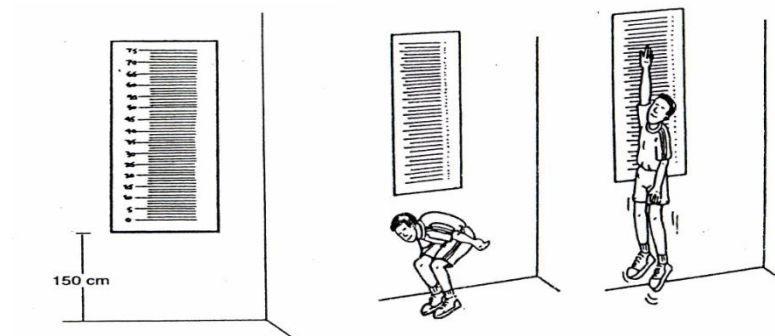
Tes ini bertujuan untuk mengukur power.

Alat dan perlengkapan:

- a) Kapur
- b) Meteran yang di tempel di tembok
- c) Alat tulis

Testi diminta meloncat tegak dengan tangan berusaha meraih raihan tertinggi. Testor memasang/menempelkan kertas yang sudah terdapat tulisan meteran di dinding. Lakukan sebanyak 3 kali, cari raihan tertinggi.





Gambar 37. Tes loncat tegak

Sumber: TKJI Depdiknas. Puskesjasrek. Jakarta (1999)

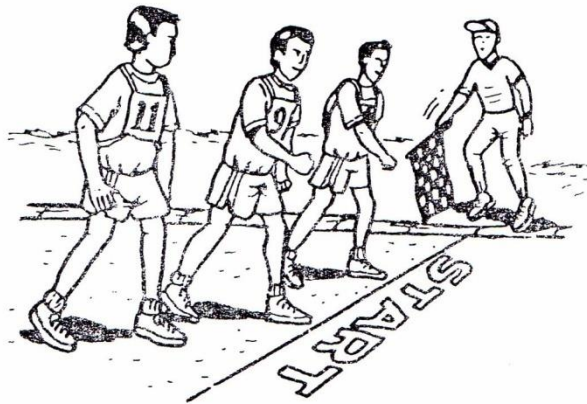
#### 5) Lari jauh 600 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru.

Alat dan perlengkapan:

- a) *Stopwatch*
- b) Tempat yang datar
- c) Bendera *start*
- d) Alat tulis

Start dilakukan dengan start berdiri, pada aba-aba ya testi melakukan lari menempuh jarak yang telah ditentukan.

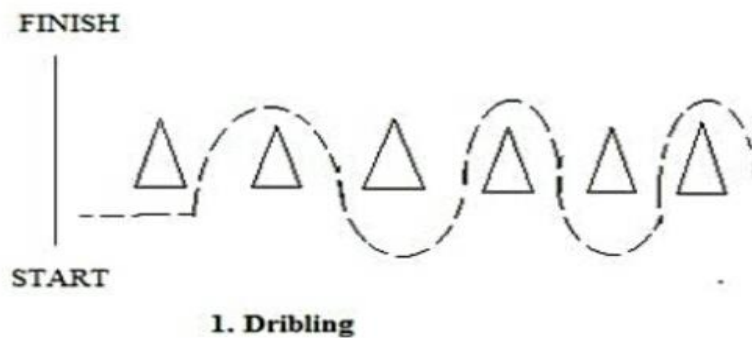


Gambar 38. Posisi start lari 600 meter  
Sumber: TKJI Depdiknas. Puskesjasrek. Jakarta (1999)

## 2. Daral Fauzi R. (2009)

### 1) Tes menggiring bola (*dribling*)

- a) Testi berdiri di belakang garis start dengan sebuah bola di garis start.
- b) Pada aba-aba “peluit” peserta tes mendribel bola secepat mungkin melewati semua rintangan secara zig-zag sampai garis *finish* (arah dari mendribel bola).
- c) Ukuran lapangan panjang 6 meter, jarak satu rintangan dengan rintangan berikut 1 meter.

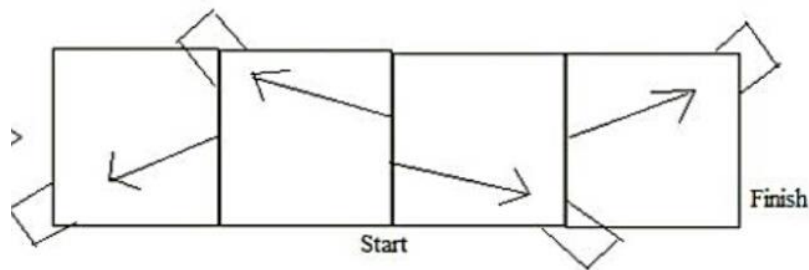


Gambar 39. Prosedur Tes Dribling

Sumber: Daral Fauzi R (2009: 9)

2) Tes menendang bola ke sasaran (*short passed*)

- a) Testi berada dibelakang garis *start*.
- b) Pada aba-aba “peluit” testi lari ke arah bola 1 dan menendang ke sasaran 1, lari menuju bola 2 dan menendang ke sasaran 2, selanjutnya lari menuju bola 3 dan menendang ke sasaran 3, dan akhirnya lari menuju garis *finish*.
- c) Ukuran lapangan panjang 16 meter, lebar 4 meter.
- d) Semua hasil *short passed* nilainya  $n+1$

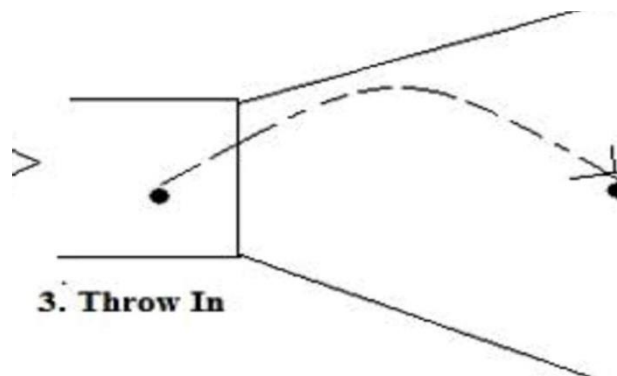


Gambar 40. Prosedur Tes Short Passed

Sumber: Daral Fauzi R (2009: 10)

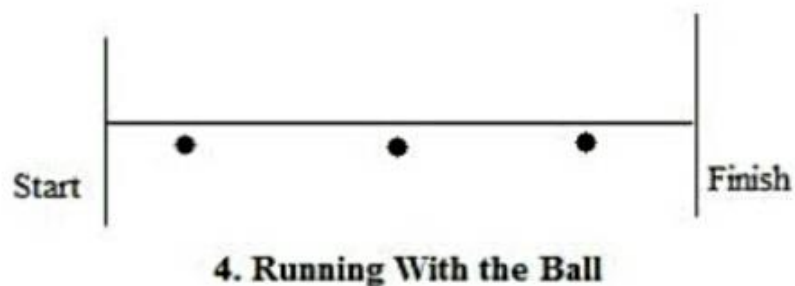
3) *Throw in*

- a) Testi berada di belakang garis batas dengan memegang sebuah bola.
- b) Pada aba-aba “ya” peserta tes melempar bola sekuat-kuatnya ke sasaran dengan ketentuan:
  - (1) Bola harus dilempar dengan kedua tangan.
  - (2) Gerakan melempar harus dimulai dari belakang kepala selanjutnya menuju sasaran melewati atas kepala.
  - (3) Saat melempar tidak boleh melewati garis batas.
  - (4) Saat melempar keadaan kaki tidak boleh terangkat.
- c) Lemparan dilakukan sebanyak 3 kali.
- d) Bentuk dan ukuran lapangan bebas, hanya diperlukan sebuah garis batas.



Gambar 41. Prosedur Tes Throw In  
Sumber: Daral Fauzi R (2009: 11)

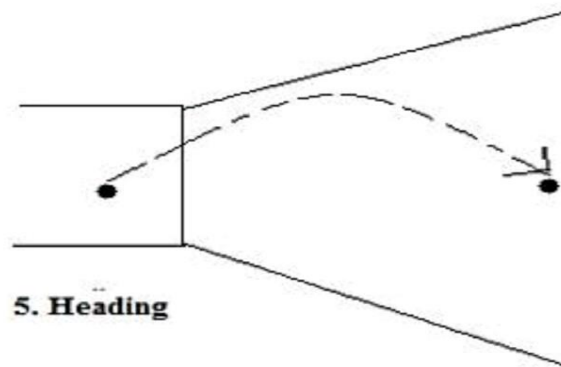
- 4) Lari dengan sentuhan bola (*running with the ball*)
  - a) Testi berada pada 50 cm dari garis start dengan menghadap bola pada garis *start*.
  - b) Apabila aba-aba start dibunyikan maka testi melakukan sentuhan bola pertama sambil berlari mengejar bola untuk melakukan sentuhan kedua dan ketiga sampai garis *finish*.
  - c) Apabila peserta tidak dapat menyentuh bola sebanyak tiga kali, maka harus dilakukan tes ulang sampai testi dapat menyentuh bola sebanyak tiga kali.
  - d) Ukuran lapangan dengan panjang 10 meter



Gambar 42. Prosedur Tes Running With The Ball  
Sumber: Daral Fauzi R (2009: 13)

- 5) *Heading the Ball*
  - a) Pelaksana tes berada di hadapan tes yang tidak jauh dari sasaran jatuhnya bola yang akan disundul oleh peserta tes.

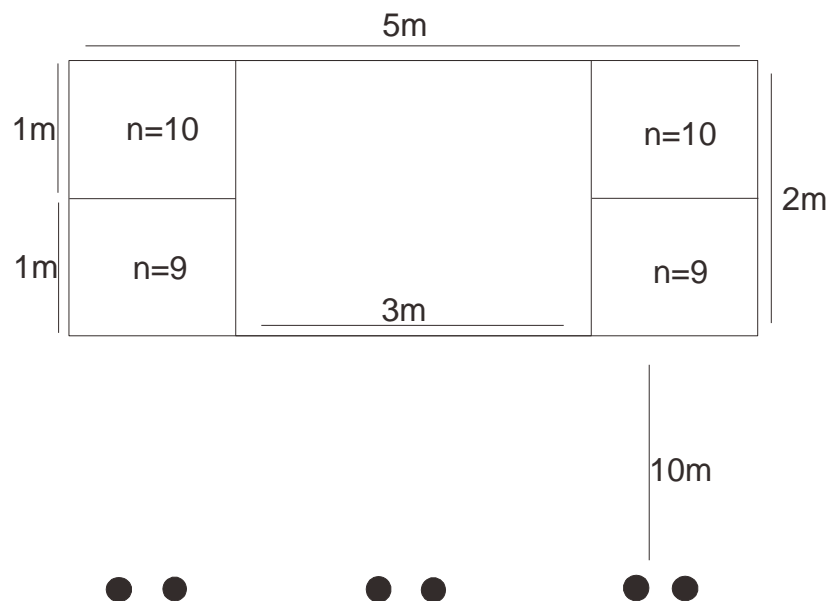
- b) Peserta tes berada pada garis start dengan memegang sebuah bola.
- c) Peserta tes melambungkan bola ke atas, melantingkan tubuh pada saat bola menurun maka disambut dengan kepala peserta tes untuk melakukan sundulan sejauh mungkin.
- d) Pelaksana tes menuju jatuhnya bola untuk memberikan tanda dan melakukan pengukuran langsung
- e) Sundulan ini dilakukan sebanyak 3 kali.
- f) Bentuk dan ukuran lapangan bebas, hanya diperlukan sebuah garis batas.



Gambar 43. Prosedur Tes Heading  
 Sumber: Daral Fauzi R (2009: 14)

6) *Shooting at the Goal*

- a) Bola disusun pada garis serangan dengan komposisi 2 bola berada di kanan, 2 bola di kiri dan 2 bola di tengah.
- b) Peserta tes berdiri pada jarak 1 meter pada bola yang akan ditendang ke arah gawang.
- c) Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki kanan ke arah sasaran gawang.
- d) Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki kiri ke arah sasaran gawang.
- e) Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki yang paling disukai ke arah sasaran gawang.
- f) Lapangan sepak bola yang memiliki tembok untuk sasaran tendangan berukuran panjang 5 meter x lebar 2 meter (gawang sepakbola yang dibatasi dengan tanda tali sesuai dengan nilai sasaran).



Gambar 44. Prosedur Tes Shooting at the Goal  
 Sumber: Daral Fauzi R (2009: 14)

Keterangan:

N=10 (daerah sasaran yang mendapat nilai 10)

N=9 (daerah sasaran yang mendapat nilai 9)

N=5 (daerah sasaran yang mendapat nilai 5)

## Lampiran 8: Petunjuk Pelaksanaan Tes

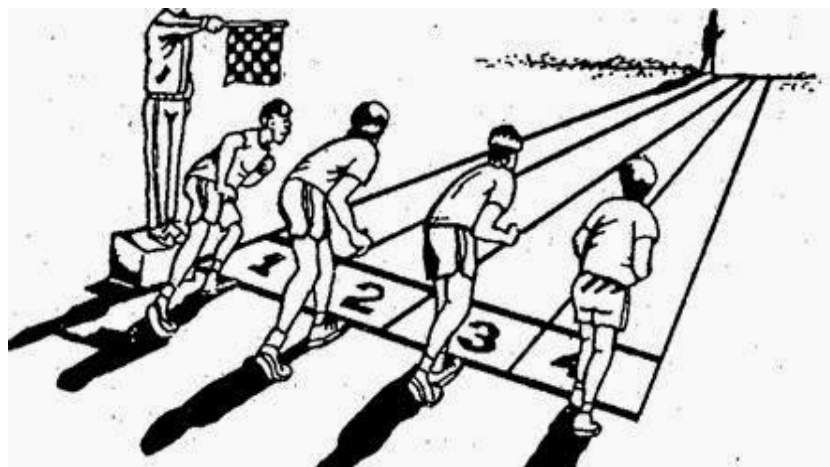
### A. Profil Kebugaran Jasmani Tes TKJI (Depdiknas, 2010)

#### 1) Lari 40 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang.

Alat dan perlengkapan:

- a) *Stopwatch*
- b) Bendera *start*
- c) Lintasan yang lurus dan rata
- d) Garis *finish*
- e) Alat tulis



Gambar 34. Posisi start lari 40 meter

Sumber: TKJI Depdiknas. Puskesjasrek. Jakarta (1999)

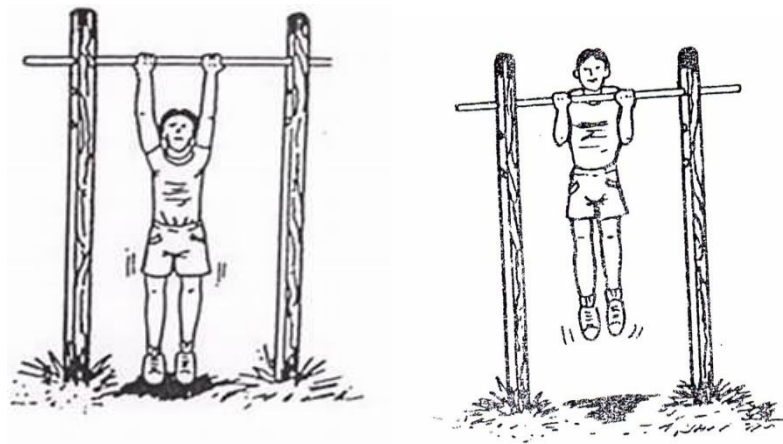
#### 2) Gantung siku tekuk

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot-otot lengan dan bahu.

Alat dan perlengkapan:

- a) Palang tunggal
- b) Alat tulis

Testi berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala. Testi mengangkat badan ke atas hingga dagu melewati palang tunggal



Gambar 35. Tes gantung siku tekuk

Sumber: TKJI Depdiknas. Puskesjasrek. Jakarta (1999)

### 3) Baring duduk (30 detik)

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot-otot perut.

Alat dan perlengkapan :

- a) *Stopwatch*
- b) Tempat yang datar



c) Alat tulis

Pelaksanaan tes ini dilakukan pada permukaan tanah yang datar, tes dilakukan berulang kali dan sebanyak mungkin dalam waktu 60 detik.



Gambar 36. Tes baring duduk

Sumber: TKJI Depdiknas. Puskesjasrek. Jakarta (1999)

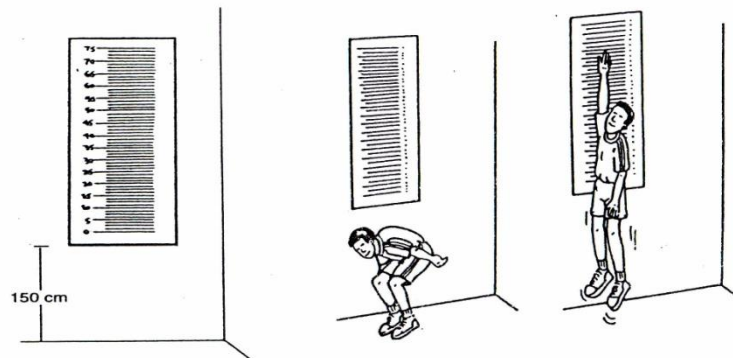
4) Loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur power.

Alat dan perlengkapan:

- a) Kapur
- b) Meteran yang di tempel di tembok
- c) Alat tulis

Testi diminta meloncat tegak dengan tangan berusaha meraih raihan tertinggi. Testor memasang/menempelkan kertas yang sudah terdapat tulisan meteran di dinding. Lakukan sebanyak 3 kali, cari raihan tertinggi.



Gambar 37. Tes loncat tegak

Sumber: TKJI Depdiknas. Puskesjasrek. Jakarta (1999)

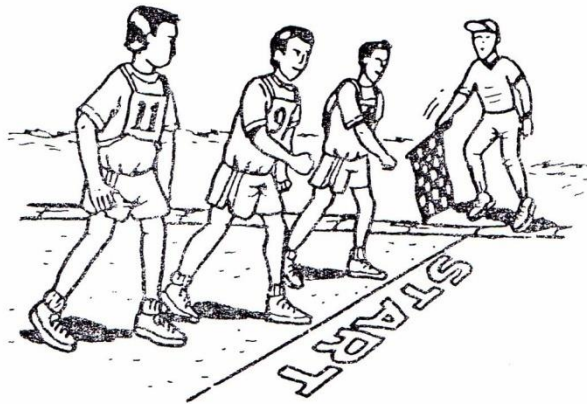
#### 5) Lari jauh 600 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru.

Alat dan perlengkapan:

- a) *Stopwatch*
- b) Tempat yang datar
- c) Bendera *start*
- d) Alat tulis

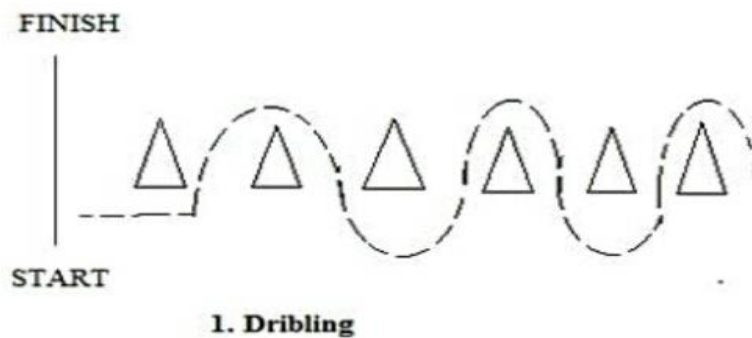
Start dilakukan dengan start berdiri, pada aba-aba ya testi melakukan lari menempuh jarak yang telah ditentukan.



Gambar 38. Posisi start lari 600 meter  
Sumber: TKJI Depdiknas. Puskesjasrek. Jakarta (1999)

## B. Keterampilan Dasar Sepakbola Tes Daral Fauzi R. (2009)

- 1) Tes menggiring bola (*dribling*)
  - a) Testi berdiri di belakang garis start dengan sebuah bola di garis start.
  - b) Pada aba-aba “peluit” peserta tes mendribel bola secepat mungkin melewati semua rintangan secara zig-zag sampai garis *finish* (arah dari mendribel bola).
  - c) Ukuran lapangan panjang 6 meter, jarak satu rintangan dengan rintangan berikut 1 meter.

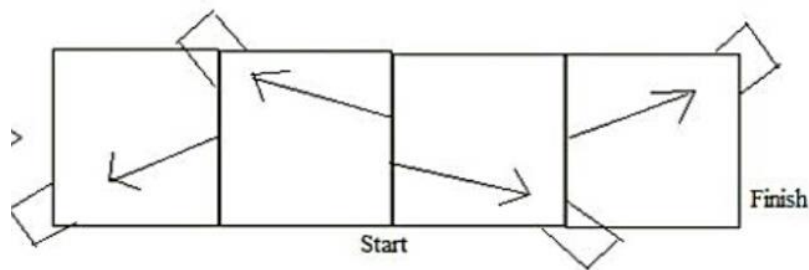


Gambar 39. Prosedur Tes Driblling

Sumber: Daral Fauzi R (2009: 9)

2) Tes menendang bola ke sasaran (*short passed*)

- a) Testi berada dibelakang garis *start*.
- b) Pada aba-aba “peluit” testi lari ke arah bola 1 dan menendang ke sasaran 1, lari menuju bola 2 dan menendang ke sasaran 2, selanjutnya lari menuju bola 3 dan menendang ke sasaran 3, dan akhirnya lari menuju garis *finish*.
- c) Ukuran lapangan panjang 16 meter, lebar 4 meter.
- d) Semua hasil *short passed* nilainya  $n+1$

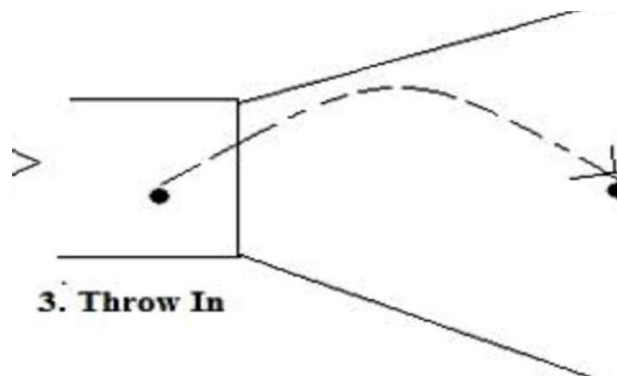


Gambar 40. Prosedur Tes Short Passed

Sumber: Daral Fauzi R (2009: 10)

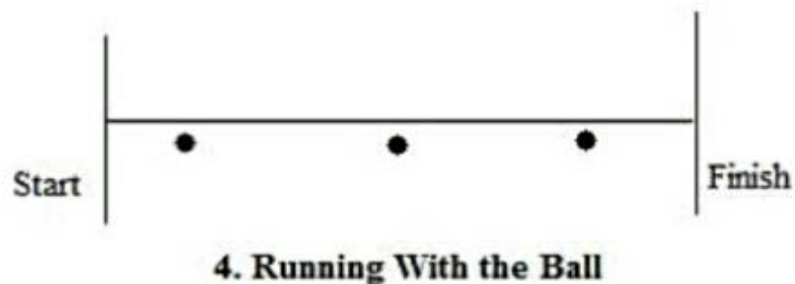
3) *Throw in*

- a) Testi berada di belakang garis batas dengan memegang sebuah bola.
- b) Pada aba-aba “ya” peserta tes melempar bola sekuat-kuatnya ke sasaran dengan ketentuan:
  - (1) Bola harus dilempar dengan kedua tangan.
  - (2) Gerakan melempar harus dimulai dari belakang kepala selanjutnya menuju sasaran melewati atas kepala.
  - (3) Saat melempar tidak boleh melewati garis batas.
  - (4) Saat melempar keadaan kaki tidak boleh terangkat.
- c) Lemparan dilakukan sebanyak 3 kali.
- d) Bentuk dan ukuran lapangan bebas, hanya diperlukan sebuah garis batas.



Gambar 41. Prosedur Tes Throw In  
Sumber: Daral Fauzi R (2009: 11)

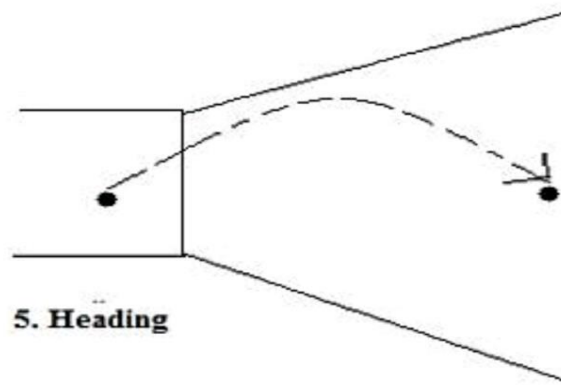
- 4) Lari dengan sentuhan bola (*running with the ball*)
  - a) Testi berada pada 50 cm dari garis start dengan menghadap bola pada garis *start*.
  - b) Apabila aba-aba start dibunyikan maka testi melakukan sentuhan bola pertama sambil berlari mengejar bola untuk melakukan sentuhan kedua dan ketiga sampai garis *finish*.
  - c) Apabila peserta tidak dapat menyentuh bola sebanyak tiga kali, maka harus dilakukan tes ulang sampai testi dapat menyentuh bola sebanyak tiga kali.
  - d) Ukuran lapangan dengan panjang 10 meter



Gambar 42. Prosedur Tes Running With The Ball  
Sumber: Daral Fauzi R (2009: 13)

- 5) *Heading the Ball*
  - a) Pelaksana tes berada di hadapan tes yang tidak jauh dari sasaran jatuhnya bola yang akan disundul oleh peserta tes.

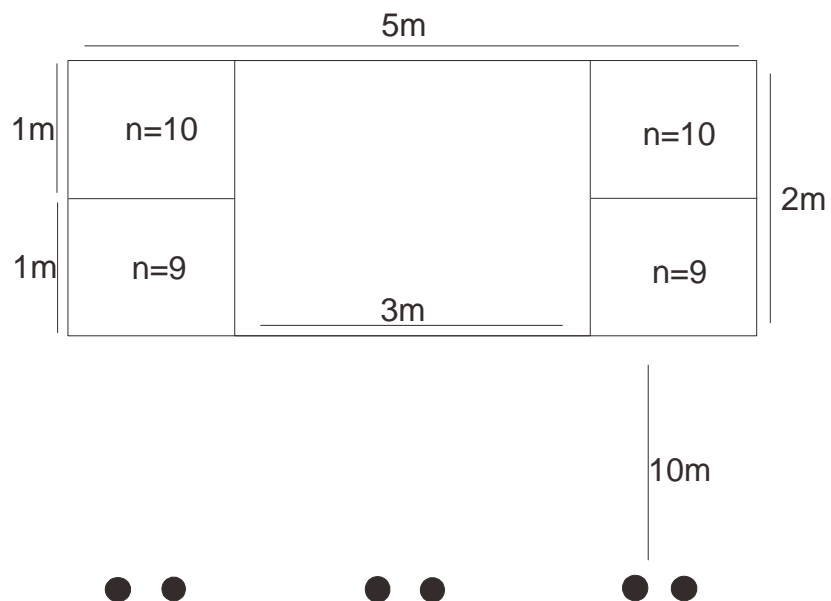
- b) Peserta tes berada pada garis start dengan memegang sebuah bola.
- c) Peserta tes melambungkan bola ke atas, melantingkan tubuh pada saat bola menurun maka disambut dengan kepala peserta tes untuk melakukan sundulan sejauh mungkin.
- d) Pelaksana tes menuju jatuhnya bola untuk memberikan tanda dan melakukan pengukuran langsung
- e) Sundulan ini dilakukan sebanyak 3 kali.
- g) Bentuk dan ukuran lapangan bebas, hanya diperlukan sebuah garis batas.



Gambar 43. Prosedur Tes Heading  
 Sumber: Daral Fauzi R (2009: 14)

6) *Shooting at the Goal*

- a) Bola disusun pada garis serangan dengan komposisi 2 bola berada di kanan, 2 bola di kiri dan 2 bola di tengah.
- b) Peserta tes berdiri pada jarak 1 meter pada bola yang akan ditendang ke arah gawang.
- c) Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki kanan ke arah sasaran gawang.
- d) Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki kiri ke arah sasaran gawang.
- e) Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki yang paling disukai ke arah sasaran gawang.
- f) Lapangan sepak bola yang memiliki tembok untuk sasaran tendangan berukuran panjang 5 meter x lebar 2 meter (gawang sepakbola yang dibatasi dengan tanda tali sesuai dengan nilai sasaran).



Gambar 44. Prosedur Tes Shooting at the Goal  
Sumber: Daral Fauzi R (2009: 14)

Keterangan:

N=10 (daerah sasaran yang mendapat nilai 10)

N=9 (daerah sasaran yang mendapat nilai 9)

N=5 (daerah sasaran yang mendapat nilai 5)

#### Lampiran 9: Data Penelitian

No	Nama Siswa	KU	Tempat Tanggal Lahir
1.	Ilham Rizal	12T, 5B, 3H	Sleman, 03 Oktober 2006
2.	Fauzan Amri	12T, 1B, 22H	Sleman, 22 Juni 2006
3.	Pramudika A	12T, 7B, 19H	Sleman, 19 Desember 2006
4.	Arena Pambudi	12T, 2B, 22H	Sleman, 22 Juli 2006
5.	Wahyu Prabowo	12T, 1B, 14H	Sleman, 14 Juni 2006
6.	Ardika Faiz	12T, 2B, 28H	Sleman, 28 Juli 2006
7.	Wisang Aji	12T, 0B, 2H	Sleman, 17 Mei 2006

8.	Sakti Pratama	12T, 1B, 16H	Sleman, 16 Juni 2006
9.	Sigit Nugroho	11T, 1B, 22H	Sleman, 22 Juni 2007
10.	Dimas Aji	11T, 5B, 23H	Sleman, 23 Oktober 2007
11.	Zidan Permadani	11T, 3B, 24H	Sleman, 24 Agustus 2007
12.	Fikri Ahmad	11T, 3B, 11H	Sleman, 11 Agustus 2007
13.	Damar Nugroho	11T, 3B, 2H	Sleman, 02 Agustus 2007
14.	Taufik Hermawan	11T, 7B, 21H	Sleman, 21 Desember 2007
15.	Regiansyah	11T, 1B, 20H	Sleman, 28 Juni 2007
16.	Fadil Tristan	10T, 0B, 10H	Sleman, 20 Mei 2008
17.	Riski Naufal	10T, 5B, 10H	Sleman, 25 Oktober 2008
18.	Ihsan Andrianto	10T, 0B, 2H	Sleman, 18 Mei 2008
19.	Iqbal syafiq	10T, 2B, 1H	Sleman, 01 Juli 2008
20.	Sidik Haidar	10T, 6B, 18H	Sleman, 18 November 2008
21.	Novendra Anom	10T, 6B, 4H	Sleman, 04 November 2008



### Lampiran 10: Rekapitulasi Data Kasar Hasil Tes Profil Kebugaran Jasmani

N0	Nama	40m	Nilai	Gantung	Nilai	Baring	Nilai	Loncat	Nilai	600m	Nilai	Total	Kategori
1.	IL	6,4	4	2	1	17	3	35	3	2	5	16	Sedang
2.	FZ	6,57	4	1	1	12	3	39	4	2,21	4	16	Sedang
3.	DK	7,1	3	0	1	10	2	35	3	2,51	2	11	Kurang
4.	AR	7,12	3	0	1	12	3	36	3	2,57	2	12	Kurang
5.	WY	6,45	4	8	2	23	5	35	3	1,5	5	19	Baik
6.	AK	6,47	4	0	1	11	2	35	3	1,5	5	15	Sedang
7.	WG	6,93	4	1	1	12	3	40	4	1,53	5	17	Sedang
8.	ST	6,57	4	2	1	22	4	39	4	1,45	5	18	Baik
9.	SG	8,1	2	0	1	9	2	39	4	2,25	4	13	Kurang
10.	DS	7,12	3	3	1	12	3	38	4	2,01	5	16	Sedang
11.	ZD	7,15	3	2	1	13	3	35	3	2,5	2	12	Kurang
12.	FK	7,39	3	0	1	8	2	36	3	2,54	2	11	Kurang
13.	DR	7,09	3	4	1	9	2	35	3	2,09	5	14	Sedang
14.	TK	7,59	3	0	1	10	2	31	3	1,54	5	14	Sedang
15.	RG	7	3	1	1	11	2	40	4	2,19	4	14	Sedang
16.	FD	8,12	2	1	1	10	2	35	3	2,57	2	10	Kurang
17.	RS	7,1	3	0	1	8	2	32	3	2,45	3	12	Kurang
18.	IS	6,12	5	1	1	12	3	30	2	1,45	5	16	Sedang
19.	IQ	7	3	1	1	11	2	40	4	2,19	4	14	Sedang
20.	SD	7,1	3	0	1	10	2	34	3	1,59	5	14	Sedang
21.	NV	7	3	1	1	11	2	40	4	2,19	4	15	Sedang

**Lampiran 11: Rekapitulasi Data Kasar Hasil Tes Keterampilan Dasar  
Sepakbola**

N0	Nama	Dribble	T- Skor	Short	T- Skor	Throw	T- Skor	Run	T- Skor	Head	T- Skor	Shooting	T- Skor	Jumlah T-skor	Keterangan
1.	IL	14,3	53	10+2	108	11,6	57	4,22	49	4,97	48	30	49	364	Sedang
2.	FZ	17,1	44	12,39+1	87	9,8	51	4,5	46	6,98	61	25	42	331	Sedang
3.	DK	14,26	53	10,30+4	128	14	66	4,22	49	5,85	54	34	55	405	Baik
4.	AR	13,31	57	10,8+2	93	12,6	61	4,25	49	5,5	53	24	41	354	Sedang
5.	WY	12,3	59	10,00+3	108	10,6	54	4	49	5,2	51	47	73	394	Sedang
6.	AK	13,4	56	10,8+2	93	10,5	53	4,3	50	4,5	46	29	48	346	Sedang
7.	WG	12,8	58	10,9+3	93	11,5	57	4,5	46	4,15	43	34	55	352	Sedang
8.	ST	12,9	58	11,00+2	92	10,2	52	4,2	48	3,25	37	38	60	347	Sedang
9.	SG	21,38	45	9,84+1	98	8,6	46	4,5	46	5,7	54	30	49	338	Sedang
10.	DS	15,6	49	10,19+3	106	9,3	49	5,5	39	5,2	51	25	42	336	Sedang
11.	ZD	16,54	47	9,41+3	111	13,38	63	4,5	46	7,59	65	24	41	373	Sedang
12.	FK	17,15	45	9,20+3	112	10,15	52	5	36	3,45	38	25	42	325	Sedang
13.	DR	12,6	59	11,25+1	91	11,5	57	4,9	43	3,5	39	30	49	338	Sedang
14.	TK	14,9	51	11,13+1	92	11,75	58	4,4	47	4,5	46	38	60	354	Sedang
15.	RG	12,46	59	9,36+3	111	12,27	60	4,5	46	7,18	63	34	55	394	Sedang
16.	FD	15,4	50	11,5+1	92	12	59	4,7	45	3,25	37	33	53	336	Sedang
17.	RS	15,3	50	11,10+1	92	13	63	4,5	43	3,65	39	30	49	336	Sedang
18.	IS	15,3	50	11,10+1	92	13,5	64	4,7	45	5,56	52	38	60	363	Sedang
19.	IQ	12,9	58	11,00+2	102	10	51	4,5	43	3,4	39	38	60	353	Sedang
20.	SD	16,22	48	10,57+2	105	11,5	57	4,6	45	3,7	41	24	41	337	Sedang
21.	NV	14,98	51	11,42+1	90	7,33	42	5,8	36	3,4	39	44	69	327	Sedang

## Lampiran 12: Deskripsi Statistik

### Deskripsi Statistik Profil Kebugaran Jasmani Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 Tahun

<b>Statistik</b>	<b>Skor</b>
<i>Mean</i>	58,32
<i>Median</i>	58,35
<i>Mode</i>	59
<i>Std. Deviation</i>	6,023517
<i>Range</i>	23,4
<i>Maximum</i>	72,95
<i>Minimum</i>	49,55

### Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 Tahun

<b>Statistik</b>	<b>Skor</b>
<i>Mean</i>	70,81
<i>Median</i>	70,38
<i>Mode</i>	-
<i>Std. Deviation</i>	6,373257
<i>Range</i>	20,6
<i>Maximum</i>	82,53
<i>Minimum</i>	61,93

### Lampiran 13: Dokumentasi Foto Penelitian



Siswa Diberi Pengarahan



Siswa Melakukan Pemanasan

#### 1. Tes Profil Kebugaran Jasmani



Siswa Melakukan Tes Lari 40m  
Siku



Siswa Melakukan Tes Gantung  
Tekuk



Siswa Melakukan Tes Baring Duduk Tegak



Siswa Melakukan Tes Loncat



Siswa Melakukan Tes Lari 600 Meter



## 2. Tes Keterampilan Dasar Sepakbola



Siswa Melakukan Tes Dribble



Siswa Melakukan Tes Short Pass



Siswa Melakukan Tes Throw in



Siswa Melakukan Tes Running Ball



Siswa Melakukan Tes Heading



Siswa Melakukan Tes Shooting



Pengambilan Data Oleh Petugas Tes