

**PERBANDINGAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA KELOMPOK  
USIA 8-12 TAHUN DI SSB KOTA DENGAN SSB PINGGIR KOTA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:  
Ichsan Kurniawan  
NIM. 14602249019

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

## **LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### **PERBANDINGAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA KELOMPOK USIA 8-12 TAHUN DI SSB KOTA DENGAN SSB PINGGIRAN KOTA**

Disusun Oleh:

Ichsan Kurniawan  
14602249019

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang  
bersangkutan.

Yogyakarta, 12 Juui 2020

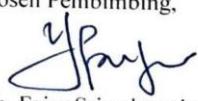
Mengetahui,

Ketua Program Studi

  
Dr. Endang Rini Sukamti, M.S  
NIP. 19600407 198601 2 001

Disetujui,

Dosen Pembimbing,

  
Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or  
NIP. 19711229 200003 2001

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ichsan Kurniawan

NIM : 14602249019

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul Tas : PERBANDINGAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA  
KELOMPOK USIA 8-12 TAHUN DI SSB KOTA DENGAN SSB  
PINGGIR KOTA

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

Yogyakarta, 15 Juni 2020

Yang Menyatakan,



Ichsan Kurniawan

14602249019

Scanned by TapScanner

## HALAMAN PENGESAHAN

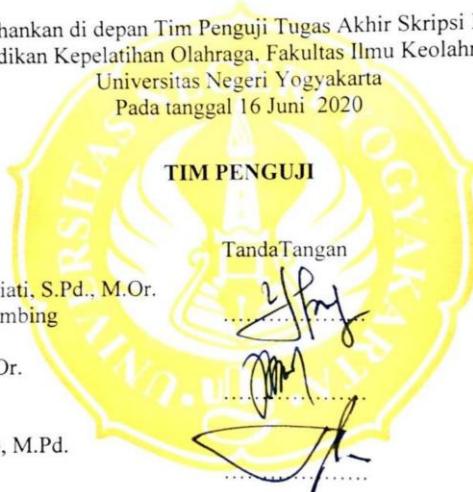
Tugas Akhir Skripsi

### PERBANDINGAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA KELOMPOK USIA 8-12 TAHUN DI SSB KOTA DENGAN SSB PINGGIR KOTA

Disusun Oleh:

Ichsan Kurniawan  
NIM. 14602249019

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal 16 Juni 2020



Nama/Jabatan

Ch. Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or.  
Ketua Penguji/Pembimbing

Dr. Abdul Alim, M.Or.  
Sekretaris

Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.  
Penguji

Tanggal

24 Juni 2020

24 Juni 2020

24 Juni 2020

Yogyakarta, 25 Juni 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan



## **MOTTO**

Jangan menjadikan sukses sebagai tujuan, lakukan apa yang anda cintai dan percayai maka sukses akan datang dengan sendirinya (David Frost)

Sepakbola untuk sekarang, pendidikan untuk masa depan (Ichsan Kurniawan)

## **PERSEMBAHAN**

Puji Tuhan, segala puji syukur bagi Tuhan yang maha esa yang sudah melindungi dan menyertai saya dalam setiap nafas kehidupan, sehingga boleh menyelesaikan tugas akhir skripsi tepat waktu. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya yang saya sayangi, yang selalu mendidik saya tanpa lelah.
2. Semua teman-teman TIMNAS U19 untuk kebersamaannya selama ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa mambalas kebaikan kalian semua.

# **PERBANDINGAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA KELOMPOK USIA 8-12 TAHUN DI SSB KOTA DENGAN SSB PINGGIR KOTA**

Oleh:  
Ichsan Kurniawan  
NIM. 14602249019

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kondisi fisik pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota. Kondisi fisik dibatasi pada kecepatan, kelincahan, power tungkai, dan daya tahan.

Jenis penelitian ini yaitu deskriptif komparatif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola di SSB di kota dan di pinggir desa, yaitu SSB PUSRI Palembang dan SSB Martapura FC. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria: (1) pemain sepakbola yang masih aktif di SSB PUSRI Palembang dan SSB Martapura FC, (2) berusia antara 8-12 tahun, (3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian tes. Berdasarkan hal tersebut, yang memenuhi berjumlah masing-masing 20 pemain. Instrumen yang digunakan yaitu tes *power* tungkai menggunakan *vertical jump*, tes lari 20 meter, tes kelincahan menggunakan *Arrowhead Agility*, daya tahan menggunakan *Multistage Fitness Test*. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan kondisi fisik pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota”, **diterima**. Selisih kondisi fisik pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota sebesar 45,50. Artinya bahwa kondisi fisik pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Pinggir Kota lebih baik daripada kondisi fisik pemain di SSB Kota.

Kata kunci: *kondisi fisik, pemain sepakbola, SSB Kota, SSB Pinggir Kota*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul "**Perbandingan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Kelompok Usia 8-12 Tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota**" dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkennaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesaiya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Pengurus, pelatih, dan Pemain SSB PUSRI Palembang dan SSB Martapura FC Martapura Kabupaten OKU Timur, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu serta nasihat dalam menyelesaikan tugas skripsi.
7. Teman teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa\*) dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Juni 2020  
Penulis

Ichsan Kurniawan  
NIM. 14602249019

## DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv

### **BAB I. PENDAHULUAN**

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

### **BAB II. KAJIAN PUSTAKA**

A. Deskripsi Teori .....	10
1. Hakikat Profil.....	10
2. Hakikat Kondisi Fisik.....	11
3. Hakikat Sepakbola .....	28
4. Hakikat Desa.....	33
5. Hakikat Perkotaan .....	36
6. Karakteristik Anak Usia 8-12 Tahun .....	38
B. Penelitian yang Relevan.....	44
C. Kerangka Berpikir .....	47
D. Hipotesis Penelitian .....	48

### **BAB III. METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	49
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	49
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	49
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	50
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	51
F. Teknik Analisis Data .....	57

**BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian.....	59
1. Deskripsi Data Penelitian.....	59
2. Hasil Uji Prasyarat .....	61
3. Hasil Uji Hipotesis.....	62
B. Pembahasan .....	66
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	70

**BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	71
B. Implikasi.....	71
C. Saran .....	71

**DAFTAR PUSTAKA .....** 73**LAMPIRAN .....** 78

## **DAFTAR GAMBAR**

	Halaman
Gambar 1. <i>Vertical Jump Test</i> .....	52
Gambar 2. Tes Lari 20 Meter.....	53
Gambar 3. <i>Arrowhead Agility</i> .....	55
Gambar 4. Tes <i>Multistage Fitness</i> .....	47
Gambar 5. Diagram Batang Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Kelompok Usia 8-12 Tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota.....	60
Gambar 6. Diagram Batang Masing-Masing Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Kelompok Usia 8-12 Tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota .....	61

## **DAFTAR TABEL**

	Halaman
Tabel 1. Sampel Penelitian .....	50
Tabel 2. Deskriptif Statistik Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Kelompok Usia 8-12 Tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota.....	59
Tabel 3. Deskriptif Statistik Masing-masing Komponen Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Kelompok Usia 8-12 Tahun di SSB Kota ....	60
Tabel 4. Deskriptif Statistik Masing-masing Komponen Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Kelompok Usia 8-12 Tahun di SSB Pinggir Kota .....	61
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas .....	62
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas .....	62
Tabel 7. Hasil Analisis Perbedaan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Kelompok Usia 8-12 Tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota.....	63
Tabel 8. Hasil Analisis Perbedaan Masing-masing Komponen Kondisi Fisik .....	64

## **DAFTAR LAMPIRAN**

	Halaman
Lampiran 1. Data Penelitian Kondisi Fisik .....	79
Lampiran 2. Deskriptif Statistik berdasarkan T Skor .....	81
Lampiran 3. Deskriptif Statistik Kondisi Fisik Anak di SSB Kota .....	83
Lampiran 4. Deskriptif Statistik Kondisi Fisik Anak di SSB Pedesaan .....	86
Lampiran 5. Uji Normalitas dan Homogenitas.....	90
Lampiran 6. Analisis Uji t .....	91
Lampiran 7. Tabel t .....	93

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan olahraga ini sangat mudah dipahami. Alasan daya tarik sepakbola terletak pada kealamian permainan tersebut. Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental, kita harus melakukan gerakan yang terampil dibawah kondisi permainan yang waktunya terbatas (Rohim, 2008: 2). Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya menjadi penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah tendangan hukuman (Sucipto, dkk: 2000).

Pada permainan sepakbola suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerja tim yang baik. Untuk mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat, sehingga tidak membuang-buang energi dan waktu. Dengan demikian seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka.

Beberapa keterampilan gerak dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah Menendang (*kicking*), Mengontrol/menghentikan bola (*controlling*), Menggiring bola (*dribbling*), Menyundul bola (*heading*), Merampas (*tackling*), Lemparan ke dalam (*throw-in*), Gerak tipu Teknik penjaga gawang (*goal keeping*) (Azidman, dkk., 2017). Selain diperlukan teknik dan taktik yang baik, kondisi fisik seorang pemain juga perlu diketahui. Seorang pemain juga harus bisa menjaga dan mengatur kondisi fisiknya agar tenaga yang dikeluarkan saat bermain bisa efektif dan efisien, sehingga tidak mudah lelah serta mampu melakukan teknik gerakan dengan tepat.

Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras, harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, dan berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Sardjono (dalam Irianto, 2016) menyatakan bahwa unsur-unsur kondisi fisik penting yang perlu dikembangkan dalam permainan sepakbola antara lain: kekuatan (*strength*), daya tahan otot (*local endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*) dan daya tahan parujantung. Kekuatan otot digunakan untuk mempertahankan posisi badan agar tetap stabil dan tidak jatuh ketika saling dorong adu badan dengan lawan. Daya ledak digunakan ketika pemain harus melompat untuk menyundul bola atau ketika melakukan gerakan menendang bola dengan keras. Kecepatan digunakan ketika pemain berlari cepat untuk mengambil posisi atau mengejar bola. Kecepatan juga diperlukan pemain ketika menggiring bola. Daya tahan otot

diperlukan pemain ketika melakukan gerakan berulang-ulang sepanjang pertandingan, seperti berlari tanpa bola, menggiring bola, menendang bola atau kombinasi di antara gerakan-gerakan tersebut. Pergerakan berlari pelan sampai kecapatan sedang yang dilakukan sepanjang pertandingan membutuhkan daya tahan paru jantung.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi fisik seseorang yaitu lingkungan. Diungkapkan Irianto (2002) bahwa lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang. Ditambahkan Mexitalia (2012) lingkungan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan anak. Perbedaan geografi, sosioekonomi, dan gaya hidup antara penduduk di pedesaan dan perkotaan dapat mempengaruhi tingkat kesehatan anak. Dikotomi pedesaan dan perkotaan dihubungkan dengan tingkat pendidikan, pendapatan, dan kesehatan, yaitu penduduk yang tinggal di daerah pedesaan memiliki parameter sosioekonomi dan kesehatan yang lebih rendah dibandingkan di perkotaan. Di Amerika Serikat pada tahun 2005, dilaporkan bahwa tingkat kemiskinan dan status kesehatan penduduk di pedesaan lebih rendah dibandingkan dengan penduduk di perkotaan.

Kota merupakan suatu lingkungan buatan di mana teknologi membantu segala tata cara kerja masyarakat kota. Masyarakat kota menarik karena pemakaian kendaraan bermotor dengan intensitas yang sangat tinggi. Masyarakat

kota acap kali meragukan sikap hemat dan lebih mengutamakan kepuasan diri. Kebanyakan masyarakat perkotaan sangat sulit untuk menyempatkan diri dalam melaksanakan aktivitas jasmani atau berolahraga sebagai bentuk mempertahankan kesehatan karena kesibukan dalam bekerja (Markus, 2006: 84).

Desa adalah tempat kediaman kelompok keluarga manusia yang hidup dari hasil kanan kirinya dan ladangnya disekitar desa tersebut. Bilamana desa tersebut menjadi ramai karena perdagangan yang mengusahakan dari desa tersebut, maka desa tadi menjadi kota kecil misalnya kecamatan, kemudian kabupaten. Kehidupan masyarakat pedesaan dicirikan oleh kegiatan yang pada umumnya bercorak agraris. Aktivitas sehari-hari masih didominasi oleh pengaruh lingkungan alam. Dengan kata lain, pengaruh lingkungan atau kondisi alam setempat masih sangat kuat mewarnai tatanan dan pola hidup penduduk desa. (Soendjoto, dalam Jannata, 2014: 28).

Salah satu yang mempengaruhi kondisi fisik adalah obesitas. Kecenderungan anak di daerah perkotaan mengalami obesitas dibandingkan daerah pedesaan. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi tersimpan sebagai lemak, sehingga orang-orang yang kurang melakukan aktivitas cenderung menjadi gemuk. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Nabag (2011) terhadap siswa sekolah berusia 5-15 tahun. Status gizi kategori obesitas anak yang bersekolah di wilayah perkotaan (15.4%) lebih tinggi dibandingkan dengan anak yang bersekolah di wilayah pedesaan (4.5%). Anak yang tinggal di desa cenderung lebih banyak beraktivitas fisik di luar ruangan dibandingkan dengan anak yang tinggal di kota. Anak-anak yang tinggal di daerah perkotaan memiliki

karakteristik seperti kurang melakukan gerak atau aktivitas fisik, sarana dan prasarana untuk melakukan aktivitas fisik berkurang, serta gizi dan makanan berlebih yang dapat mengakibatkan kegemukan. Hal tersebut berbeda dengan anak-anak yang tinggal di daerah pedesaan, mereka lebih bebas bergerak dan rutinitas sehari-hari yang berhubungan dengan aktivitas fisik seperti jalan kaki untuk pergi ke sekolah dan aktivitas fisik lain yang menuntut mereka untuk aktif bergerak.

Pola konsumsi makan masyarakat di desa dan kota berbeda. Hal tersebut dilihat dari keadaan sosial ekonomi penduduk yang lebih mampu, tersedianya fasilitas kesehatan yang memadai, fasilitas pendidikan yang lebih baik, tersedianya tenaga kesehatan serta lapangan usaha dimana mayoritas penduduk kota adalah pegawai dan wiraswasta. Sebaliknya, pola konsumsi masyarakat desa kurang memenuhi syarat gizi, dilihat dari keadaan sosial ekonomi yang tidak mampu, fasilitas kesehatan yang terbatas, fasilitas pendidikan yang kurang, penduduk dengan mata pencaharian petani dan buruh (Ratna, dkk, 2015)

Berdasar atas kutipan di atas, dapat peneliti asumsikan bahwa terjadi kesenjangan antara lingkungan perkotaan dan pedesaan, terutama menyangkut kondisi fisik anak. Desa dan kota, masing-masing memiliki karakteristik yang berbeda. Dari tata letak kepadatan dan lingkungan juga berbeda, di perkotaan banyak akan polusi dari jalan raya dan perumahan yang padat. Berbeda dengan daerah pedesaan yang mempunyai lingkungan yang banyak akan tanaman dan tumbuhan, persawahan, dan lingkungan yang tidak terlalu padat, sehingga kebutuhan kesegaran jasmani yang diperlukan oleh masyarakat kota dan desa

berbeda. Penelitian ini akan dilakukan pada dua tempat yang berbeda, yaitu anak yang berlatih di SSB Kota yang diwakili oleh SSB PUSRI Palembang dan SSB Pinggir Kota yang diwakili oleh SSB Martapuran FC.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, kondisi fisik pemain di SSB PUSRI Palembang dan SSB Martapura FC masih kurang. Hal ini terlihat ketika sedang mengikuti latihan pertandingan pemain inti melawan pemain cadangan, *game* berlangsung kurang lebih sekitar 70 menit (35 menit 1 babak). Pemain sangat kuat pada 15-30 menit dan tempo permainan cepat, tetapi pada babak kedua permainan lambat dan tempo permainan pun menurun. Berdasarkan data pertandingan terakhir tahun 2019, menunjukkan bahwa SSB Martapura FC yang berada di pinggir kota dapat memenangkan pertandingan melawan SSB PUSRI Palembang yang berada di Kota. Kemampuan *dribbling* SSB Martapura FC juga terlihat lebih lincah dalam melakukan *dribbling* melewati pemain lawan.

Bertolak dari uraian di atas, maka permasalahan tersebut harus diteliti lebih lanjut terkait perbedaan kondisi fisik pemain. Kondisi fisik yang akan diteliti dibatasi pada kondisi fisik umum. Harapannya, pelatih akan lebih mudah untuk menentukan program latihan selanjutnya. Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti berkeinginan untuk mengadakan suatu penelitian yang berjudul “Perbandingan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Kelompok Usia 8-12 Tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pelatih belum memiliki data yang valid tentang kondisi fisik pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota.
2. Masih rendahnya kondisi fisik pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota.
3. Kemampuan *dribbling* SSB Martapura FC juga terlihat lebih lincah dalam melakukan *dribbling* melewati pemain lawan.
4. Belum diketahui perbandingan kondisi fisik pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota.

### **C. Batasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang ada pada peneliti, serta agar penelitian ini mempunyai arah dan tujuan yang jelas, maka perlu adanya pembatasan masalah, dan permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada perbandingan kondisi fisik pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota. Kondisi fisik dibatasi pada kecepatan, kelincahan, power tungkai, dan daya tahan.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu: “Apakah ada perbedaan kondisi fisik pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota?”

## **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan kondisi fisik pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota.

## **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti, para pendidik, dan pembaca pada umumnya. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Secara Teoretis
  - a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan penelitian yang selanjutnya.
  - b. Menambah wawasan mengenai perbedaan kondisi fisik pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota.
  - c. Memperkaya khasanah keilmuan, terutama dalam bidang ilmu keolahragaan, khususnya olahraga sepakbola.
2. Secara Praktis
  - a. Bagi pelatih dapat mengetahui perbedaan kondisi fisik pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota, sehingga pelatih lebih siap dalam menyusun program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dan sebagai data untuk evaluasi terhadap program yang telah dilaksanakan, serta untuk merancang program yang akan dilaksanakan.

- b. Bagi atlet supaya mengetahui keadaan kondisi fisik yang dimilikinya. Serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga, keadaan kondisi fisik mempunyai peranan penting.
- c. Bagi masyarakat umum sebagai bahan masukan tentang kondisi fisik, sehingga dapat mendukung memperkenalkan olahraga sepakbola kepada masyarakat sehingga masyarakat menjadi tahu tentang profil kondisi fisik olahraga sepakbola.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Profil**

Profil menurut Poerwadarminto (2002: 56), adalah “pandangan dari samping sketsa biografi, dan penampang yang tampak”. Dapat pula dikatakan bahwa profil merupakan sekumpulan data yang menjelaskan sesuatu dalam bentuk grafik atau tabel. Arti ini dilihat dari bidang statistik. Dalam bidang komunikasi dan bahasa, profil berarti biografi atau riwayat hidup singkat seseorang. Profil juga memiliki arti sebagai grafik, diagram, atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau sesuatu. Arti lainnya dikemukakan oleh Mulyani (2003: 1), yaitu “profil sebagai pandangan sisi, garis besar, biografi dari diri seseorang atau kelompok yang memiliki usia yang sama”.

Profil adalah memperlihatkan ciri-ciri fisik seseorang yang tampak dari luar. Ciri-ciri fisik tersebut dapat diukur dan diamati. Ciri fisik atau sering disebut postur tubuh itu bermacam-macam, ada yang badannya kurus, gemuk, tinggi, pendek, hidung mancung, pesek, rambut panjang, dan pendek. Setiap orang menginginkan postur tubuh yang ideal. Postur tubuh yang ideal adalah postur tubuh yang sesuai dengan keinginan setiap individu masing-masing misalnya badanya tinggi, tidak kurus, dan tidak terlalu kurus. Postur tubuh ideal dinilai dari pengukuran antropometri untuk menilai apakah komponen tubuh tersebut sesuai dengan standar normal atau ideal (Gina, 2008: 2).

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa profil merupakan sekumpulan data yang menjelaskan sesuatu dalam bentuk grafik atau tabel. Pengertian profil dalam penelitian ini adalah suatu keadaan mengenai profil kondisi fisik pemain sepakbola di SSB Kota dan Pinggir kota. Kondisi fisik dalam penelitian ini dibatasi pada power tungkai, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan aerobik.

## **2. Hakikat Kondisi Fisik**

### **a. Pengertian Kondisi Fisik**

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam olahraga khususnya sepakbola. Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Pujianto, 2015). *Physical condition is a necessary requirement in improving an athlete's performance, and may even be regarded as a basic necessity that cannot be postponed or negotiable* (Hanief, Puspodari, & Sugito, 2017).

Kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Kondisi fisik juga dapat diartikan sebagai kondisi badan seorang pemain. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponenkomponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatanya, pemeliharaanya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka

seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen tersebut dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut (Wiwoho, Junaidi, & Sugiarto, 2014).

Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi (Pratama, 2015). Sajoto (2002: 57), menyatakan bahwa “kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi”. Lebih lanjut ditambahkan Sajoto (2002: 8-9), bahwa “kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan”. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus berkembang.

Kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam penunjang prestasi. Kondisi fisik terdiri atas kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum merupakan kemampuan dasar dalam mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang dimiliki. Kemampuan dasar itu meliputi kekuatan umum, kecepatan umum, daya tahan umum dan kelentukan umum (Syafruddin, 1999: 35). Kondisi fisik umum diperlukan untuk setiap cabang olahraga dan merupakan tahap awal menuju kondisi fisik khusus. Kondisi fisik khusus merupakan kemampuan fisik yang dikhkususkan untuk suatu cabang olahraga tertentu. Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik dan kekhususan tersendiri sehingga

dibutuhkan kondisi fisik khusus, seperti pada cabang olahraga sepakbola. Kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam sepakbola antara lain; daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*).

Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes kemampuan. Tes ini dapat dilakukan di dalam labratorium dan di lapangan. Meskipun tes yang dilakukan di laboratorium memerlukan alat-alat yang mahal, tetapi kedua tes tersebut hendaknya dilakukan agar hasil penilaian benar-benar objektif.

Kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika latihan dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus. Mengembangkan kondisi fisik bukan merupakan pekerjaan yang mudah, harus mempunyai pelatih fisik yang mempunyai kualifikasi tertentu, sehingga mampu membina pengembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek di kemudian hari. Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, di antaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil dapat berprestasi tinggi.

## **b. Komponen Kondisi Fisik**

Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Artinya, bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Sajoto (2002: 57), menyatakan bahwa komponen kondisi fisik meliputi:

- 1) Kekuatan (*strength*), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- 2) Daya tahan ada 2 dua macam, yaitu:
  - a) Daya tahan umum yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien.
  - b) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
- 3) Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang sesingkat singkatnya.
- 4) Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat singkatnya.
- 5) Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam penyelesaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.
- 6) Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi di area tertentu.
- 7) Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- 8) Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam-macam gerakan.
- 9) Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran.
- 10) Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menggapai rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, saraf atau *feeling* lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

Marten (2004: 271-272), menjelaskan bahwa kondisi fisik yang diperlukan dalam permainan sepakbola adalah daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik,

kelincahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, dan kekuatan. Komponen biomotorik merupakan kemampuan dasar gerak fisik atau aktivitas fisik dari tubuh manusia. Sajoto (2002: 12), menyatakan bahwa “komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatan maupun pemeliharaanya”. Komponen biomotorik yakni, meliputi: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketepatan, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi. Komponen kondisi fisik dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1) *Power*

Komponen gerak yang sangat penting untuk melakukan suatu aktivitas yang sangat berat adalah *power*, karena dapat menentukan seberapa orang dapat berlari dengan cepat. Daya ledak (*power*) adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif (Wahjoedi, 2001: 61). *Power* atau daya ledak adalah perpaduan antara kekuatan dan kecepatan, kalau untuk memindahkan benda yang relatif ringan maka kecepatannya yang diperbesar, kalau bendanya berat perlu kekuatan yang lebih dominan. Daya ledak otot yang dihasilkan oleh *power* otot tungkai berpengaruh dalam pemindahan momentum horizontal ke vertikal. Hal ini akan berpengaruh oleh daya dorong yang dihasilkan dari perubahan momentum, karena karakteristik nomor lompat adalah gerakan tolakan harus dilakukan dengan mengarahkan tenaga ledak otot (Komari, 2010: 14).

*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. *Power* sangat penting untuk cabang-cabang

olahraga yang memerlukan *eksplosif*, seperti lari *sprint*, nomor-nomor lempar dalam atletik, atau cabang-cabang olahraga yang gerakannya didominasi oleh meloncat seperti dalam bola voli, juga pada bulutangkis, dan olahraga sejenisnya (Yudiana, 2011: 7). Harsono (2015: 200) menjelaskan: “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”.

Bompa (1994: 285) menyatakan bahwa dilihat dari segi kesesuaian jenis gerakan atas keterampilan gerak *power* dibedakan menjadi dua, yaitu:

a) *Power* asiklik

Dalam kegiatan olahraga *power* ini dapat dikenali dari peranannya pada suatu cabang olahraga, misalnya menolak dan melompat pada atletik lebih dominan pada *power* asikliknya.

b) *Power* siklik

Dari segi kesesuaian jenis gerakan dari peranannya pada suatu cabang olahraga lari cepat, lebih dominan pada *power* sikliknya. Daya ledak atau *power* memainkan peranan yang sangat penting terhadap mobilitas fisik. *Power* merupakan kemampuan fisik yang tersusun dari beberapa komponen diantaranya komponen yang menonjol adalah kekuatan dan kecepatan.

Irianto (2002: 67), menyatakan bahwa “*power* otot tungkai merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk mengatasi tahanan dengan gerakan yang cepat misalnya melompat, melempar, memukul dan berlari”. Pengembangan *power* khusus dalam latihan kondisi berpedoman pada dua komponen, yaitu: pengembangan kekuatan untuk menambah daya gerak, mengembangkan kecepatan untuk mengurangi waktu gerak. Penentu *power* otot adalah kekuatan otot, kecepatan rangsang syaraf dan kecepatan kontraksi otot, I.O.C. Suharno (1985: 33) menyatakan bahwa faktor-faktor penentu *power* adalah:

- a) Banyak sedikitnya macam *fibril* otot putih dari atlet.
- b) Kekuatan otot dan kecepatan otot.
- c) Waktu rangsang dibatasai secara kongkrit lamanya.
- d) Koordinasi gerakan harmonis.
- e) Tergantung banyak sedikitnya zat kimia dalam otot (ATP).

Dari definisi dan pendapat para ahli tersebut di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *power* otot adalah kemampuan otot untuk menggerakan daya dengan maksimal dalam waktu yang sangat singkat. *Power* otot tungkai merupakan salah satu dari bagian *power* otot, maka dapat diartikan sebagai kemampuan dari otot-otot tungkai untuk mengerahkan daya maksimal persatuan waktu. Dengan kata lain *power* otot merupakan kombinasi antara kecepatan dan kekuatan dari kontraksi otot tungkai. *Power* merupakan komponen kondisi fisik yang dibutuhkan oleh setiap cabang olahraga. *Power* digunakan untuk gerakan-gerakan yang bersifat eksplosif seperti; melempar, menendang, menolak, meloncat, dan memukul.

Para pemain harus memiliki daya ledak otot tungkai (*explosive power*) yang sangat baik. Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai dalam melakukan aktivitas secara cepat dan kuat, sehingga menghasilkan tenaga maksimal. Fungsi daya ledak otot tungkai terlihat jelas dalam permainan sepakbola. Para pemain harus mampu melompat dengan setinggi-tingginya untuk menyambut umpan lambung dari rekanrekannya. Umpan lambung bisa berupa tendangan sudut, tendangan bebas dan umpan dari rekannya. Daya ledak otot tungkai yang baik, para pemain mampu untuk bersaing dengan lawannya dalam memperebutkan bola. Selain itu, daya ledak otot tungkai yang baik akan

menghasilkan tendangan yang kuat dan cepat, sehingga kemungkinan akan terciptanya gol menjadi lebih besar.

## 2) Kecepatan

Kecepatan merupakan kualitas kondisional yang memungkinkan seorang olahragawan untuk bereaksi secara cepat bila dirangsang dan untuk menampilkan atau melakukan gerakan secepat mungkin. Kecepatan termasuk salah satu komponen kondisi fisik yang banyak berpengaruh terhadap penampilan atlet. Sajoto (2002: 9), menjelaskan bahwa “kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang dalam mengerjakan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya”. Harsono (2015: 216) mendefinisikan kecepatan adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Ismaryati (2009: 57), menyatakan bahwa “kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu dan kecepatan menempuh suatu jarak”.

Suharno (1985: 31) menyatakan bahwa kecepatan dapat dibedakan menjadi 3, yaitu:

a) Kecepatan *sprint*

Kecepatan *sprint* adalah kemampuan organisme atlet bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya.

b) Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab suatu rangsang secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya.

c) Kecepatan bergerak

Kecepatan bergerak adalah kemampuan organ atlet untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus.

Kecepatan merupakan komponen fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu di dalam cabang olahraga seperti nomor-nomor lari jarak pendek, renang, olahraga beladiri, dan olah raga permainan. Suharjana (2013: 141) menyatakan bahwa “kecepatan *sprint* adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, dalam waktu sesingkat-singkatnya”. Sukadiyanto (2011: 109), menyatakan bahwa “kecepatan ada dua macam, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak”. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan reaksi dibedakan menjadi reaksi tunggal dan reaksi majemuk, sedangkan kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan gerak dibedakan menjadi gerak siklis dan non siklis. Kecepatan gerak siklis atau *sprint* adalah kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan serangkaian gerak dalam waktu sesingkat mungkin. Gerak non siklis adalah kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan gerak tunggal dalam waktu sesingkat mungkin.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerak dalam waktu yang singkat. Komponen kondisi fisik selanjutnya yaitu kecepatan (*speed*). Kecepatan memiliki peran yang tidak kalah pentingnya dengan komponen kondisi fisik lainnya. Misalnya dalam memainkan umpan-umpan

pendek, umpan terobosan dan mengantisipasi lawan dalam melakukan serangan balik.

### 3) Kelincahan

Sajoto (2002: 90) mendefinisikan bahwa “kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu”. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi. Suharno (1985: 33) menyatakan bahwa “kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk berubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki”. Nossek (1995: 93) lebih lanjut menyebutkan bahwa “kelincahan diidentitaskan dengan kemampuan mengkoordinasikan dari gerakan-gerakan, kemampuan keluwesan gerak, kemampuan memanuver sistem motorik”.

Badriah, (2009: 38) menjelaskan bahwa “kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan”. Kelincahan tergantung pada faktor-faktor; kekuatan, kecepatan, daya ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi. Harsono (2015: 59) menjelaskan kelincahan (*aqility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh.

Dari pengertian-pengertian ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincahan adalah kemampuan motorik yang sangat penting untuk mempertahankan atau mengontrol posisi tubuh dalam melakukan perubahan arah secepat mungkin di ruang pendek tanpa gangguan pada kehilangan keseimbangan

dan kesadaran akan posisi tubuh ketika melakukan lompatan atau ketika bertahan dan menyerang dalam berolahraga. Selanjutnya, juga dibutuhkan kelincahan (*agility*). Kelincahan yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Misalnya dalam melakukan *dribbling* atau menggiring bola dan dalam mengotak-atik pertahanan lawan. Para pemain harus memiliki kelincahan yang baik sehingga permainan dapat dikuasai dengan maksimal.

#### 4) Daya Tahan

Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotor utama/dasar dalam setiap cabang olahraga. Komponen biomotor daya tahan pada umumnya digunakan sebagai tolok ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani (*physical fitness*) olahragawan. Sukadiyanto (2011: 32) menyatakan pengertian “daya tahan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian daya tahan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu”. Berdasarkan dua pengertian tersebut maka daya tahan didefinisikan sebagai kemampuan peralatan organ tubuh untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja. Secara umum daya tahan menurut Syafruddin (2011: 141) dapat diartikan “sebagai kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat melakukan kerja fisik dan psikis dalam waktu lama.Ukuran lama disini bersifat relatif karena bisa dalam hitungan menit, jam dan bahkan bisa berjam-jam lamanya seperti lari marathon”.

Bompa (1994: 288-289) menyatakan bahwa “ada dua jenis daya tahan, yaitu: (1) daya tahan umum, dan (2) daya tahan khusus. Ditinjau dari lama

kerja/jangka waktu daya tahan dibedakan menjadi: (1) daya tahan jangka panjang, (2) daya tahan jangka menengah, (3) daya tahan jangka pendek, (4) daya tahan otot, dan (5) daya tahan kecepatan". Sukadiyanto (2011: 33) menyatakan bahwa "tujuan dari latihan daya tahan adalah untuk meningkatkan kemampuan olahragawan agar dapat mengatasi kelelahan selama aktivitas berlangsung". Kelelahan yang dimaksud adalah kelelahan baik secara fisik maupun psikis. Latihan daya tahan akan berdampak pada kualitas sistem kardiorespirasi, pernafasan dan sistem peredaran darah. Faktor utama keberhasilan dalam latihan dan pertandingan olahraga dipengaruhi oleh tingkat kemampuan olahragawan dalam menghambat proses terjadinya kelelahan. Olahragawan yang memiliki daya tahan yang baik tentu akan mampu melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam jangka waktu relatif lama.

Sukadiyanto (2011: 34) menyatakan bahwa "beberapa keuntungan yang diperoleh olahragawan yang memiliki kemampuan daya tahan yang baik di antaranya atlet akan mampu; (a) menentukan irama dan pola permainan, (b) memelihara atau mengubah irama dan pola permainan sesuai dengan yang diinginkan, dan (c) berjuang secara ulet dan tidak mudah menyerah selama bertanding". Hubungan antara ketahanan dan kinerja (penampilan) fisik olahragawan di antaranya adalah menambah: kemampuan untuk melakukan aktivitas kerja secara terus-menerus dengan intensitas yang tinggi dalam jangka waktu yang lama, kemampuan memperpendek waktu pemulihan (*recovery*) terutama pada cabang olahraga pertandingan dan permainan, kemampuan untuk menerima beban latihan yang lebih berat, lebih lama, dan bervariasi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi latihan ketahanan menurut Bompa (1994) yang dikutip oleh Sukadiyanto (2011: 36) yaitu “sistem pusat saraf, kemauan olahragawan, kapasitas aerobik, kapasitas anaerobik, dan kecepatan cadangan”. Fox, et.al., (1993: 41) menambahkan “faktor yang mempengaruhi latihan ketahanan adalah intensitas, frekuensi, durasi latihan, faktor keturunan, usia dan jenis kelamin”. Metode latihan ketahanan adalah suatu cara yang dilakukan untuk meningkatkan ketahanan olahragawan. Sasaran dalam melatih komponen biomotor ketahanan selalu melibatkan kebugaran energi dan kebugaran otot, sehingga sasaran latihannya tidak dapat dipisahkan secara mutlak keduanya. Dalam melatih ketahanan dengan sasaran kebugaran energi, maka pertahapan yang dilakukan menurut piramida latihan. Oleh karena unsur ketahanan merupakan komponen biomotor dasar yang melandasi latihan untuk mengembangkan berbagai kemampuan biomotor yang lain.

Sajoto (2002: 40) menyatakan bahwa “daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu”. Daya tahan sering juga disebut *endurance*. Daya tahan dibedakan menjadi dua macam, yaitu: (1) Daya tahan umum, yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darah secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas yang tinggi dalam waktu yang cukup lama. (2) Daya tahan otot, yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi (bekerja) secara terus-menerus dalam jangka waktu yang cukup lama dengan jumlah beban

tertentu. Ma'mun & Saputra (2003: 37), menyatakan bahwa "daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah melakukan pekerjaan tersebut". Jadi dapat dimengerti bahwa dari dua macam daya tahan tersebut, daya tahan umum memiliki tingkatan yang lebih tinggi atau lebih berat daripada daya tahan otot.

Depdiknas (2010: 53), menyatakan bahwa "istilah daya tahan jantung dapat juga disebut daya tahan kardiorespirasi, kapasitas aerobik, *maximal aerobic power* dan sebagainya". Daya tahan jantung merupakan faktor utama dalam kesegaran jasmani. Daya tahan kardiorespirasi adalah kesanggupan sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan kejaringan yang aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme tubuh. Fox, dkk., (1993: 8), menyatakan bahwa "daya tahan kardiorespirasi atau kebugaran kardiorespirasi mengacu pada kemampuan sistem jantung dan paru untuk mengirimkan oksigen dan mengantikan karbondioksida dari otot-otot kerja selama aktivitas latihan yang lama".

Kebugaran kardiorespirasi diukur dengan memantau penyerapan oksigen maksimum yang dikenal dengan istilah  $\text{VO}_2\text{Maks}$ . Maksudnya adalah seberapa efisien tubuh menggunakan oksigen selama aktivitas jasmani dengan intensitas moderat (Lutan, 2002: 46). Pate, et.al (1993: 300) menyatakan bahwa "daya tahan kardiorespirasi (aerobik) mengacu kepada kemampuan melakukan kegiatan berintensitas sedang keseluruhan tubuh dan sebagian besar otot untuk periode waktu

yang panjang”. Sukadiyanto (2011: 34) menyatakan bahwa “daya tahan aerobik adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi beban latihan dalam jangka waktu lebih dari tiga menit secara terus menerus”. Dalam setiap cabang olahraga latihan fisik yang pertama kali dilakukan adalah membentuk daya tahan umum, yang baik dilakukan dengan latihan aerobik. Aerobik adalah bentuk aktivitas yang membutuhkan oksigen ( $O_2$ ). Latihan aerobik bertujuan untuk mempersiapkan sistem sirkulasi dan respirasi, dan *ligamenta*, mengurangi resiko terjadinya cedera, serta penyediaan sumber energi untuk aktivitas dengan intensitas tinggi dan berlangsung lama.

Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan grup otot-otot besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu lama (Kravitz, 2014: 5). Pendapat di atas poin permasalahannya adalah beban sub maksimal, waktu lama, dan sistem peredaran darah. Nurhasan (2005: 3) menyatakan bahwa, ”daya tahan kardiovaskular adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara kontinyu dalam waktu yang relatif lama dengan beban sub maksimal”.

VO<sub>2</sub>max adalah pengambilan (konsumsi) oksigen maksimal permenit yang menggambarkan kapasitas *aerobik* seseorang. Hal ini diperkuat oleh pendapat yang dikemukakan oleh Wiarto (2013:13) VO<sub>2</sub>max adalah “kecepatan pemakaian oksigen dalam metabolisme aerob maksimum”. Sementara Bafirman (2012: 155) mengartikan “VO<sub>2</sub>max adalah merupakan kapasitas aerobik maksimal yang dinyatakan sebagai maksimal *oxygen uptake* (VO<sub>2</sub>max)”.

Sesuai dengan pendapat ini, maka dapat diartikan seseorang yang memiliki daya tahan dengan baik jika dia mampu melakukan kerja fisik secara terus-menerus dalam waktu yang cukup lama, misalnya seorang pemain sepakbola mampu bermain dalam waktu 2x45 menit. Selanjutnya daya tahan dapat dikatakan salah satu elemen kondisi fisik yang terpenting, karena merupakan basis dari elemen-elemen kondisi fisik yang lain.

### c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Depdiknas (2010: 8-10) menyatakan komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah:

- 1) Umur  
Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Pada daya tahan cardiovaskuler ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, daya tahan *cardiovascular* akan meningkat dan akan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan tersebut dapat berkurang apabila seseorang melakukan kegiatan olahraga secara teratur.
- 2) Jenis Kelamin  
Kebugaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak antara pria dan wanita tidak berbeda, tetapi setelah masa pubertas terdapat perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar *hemoglobin* yang lebih rendah dibanding dengan pria.
- 3) Genetik  
Daya tahan *cardiovascular* dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.
- 4) Kegiatan Fisik  
Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani, latihan bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan

meningkatkan daya tahan *cardiovaskuler* dan dapat mengurangi lemak tubuh. Dengan melakukan kegiatan fisik yang baik dan benar berarti tubuh dipacu untuk menjalankan fungsinya.

5) Kebiasaan merokok

Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan *cardiovasculer*. Pada asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida (CO). Daya ikat CO pada hemoglobin sebesar 200-300 kali lebih kuat dari pada oksigen.

6) Faktor Lain

Faktor lain yang berpengaruh di antaranya suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat biar suhu otot sedikit lebih tinggi dari suhu normal tubuh. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot.

Lebih lanjut menurut Irianto, (2002: 9) faktor-faktor yang mempengaruhi

kondisi fisik adalah sebagai berikut:

1) Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar. Sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi. Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pengertian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

2) Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin 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 pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara: a) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna). b) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya. c) Istirahat yang cukup. d) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti

- merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
- e) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.
- 4) Faktor Lingkungan
- Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.
- 5) Faktor Latihan dan Olahraga
- Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tidak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain; makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor lingkungan dan olahraga, dan lain-lain. Jadi, agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

### **3. Hakikat Sepakbola**

#### **a. Pengertian Sepakbola**

Sepakbola adalah permainan yang sangat populer, dalam arti lain dapat dikatakan sepakbola merupakan olahraga favorit di seluruh dunia, digemari oleh para anak-anak, remaja, orang dewasa bahkan para orang tua dengan tujuan yang berbeda-beda. Ada untuk mencapai prestasi, rekreasi, dan untuk menjaga kebugaran jasmani dan sebagainya. Permainan sepakbola ini dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan sebelas orang.

Menurut Yulifri & Arsil (2010: 107) permainan sepakbola adalah “permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan sebelas orang”. Sesuai dengan pendapat ini, maka dapat disimpulkan bahwa permainan sepakbola merupakan olahraga permainan beregu yang sudah diatur sedemikian rupa dan ketentuan ini berlaku untuk semua pertandingan yang telah ditetapkan oleh Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI).

Cross (2013: 4) menyatakan bahwa *“Football is one of the most difficult games to learn and master. The range of skills and techniques required, using almost every part of the body, to control and move the ball through a 360-degree spectrum of possibilities, under regular pressure from opponents”*. Senada dengan pendapat di atas, Cresser (2015: 2) menyatakan bahwa *“Soccer is a high-intensity, multi-dimensional sport that is physically, mentally and technically demanding. In addition to the many skill requirements, elite soccer players cover approximately 10 to 12 km per game – 2 of them at maximum speed”*. Luxbacher (2011: 2) menjelaskan bahwa sepakbola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Sepakbola adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan).

Menurut Batty (2007: 1) ”Sepakbola merupakan permainan sederhana yang bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan, tanpa

menggunakan gawang atau lengan dan tim yang paling banyak mencetak gol menang". Muhdhor (2013: 9) menjelaskan "Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan 11 orang. Permainan sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola kulit berukuran 27- 28 inci".

Sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh 11 pemain tiap tim dalam satu pertandingan. sebelas pemain tersebut dibagi lagi menjadi beberapa kelompok untuk mengisi posisi-posisi yang ada dalam permainan sepakbola. Diantaranya, Ada penjaga gawang, pemain bertahan, pemain tengah, pemain sayap, dan pemain penyerang atau striker. Tom & Scot (2013: 9) "*Soccer is fiendishly addictive, whether you watch, compete, or do both. Across the planet more supporters and spectators follow the professional game than any other sport, and at grass-roots level more amateur participants enjoy the game than any other athletic pastime.*" Bahwa permainan sepakbola membutuhkan hampir semua kemampuan dasar motorik walaupun kadarnya berbeda-beda dan keterampilan-keterampilan dasar yang dapat menunjang seorang pemain dalam bermain sepakbola dengan baik adalah *ball possession* atau penguasaan bola.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang yang dimainkan dengan tungkai, dada, kepala kecuali pejaga gawang diperbolehkan menggunakan lengan dan tangan di area kotak penalti. Oleh karena itu kekompakan dan kerjasama tim yang baik di antara para pemain sangat

dibutuhkan. Karena dimainkan di atas lapangan yang luas, maka seorang pemain harus memiliki kemampuan teknik dasar dan juga kondisi kesegaran tubuh yang baik. Oleh karena itu, untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dibutuhkan latihan sesuai dengan prosedur yang telah ada.

### **b. Macam-Macam Teknik Dasar Permainan Sepakbola**

Permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerja tim yang baik. Untuk mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu. Dengan demikian seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka. *The principal technical skills are shooting, passing, ball control, and dribbling* (Huijgen, et.al., 2010).

Para ahli sepakbola sepakat bahwa faktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan dalam permainan sepakbola adalah teknik dasar permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh para pemain. Teknik dasar dalam sepakbola terdiri dari teknik menendang bola, menahan bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu, merebut bola, lemparan kedalam, dan teknik penjaga gawang (Faqihudin &

Wahadi, 2015). Sucipto (2000: 17) menyatakan teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut:

1) Menendang (*kicking*)

Bertujuan untuk mengumpam, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian dalam.

2) Menghentikan (*stopping*)

Bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.

3) Menggiring (*dribbling*)

Bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.

4) Menyundul (*heading*)

Bertujuan untuk mengumpam, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.

5) Merampas (*tackling*)

Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.

6) Lepas ke dalam (*throw-in*)

Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.

7) Menjaga gawang (*kiper*)

Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

Teknik dasar bermain sepakbola menurut Scheunemann (2012: 6) adalah:

(1) *passing* dan *receiving* (mengumpan dan menerima bola), (2) *shooting* (melesatkan tembakan), dan (3) *ball control and turning* (kontrol bola dan berbalik dengan bola). Mielke (2007:4-22) menjelaskan teknik dasar dalam permainan sepakbola sebagai berikut:

1) Teknik menendang *shooting* penguasaan keterampilan dasar menendang bola yang baik akan memungkinkan pemain untuk

melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi dilapangan.

- 2) Teknik *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Passing lebih banyak dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh yang lain juga bisa digunakan.
- 3) Teknik *dribbling* adalah ketrampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangannya di dalam pertandingan akan sangat besar.
- 4) Teknik *trapping* adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain. Saat melakukan trapping, pemain harus menggunakan bagian tubuh yang sah (kepala, tubuh, dan kaki) agar bola tetap berdekatan dengan tubuh pemain.
- 5) Teknik menyundul bola *heading* para pemain biasa melakukan heading ketika sedang meloncat, melompat ke depan, menjatuhkan diri (*diving*), atau tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim.
- 6) Teknik merebut bola *tackling* merupakan aksi merebut bola lawan dengan cara menjatuhkan lawan.
- 7) Teknik lemparan ke dalam *throw-in* lemparan dari bola yang keluar garis pinggir, sebuah lemparan kedalam yang kuat dapat mendorong bola ke tengah lapangan bahkan sampai ke depan gawang.
- 8) Teknik menjaga gawang *goalkeeping* merupakan lini pertahanan terakhir di dalam sebuah permainan sepakbola.

Berdasarkan beberapa definisi yang telah dijelaskan dapat disimpulkan bahwa teknik dasar sepakbola merupakan gerakan yang wajib dimiliki oleh setiap pemain untuk melakukan sebuah gerakan dalam permainan sepakbola. Apabila pemain tersebut memiliki teknik dasar yang baik dalam mengelola bola, maka pemain tersebut dapat bermain sepakbola dengan baik. Penguasaan teknik dasar permainan sepakbola merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu tim atau regu di dalam suatu pertandingan sepakbola. Diantara semua macam-macam teknik dasar yang sudah dijelaskan tersebut yang menarik untuk dikaji adalah teknik dasar menggiring.

#### **4. Hakikat Desa**

Desa adalah suatu hasil perpaduan antara kegiatan sekelompok manusia dengan lingkungannya yang membentuk suatu kenampakan yang ditimbulkan oleh unsur fisiografi, sosial, ekonomi, politik dan kultural yang saling berinteraksi dan juga dalam bubungannya dengan daerah lainnya. Menurut Rabardjo (1999), definisi desa dipilah menjadi tiga, yakni:

- a. Desa merupakan suatu lingkungan yang penduduknya < 2.500 orang
- b. Desa merupakan suatu lingkungan yang penduduknya memiliki bungungan yang akrab dan serba informal diantara sesama warganya (sosial-psikologik)
- c. Desa merupakan lingkungan yang penduduknya tergantung dari pertanian

Menurut Soekanto (2006: 166-167) masyarakat pedesaan pada hakikatnya bersifat gradual. Warga suatu masyarakat pedesaan mempunyai hubungan yang lebih erat dan lebih mendalam ketimbang hubungan mereka dengan warga masyarakat pedesaan lainnya. Sistem kehidupannya berkelompok atas dasar sistem kekeluargaan. Penduduk masyarakat desa pada umumnya hidup dari pertanian, walaupun terlihat adanya tukang kayu, tukang membuat genteng dan bata, tukang bangunan, akan tetapi inti pekerjaan penduduk pedesaan adalah pertanian. Masyarakat ditandai oleh ciri-ciri, yaitu adanya interaksi, ikatan pola tingkah laku yang khas di dalam semua aspek kehidupan yang bersifat mantap dan kontinyu, dan adanya rasa identitas terhadap kelompok, dimana individu yang bersangkutan menjadi anggota kelompoknya.

Hartomo & Aziz (2001: 237) menjelaskan bahwa ciri-ciri masyarakat pedesaan yaitu homogenitas sosial, hubungan primer yang akrab, kontrol sosial yang ketat, gotong royong yang baik, ikatan sosial erat, magis religius, dan pola

kehidupan dari bidang agraris. Menurut Dirjen Bangdes (pembangunan desa) (dalam Daldjoedini 1997:60) ciri-ciri wilayah desa antara lain: (1) Perbandingan lahan dengan manusia cukup besar, (2) Lapangan kerja yang dominan agraris, (3) Hubungan antar warga desa sangat akrab, (4) Tradisi lama masih berlaku.

Basrowi (2005: 41) menyebutkan bahwa masyarakat ditandai oleh empat ciri, yaitu adanya interaksi, ikatan pola tingkah laku yang khas di dalam semua aspek kehidupan yang bersifat mantap dan kontinyu, serta adanya rasa identitas terhadap kelompok, dimana individu yang bersangkutan menjadi anggota kelompoknya. Ahmadi (2003:241) menjelaskan bahwa masyarakat pedesaan ditandai dengan pemilikan ikatan perasaan batin yang kuat sesama warga desa, yaitu perasaan setiap warga/anggota masyarakat yang amat kuat yang hakikatnya, bahwa seseorang merasa merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat di mana ia hidup dicintainya serta mempunyai perasaan bersedia untuk berkorban setiap waktu demi masyarakatnya atau anggota-anggota masyarakat, karena beranggapan sama-sama sebagai anggota masyarakat yang saling mencintai saling menghormati, mempunyai hak tanggung jawab yang sama terhadap keselamatan dan kebahagiaan bersama di dalam masyarakat.

Ciri-ciri masyarakat menurut Soelaman (2009: 73) ialah adanya sejumlah orang, tinggal dalam suatu daerah tertentu, adanya sistem hubungan, ikatan atas dasar kepentingan bersama, tujuan dan bekerja bersama, ikatan atas dasar unsur unsur sebelumnya, rasa solidaritas, sadar akan adanya interdependensi, adanya norma-norma dan kebudayaan. Ke semua ciri-ciri masyarakat ini dicoba

ditransformasikan pada realitas desa dan kota, dengan menitikberatkan pada kehidupannya.

## 5. Hakikat Perkotaan

Dari aspek geografi, kota diartikan sebagai suatu sistem Janngan kehidupan manusia yang ditandai dengan kepadatan penduduk yang tinggi dan diwarnai dengan strata sosial ekonomi yang heterogen dan coraknya yang materialistik. Menurut Sjoberg (dalam Daldjoeni, 1997), kota dibentuk oleh timbulnya golongan spesialis non-agraris, sedangkan Christaller dengan teori tempat pusat (*Central Place*) melihat kota sebagai pusat pelayanan. Kota merupakan permukiman yang relatif padat dan permanen dengan penduduk yang berkedudukan sosial heterogen.

Kota sebagai sebuah pemukiman yang besar, padat dan permanen, terdiri dari kelompok individu-individu yang heterogen dari segi sosial (Al Hakim, 2015: 124). Kota juga sering dikatakan sebagai sebuah pemukiman dengan kepadatan penduduk yang besar dengan struktur mata pencaharian mayoritas non agraris dan tata guna lahan yang beragam serta gedung-gedung yang berdiri berdekatan. Masyarakat kota cenderung berubah pesat karena adanya perkembangan teknologi, sarana pendidikan yang memadai, mobilitas kerja yang tinggi, akan tetapi memungkinkan taraf individualisasi yang tinggi, mobilitas sosial yang kompleks. Pengaruh sebuah kota lebih luas dari kota itu sendiri (Al Hakim, 2015).

Kota adalah tempat penduduk yang besar untuk tinggal bersama dengan kepadatan dan kekompakan kelompok yang tinggi serta didominasi oleh kegiatan

bukan pertanian. Menurut Mumford, kota sebagai suatu tempat yang berkiblat keluar, mempunyai daya tarik (magnet) yang kuat bagi perekonomian maupun keagamaan (Daldjoeni, 1997). Menurut Weber, suatu tempat disebut kota, jika penghuninya sebagian besar telah mampu memenuhi kebutuhannya lewat pasar, dimana barang-barangnya dibuat setempat dan produksi perdesaan. Harris dan Ullman melihat kota dari sisi negatif, yakni manusia kota unggul mengeksplorasi bumi, selalu memekarkan kota sambil menciptakan kemiskinan bagi manusianya. Kawasan perkotaan adalah kawasan yang mempunyai kegiatan utama bukan pertanian, dengan susunan fungsi kawasan sebagai tempat permukiman perkotaan, pemerintahan dan distribusi jasa pemerintahan, pelayanan sosial, dan kegiatan ekonomi (UU Nomor 22 Tahun 1999).

Kota merupakan suatu daerah yang memiliki ciri-ciri khusus yang dapat membedakannya dengan daerah desa, seperti pemerintahan jumlah penduduk, pusat pemerintahan dan sarana prasarana penunjang aktivitas manusia yang relatif lebih lengkap dibandingkan dengan daerah desa, menurut Bintarto (1996: 36):

Kota ialah suatu sistem jaringan kehidupan manusia yang ditandai dengan kepadatan penduduk yang tinggi dan diwarnai dengan strata sosial ekonomi yang heterogen secara materialis serta dapat pula diartikan sebagai bentang budaya yang ditimbulkan oleh unsur alami dan unsur-unsur non alami dengan gejala-gejala penduduk yang cukup besar dan dengan corak kehidupan yang heterogen materialistik dibandingkan dengan daerah belakangnya.

Ahmadi (2003:228) juga menjelaskan bahwa masyarakat perkotaan sering disebut juga *urban community*. Pengertian masyarakat kota lebih ditekankan pada sifat-sifat kehidupannya serta ciri-ciri kehidupannya yang berbeda dengan masyarakat pedesaan. Perhatian khusus masyarakat kota tidak terbatas pada

aspek-aspek seperti pakaian, makanan, dan perumahan, tetapi mempunyai perhatian lebih luas lagi. Orang-orang kota sudah memandang penggunaan kebutuhan hidup, artinya tidak hanya sekedaranya atau apa adanya. Hal itu disebabkan oleh karena pandangan warga.

Hartomo & Aziz (2001: 237) menjelaskan bahwa Ciri sosial masyarakat kota adalah memiliki pelapisan sosial ekonomi yang berbeda, individualisme, toleransi yang lemah, terdapat jarak sosial, dan penilaian sosial yang juga berbeda. Masyarakat perkotaan sering disebut juga *urban community* yaitu masyarakat yang tidak tertentu jumlah penduduknya. Pengertian kota sendiri adalah suatu himpunan penduduk masalah yang tidak agraris, bertempat tinggal di dalam dan di sekitar suatu kegiatan ekonomi, pemerintah, kesenian, ilmu pengetahuan dan sebagainya. Kota merupakan suatu daerah yang memiliki ciri-ciri khusus yang dapat membedakannya dengan daerah desa, seperti pemasaran jumlah penduduk, pusat pemerintahan dan sarana prasarana penunjang aktivitas manusia yang relatif lebih lengkap dibandingkan dengan daerah desa.

## **6. Karakteristik Anak Usia 8-12 Tahun**

Anak usia 8-12 tahun termasuk dalam usia anak sekolah dasar. Anak usia SD dalam tingkat perkembangannya sangat memerlukan perhatian khusus baik dari orang tua maupun guru. Anak usia SD adalah anak yang berada pada rentang usia 6 sampai 13 tahun dengan karakteristiknya yang unik dan sedang menempuh pendidikan jenjang SD/MI (Kurnia dkk., 2008: 11). Perkembangan anak usia SD sangat dipengaruhi oleh lingkungan. Lingkungan sosial merupakan tempat anak untuk belajar seluruh pengetahuan. Lingkungan sosial dalam hal ini meliputi

lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat. Pada lingkungan keluarga, peran orang tua dalam mendidik anak sangat dominan.

Cara orang tua dalam mendidik anaknya dapat menentukan karakter anak di masa depan. Pada lingkungan sekolah, guru merupakan pembimbing anak untuk dapat tumbuh kembang dengan baik pada berbagai aspek perkembangannya melalui kegiatan belajar mengajar. Lingkungan masyarakat juga memberikan pengaruh baik berupa wawasan secara positif maupun menciderai perkembangan anak dengan berbagai hal negatif. Demi mendidik anak dengan baik, maka peran orang tua dan guru sangat penting untuk membimbing dan mengontrol tumbuh kembang anak.

Anak usia SD dalam perkembangannya memiliki karakteristik yang unik. Berbagai teori membahas tentang karakteristik anak usia SD sesuai dengan aspek-aspek yang ada pada anak. Beberapa teori tersebut di antaranya yaitu teori kognitif, teori psikososial, teori moral, teori perkembangan fisik dan motorik. Konsep-konsep di dalamnya akan dibahas lebih lanjut sebagai berikut:

a. Perkembangan Kognitif Anak Usia 10-12 Tahun

Teori perkembangan kognitif yang dikemukakan oleh Piaget menyatakan bahwa anak usia SD pada umumnya berada pada tahap operasional konkret untuk anak dengan rentang usia 7 sampai 11 tahun. Tahap operasional konkret merupakan tahap ketiga dari tahap-tahap perkembangan kognitif menurut Piaget. Pada tahap ini, anak sudah dapat melakukan penalaran secara logis untuk hal-hal yang bersifat konkret, sedangkan untuk hal-hal yang bersifat abstrak masih belum mampu. Anak sudah mampu mengklasifikasikan objek konkret ke dalam

kelompok yang berbeda (Santrock, 2003: 50-51). Selama masa SD terjadi perkembangan kognitif yang pesat pada anak. Anak mulai belajar membentuk sebuah konsep, melihat hubungan, dan memecahkan masalah pada situasi yang melibatkan objek konkret dan situasi yang tidak asing lagi bagi dirinya. Anak juga sudah mulai bergeser dari pemikiran egosentrис ke pemikiran yang objektif (Slavin, 2011: 50-51). Anak mampu mengerti adanya perpindahan pada hal yang konkret serta sudah memahami persoalan sebab akibat. Anak mampu memaknai suatu tindakan dianggap baik atau buruk dari akibat yang ditimbulkan (Suparno, et. al., 2002: 56).

Beberapa penjelasan tersebut dapat menggambarkan bahwa anak usia SD membutuhkan objek konkret dan situasi yang nyata/kebiasaan pada pelaksanaan pembelajaran di SD. Guru penting untuk menghadirkan objek nyata dengan situasi pembelajaran yang nyata bagi anak sebagai metode atau media untuk memudahkan anak dalam berpikir logis, membuat klasifikasi objek, membentuk konsep, melihat hubungan dan memecahkan masalah. Slavin (2011: 56) menyatakan bahwa terdapat empat implikasi teori kognitif Piaget terhadap pendidikan. *Pertama*, guru harus peduli terhadap metode atau proses pemikiran anak hingga diperolehnya suatu hasil pemikiran dalam dirinya. *Kedua*, guru harus menyediakan berbagai kegiatan yang memungkinkan adanya keterlibatan aktif siswa dengan inisiatif dalam dirinya sendiri. *Ketiga*, guru tidak boleh menekankan kegiatan belajar yang menuntut anak untuk berpikir layaknya orang dewasa. *Keempat*, guru harus peduli terhadap kecepatan dan tingkat perkembangan

kognitif masing-masing siswa dalam melaksanakan suatu pembelajaran sehingga masing-masing siswa dapat belajar secara optimal.

b. Perkembangan Psikososial Anak Usia 10-12 Tahun

Perkembangan psikososial dalam teori Erikson memberikan pandangan bahwa manusia dalam perkembangan psikososialnya mengalami perubahan-perubahan sepanjang hidupnya. Terdapat delapan tahapan yang harus dilalui oleh manusia dengan setiap tahapannya terdapat beberapa krisis yang harus dihadapi (Santrock, 2003: 46). Setiap tahapan perkembangan manusia dibentuk oleh pengaruh sosial dalam diri manusia sehingga matang secara fisik dan psikologis (Sunaryo, 2004:49). Pandangan Erikson terhadap perkembangan psikososial anak usia SD menekankan pada proses-proses sadar yang dialami anak ketika berinteraksi sosial Teori Erikson mengelompokkan anak Usia SD (6-12 tahun) ke dalam tahap *industry versus inferiority* (berkarya versus perasaan rendah diri).

Anak usia SD pada tahap ini telah menyadari bahwa dirinya memiliki keunikan dan kemampuan yang berbeda dengan temannya. Anak mulai membentuk konsep diri sebagai anggota kelompok sosial di luar keluarga. Ketergantungan anak terhadap keluarga menjadi berkurang. Hubungan anak dengan orang dewasa di luar keluarga memberikan pengaruh penting dalam pengembangan kepercayaan diri dan kerentanan terhadap pengaruh sosial (Bastable, 2002: 110). Anak berusaha memenuhi tugas-tugas dan berkarya (Semiun, 2010: 21). Anak mencoba mencari perhatian dan penghargaan atas karyanya. Anak mulai bertanggung jawab serta gemar belajar bersama. Timbul

ketidakpercayaan diri pada anak jika tidak mampu mengerjakan tugas seperti temannya (Sunaryo, 2004: 51).

Bahaya bagi anak ketika timbul rasa tidak percaya diri, oleh sebab itu dalam proses pembelajaran peran guru sangat penting dalam menumbuhkan semangat berkarya sesuai dengan kemampuan masingmasing anak. Guru harus menegaskan bahwa pada setiap proses pembelajaran, anak telah belajar sesuatu hal meskipun berbeda dengan teman-temannya. Tugas utama guru dalam hal ini adalah menumbuhkan semangat berkarya dan menghindarkan anak dari sikap tidak percaya diri.

c. Perkembangan Moral Anak Usia 10-12 Tahun

Moralitas akhir-akhir ini menjadi sorotan terkait dengan beberapa kasus yang menimpa dunia pendidikan, misal kasus *agresivitas*, pelecehan seksual, dan sebagainya. Dasar perkembangan seseorang dalam berperilaku moral menjadi penting untuk dipelajari sebagai bentuk antisipasi di masa depan. Santrock (2003: 439) menjelaskan bahwa perkembangan moral merupakan suatu konsep tentang peraturanperaturan dan nilai-nilai yang menjadi dasar sikap seseorang ketika berinteraksi dengan orang lain. Menurut Santrock terdapat tiga domain utama dalam perkembangan moral yaitu pemikiran, tingkah laku dan perasaan.

Gunarsa (2008: 23) menyatakan bahwa perkembangan moral merupakan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dalam bentuk sikap/perilaku sebagai hasil dari interaksi seseorang dengan norma-norma atau nilai-nilai sosial masyarakat. Pengertian tentang konsep perkembangan moral tersebut menjelaskan bahwa seseorang dapat dikatakan memiliki moral yang baik atau buruk sangat erat

kaitannya dengan norma dan nilai yang ada di lingkungan sosialnya. Ukuran moralitas menjadi sangat penting jika dikaitkan dengan perkembangan anak. Anak sejatinya adalah makhluk yang murni dan nilai moral tidak dibawa anak dari lahir. Peran lingkungan keluarga dan lingkungan sosial yang lebih luas di luar keluarga menjadi pusat dari pelajaran moral anak yang akan membawa anak untuk melalui setiap tahap perkembangan moralnya.

d. Perkembangan Fisik dan Motorik Anak Usia 10-12 Tahun

Perkembangan fisik dan motorik anak adalah sesuatu yang tidak terpisahkan. Fisik seseorang akan mempengaruhi gerak motoriknya. Perkembangan fisik merupakan suatu proses tumbuh kembang serta pematangan seluruh organ tubuh manusia sejak lahir hingga dewasa. Perkembangan fisik ini dipengaruhi oleh kesehatan fisik atau fungsi organ tubuh (Mulyani & Gracina, 2007:2). Orang yang sehat secara fisik akan dapat melakukan aktivitas dengan baik sehingga perkembangan motoriknya berjalan dengan baik. Perkembangan motorik merupakan proses perkembangan kemampuan gerak seseorang baik itu motorik kasar maupun motorik halus (Hidayati, 2010: 61).

Motorik kasar adalah gerakan yang menggunakan hampir seluruh otot besar anggota tubuh. Sedangkan motorik halus adalah gerakan yang menggunakan otot kecil serta koordinasi mata dengan tangan (Decaprio, 2013: 19-20). Perkembangan motorik kasar maupun motorik halus pada anak-anak sangat dipengaruhi oleh perkembangan fisik. Kelengkapan dan kesehatan fisik anak adalah suatu yang berpengaruh besar pada perkembangan motoriknya. Perkembangan fisik anak usia SD dapat dilihat dari gambaran umum menyangkut

pertambahan proporsi tinggi dan berat badan serta ciri-ciri fisik lain yang tampak. Anak SD umumnya berada pada fase tenang, di mana perkembangan fisik pada masa ini terbilang lambat namun konsisten (Budiyartati, 2014: 72).

Ciri-ciri perkembangan fisik yang mendasar pada anak SD usia 7 hingga usia 9 tahun, anak perempuan lazimnya lebih pendek dan ringan daripada anak laki-laki. Pada usia 9 sampai 10 tahun, anak perempuan lazimnya memiliki tinggi dan berat badan yang sama dengan anak laki-laki. Pada usia sekitar 11 tahun anak perempuan lebih tinggi dan berat dibandingkan anak laki-laki. Di usia SD ini, anak banyak mengembangkan kemampuan motorik dasar yang digunakan untuk menyeimbangkan badan, berlari, melompat, dan melempar (Slavin, 2011: 100). Perkembangan motorik penting untuk dikembangkan melalui proses pembelajaran. Guru perlu mengajak anak untuk belajar dengan melibatkan aktivitas fisik, semisal olahraga, menulis, menggambar dan sebagainya sebagai latihan anak untuk mengembangkan keterampilan motoriknya. Orang tua di rumah juga penting untuk memberikan asupan gizi yang sehat dan seimbang agar pertumbuhan fisik anak sehat dan dapat beraktivitas dengan penuh semangat.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan untuk membuat kerangka berpikir. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini di antaranya:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Azidman, Arwin, & Syafrial (2017) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Kaur”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 1 Kabupaten Kaur. Kondisi fisik pemain sangatlah penting untuk mencapai prestasi yang maksimal. Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan desain deskriptif. Subjek dari penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola SMA Negeri 1 Kabupaten Kaur, yaitu yang berjumlah 20 orang. Dalam penelitian ini menggunakan tes untuk mengetahui daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kelentukan kaitanya dengan kondisi fisik pemain sepakbola. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran kondisi fisik. Instrumen dalam penelitian ini meliputi tes Lari 1200 *yard*, lari 60 *yard*, *shuttle run*, dan *sit and reach*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan perhitungan statistik menggunakan analisis deskriptif persentase. Hasil penelitian yang diperoleh bahwa kondisi fisik keseluruhan pemain sepakbola SMA Negeri 1 Kabupaten Kaur adalah kurang. Dari 4 item tes yang dilaksanakan, ternyata kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 1 Kaur semuanya memperoleh kategori kurang, kecuali pada tes *sit and reach* yang memperoleh kategori sedang.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Prasetya & Hariadi (2018) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Persatuan Sepakbola Malang U-17 (Persema)”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Persema Malang U-17. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah atlet Persema Malang U-17 yang berjumlah 30 orang. Proses pengumpulan data diambil menggunakan 4 instrumen untuk masing-masing kondisi fisik yaitu: (1) *sprint* 30 meter untuk tes kecepatan, (2)

*illinois test* untuk tes kelincahan, (3) *standing trunk flexion* untuk tes kelentukan dan (4) *standing broad jump* untuk tes daya ledak. Secara keseluruhan hasil tes kondisi fisik atlet Persema U-17 menunjukkan 11,7% “baik sekali”, 50% “baik”, 33,3% “sedang” dan 5% “buruk”. Kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini adalah tingkat kondisi fisik yang mencakup kecepatan, kelincahan, kelentukan dan daya ledak atlet Persema Malang U-17 secara umum menunjukkan hasil yang baik yang ditunjukkan dengan 50% termasuk dalam kategori “baik”.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Wargadinata & Rusmana (2019) yang berjudul “Perbandingan Kondisi Kebugaran Jasmani Murid-Murid Sekolah Dasar di Kota dan Desa”. Tujuan penelitian ini adalah mengungkapkan sejauh mana adanya perbedaan antara motor fitnes murid-murid SD yang ada di pedesaan dengan daerah kota di daerah Jawa Barat. Metode yang dipergunakan, yaitu metode deskriptif dengan teknik survei. Sampel terdiri dari murid SD Negeri kelas VI yang usianya antara 11-12 tahun. Berdasarkan hasil perhitungan dan analisa, maka dapat disimpulkan: (1) Tidak ada korelasi yang berarti antara motor fitness siswa putera-puteri SD Negeri kelas VI di desa dan kota Jabar dengan unsur (a) umur, (b) tinggi badan (c) berat badan. (2) Siswa puteri kelas VI SD Negeri di daerah kota Jabar lebih baik motor fitnessnya dari murid SD kelas VI di desa. (3) Siswa putera kelas VI SD Negeri desa Jabar, lebih baik motor fitnesnya dari siswa putera SD Negeri kelas VI di kota. (4) Terdapat suatu gambaran, bahwa perkembangan siswa puteri di desa lebih cepat

kematangannya dari siswa puteri di kota untuk daerah Jabar. (5) Umumnya motor fitnessnya siswa putera-puterinya SD Negeri kelas VI tergolong baik.

### C. Kerangka Berpikir

Kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam penunjang prestasi. Kondisi fisik terdiri dari kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum merupakan kemampuan dasar dalam mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang dimiliki. Kemampuan dasar itu meliputi kekuatan umum, kecepatan umum, daya tahan umum dan kelentukan umum (Syafruddin, 1999: 35). Kondisi fisik umum diperlukan untuk setiap cabang olahraga dan merupakan tahap awal menuju kondisi fisik khusus. Kondisi fisik khusus merupakan kemampuan fisik yang dikhkususkan untuk suatu cabang olahraga tertentu. Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik dan kekhususan tersendiri, sehingga dibutuhkan kondisi fisik khusus, seperti pada cabang olahraga sepakbola. Kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam sepakbola antara lain; daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi fisik seseorang yaitu lingkungan, yaitu lingkungan perkotaan dan pedesaan. Kota merupakan suatu lingkungan buatan di mana teknologi membantu segala tata cara kerja masyarakat kota. Masyarakat kota menarik karena pemakaian kendaraan bermotor dengan intensitas yang sangat tinggi. Masyarakat kota acap kali meragukan sikap hemat dan lebih mengutamakan kepuasan diri. Kebanyakan masyarakat perkotaan sangat sulit untuk menyempatkan diri dalam melaksanakan aktivitas jasmani atau

berolahraga sebagai bentuk mempertahankan kesehatan karena kesibukan dalam bekerja (Markus, 2006: 84).

Desa adalah tempat kediaman kelompok keluarga manusia yang hidup dari hasil kanan kirinya dan ladangnya disekitar desa tersebut. Bilamana desa tersebut menjadi ramai karena perdagangan yang mengusahakan dari desa tersebut, maka desa tadi menjadi kota kecil misalnya kecamatan, kemudian kabupaten. Kehidupan masyarakat pedesaan dicirikan oleh kegiatan yang pada umumnya bercorak agraris. Aktivitas sehari-hari masih didominasi oleh pengaruh lingkungan alam. Dengan kata lain, penganaruh lingkungan atau kondisi alam setempat masih sangat kuat mewarnai tatanan dan pola hidup penduduk desa. (Soendjoto, dalam Jannata, 2014: 28).

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan dalam kerangka pemikiran, maka hipotesis yang diajukan yaitu:

Ha: Ada perbedaan kondisi fisik pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota.

Ho: Tidak ada kondisi fisik pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif. Sugiyono (2007: 3) menyatakan penelitian komparatif adalah penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua atau lebih sampel yang berbeda, atau pada waktu yang berbeda. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian yaitu di SSB PUSRI Palembang (SSB Kota yang beralamat di Kota Palembang) dan SSB Martapura FC (SSB Pinggir Kota/Desa yang beralamat di Martapura Kabupaten OKU Timur). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2020.

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

Arikunto (2006: 173) menyatakan “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah pemain sepakbola di SSB di kota dan di pinggir desa, yaitu SSB PUSRI Palembang dan SSB Martapura FC. Sugiyono (2007: 81) menyatakan sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Sugiyono (2007: 85) menyatakan *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan

sampel ini meliputi: (1) pemain sepakbola yang masih aktif di SSB PUSRI Palembang dan SSB Martapura FC, (2) berusia antara 8-12 tahun, (3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian tes. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi untuk menjadi sampel penelitian sebagai berikut:

**Tabel 1. Sampel Penelitian**

No	SSB	Jumlah
1	SSB Kota	20
2	SSB Pinggir Kota	20
<b>Jumlah</b>		<b>40</b>

#### **D. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Arikunto, (2006: 118) menyatakan “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah kondisi fisik pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota. Definisi operasional variabel yaitu:

1. Kondisi fisik yaitu gambaran keadaan biomotor dominan dalam olahraga sepakbola yang dimiliki oleh pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota. Kondisi fisik dibatasi pada kecepatan, kelincahan, power tungkai, dan daya tahan.
2. SSB kota yaitu sekolah sepakbola yang terdapat di daerah perkotaan di Palembang, dalam penelitian ini diwakili oleh SSB PUSRI Palembang.
3. SSB pinggir kota yaitu sekolah sepakbola yang terdapat di daerah pedesaan atau pinggiran kota di Palembang, dalam penelitian ini diwakili oleh SSB Martapura FC.

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

### **1. Instrumen Penelitian**

Arikunto (2006: 192), menyatakan bahwa “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

#### **1. Tes Power Tungkai**

Instrumen tes *power tungkai* menggunakan *vertical jump*, dengan validitas sebesar 0,978 dan reliabilitas sebesar 0,989 (Widiastuti, 2015: 109). Prosedur pelaksanaan tes *Vertical jump* atau loncat tegak, yaitu sebagai berikut:

a. Alat yang digunakan

- 1) Papan yang ditempel pada dinding dengan ketinggian dari 150 hingga 350 cm.
- 2) Kapur bubuk (bubuk bedak atau tepung).
- 3) Alat penghapus papan tulis.
- 4) Alat tulis.

b. Petugas tes

Dalam tes ini dibutuhkan 3 orang:

- 1) Memanggil dan menjelaskan tes.
- 2) Mengawasi dan membaca hasil tes.
- 3) Mencatat hasil tes tinggi raihan berdiri dan raihan waktu meloncat.

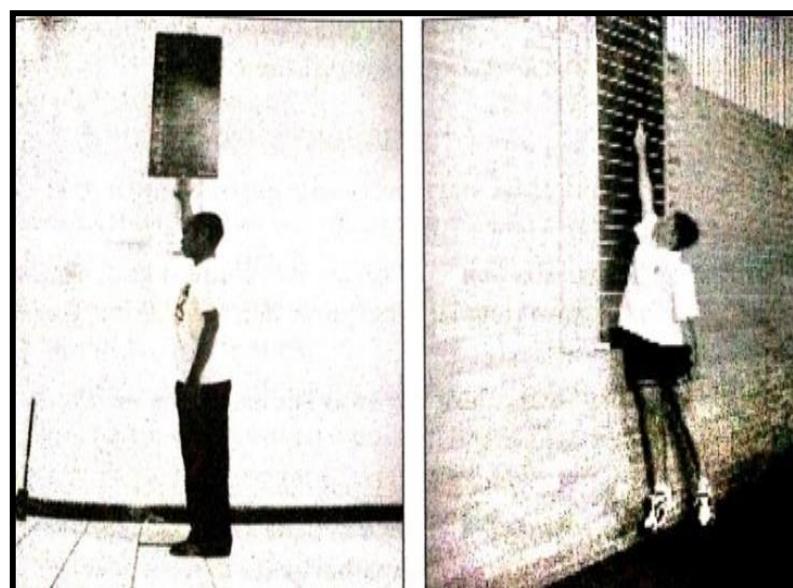
c. Pelaksanaam

1) Raihan tegak

- a) Terlebih dahulu ujung jari tangan diolesi serbuk kapur atau magnesium karbonat.
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan yang berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan.

2) Raihan loncat tegak

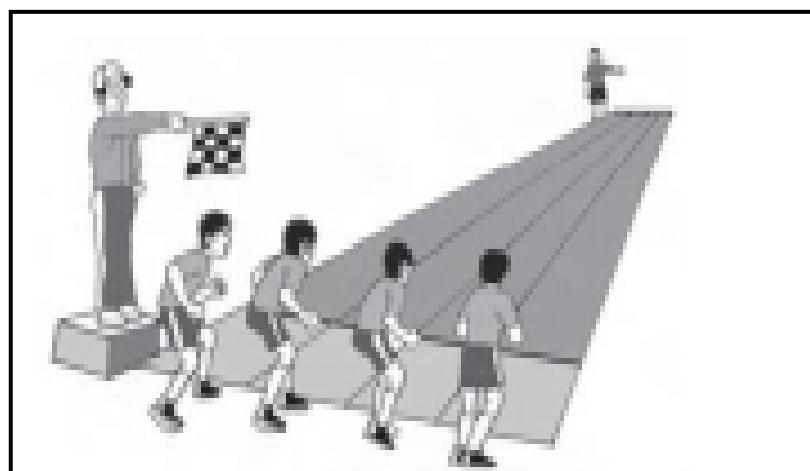
Mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan tangan atau lengan yang disukai diangkat dalam posisi vertikal dan lengan yang lain bergantung disamping badan tidak diperkenankan mengayunkan lengan untuk membantu momentum loncatan. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan ujung jari, sehingga meninggalkan bekas.



**Gambar 1. Vertical Jump Test**  
**(Sumber: Widiastuti, 2015: 69)**

## 2. Tes Lari 20 meter

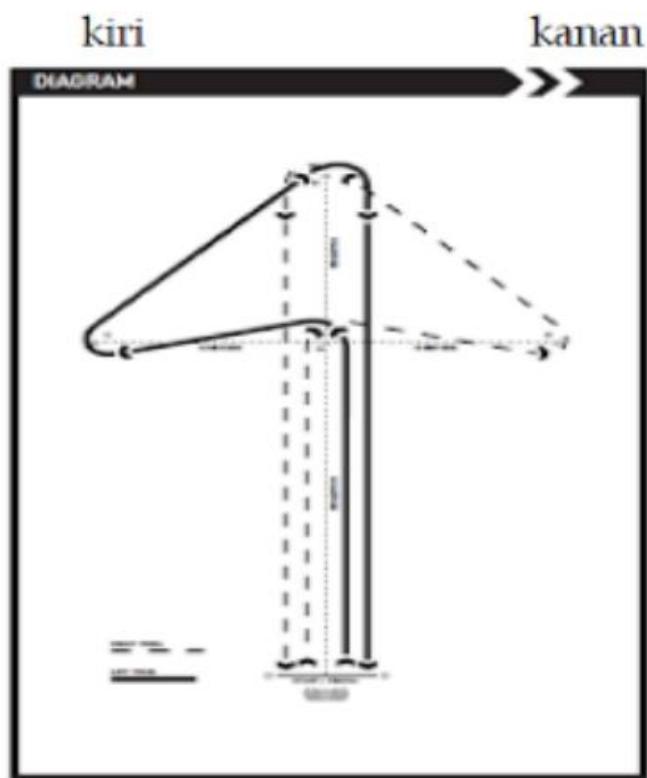
- a. Tujuan : Untuk mengukur kecepatan pemain
- b. Alat : *Stopwatch*, Peluit, ATK, Bendera, meteran, dan *cone*
- c. Pelaksanaan :
  - 1) Atlet siap berdiri di belakang garis *start*
  - 2) Atlet siap berlari dengan *start* berdiri
  - 3) Dengan aba-aba “ya” dan bendera, atlet berlari secepat cepatnya dengan menempuh jarak 20 meter sampai melewati garis akhir
  - 4) Kecepatan lari dihitung dari saat aba– aba “ya” dan kibaran bendera
  - 5) Pencatatan waktu dilakukan sampai dengan sepersepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai dengan perseratus detik (0,01)
  - 6) Tes dilakukan dua kali. Pelari melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal satu pelari. Kecepatan lari yang terbaik yang dihitung
  - 7) Atlet dinyatakan gagal apabila melewati atau menyeberangi lintasan lainnya. (*EA Sports BC SPL Fitness Testing 2012*)



**Gambar 2. Tes Lari 20 Meter**  
Sumber : ([www.topendsport.com](http://www.topendsport.com))

### **3. Tes Kelincahan (*Arrowhead Agility*)**

- a. Tujuan: Untuk mengukur kelincahan pemain
- b. Alat : *Stopwatch*, Peluit, ATK, Bendera, meteran, dan *cone*
- c. Pelaksanaan :
  - 1) Atlet siap berdiri di belakang garis *start*
  - 2) Dengan aba-aba “siap”, atlet siap berlari dengan *start* berdiri
  - 3) Dengan aba-aba “ya”, atlet berlari secepat cepatnya
  - 4) Tes *Arrowhead agility ini* untuk mengukur kelincahan
  - 5) Kelincahan Kanan: Atlet berlari dari *start* menuju titik “A” kemudian menuju titik “D” setelah itu menuju titik “B” dari titik “B” menuju *finish*
  - 6) Kelincahan Kiri: Atlet berlari dari *start* menuju titik “A” kemudian menuju titik “C” setelah itu menuju titik “B” dari titik “B” menuju *finish*
  - 7) Kecepatan lari dihitung dari saat aba-aba “ya”
  - 8) Pencatatan waktu dilakukan sampai dengan sepersepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai dengan perseratus detik (0,01)
  - 9) Tes dilakukan dua kali. Pelari melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal satu pelari. Kecepatan lari yang terbaik yang dihitung (*EA Sports BC SPL Fitness Testing 2012*



**Gambar 3. Arrowhead Agility**

Sumber : (EA Sports BCSPL Fitness Testing, 2012)

#### 4. Tes *Multistage Fitness Test*

Tes ini mempunyai validitas sebesar 0,72 dan reliabilitas sebesar 0,81 Tes lari *multistage* adalah tes dengan cara lari bolak-balik menempuh jarak 20 meter (Sukadiyanto, 2011: 49). Pelaksanaan tes sebagai berikut:

- a. Lakukan *warming up* sebelum melakukan tes.
- b. Ukuran jarak 20 meter dan diberi tanda.
- c. Putar CD player irama *Multistage Fitness Test*.
- d. Intruksikan atlet untuk ke batas garis start bersamaan dengan suara “*bleep*” berikut. Bila pemain tiba di batas garis sebelum suara “*bleep*”, pemain harus berbalik dan menunggu suara sinyal tersebut, kemudian kembali ke garis berlawanan dan mencapainya bersamaan dengan sinyal berikut.

- e. Diakhir setiap satu menit, interval waktu di antara setiap “bleep” diperpendek atau dipersingkat, sehingga kecepatan lari harus meningkat/berangsut menjadi lebih cepat.
- f. Pastikan bahwa atlet setiap kali ia mencapai garis batas sebelum berbalik. Tekankan pada atlet untuk pivot (satu kaki digunakan sebagai tumpuan dan kaki yang lainnya untuk berputar) dan berbalik bukannya berbalik dengan cara memutar terlebih dahulu (lebih banyak menyita waktu).
- g. Setiap atlet meneruskan larinya selama mungkin sampai dengan ia tidak dapat lagi mengikuti irama dari CD player. Kriteria menghentikan lari peserta adalah apabila peserta dua kali berturut-turut gagal mencapai garis batas dalam jarak dua langkah di saat sinyal “bleep” berbunyi.
- h. Lakukan pendinginan (*cooling down*) setelah selesai tes jangan langsung duduk.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data kemudian dilakukan penyortiran dari data yang diperoleh untuk mengetahui persamaan dan perbedaan ukuran. Setelah itu data dimasukkan ke dalam program SPSS untuk dilakukan proses analisis. Hasil kasar ini perlu diubah agar memiliki ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti ini adalah *T-Score*. Selanjutnya *T-Score* dari setiap jenis tes kemampuan dijumlahkan dan dibagi jumlah jenis item tes, sehingga didapatkan rerata *T-Score*. Hasil rerata *T-Score* selanjutnya akan dikonvensikan. Sudijono (2015: 176) menyatakan bahwa rumus *T-Score* sebagai berikut:

$$10 \left( \frac{X - M}{SD} \right) + 50 \quad \text{data tes power tungkai dan daya tahan}$$

$$10 \left( \frac{M - X}{SD} \right) + 50 \quad \text{data lari 20 m dan kelincahan}$$

Keterangan:

T = Nilai Skor-T

M = Nilai rata-rata data kasar

X = nilai data kasar

SD= standar deviasi data kasar

## F. Teknik Analisis Data

Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2006: 299). Langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

### 1. Uji Prasyarat

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Jika nilai p > dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai p < dari 0,05 maka data tidak normal.

#### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data kelompok 1 dan kelompok 2 dengan menggunakan bantuan program SPSS 16. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *anova test*,

jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p >$  dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai  $p <$  dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen.

## 2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16. Ananda & Fadhl (2018: 281) menyatakan *test t* atau *t-test* adalah teknik analisa statistik yang dapat dipergunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua mean sampel atau tidak. Membandingkan dua mean sampel dapat dibedakan menjadi dua yaitu:

- a. Membandingkan dua mean dari satu kelompok sampel
- b. Membandingkan dua mean dari dua kelompok sampel

Dalam penelitian ini, uji t/ t tes digunakan untuk membandingkan *mean* antara kelompok 1 (anak di SSB kota) dan kelompok 2 (anak di SSB Pinggir kota). Apabila nilai  $t_{hitung} <$  dari  $t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak, jika  $t_{hitung} >$  besar dibanding  $t_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima. Menurut Sugiyono (2007: 122) rumus uji-t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left( \frac{s_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left( \frac{s_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

Keterangan:

$\bar{x}_1$  : rata-rata sampel 1

$\bar{x}_2$  : rata-rata sampel 2

$s_1$  : simpangan baku sampel 1

$s_2$  : simpangan baku sampel 2

$s_1^2$  : varians sampel 1

$s_2^2$  : varians sampel 2

$r$  : korelasi antara dua sampel

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Kondisi fisik dalam penelitian ini terdiri atas power tungkai, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Masing-masing komponen diukur kemudian dijumlahkan menggunakan T-Skor. Hasil analisis data perbandingan kondisi fisik pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota dijelaskan sebagai berikut sebagai berikut.

##### **1. Deskripsi Data Penelitian**

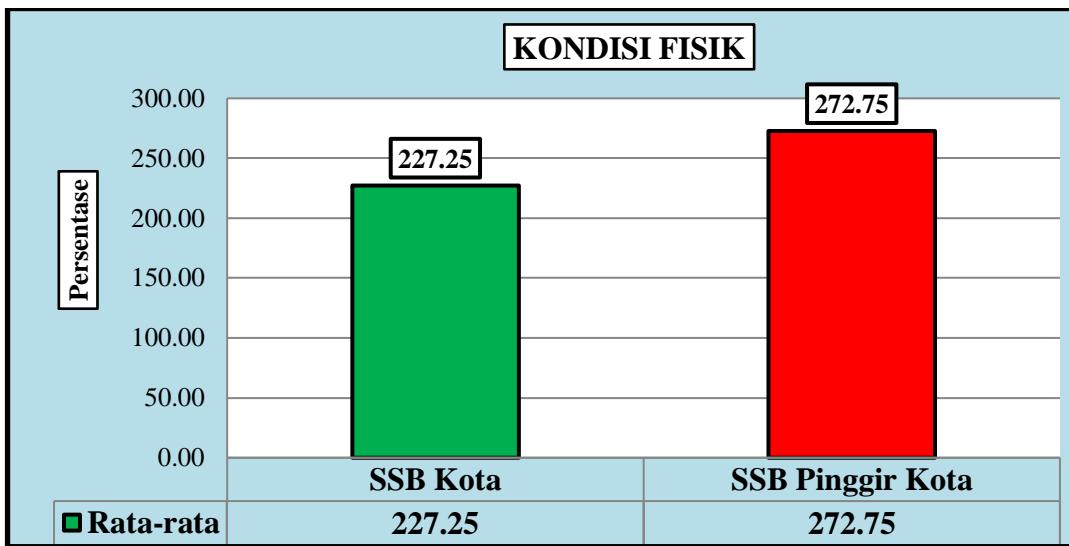
###### **a. Kondisi Fisik**

Hasil analisis deskriptif statistik kondisi fisik pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota pada tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2. Deskriptif Statistik Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Kelompok Usia 8-12 Tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota**

<b>Statistik</b>	<b>SSB Kota</b>	<b>SSB Pinggir Kota</b>
<i>N</i>	20	20
<i>Mean</i>	227.25	272.75
<i>Media</i>	224.22	273.32
<i>Mode</i>	163.44 <sup>a</sup>	202.39 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	35.39	23.63
<i>Minimum</i>	163.44	202.39
<i>Maximum</i>	299.32	318.45
<i>Sum</i>	4544.96	5455.04

Berdasarkan data pada tabel 2 tersebut di atas, deskriptif statistik kondisi fisik pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota dapat disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



**Gambar 5. Diagram Batang Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Kelompok Usia 8-12 Tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota**

Berdasarkan diagram di atas, menunjukkan bahwa rata-rata kondisi fisik pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota sebesar 227,25 dan SSB Pinggir Kota sebesar 272,75.

### b. Komponen Kondisi Fisik

Hasil analisis deskriptif statistik masing-masing kondisi fisik pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota pada tabel 3 sebagai berikut:

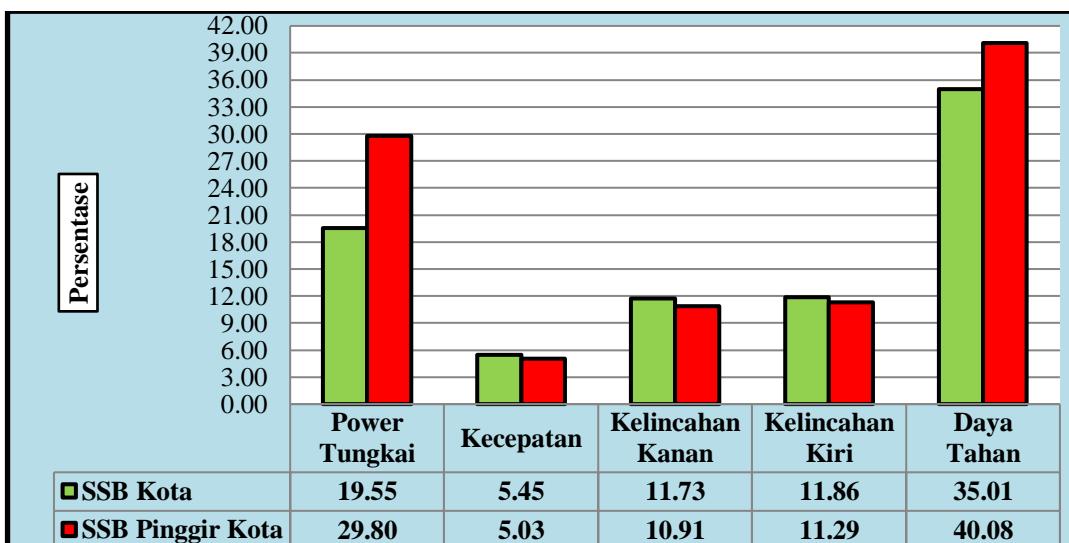
**Tabel 3. Deskriptif Statistik Masing-masing Komponen Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Kelompok Usia 8-12 Tahun di SSB Kota**

Statistik	Power Tungkai	Kecepatan	Kelincahan Kanan	Kelincahan Kiri	Daya Tahan
<i>N</i>	19.55	5.40	11.73	11.86	35.01
<i>Mean</i>	17.00	5.45	11.49	11.90	36.75
<i>Media</i>	16.00 <sup>a</sup>	4.12 <sup>a</sup>	10.32 <sup>a</sup>	11.85	37.80
<i>Mode</i>	6.91	0.72	0.92	0.99	3.92
<i>SD</i>	12.00	4.12	10.32	10.02	26.80
<i>Min</i>	35.00	7.22	13.96	14.04	39.55
<i>Max</i>	391.00	107.93	234.52	237.13	700.10
<i>Sum</i>	19.55	5.40	11.73	11.86	35.01

**Tabel 4. Deskriptif Statistik Masing-masing Komponen Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Kelompok Usia 8-12 Tahun di SSB Pinggir Kota**

Statistik	Power Tungkai	Kecepatan	Kelincahan Kanan	Kelincahan Kiri	Daya Tahan
<i>N</i>	29.80	5.03	10.91	11.29	40.08
<i>Mean</i>	30.00	4.91	10.90	11.15	39.90
<i>Media</i>	30.00	4.46	10.90	10.06 <sup>a</sup>	38.85 <sup>a</sup>
<i>Mode</i>	6.86	0.50	0.43	0.93	2.63
<i>SD</i>	18.00	4.43	10.20	10.06	34.65
<i>Min</i>	44.00	6.09	12.06	13.29	44.50
<i>Max</i>	596.00	100.59	218.21	225.80	801.50
<i>Sum</i>	29.80	5.03	10.91	11.29	40.08

Berdasarkan data pada tabel 4 tersebut di atas, deskriptif statistik masing-masing kondisi fisik pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



**Gambar 6. Diagram Batang Masing-Masing Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Kelompok Usia 8-12 Tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota**

## 2. Hasil Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan

uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya disajikan pada tabel 5 sebagai berikut.

**Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas**

Kondisi Fisik	p	sig	Keterangan
<b>SSB Kota</b>	0,899	0,05	<b>Normal</b>
<b>SSB Pinggir Kota</b>	0,569	0,05	<b>Normal</b>

Dari hasil tabel 5 di atas dapat dilihat bahwa semua kelompok memiliki p (Sig.)  $> 0.05$ , maka variabel berdistribusi normal. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 13 halaman 90.

### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika  $p > 0.05$ . maka tes dinyatakan homogen, jika  $p < 0.05$ . maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

**Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas**

Kelompok	df <sub>1</sub>	df <sub>2</sub>	Sig.	Keterangan
<b>Kondisi Fisik SSB Kota-SSB Pinggir Kota</b>	1	38	0,062	Homogen

Dari tabel 6 di atas dapat dilihat semua kelompok memiliki nilai p (Sig.)  $> 0,05$  sehingga data bersifat homogen. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 13 halaman 90.

### 3. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “Ada perbedaan yang signifikan kondisi fisik pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota”, Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan nilai  $sig$  lebih kecil dari 0,05 ( $Sig < 0,05$ ). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 7 sebagai berikut.

**Tabel 7. Hasil Analisis Perbedaan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Kelompok Usia 8-12 Tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota**

Kondisi Fisik	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>			
		$t_{ht}$	$t_{tb}$	Sig.	Selisih
SSB Kota	227,25	4,782	2,022	0,000	45,50
SSB Pinggir Kota	272,75				

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung} = 4,782$  dan  $t_{tabel} (df = 38) = 2,022$  dengan nilai signifikansi  $p$  sebesar 0,000. Oleh karena  $t_{hitung} = 4,782 > t_{tabel} = 2,022$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Berdasarkan hasil analisis tersebut, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “Ada perbedaan yang signifikan kondisi fisik pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota”, **diterima**. Selisih kondisi fisik pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota sebesar 45,50. Artinya bahwa kondisi fisik pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Pinggir Kota lebih baik daripada kondisi fisik pemain di SSB Kota.

Kondisi fisik pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota kemudian dianalisis tiap masing-masing komponen agar hasilnya lebih jelas. Rangkuman hasil analisis masing-masing komponen kondisi fisik disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 8. Hasil Analisis Perbedaan Masing-masing Komponen Kondisi Fisik**

Kondisi Fisik	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>			
		t ht	t tb	Sig.	Selisih
<b>Power Tungkai</b>	19,55	4,709	2,022	0,000	10,25
	29,80				
<b>Kecepatan</b>	5,40	1,877	2,022	0,068	0,367
	5,03				
<b>Kelincahan Kanan</b>	11,73	3,580	2,022	0,001	0,8155
	10,91				
<b>Kelincahan Kiri</b>	11,86	1,862	2,022	0,070	0,5665
	11,29				
<b>Daya Tahan</b>	35,01	4,801	2,022	0,000	5,070
	40,08				

Berdasarkan tabel di atas, dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan yang signifikan *power* tungkai pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota, karena  $t_{hitung} = 4,709 > t_{tabel} = 2,022$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Selisih *power* tungkai pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota sebesar 10,25. Artinya bahwa *power* tungkai pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Pinggir Kota lebih baik daripada *power* tungkai pemain di SSB Kota.
2. Tidak ada perbedaan yang signifikan kecepatan pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota, karena  $t_{hitung} = 1,877 < t_{tabel} = 2,022$ , dan nilai signifikansi  $0,068 > 0,05$ . Selisih kecepatan pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota sebesar 0,367 detik. Artinya bahwa kecepatan pemain sepakbola kelompok

usia 8-12 tahun di SSB Pinggir Kota lebih baik daripada kecepatan pemain di SSB Kota.

3. Ada perbedaan yang signifikan kelincahan kanan pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota, karena  $t_{hitung} = 3,580 > t_{tabel} = 2,022$ , dan nilai signifikansi  $0,001 < 0,05$ . Selisih kelincahan kanan pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota sebesar 0,8155 detik. Artinya bahwa kelincahan kanan pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Pinggir Kota lebih baik daripada kelincahan kanan pemain di SSB Kota.
4. Tidak ada perbedaan yang signifikan kelincahan kiri pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota, karena  $t_{hitung} = 1,862 < t_{tabel} = 2,022$ , dan nilai signifikansi  $0,070 > 0,05$ . Selisih kelincahan kiri pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota sebesar 0,5665 detik. Artinya bahwa kelincahan kiri pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Pinggir Kota lebih baik daripada kelincahan kiri pemain di SSB Kota.
5. Ada perbedaan yang signifikan daya tahan pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota, karena  $t_{hitung} = 4,801 > t_{tabel} = 2,022$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Selisih daya tahan pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota sebesar 5,07 cm. Artinya bahwa daya tahan pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Pinggir Kota lebih baik daripada daya tahan pemain di SSB Kota.

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kondisi fisik pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota. Kondisi fisik pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Pinggir Kota lebih baik daripada kondisi fisik pemain di SSB Kota dengan selisih sebesar 45,50. Aktivitas fisik subjek daerah pedesaan lebih tinggi secara bermakna dibandingkan dengan subjek daerah perkotaan, hal ini disebabkan subjek di daerah pedesaan sebagian besar menggunakan sepeda atau berjalan kaki saat berangkat sekolah, sedangkan subjek di daerah perkotaan sebagian besar diantar menggunakan kendaraan roda empat maupun roda dua oleh orangtuanya. Sementara itu program olahraga di sekolah sebagai salah satu sarana untuk beraktivitas frekuensinya sama.

Salah satu yang mempengaruhi kondisi fisik adalah obesitas. Kecenderungan anak di daerah perkotaan mengalami obesitas dibandingkan daerah pedesaan. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi tersimpan sebagai lemak, sehingga orang-orang yang kurang melakukan aktivitas cenderung menjadi gemuk. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Nabag (2011) terhadap siswa sekolah berusia 5-15 tahun. Status gizi kategori obesitas anak yang bersekolah di wilayah perkotaan (15.4%) lebih tinggi dibandingkan dengan anak yang bersekolah di wilayah pedesaan (4.5%). Anak yang tinggal di desa cenderung lebih banyak beraktivitas fisik di luar ruangan dibandingkan dengan anak yang tinggal di kota. Anak-anak yang tinggal di daerah perkotaan memiliki

karakteristik seperti kurang melakukan gerak atau aktivitas fisik, sarana dan prasarana untuk melakukan aktivitas fisik berkurang, serta gizi dan makanan berlebih yang dapat mengakibatkan kegemukan. Hal tersebut berbeda dengan anak-anak yang tinggal di daerah pedesaan, mereka lebih bebas bergerak dan rutinitas sehari-hari yang berhubungan dengan aktivitas fisik seperti jalan kaki untuk pergi ke sekolah dan aktivitas fisik lain yang menuntut mereka untuk aktif bergerak.

Pola konsumsi makan masyarakat di desa dan kota berbeda. Hal tersebut dilihat dari keadaan sosial ekonomi penduduk yang lebih mampu, tersedianya fasilitas kesehatan yang memadai, fasilitas pendidikan yang lebih baik, tersedianya tenaga kesehatan serta lapangan usaha dimana mayoritas penduduk kota adalah pegawai dan wiraswasta. Sebaliknya, pola konsumsi masyarakat desa kurang memenuhi syarat gizi, dilihat dari keadaan sosial ekonomi yang tidak mampu, fasilitas kesehatan yang terbatas, fasilitas pendidikan yang kurang, penduduk dengan mata pencaharian petani dan buruh (Ratna, dkk, 2015).

Hasil tersebut di atas didukung De Vries et al (2007) hasil penelitiannya menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dan lingkungan pada anak (6). Lingkungan dengan tingkat sosioekonomi yang rendah dapat mempengaruhi akses terhadap makanan, pelayanan kesehatan, dan kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik yang adekuat. Di samping itu, pola hidup yang tidak aktif, rendahnya aktivitas fisik, dan tingkat kesegaran jasmani pada anak di daerah perkotaan menyebabkan meningkatnya frekuensi obesitas,

diabetes mellitus, dan risiko penyakit kardiovaskuler pada anak. Sebaliknya anak di daerah pedesaan cenderung memiliki persepsi diri yang rendah.

Ditambahkan hasil penelitian Loucaides et al (2004) mendapatkan hasil pada musim dingin subjek daerah perkotaan lebih aktif dibandingkan dengan pedesaan, sedangkan pada musim panas subjek daerah pedesaan lebih aktif. Penelitian tersebut menggunakan pedometer untuk menentukan tingkat aktivitas fisik sedangkan penelitian ini menggunakan kuesioner GPAQ. Selaras dengan hal tersebut, Gill et al (2010) hasil penelitiannya menunjukkan bahwa anak di daerah pedesaan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih tinggi dibandingkan dengan perkotaan. Penelitian Joens-Marten et al (2008) menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani subjek daerah pedesaan lebih tinggi dibandingkan dengan subjek daerah perkotaan, dengan rerata nilai  $VO_2 \text{ max } 28,54 \pm 1,79$  ml/kg/menit dibandingkan dengan  $21,57 \pm 1,79$  ml/kg/menit. Meskipun demikian anak sekolah di daerah pedesaan dan perkotaan keduanya memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah dengan nilai batas  $VO_2 \text{ max } 30$  ml/kg/menit berdasarkan jenis kelamin dan berat badan.

Secara rinci hasil penelitian masing-masing komponen kondisi fisik sebagai berikut:

1. Ada perbedaan yang signifikan power tungkai pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota.
2. Tidak ada perbedaan yang signifikan kecepatan pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota.

3. Ada perbedaan yang signifikan kelincahan kanan pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota.
4. Tidak ada perbedaan yang signifikan kelincahan kiri pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota.
5. Ada perbedaan yang signifikan daya tahan pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota.

Kelebihan anak-anak di daerah desa, terutama dalam keleluasaan bergerak. Gerakan-gerakan alamiah, seperti berlari, melompat, memanjat, lebih banyak kemungkinannya untuk mereka lakukan, dibandingkan dengan anak-anak di kota. Ruang gerak anak-anak di desa, kemungkinannya lebih leluasa dibandingkan dengan anak-anak di kota. Kota dengan penduduknya yang makin padat, dimana banyak anak-anak kehilangan tempat bermain; rumah-rumah tak punya halaman; menyebabkan ruang gerak mereka semakin sempit, hal mana ada kemungkinannya mempengaruhi keterampilan gerak mereka.

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting dalam permainan sepakbola. Dalam sepakbola setiap pemain dituntut melakukan aktivitas yang sangat tinggi dalam waktu yang lama. Herwin (2006:75) Permainan sepakbola pemain akan melakukan banyak gerakan-gerakan yang *eksplosive* seperti, menendang, menyundul, berlari mengejar lawan, berlari mengejar bola, gerakan menipu lawan dan melakukan *sliding tackle*. Gerakan tersebut dilakukan secara berulang-ulang dalam kurun waktu 45 menit x 2 babak, sehingga setiap pemain dituntut untuk memiliki tingkat kondisi fisik yang baik, sehingga pemain dapat menampilkan performa yang baik. Beberapa komponen kondisi fisik yang

menunjang aktivitas dalam permainan sepakbola diantaranya adalah daya ledak, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan.

### C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Tidak tertutup kemungkinan sampel kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes kondisi fisik.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tes, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.
3. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
4. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengkonsumsi makanan orang coba sebelum tes.
5. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini masih sangat sedikit, yaitu hanya berjumlah 20 dari masing-masing SSB. Agar hasilnya dapat digeneralisirkan akan lebih baik jika menggunakan sampel yang lebih luas.
6. Kondisi fisik yang diteliti yaitu kondisi fisik umum, karena harus disesuaikan dengan kelompok umur 10-12 tahun.

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

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada perbedaan yang signifikan kondisi fisik pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota”, **diterima**. Selisih kondisi fisik pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Kota dengan SSB Pinggir Kota sebesar 45,50. Artinya bahwa kondisi fisik pemain sepakbola kelompok usia 8-12 tahun di SSB Pinggir Kota lebih baik daripada kondisi fisik pemain di SSB Kota.

### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian yaitu hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih agar lebih meningkatkan kondisi fisik, salah satunya dengan membuat program latihan yang sesuai.

### **D. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi pelatih dalam mempersiapkan dan menyusun program latihan selanjutnya bagi pemain.

2. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang lebih bervariasi.
3. Bagi pemain hendaknya melakukan latihan di luar jadwal latihan dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisiknya bagi yang kurang.
4. Bagi peneliti lain, untuk menjadikan penelitian ini sebagai referensi dan motivasi dalam menyusun penelitian yang lebih baik dari penelitian sebelumnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. (2003). *Ilmu sosial dasar mata kuliah dasar umum*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Al Hakim, S. (2015). *Pengantar studi masyarakat indonesia*. Malang: Madani.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azidman, L, Arwin, dan Syafrial (2017). Profil kondisi fisik pemain sepak bola SMA Negeri 1 Kaur. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1 (1).
- Badriah, D.W. (2009). *Fisiologi olahraga*. Bandung: Multazam.
- Basrowi. (2005). *Pengantar sosiologi*. Depok: Ghalia Indonesia.
- Bastable, S. B. (1997). *Perawat sebagai pendidik: prinsip-prinsip pengajaran dan pembelajaran*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Batty, E.C. (2007). *Latihan metode baru sepakbola serangan*. Bandung: CV Pioner Jaya.
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Cross, K. (2013). *The football coaching process*. Australia: Football Federation Australia.
- Daldjoeni, N. (1997). *Geografi Kota dan Desa*. Bandung: Penerbit P.T. Alumni.
- Decaprio, R. (2013). *Aplikasi teori pembelajaran motorik di sekolah*. Yogyakarta: Diva Press.
- Depdiknas. (2010). *Tes kesegaran jasmani Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- De Vries S M, Bakker, I, Van Mechelen, W, & Hopman-Rock. (2007). Determinants of activity-friendly neighborhoods for children: results from the SPACE study. *Am J Health Promot*; 21(4):312-6.

- Fox, E.L, Bowers, R.W, & Foss, M.L. (1993). *The psychological basis of physical education and athletics*. Saunders College Publishing, New York.
- Gill M, Deol NS, & Kaur R. (2010). Comparative study of physical fitness components of rural and urban female students of Punjabi University, Patiala. *Anthropologis*;12 (1):17-21.
- Gina. (2008). *Perkembangan dan belajar motorik*. Jakarta: Andi Offset.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hanief, Y. N., Puspodari, P., & Sugito, S. (2017). Profile of physical condition of taekwondo junior athletes pusklatkot (Training centre) Kediri city year 2016 to compete in 2017 east java regional Competition. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 2(2), 262–265.
- Harsono. (2015). *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Hartomo & Aziz, A. (2001). *MKDU: Ilmu sosial dasar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hidayati, Z. (2010). *Anak saya tidak nakal, kok*. Yogyakarta: Penerbit B First.
- Huijgen, Gemser, Post, & Visscher. (2010). Development of dribbling in talented youth soccer players aged 12–19 years: A longitudinal study. *Journal of Sports Sciences*, Vol. 28(7): pp.689–698.
- Irianto, D.P. (2002). *Pedoman praktis berolahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Irianto, S. (2016). Kebugaran aerobik pemain sepakbola PSIM Yogyakarta tahun 2014. *Jurnal Olahraga Prestasi*, Volume 12, Nomor 2.
- Ismaryati. (2009). *Tes pengukuran olahraga*. Surakarta: UNS.
- Joens-Matre R elk GJ, Calabro MA, Russell DW, Nicklay E, Hensley LD. (2008). Rural–urban differences in physical activity, physical fitness, and overweight prevalence of children. *J Rural Health*;24(1):49-54.
- Kravitz, L. (2014). *Hight intensity interval training*. American College of Sports Medicine. American.
- Kurnia, I, Simon, I. M, Trihastuti, M. C. W & Wanei, G. K. (2008). *Perkembangan belajar peserta didik*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.

- Loucaides CA, Chedzoy SM, & Bennett N. (2004). Differences in physical activity levels between urban and rural school children in Cyprus. *Health Educ Res*;19(2):138- 47.
- Luxbacher, J. (2011). *Sepak bola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Ma'mun*, A & Saputra, Y.M. (2003). *Perkembangan gerak dan belajar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Markus, R. (2012). *Fitness Testing PKG*. Manager of Soccer Department, BC.
- Martens, R. (2004). *Successful coaching*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mexitalia, M, Selina, H, Anam, M.S, Yoshimura, A, Yamauchi, Y, Hariyana, B.H. (2012). Perbedaan status gizi, kesegaran jasmani, dan kualitas hidup anak sekolah di pedesaan dan perkotaan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, Vol. 8, No. 4.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar sepakbola*. Bandung: PT Intan Sejati.
- Mulyani, S. (2003). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: IKIP Jakarta Press.
- Mulyani, Y & Gracina, J. (2007). *Mengembangkan kemampuan dasar balita di rumah: kemampuan fisik, seni dan manajemen diri*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Nabag, F.O. 2011. Comparative study of nutritional status of urban and rural school girl's children Khartoum State, Sudan. *Journal of Science and Technology*. Volume 12 Number 02.
- Nossek, Y. (1995). *Teori umum latihan*. (Terjemahan M. Furqon). Logos: Pan African Press Ltd. (Buku asli diterbitkan tahun 1992).
- Nurhasan. (2005). *Tes dan pengukuran*. Jakarta: Karunika Jakarta Indonesia Terbuka.
- Pate RR. Mc., Clengham B., & Rotella R., (1993). *Dasar-dasar ilmiah kepelatihan, (Scientific Foundation of Coaching)*, Terjemahan Kasiyo Dwijowinoto), Semarang: IKIP Semarang Press.
- Poerwadarminto. (2002). *Kamus umum bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Pratama, B. A. (2015). Profil kondisi fisik pemain sepakbola. *Jurnal SPORTIF*, 1(1), 74–80.

- Pujianto, A. (2015). Profil kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet tenis meja usia dini di Kota Semarang. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 2(2), 38–43.
- Ratna, D, Umiryani, D, & Kusnandar. (2015). Perbedaan status gizi dan tingkat kesegaran jasmani pada anak sekolah dasar perdesaan dan perkotaan. *Jurnal Kesmasindo*, Volume 7, Nomor 3, Hal. 237-243.
- Sajoto. (2002). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Satrock, J. W. (2003). *Adolescence, edisi keenam* (Kristiaji, W. C & Sumiharti, Y, Ed). Adelar, S. B & Saragih, S. 2003. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Scheunemann, T. (2012). *Kurikulum & pedoman dasar sepak bola Indonesia*. Jakarta: PSSI.
- Slavin, R. (2011). *Psikologi pendidikan: teori dan praktik edisi kesembilan jilid I* (Sarwiji, B, Ed). Samosir, M. 2011. Jakarta: Penerbit Indeks.
- Semiun, Y. (2010). *Teori kepribadian dan terapi psikoanalitik freud*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Soelaeman, M. (2009). *Sosiologi: suatu pengantar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta: PT Raja Frafibdo Persada.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Suharno. (1985). *Ilmu coaching umum*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sunaryo. (2004). *Psikologi untuk keperawatan*. Jakarta: EGC.

- Saifudin. (1999). Ketrampilan bermain sepakbola. *Jurnal IPTEK Olahraga*. Volume 3. No 1. Halaman 1-11.
- Tom & Scot. (2013). *Soccer for dummies*. Indianapolis : Jhon and Shon.
- Wargadinata, L.U & Rusmana, R. (2019). Perbandingan kondisi kebugaran jasmani murid-murid sekolah dasar di kota dan desa. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 4 (1).
- Wahjoedi. (2001). *Landasan evaluasi pendidikan jasmani*. Jakarta: PT Rajagrafindo Perkasa.
- Wiarto, G. (2013). *Fisiologi dan olahraga*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Wiwoho, H.A, Junaidi, S, & Sugiarto. (2014). Profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA N 02 Ungaran Tahun 2012. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3 (1).
- Yudiana, Y. (2011). *Latihan fisik*. Jakarta: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Yulfiri & Arsil. (2010). Arsil. (2010). *Evaluasi penjas dan olahraga*. Padang: UNP.

# **LAMPIRAN**



Lampiran 1. Data Penelitian Kondisi Fisik

**KONDISI FISIK ANAK DI SSB KOTA**

No	Nama	Power Tungkai (Vertical Jump)		Kecepatan (Lari 20 meter)		Kelincahan				Daya Tahan (MFT)		T SKOR
		N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor			
1	Adnan Ilham Prata	22.00	46.87	5.32	48.32	10.89	55.21	10.23	63.54	32.90	38.89	252.84
2	Alfin Rasihan Saleh	25.00	50.38	4.12	67.13	11.24	50.95	11.75	48.22	38.50	52.30	268.98
3	Andre Suwandi	18.00	42.19	5.95	38.45	11.08	52.90	11.65	49.23	31.80	36.26	219.03
4	Arlon Tuppak Hasibuan	16.00	39.85	5.18	50.52	12.65	33.80	12.88	36.83	37.80	50.62	211.62
5	ASY Sayms Kesa Putra	15.00	38.68	5.59	44.09	11.42	48.76	11.48	50.94	37.10	48.95	231.43
6	Bima Putra Wardhana	16.00	39.85	5.12	51.46	11.76	44.63	11.95	46.20	36.40	47.27	229.41
7	Farel Saputra	34.00	60.91	4.54	60.55	10.32	62.14	10.76	58.20	33.60	40.57	282.36
8	M. Alifiansyah	16.00	39.85	5.47	45.97	11.39	49.13	11.96	46.10	30.20	32.43	213.49
9	M.Fallen Fujianto	14.00	37.51	6.21	34.38	12.36	37.33	12.76	38.04	35.00	43.92	191.18
10	Jaya Kusuma	15.00	38.68	5.50	45.50	11.18	51.68	11.85	47.21	38.85	53.14	236.21
11	Rafli Pratama	14.00	37.51	5.06	52.40	12.54	35.14	12.67	38.94	38.85	53.14	217.13
12	Rifqy Aprin	18.00	42.19	5.78	41.11	13.96	17.87	11.85	47.21	39.55	54.81	203.20
13	Rizaldi Ramathullah	18.00	42.19	5.43	46.60	12.66	33.68	12.86	37.03	37.80	50.62	210.12
14	Riko Anugrah	12.00	35.17	7.22	18.55	12.84	31.49	12.37	41.97	31.80	36.26	163.44
15	Zahran Mubarok	35.00	62.08	4.56	60.23	10.87	55.45	10.54	60.42	31.80	36.26	274.44
16	Farid Akhnan Athaya	21.00	45.70	6.02	37.35	12.50	35.63	12.41	41.56	27.60	26.21	186.46
17	Rizki Meliendre	18.00	42.19	5.71	42.21	11.56	47.06	14.04	25.13	26.80	24.29	180.89
18	Rafa Prayoga	16.00	39.85	4.96	53.96	11.78	44.38	12.02	45.50	38.15	51.46	235.16
19	Zaldi Raihan	15.00	38.68	5.86	39.86	10.98	54.11	11.08	54.97	37.80	50.62	238.25
20	Edho Bani Julianto	33.00	59.74	4.33	63.84	10.54	59.46	10.02	65.66	37.80	50.62	299.32

KONDISI FISIK ANAK DI SSB KOTA												
No	Nama	Power Tungkai (Vertical Jump)		Kecepatan (Lari 20 meter)		Kelincahan				Daya Tahan (MFT)		T SKOR
		N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	
1	Aldi Yansa Hartato	40.00	67.92	4.45	61.96	10.20	63.60	10.25	63.34	42.40	61.63	318.45
2	Calvin Dwi Saputra	29.00	55.06	5.31	48.48	11.33	49.86	12.80	37.63	39.55	54.81	245.84
3	Dimas Anugrah	22.00	46.87	6.09	36.26	12.06	40.98	13.29	32.69	35.70	45.60	202.39
4	Edwin Mulyansyah	30.00	56.23	4.88	55.22	11.06	53.14	11.18	53.97	41.10	58.52	277.07
5	Iqbar Haris Maulana	30.00	56.23	4.43	62.27	10.62	58.49	11.51	50.64	44.50	66.66	294.29
6	Juliansyah Putra	33.00	59.74	6.02	37.35	10.79	56.42	11.12	54.57	39.20	53.97	262.06
7	Kariaan Ilman	36.00	63.25	4.80	56.47	10.53	59.59	10.06	65.26	40.80	57.80	302.36
8	M.Rafael	18.00	42.19	4.46	61.80	10.46	60.44	10.85	57.29	38.85	53.14	274.86
9	Islamy Rasya	26.00	51.55	5.15	50.99	10.72	57.27	11.46	51.14	40.50	57.08	268.04
10	Muhammad Rafi	24.00	49.21	4.92	54.59	11.08	52.90	11.71	48.62	37.45	49.78	255.11
11	M.Vitra Sarbeny	38.00	65.59	5.53	45.03	11.15	52.05	12.86	37.03	44.20	65.94	265.63
12	Restu Saputra	28.00	53.89	5.03	52.87	10.90	55.09	10.76	58.20	34.65	43.08	263.13
13	Novaliandi	20.00	44.53	4.46	61.80	10.83	55.94	10.52	60.62	39.55	54.81	277.70
14	Muhammad Azril	35.00	62.08	4.90	54.91	11.16	51.92	11.23	53.46	38.85	53.14	275.50
15	Muhammad Al fatir	44.00	72.60	5.61	43.78	11.03	53.50	11.09	54.87	44.50	66.66	291.42
16	Damar Ibrahim	23.00	48.04	4.65	58.82	10.26	62.87	10.12	64.65	37.80	50.62	285.01
17	Fathir Dega	25.00	50.38	5.09	51.93	11.10	52.65	11.68	48.92	41.80	60.20	264.08
18	Iwan	30.00	56.23	4.59	59.76	10.90	55.09	12.25	43.18	40.30	56.61	270.86
19	Agung saputra	35.00	62.08	5.35	47.85	11.45	48.40	10.80	57.80	39.90	55.65	271.77
20	Acok Kurniawan	30.00	56.23	4.87	55.38	10.58	58.98	10.26	63.24	39.90	55.65	289.47

Lampiran 2. Deskriptif Statistik berdasarkan T Skor

		Statistics	
		T SKOR SSB KOTA	T SKOR SSB PINGGIR KOTA
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		227.2480	272.7520
Median		224.2200	273.3150
Mode		163.44 <sup>a</sup>	202.39 <sup>a</sup>
Std. Deviation		35.39374	23.62879
Minimum		163.44	202.39
Maximum		299.32	318.45
Sum		4544.96	5455.04

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

T SKOR SSB KOTA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	163.44	1	5.0	5.0	5.0
	180.89	1	5.0	5.0	10.0
	186.46	1	5.0	5.0	15.0
	191.18	1	5.0	5.0	20.0
	203.2	1	5.0	5.0	25.0
	210.12	1	5.0	5.0	30.0
	211.62	1	5.0	5.0	35.0
	213.49	1	5.0	5.0	40.0
	217.13	1	5.0	5.0	45.0
	219.03	1	5.0	5.0	50.0
	229.41	1	5.0	5.0	55.0
	231.43	1	5.0	5.0	60.0
	235.16	1	5.0	5.0	65.0
	236.21	1	5.0	5.0	70.0
	238.25	1	5.0	5.0	75.0
	252.84	1	5.0	5.0	80.0
	268.98	1	5.0	5.0	85.0
	274.44	1	5.0	5.0	90.0
	282.36	1	5.0	5.0	95.0
	299.32	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

**T SKOR SSB PINGGIR KOTA**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	202.39	1	5.0	5.0	5.0
	245.84	1	5.0	5.0	10.0
	255.11	1	5.0	5.0	15.0
	262.06	1	5.0	5.0	20.0
	263.13	1	5.0	5.0	25.0
	264.08	1	5.0	5.0	30.0
	265.63	1	5.0	5.0	35.0
	268.04	1	5.0	5.0	40.0
	270.86	1	5.0	5.0	45.0
	271.77	1	5.0	5.0	50.0
	274.86	1	5.0	5.0	55.0
	275.5	1	5.0	5.0	60.0
	277.07	1	5.0	5.0	65.0
	277.7	1	5.0	5.0	70.0
	285.01	1	5.0	5.0	75.0
	289.47	1	5.0	5.0	80.0
	291.42	1	5.0	5.0	85.0
	294.29	1	5.0	5.0	90.0
	302.36	1	5.0	5.0	95.0
	318.45	1	5.0	5.0	100.0
Total		20	100.0	100.0	

Lampiran 3. Deskriptif Statistik Kondisi Fisik Anak di SSB Kota

**Statistics**

	Power Tungkai	Kecepatan	Kelincahan Kanan	Kelincahan Kiri	Daya Tahan
N	Valid	20	20	20	20
	Missing	0	0	0	0
Mean		19.5500	5.3965	11.7260	11.8565
Median		17.0000	5.4500	11.4900	11.9000
Mode		16.00 <sup>a</sup>	4.12 <sup>a</sup>	10.32 <sup>a</sup>	11.85
Std. Deviation		6.90899	.71929	.92289	.99125
Minimum		12.00	4.12	10.32	10.02
Maximum		35.00	7.22	13.96	14.04
Sum		391.00	107.93	234.52	237.13
					700.10

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Power Tungkai**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	1	5.0	5.0
	14	2	10.0	15.0
	15	3	15.0	30.0
	16	4	20.0	50.0
	18	4	20.0	70.0
	21	1	5.0	75.0
	22	1	5.0	80.0
	25	1	5.0	85.0
	33	1	5.0	90.0
	34	1	5.0	95.0
	35	1	5.0	100.0
Total		20	100.0	100.0

**Kecepatan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4.12	1	5.0	5.0
	4.33	1	5.0	10.0
	4.54	1	5.0	15.0
	4.56	1	5.0	20.0
	4.96	1	5.0	25.0
	5.06	1	5.0	30.0
	5.12	1	5.0	35.0

5.18	1	5.0	5.0	40.0
5.32	1	5.0	5.0	45.0
5.43	1	5.0	5.0	50.0
5.47	1	5.0	5.0	55.0
5.5	1	5.0	5.0	60.0
5.59	1	5.0	5.0	65.0
5.71	1	5.0	5.0	70.0
5.78	1	5.0	5.0	75.0
5.86	1	5.0	5.0	80.0
5.95	1	5.0	5.0	85.0
6.02	1	5.0	5.0	90.0
6.21	1	5.0	5.0	95.0
7.22	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

#### Kelincahan Kanan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10.32	1	5.0	5.0	5.0
	10.54	1	5.0	5.0	10.0
	10.87	1	5.0	5.0	15.0
	10.89	1	5.0	5.0	20.0
	10.98	1	5.0	5.0	25.0
	11.08	1	5.0	5.0	30.0
	11.18	1	5.0	5.0	35.0
	11.24	1	5.0	5.0	40.0
	11.39	1	5.0	5.0	45.0
	11.42	1	5.0	5.0	50.0
	11.56	1	5.0	5.0	55.0
	11.76	1	5.0	5.0	60.0
	11.78	1	5.0	5.0	65.0
	12.36	1	5.0	5.0	70.0
	12.5	1	5.0	5.0	75.0
	12.54	1	5.0	5.0	80.0
	12.65	1	5.0	5.0	85.0
	12.66	1	5.0	5.0	90.0
	12.84	1	5.0	5.0	95.0
	13.96	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

**Kelincahan Kiri**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10.02	1	5.0	5.0	5.0
	10.23	1	5.0	5.0	10.0
	10.54	1	5.0	5.0	15.0
	10.76	1	5.0	5.0	20.0
	11.08	1	5.0	5.0	25.0
	11.48	1	5.0	5.0	30.0
	11.65	1	5.0	5.0	35.0
	11.75	1	5.0	5.0	40.0
	11.85	2	10.0	10.0	50.0
	11.95	1	5.0	5.0	55.0
	11.96	1	5.0	5.0	60.0
	12.02	1	5.0	5.0	65.0
	12.37	1	5.0	5.0	70.0
	12.41	1	5.0	5.0	75.0
	12.67	1	5.0	5.0	80.0
	12.76	1	5.0	5.0	85.0
	12.86	1	5.0	5.0	90.0
	12.88	1	5.0	5.0	95.0
	14.04	1	5.0	5.0	100.0
Total		20	100.0	100.0	

**Daya Tahan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	26.8	1	5.0	5.0	5.0
	27.6	1	5.0	5.0	10.0
	30.2	1	5.0	5.0	15.0
	31.8	3	15.0	15.0	30.0
	32.9	1	5.0	5.0	35.0
	33.6	1	5.0	5.0	40.0
	35	1	5.0	5.0	45.0
	36.4	1	5.0	5.0	50.0
	37.1	1	5.0	5.0	55.0
	37.8	4	20.0	20.0	75.0
	38.15	1	5.0	5.0	80.0
	38.5	1	5.0	5.0	85.0
	38.85	2	10.0	10.0	95.0
	39.55	1	5.0	5.0	100.0
Total		20	100.0	100.0	

Lampiran 4. Deskriptif Statistik Kondisi Fisik Anak di SSB Pedesaan

Statistics						
		Power Tungkai	Kecepatan	Kelincahan Kanan	Kelincahan Kiri	Daya Tahan
N	Valid	20	20	20	20	20
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		29.8000	5.0295	10.9105	11.2900	40.0750
Median		30.0000	4.9100	10.9000	11.1500	39.9000
Mode		30.00	4.46	10.90	10.06 <sup>a</sup>	38.85 <sup>a</sup>
Std. Deviation		6.85642	.49753	.43140	.93157	2.62961
Minimum		18.00	4.43	10.20	10.06	34.65
Maximum		44.00	6.09	12.06	13.29	44.50
Sum		596.00	100.59	218.21	225.80	801.50

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Power Tungkai					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	1	5.0	5.0	5.0
	20	1	5.0	5.0	10.0
	22	1	5.0	5.0	15.0
	23	1	5.0	5.0	20.0
	24	1	5.0	5.0	25.0
	25	1	5.0	5.0	30.0
	26	1	5.0	5.0	35.0
	28	1	5.0	5.0	40.0
	29	1	5.0	5.0	45.0
	30	4	20.0	20.0	65.0
	33	1	5.0	5.0	70.0
	35	2	10.0	10.0	80.0
	36	1	5.0	5.0	85.0
	38	1	5.0	5.0	90.0
	40	1	5.0	5.0	95.0
	44	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

**Kecepatan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4.43	1	5.0	5.0	5.0
	4.45	1	5.0	5.0	10.0
	4.46	2	10.0	10.0	20.0
	4.59	1	5.0	5.0	25.0
	4.65	1	5.0	5.0	30.0
	4.8	1	5.0	5.0	35.0
	4.87	1	5.0	5.0	40.0
	4.88	1	5.0	5.0	45.0
	4.9	1	5.0	5.0	50.0
	4.92	1	5.0	5.0	55.0
	5.03	1	5.0	5.0	60.0
	5.09	1	5.0	5.0	65.0
	5.15	1	5.0	5.0	70.0
	5.31	1	5.0	5.0	75.0
	5.35	1	5.0	5.0	80.0
	5.53	1	5.0	5.0	85.0
	5.61	1	5.0	5.0	90.0
	6.02	1	5.0	5.0	95.0
	6.09	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

**Kelincahan Kanan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10.2	1	5.0	5.0	5.0
	10.26	1	5.0	5.0	10.0
	10.46	1	5.0	5.0	15.0
	10.53	1	5.0	5.0	20.0
	10.58	1	5.0	5.0	25.0
	10.62	1	5.0	5.0	30.0
	10.72	1	5.0	5.0	35.0
	10.79	1	5.0	5.0	40.0
	10.83	1	5.0	5.0	45.0
	10.9	2	10.0	10.0	55.0
	11.03	1	5.0	5.0	60.0
	11.06	1	5.0	5.0	65.0
	11.08	1	5.0	5.0	70.0
	11.1	1	5.0	5.0	75.0

11.15	1	5.0	5.0	80.0
11.16	1	5.0	5.0	85.0
11.33	1	5.0	5.0	90.0
11.45	1	5.0	5.0	95.0
12.06	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

#### Kelincahan Kiri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
10.06	1	5.0	5.0	5.0
10.12	1	5.0	5.0	10.0
10.25	1	5.0	5.0	15.0
10.26	1	5.0	5.0	20.0
10.52	1	5.0	5.0	25.0
10.76	1	5.0	5.0	30.0
10.8	1	5.0	5.0	35.0
10.85	1	5.0	5.0	40.0
11.09	1	5.0	5.0	45.0
11.12	1	5.0	5.0	50.0
11.18	1	5.0	5.0	55.0
11.23	1	5.0	5.0	60.0
11.46	1	5.0	5.0	65.0
11.51	1	5.0	5.0	70.0
11.68	1	5.0	5.0	75.0
11.71	1	5.0	5.0	80.0
12.25	1	5.0	5.0	85.0
12.8	1	5.0	5.0	90.0
12.86	1	5.0	5.0	95.0
13.29	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

#### Daya Tahan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
34.65	1	5.0	5.0	5.0
35.7	1	5.0	5.0	10.0
37.45	1	5.0	5.0	15.0
37.8	1	5.0	5.0	20.0
38.85	2	10.0	10.0	30.0

39.2	1	5.0	5.0	35.0
39.55	2	10.0	10.0	45.0
39.9	2	10.0	10.0	55.0
40.3	1	5.0	5.0	60.0
40.5	1	5.0	5.0	65.0
40.8	1	5.0	5.0	70.0
41.1	1	5.0	5.0	75.0
41.8	1	5.0	5.0	80.0
42.4	1	5.0	5.0	85.0
44.2	1	5.0	5.0	90.0
44.5	2	10.0	10.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

## Lampiran 5. Uji Normalitas dan Homogenitas

### Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		T SKOR SSB KOTA	T SKOR SSB PINGGIR KOTA
N		20	20
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	227.2480	272.7520
	Std. Deviation	35.39374	23.62879
Most Extreme Differences	Absolute	.128	.175
	Positive	.128	.117
	Negative	-.081	-.175
Kolmogorov-Smirnov Z		.572	.785
Asymp. Sig. (2-tailed)		.899	.569
a. Test distribution is Normal.			

### Uji Homogenitas

**Test of Homogeneity of Variances**

Kondisi FISIK SSB KOTA-

SSV PINGGIR KOTA

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.695	1	38	.062

Lampiran 6. Analisis Uji t

**PERBEDAAN KONDISI FISIK SSB KOTA DAN PINGGIRAN**

**Group Statistics**

Kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kondisi Fisik	1	20	227.25	35.39374	7.91428
	2	20	272.75	23.62879	5.28356

**Independent Samples Test**

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
									Lower Upper
Kondisi Fisik	Equal variances assumed	3.695	.062	4.782	38	.000	-45.50400	9.51587	64.76787 -26.24013
	Equal variances not assumed			4.782	33.129	.000	-45.50400	9.51587	64.86131 -26.14669

**PERBEDAAN KONDISI FISIK MASING-MASING KOMPONEN**

**Group Statistics**

Kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Power Tungkai	SSB Kota	20	19.5500	6.90899	1.54490
	SSB Pinggir Kota	20	29.8000	6.85642	1.53314
Kecepatan	SSB Kota	20	5.3965	.71929	.16084
	SSB Pinggir Kota	20	5.0295	.49753	.11125
Kelincahan Kanan	SSB Kota	20	11.7260	.92289	.20637
	SSB Pinggir Kota	20	10.9105	.43140	.09647
Kelincahan Kiri	SSB Kota	20	11.8565	.99125	.22165
	SSB Pinggir Kota	20	11.2900	.93157	.20831
Daya Tahan	SSB Kota	20	35.0050	3.92280	.87717
	SSB Pinggir Kota	20	40.0750	2.62961	.58800

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Power Tungkai	Equal variances assumed	.001	.970	-4.709	38	.000	-10.25000	2.17652	14.65613	-5.84387
	Equal variances not assumed			-4.709	37.998	.000	-10.25000	2.17652	14.65614	-5.84386
Kecepatan	Equal variances assumed	1.433	.239	1.877	38	.068	.36700	.19556	-.02890	.76290
	Equal variances not assumed			1.877	33.794	.069	.36700	.19556	-.03052	.76452
Kelincahan Kanan	Equal variances assumed	11.033	.002	3.580	38	.001	.81550	.22780	.35435	1.27665
	Equal variances not assumed			3.580	26.925	.001	.81550	.22780	.34804	1.28296
Kelincahan Kiri	Equal variances assumed	.004	.952	1.862	38	.070	.56650	.30417	-.04926	1.18226
	Equal variances not assumed			1.862	37.854	.070	.56650	.30417	-.04934	1.18234
Daya Tahan	Equal variances assumed	6.147	.018	-4.801	38	.000	-5.07000	1.05601	-7.20779	-2.93221
	Equal variances not assumed			-4.801	33.207	.000	-5.07000	1.05601	-7.21797	-2.92203

Lampiran 7. Tabel t

**Tabel IV**  
**Tabel Nilai-Nilai t**

d.b.	TaraF Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,771	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,460
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,375
co	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,291