

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SSB MISTAR PUTRA

KELOMPOK USIA 10 – 12 TAHUN

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:

Henricus Arwin Adiasa

NIM 18602241059

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2022

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SSB MISTAR PUTRA
KELOMPOK USIA 10 – 12 TAHUN

Disusun Oleh:

Henricus Arwin Adiasa

18602241059

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Mistar Putra KU 10 -12 tahun yang dilatarbelakangi oleh prestasi SSB Mistar Putra yang kurang maksimal dan belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Mistar Putra kelompok usia 10 – 12 tahun.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptis kuantitatif dengan menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Subjek dalam penelitian adalah siswa SSB Mistar Putra kelompok usia 10 – 12 tahun yang berjumlah 33 siswa. Instrument tes yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10 – 12 tahun. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang disajikan dalam bentuk persentase berdasarkan norma baku TKJI.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Mistar Putra kelompok usia 10 -12 tahun adalah sebagai berikut; dengan kategori baik dengan frekuensi 6 siswa (18,2%), kategori sedang dengan frekuensi 15 siswa (45,5%), kategori kurang dengan frekuensi 11 siswa (33,3%), dan kategori kurang sekali dengan frekuensi 1 siswa (3,0%). Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori sedang, dengan demikian tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Mistar Putra kelompok usia 10 – 12 tahun sebagian besar siswa berkategori sedang.

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran, TKJI, SSB Mistar Putra

LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF THE STUDENTS OF SSB MISTAR PUTRA IN THE AGE GROUP OF 10-12 YEARS OLD

By:

Henricus Arwin Adiasa

18602241059

ABSTRACT

This research is conducted to determine the level of physical fitness of the students of SSB Mistar Putra (Mistar Putra Football School) in the age group of 10 -12 years old which is motivated by the unoptimal achievement of SSB Mistar Putra students in the age group of 10-12 years old and limited information related to it.

This research is a descriptive quantitative study with a survey method with data collection techniques used the tests. The research subjects were the students of SSB Mistar Putra in the age group of 10-12 years old, with the total of 33 students. The instrument was the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for the students aged 10-12 years old. The data analysis technique used the descriptive analysis elaborated in the form of percentages based on TKJI's standard norms.

The results show that the level of physical fitness of SSB Mistar Putra students in the age group of 10 -12 years are as follows; in the good category with a frequency of 6 students (18.2%), in the moderate category with a frequency of 15 students (45.5%), in the poor category with a frequency of 11 students (33.3%), and in the very poor category with a frequency of 1 student (3 ,0%). The highest frequency is in the moderate category, hence the physical fitness level of the students of SSB Mistar Putra in the age group of 10-12 years old mostly is in the moderate category.

Keywords: Fitness Level, TKJI, SSB Mistar Putra

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SSB MISTAR PUTRA

KELOMPOK USIA 10 – 12 TAHUN

Disusun oleh:

Henricus Arwin Adiasa

NIM 18602241059

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 18 Maret 2022

Mengetahui,

Disetujui,

Ketua Program Studi

Dosen Pembimbing,



Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S

NIP. 19600407 198601 2 001



Dr. Nawan Primasoni, M.Or

NIP. 198405212 008121 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Henricus Arwin Adiasa

NIM : 18602241059

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSB Mistar Putra

Kelompok Usia 10 – 12 Tahun.

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

Yogyakarta, 25 Februari 2022



Henricus Arwin Adiasa

NIM. 18602241059

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SSB MISTAR PUTRA
KELOMPOK USIA 10 – 12 TAHUN

Disusun Oleh:

Henricus Arwin Adiasa
18602241059

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta

Pada tanggal 1 April 2022

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Nawan Primasoni, S.Pd., M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		11/4-2022
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. Sekretaris		11/4-2022
Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor., M.Or. Anggota		7/4-2022

Yogyakarta, 12 April 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707198812 1 001

PERSEMBAHAN

Segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan segala rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan baik dan tepat pada waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua Orang tua saya Bapak Agustinus Triwinanta dan Ibu Veronica Ari yang selalu memberikan kasih sayang, motivasi, doa, dan dukungan sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Teman – teman PKO A 2018 yang saling memberikan dukungan.
3. SSB Mistar Putra yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk belajar.
4. Elin Kurniasari yang menemani saya dan memotivasi agar selalu menjadi pribadi yang rajin dan bertanggung jawab dalam segala hal hingga saya bias menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Keluarga, kerabat, dan teman dekat yang selalu memberikan semangat dalam penyelesaian Tugas Akhir Skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSB Mistar Putra Kelompok Usia 10 – 12 Tahun" dengan lancar dan baik.

Dalam penyusunan skripsi ini pasti mengalami kendala dan kesulitan. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

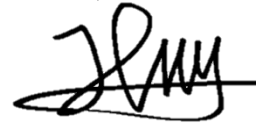
1. Bapak Dr. Nawan Primasoni, M.Or selaku dosen pembimbing TAS yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi selama penulisan skripsi ini.
2. Bapak Okky Indera Pamungkas S.Pd selaku dosen pembimbing akademik, yang telah memberikan bimbingan studi serta memotivasi selama Pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Ibu Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S, Ketua Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan, kelancaran, dan masukan dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian.
5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis studi dan telah membantu penulis dalam membuat surat perizinan.
6. Bapak Iwan Ariyadi S.Pd selaku Pembina SSB Mistar Putra yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
7. Semua pelatih dan siswa SSB Mistar Putra yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi.
8. Keluarga dan kerabat yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.

9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 25 Februari 2022

Penulis,



Henricus Arwin Adiasa

NIM. 18602241059

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II	8
KAJIAN PUSTAKA	8
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	8
2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	10
3. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	14
4. Fungsi Kebugaran Jasmani	16
5. Hakikat Sepakbola	17
6. Hakikat Sekolah Sepakbola.....	20
7. Profil SSB Mistar Putra.....	23

B. Penelitian yang Relevan.....	24
C. Kerangka Berpikir.....	25
BAB III.....	27
METODE PENELITIAN	27
A. Desain Penelitian.....	27
B. Variable Penelitian.....	27
C. Populasi dan Sampel Penelitian	29
D. Deskripsi Latihan dan Waktu.....	30
E. Instrument Penelitian	30
F. Teknik Pengumpulan Data.....	39
G. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV	43
HASIL DAN PEMBAHASAN	43
A. Hasil Penelitian	43
B. Pembahasan.....	55
BAB V.....	59
KESIMPULAN DAN SARAN	59
A. Kesimpulan	59
B. Implikasi.....	59
C. Saran.....	60
D. Keterbatasan Penelitian.....	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi penilaian lari cepat 40 meter.....	40
Tabel 2. Klasifikasi penilaian untuk pull up	41
Tabel 3. Klasifikasi penilaian untuk tes baring duduk.....	41
Tabel 4. Klasifikasi penilaian untuk tes vertical jump.....	41
Tabel 5. Klasifikasi penilaian untuk tes lari jarak sedang 600 meter.....	42
Tabel 6. Klasifikasi tingkat kebugaran jasmani	42
Tabel 7. Tabel Deskripsi Statistik	43
Tabel 8. Distribusi frekuensi TKJI siswa SSB Mistar Putra.....	44
Tabel 9. Deskripsi statistik lari 40meter siswa SSB Mistar Putra.....	45
Tabel 10. Distribusi frekuensi tes lari 40m siswa SSB Mistar Putra	46
Tabel 11. Deskripsi statistik gantung siku siswa SSB Mistar Putra	47
Tabel 12. Distribusi frekuensi gantung siku siswa SSB Mistar Putra.....	48
Tabel 13. Deskripsi statistik baring duduk siswa SSB Mistar Putra.....	49
Tabel 14. Distribusi frekuensi baring duduk siswa SSB Mistar Putra.....	50
Tabel 15. Deskripsi statistik tes loncat tegak siswa SSB Mistar Putra	51
Tabel 16. Distribusi Frekuensi loncat tegak siswa SSB Mistar Putra.....	52
Tabel 17. Deskripsi statistik lari 600m siswa SSB Mistar Putra.....	53
Tabel 18. Distribusi frekuensi lari 600m siswa SSB Mistar Putra.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Tes kebugaran jasmani (TKJI).....	28
Gambar 2. Tes lari 40 meter.....	31
Gambar 3. Tes gantung siku tekuk.....	33
Gambar 4. Tes baring duduk.....	35
Gambar 5. Tes loncat tegak.....	37
Gambar 6. Tes lari jarak sedang 600m.....	39
Gambar 7. Diagram lingkaran tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Mistar kelompok usia 10 – 12 tahun	44
Gambar 8. Diagram Lingkaran tes lari 40 meter.....	46
Gambar 9. Diagram lingkaran tes gantung siku tekuk.....	48
Gambar 10. Diagram lingkaran tes baring duduk 30 detik	50
Gambar 11. Diagram lingkaran tes loncat tegak.....	52
Gambar 12. Diagram lingkaran tes lari jarak sedang 600 meter.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Pembimbing TAS	65
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	66
Lampiran 3. Surat Tindak Lanjut Izin Penelitian Oleh Klub.....	67
Lampiran 4. Surat Keterangan Bimbingan TAS	68
Lampiran 5. Daftar nama siswa SSB Mistar Putra KU 10 – 12 Tahun	69
Lampiran 6. Hasil Data Kasar tes TKJI siswa SSB Mistar Putra KU 10 – 12 Tahun.....	70
Lampiran 7. Hasil Data tes TKJI siswa SSB Mistar Putra KU 10 -12 Tahun yang dipakai	71
Lampiran 8. Hasil data tes TKJI siswa SSB Mistar Putra KU 10 – 12 Tahun	72
Lampiran 9. Dokumentasi tes warming up tes TKJI.....	73
Lampiran 10. Dokumentasi tes lari 40 meter	74
Lampiran 11. Dokumentasi tes gantung siku tekuk 30 detik.....	74
Lampiran 12. Dokumentasi tes baring duduk 30 detik	76
Lampiran 13. Dokumentasi tes loncat tegak	77
Lampiran 14. Dokumentasi tes lari jarak sedang 600 meter.....	77

BAB 1

PENDUHLUAN

A. LATAR BELAKANG

Permainan sepakbola pada saat ini merupakan permainan yang atraktif dan menarik untuk ditonton. Dengan durasi waktu permainan 90 menit, banyak kemampuan teknik dan gaya permainan ditampilkan oleh seorang pemain sepakbola. Permainan sepakbola adalah permainan beregu yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukkan bola, dan kelompok yang paling banyak memasukkan bola keluar sebagai pemenang. Kerjasama antar pemain dalam permainan sepakbola sangat membutuhkan kekompakan dan saling mengimbangi satu sama lain. Setiap pemain harus mengeluarkan semua kemampuan yang dimiliki agar dapat menampilkan suatu performa yang baik dalam pertandingan. Inti dari permainan ini adalah berusaha menguasai bola dan mencetak gol ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha agar tidak kebobolan.

Sepakbola merupakan salah satu olahraga paling populer di dunia, bermain sepakbola membutuhkan ketahanan fisik yang kuat, kecepatan dan pengeluaran energi yang konstan untuk mendukung intensitas dalam bermain sepakbola. Sepakbola membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi karena diibaratkan dengan kerja yang berat (Depkes RI, 2002).

Olahraga sepakbola membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang secara signifikan mempengaruhi terhadap pencapaian prestasi puncak. Ciptadi (2013),

menjelaskan bahwa kebugaran yang prima, selain meningkatkan mobilitas, juga memiliki efek positif pada peningkatan sirkulasi darah dan detak jantung, kekuatan, kelenturan, daya tahan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan dan mobilitas tubuh, selain itu juga akan berdampak pada peningkatan kemampuan gerak tubuh setelah latihan dan meningkatkan respons tubuh. Permainan sepakbola mendorong pemain untuk selalu bergerak dengan cepat dan tepat, mencari ruang, merebut bola dan mencetak gol, sehingga pemain sepakbola harus dalam keadaan bugar secara fisik untuk mendukung pergerakannya secara efektif dan efisien.

Sepakbola adalah olahraga yang dominan aerobik. Karena lama pertandingan dalam sepakbola adalah 2 x 45 menit waktu normal dan 2 x 15 untuk babak perpanjangan waktu. Jadi sistem energi yang dipakai dipakai pada sistem energi aerobik. Pada olahraga sepakbola sangat diperlukan gerakan – gerakan yang bersifat anaerobik seperti sprint, berbelok arah dengan cepat, akselerasi, melewati lawan dengan cepat. Dari semua gerakan anaerobik tidak akan sampai selama 90 menit tetapi ada jeda waktu untuk recovery dan dimanfaatkan semaksimal mungkin oleh sistem aerobik. Pada usia U13 tahun mulai diperkenalkan latihan kebugaran jasmani dan latihan – latihan yang bersifat aerobik dengan sistem yang progresif. Karena sistem energi aerobik dan kebugaran jasmani merupakan dasar yang menunjang berbagai komponen dalam permainan sepakbola.

Sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari sebelas (11) pemain, yang biasa disebut tim. Setiap tim atau

regu berusaha memasukkan bola sebanyak - banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankannya agar tidak kebobolan. Tim dikatakan kuat jika dimainkan dalam formasi yang kompak, artinya memiliki tim yang bagus dan kuat. Sebagai anggota tim, setiap pemain harus memiliki peran ganda. Pemain harus memenuhi persyaratan secara individu dan sebagai anggota tim, artinya seorang pemain sebagai individu dapat menguasai teknik dasar sepakbola dan sebagai anggota tim para pemain dapat bermain sesuai dengan keterampilan dan kemampuannya secara bersamaan untuk membentuk kesebelasan yang kuat.

Upaya untuk mencapai prestasi olahraga perlu adanya pembinaan sepakbola dimulai dari usia dini yang dimulai dari pembibitan, perkembangan anak merupakan dasar penentu keberhasilan untuk mencapai hasil yang baik di masa yang akan datang, sehingga harus didukung sejak usia dini dengan kemampuan yang diketahui dan untuk menggapai puncak prestasi perlu adanya pantauan langkah demi langkah, berkesinambungan, dan memiliki tujuan yang jelas. Mulai dari siswa SSB, remaja, yunior, sampai pada prestasi yang tinggi pada usia senior. Prestasi olahraga tidak bisa diciptakan dalam semalam, tetapi membutuhkan waktu yang lama, selain sarana dan prasarana yang memadai. Selain sarana dan prasarana, pelatih juga memegang peranan penting. Sedangkan pelaksanaan program latihan harus benar - benar instruktif, progresif dan sesuai usia anak, jangan sampai program latihan yang dibuat tidak terarah. Program Latihan harus disesuaikan agar perkembangan anak positif, bukan sebaliknya.

Dalam permainan sepakbola, kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi. Menurut Suparno dan Suwandi (2008:113) kebugaran jasmani yang baik akan berpengaruh positif terhadap: (1) meningkatkan sirkulasi darah dan fungsi jantung, (2) meningkatkan kekuatan, kelenturan, daya tahan, kemampuan koordinasi, keseimbangan, kecepatan dan kelincahan. (3) meningkatkan mobilitas tubuh secara efisien, (4) meningkatkan kemampuan organ tubuh untuk pulih setelah latihan, dan (5) meningkatkan kemampuan bereaksi dengan cepat. Dalam permainan sepakbola, setiap pemain selalu harus bergerak mencari ruang yang kosong, memenangkan bola dan mencetak gol. Oleh karena itu, pemain sepakbola dituntut dalam kebugaran jasmani yang baik agar dapat melakukan gerakan secara efektif dan efisien.

Selain kebugaran jasmani, pemain sepakbola juga harus memainkan berbagai teknik dasar sepakbola. Karena teknik dasar dan kebugaran adalah dua komponen yang saling berhubungan. Jadi tidak mutlak bahwa komponen terpenting dalam sepakbola adalah penguasaan teknik atau hanya kebugaran fisik. Karena di lapangan, kedua komponen tersebut saling mendukung dan melengkapi. Namun sebagian besar, pelatih hanya menekankan latihan yang mengarah pada aspek teknis dan cenderung mengabaikan latihan yang mengarah pada peningkatan kebugaran.

Pentingnya kebugaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan, maka kebugaran jasmani akan semakin baik pula. Kebugaran jasmani yang baik akan dapat menopang pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari (Suharjana, 2013:2). Memiliki

kebugaran jasmani yang baik orang akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibandingkan orang dengan kebugaran jasmani yang rendah.

Sekolah Sepakbola (SSB) merupakan tempat para pemain sepakbola usia muda mengasah bakatnya. Mereka mempelajari teknik dasar sepakbola diantaranya teknik menggiring bola, menendanga bola, mengontrol bola, melempar, menangkap. Latihan teknik dasar ini dapat berjalan apabila didukung dengan sarana prasarana yang baik seperti lapangan, bola, cone, jersey, gawang, dll.

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSB Mistar Putra Kelompok Usia 10 – 12 Tahun”. Hal ini menyangkut prestasi SSB Mistar Putra yang kurang maksimal dan kerap kali menjadi runner up disetiap event usia dini dan mengingat belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Mistar Putra.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, terdapat beberapa masalah yang berkaitan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSB Mistar Putra Kelompok Usia 10 – 12 Tahun yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Belum diketahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSB Mistar Putra Kelompok Usia 10 – 12 Tahun.

2. Latihan Cenderung mengarah ke latihan teknik dan taktik, sedangkan latihan kebugaran jasmani kurang.
3. Kurangnya sarana untuk latihan kebugaran jasmani.
4. Tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Mistar Putra Kelompok Usia 10 – 12 Tahun belum dilakukan pemantauan.

C. Batasan Masalah

Adanya beberapa masalah yang terkait pada latar belakang, agar lebih terfokus dalam penelitian ini memiliki beberapa batasan agar tidak melebar dan agar dapat kesepahaman penafsiran yang ada dalam penelitian ini. Penelitian ini hanya akan membahas Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSB Mistar Putra Kelompok Usia 10 – 12 Tahun.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSB Mistar Putra Kelompok Usia 10 – 12 Tahun?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSB Mistar Putra Kelompok Usia 10 – 12 Tahun.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian mengenai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSB Mistar Putra Kelompok Usia 10 - 12 Tahun diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a) Manfaat dilakukan penelitian ini adalah dapat dijadikan sebagai masukan pelatih untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SSB Mistar Putra Kelompok Usia 10 – 12 Tahun.
- b) Memberi gambaran bahwa semakin bagus tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki maka semakin baik untuk menunjang prestasi olahraga.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi Pemain, dapat digunakan sebagai umpan balik dan tolak ukur terhadap proses latihan kebugaran jasmani yang dilakukan.
- b) Bagi Pelatih, data dari hasil pengukuran dapat membantu memberikan umpan balik kepada siswa yang objektif berdasarkan data yang didapat.
- c) Bagi SSB Mistar Putra, dapat digunakan sebagai pendataan pemain secara lengkap dan bahan pertimbangan dalam mempersiapkan tim menghadapi kompetisi yang akan datang.
- d) Bagi masyarakat, penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan hal – hal yang berkaitan dalam sepakbola.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kebugaran Jasmanai

Kebugaran adalah kemampuan tubuh dalam menyesuaikan beban fisik yang diterima karena melakukan kegiatan sehari – hari. Kebugaran merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi seseorang agar dapat menjalankan aktivitas sehari – hari dengan baik tanpa mengalami gangguan kesehatan dan kelelahan yang berlebih.

Kebugaran jasmani adalah kebutuhan dalam hidup untuk menjadi lebih sehat dan terlibat dalam kegiatan produktif. Pengembangan kebugaran jasmani adalah bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah yang sangat strategis, karena mendukung kapasitas belajar siswa dan mendorong keterlibatan siswa secara umum (Rusli Lutan, 2002:1).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan dan adaptasi tubuh untuk berkembang secara fisik (adaptasi) tanpa menimbulkan kelelahan (Muhajir 2007: 57). Setiap orang perlu dalam kondisi yang baik untuk dapat bekerja secara efisien dan produktif tanpa kelelahan yang berarti.

Sukadiyanto (2007: 28) secara umum yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*phycal fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa kelelahan yang tidak semestinya sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Menurut Djoko Pekik Irianto, (2004: 3) kebugaran jasmani dibagi menjadi 3 yaitu:

- 1) Kebugaran statis: keadaan dimana seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
- 2) Kebugaran dinamis: kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat.
- 3) Kebugaran motoris: kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan tekanan fisik pekerjaan sehari-hari tanpa menyebabkan kelelahan yang tidak semestinya. Menurut Nurhasan (2005:4), kebugaran jasmani merupakan kebutuhan dasar untuk melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari. Seseorang yang bugar berarti sehat secara dinamis. Kebugaran jasmani yang dimiliki akan berpengaruh positif terhadap kinerja manusia dan juga akan berpengaruh positif terhadap prestasi kerja atau belajar.

Menurut Roji (2006: 90), kebugaran adalah salah satu aspek fisik dari kebugaran umum. Kebugaran jasmani memungkinkan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan energi untuk rekreasi dan tugas-tugas yang tidak terjadwal. Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan dan sekaligus memiliki energi pada waktu senggang.

2. Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani memiliki arti yang rumit. Kebugaran memiliki beberapa komponen yang saling terkait. Namun, setiap komponen memiliki fungsi pokok yang bekerja terutama pada kebugaran seseorang. Agar seseorang dapat dikatakan dalam kebugaran yang baik, setiap komponen harus dalam kondisi baik. Kebugaran dibagi menjadi dua kelompok, komponen kesehatan dan komponen kebugaran. Komponen yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: (1) daya tahan jantung, (2) daya tahan otot, (3) kekuatan, (4) kelenturan, dan (5) komposisi tubuh.

- a. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4) daya tahan jantung-paru adalah kemampuan paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.
- b. Len Kravitz (2004: 5-7) menyatakan bahwa daya tahan otot merupakan kemampuan otot untuk melaksanakan serangkaian aktivitas dalam waktu lama.
- c. Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam satu usaha, misalnya kemampuan otot lengan mengangkat kursi.
- d. Kelenturan (flexibility) adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.
- e. Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat badan tanpa lemak yang dinyatakan dengan persentase. (Rusli Lutan 2002: 56)

Menurut Suparno dan Suwandi (2008: 119). Komponen kebugaran yaitu: (1) daya tahan paru dan jantung, (2) 24 kekuatan dan daya tahan otot, (3) kelentukan, dan komposisi tubuh. Y.S. Santoso Giriwijoyo, dkk (2005: 65) komponen kebugaran jasmani terdiri atas 9 macam, antara lain: (1) daya tahan, (2) kekuatan otot, (3) tenaga ledak otot, (4) kecepatan, (5) kelincahan, (6) kelenturan, (7) keseimbangan, (8) kecepatan reaksi, dan (9) koordinasi.

Dari teori tentang komponen kebugaran jasmani tersebut diatas, maka pengertian mengenai komponen – komponen kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

1) Kecepatan

Menurut Rusli Lutan, dkk (2000: 74) kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari atau bergerak dengan efisien. Djoko Pekik Irianto (2002: 73) kecepatan adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat. Sedangkan Sukdayanto (2005: 106) berpendapat bahwa kecepatan adalah reaksi atas rangsang dalam bentuk gerak atau serangkaian gerak yang dilakukan seefisien mungkin.

2) Kekuatan

Menurut Sukadyanto (2005: 80) kekuatan merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang harus dimiliki dalam setiap cabang olahraga. Sedangkan menurut Rusli Lutan, dkk (2000: 66) kekuatan adalah komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik seseorang secara kompleks. Djoko Pekik Irianto (2002: 66) kekuatan

adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan. Y.S. Santoso Giritwijoyo, dkk (2005:71) kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan, selain itu kekuatan merupakan hal utama untuk membentuk prestasi yang optimal.

3) Daya Tahan

Salah satu unsur kebugaran jasmani yang sangat penting adalah daya tahan. Menurut Y.S. Santoso Giritwijoyo, dkk (2005: 65) daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dalam waktu yang relatif lama. Sedangkan Sukadyanto (2005: 57) berpendapat bahwa daya tahan dilihat dari kinerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok otot dalam kurun waktu tertentu.

Djoko Pekik Irianto (2002: 72) daya tahan yaitu kemampuan melakukan aktivitas dalam waktu yang lama. Menurut Rusli Lutan (2000: 71) daya tahan dapat diartikan sebagai suatu kondisi tubuh yang dapat bekerja dalam waktu yang cukup lama. Dengan daya tahan yang baik, performa atlet akan tetap optimal dari waktu ke waktu karena memiliki waktu menuju kelelahan yang cukup panjang.

4) *Power* atau Daya Ledak

Kekuatan atau daya ledak adalah unsur kondisi fisik, khususnya biomekanik manusia, yang dapat ditingkatkan sampai batas tertentu dengan latihan tertentu yang sesuai. Kekuatan, juga dikenal sebagai gaya eksplosif, adalah kemampuan otot untuk bekerja (usaha) per satuan

waktu, sebagai akibat dari kekuatan dan kecepatan. Kekuatan adalah kemampuan untuk mendukung otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan tenaga fisik yang eksplosif.

5) Kelentukan

Menurut Rusli Lutan dkk (2000:75), kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan sendi pada rentang gerak yang luas. Djoko Pekik Irianto (2002) Kelenturan adalah kemampuan persendian untuk melakukan berbagai macam gerak. Sukadyanto (2005:129) Ada dua jenis fleksibilitas: (1) fleksibilitas statis dan (2) fleksibilitas aktif. Fleksibilitas statis diberikan oleh besarnya rentang gerak dalam sendi atau beberapa sendi. Mobilitas dinamis adalah kemampuan seseorang untuk bergerak dengan kecepatan tinggi. Sementara itu, Y.S. Santoso Giriwijoyo, dkk. (2005: 67) Fleksibilitas adalah kemampuan seseorang untuk bergerak dengan jangkauan gerak yang paling besar dalam suatu permainan.

6) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan akurat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan berhubungan erat dengan fleksibilitas. Anda tidak dapat bergerak cepat tanpa fleksibilitas yang baik. Selain itu, faktor keseimbangan sangat mempengaruhi kelincahan manusia. Y.S. Santoso Giriwijoyo dkk. (2005: 69)

3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7-10) ada beberapa faktor yang menunjang kebugaran jasmani yang meliputi tiga upaya bugar yakni:

- 1) Pangan untuk mempertahankan kehidupan manusia, diperlukan pola makan yang cukup kualitas dan kuantitasnya untuk memenuhi persyaratan pola makan yang sehat dan seimbang agar memiliki cukup energi, zat gizi, dan zat gizi yang bermanfaat bagi tubuh.
- 2) Istirahat tubuh manusia menugaskannya kepada jaringan, organ, sel yang memiliki kerja terbatas. Dalam hal ini, mereka tidak akan membuang banyak waktu tanpa berhenti. Kelelahan merupakan indikator melemahnya fungsi tubuh. Untuk itu diperlukan *recovery* sehingga dapat berkegiatan keseharian dengan nyaman.
- 3) Berolahraga adalah cara yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani karena memiliki banyak manfaat, antara lain manfaat jasmani (meningkatkan kebugaran jasmani), manfaat psikis (tidak mudah stress dan lebih mampu untuk berkonsentrasi), dan manfaat sosial (dapat menambah rasa percaya diri, sarana berinteraksi dan bersosialisasi). Adapun manfaat lain dari latihan kebugaran jasmani adalah menambah kekuatan dan daya tahan untuk membantu dalam melaksanakan kerja sehari-hari tanpa lelah, latihan membantu memelihara kesehatan jantung dan pembuluh darah, gerak yang baik bermanfaat bagi tubuh manusia.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 12), prinsip latihan kebugaran meliputi:

- a. *Overload*: Pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibandingkan aktivitas fisik sehari-hari.
- b. *Specifity*: Model latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan latihan yang hendak dicapai.
- c. *Reversible*: Kebugaran yang telah dicapai akan berangsur menurun bahkan hilang sama sekali, jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat.

Menurut Roji (2006:90) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang meliputi:

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

Roji (2006:91) menyatakan bahwa agar latihan fisik dapat meningkatkan kebugaran jasmani, maka perlu mempertimbangkan rumusan latihan sebagai berikut:

- a. Macam latihan

Macam latihan disesuaikan dengan kebutuhan, namun untuk mendapatkan kebugaran fisik seutuhnya, komponen kebugaran jasmani harus dilakukan secara teratur. Juga pilihan macam latihan yang efektif dan mudah dijangkau, seperti jogging dan jalan kaki.

b. Volume latihan

Untuk berlatih kebugaran jasmani bukan atlet diperlukan waktu setidaknya 20 menit, belum termasuk waktu untuk pemanasan atau pendinginan.

c. Frekuensi latihan

Untuk mencapai kebugaran jasmani yang diinginkan, latihan sebaiknya sering dilakukan. Latihan 5 kali seminggu akan memberikan efek lebih baik daripada latihan 2 kali seminggunya. Untuk seorang bukan atlet, latihan 3 kali seminggu sudah cukup, meskipun demikian latihan 4 kali atau 5 kali seminggu memberikan dampak sedikit lebih baik.

d. Intensitas latihan

Untuk menentukan takaran intensitas latihan, khususnya untuk perkembangan daya tahan kardiovaskuler, dapat menerapkan Teori Katch dan Meardle. Awal mula menghitung frekuensi Denyut Nadi Maksimal (DNM) dengan rumus $DNM=220-UMUR$.

4. Fungsi Kebugaran Jasmani

Manusia selalu mencapai kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan masyarakat yang semakin meningkat membuat masyarakat semakin sulit untuk memenuhinya, sehingga semakin sulit pula bagi masyarakat untuk berjuang dengan tantangan hidup untuk memiliki tubuh yang sehat seperti yang diinginkan. Dengan tubuh yang sehat, maka masyarakat akan lebih mudah untuk melakukan aktivitasnya secara wajar. Menurut Kamiso yang dikutip oleh

Istikomah (2004, 21-22), fungsi latihan kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan bakat, kreativitas, dan ketekunan seseorang yang kondusif bagi pertumbuhan tenaga kerja.

Dalam permainan sepakbola kelompok usia 10 – 12 tahun merupakan tahapan dasar dalam proses berlatih sepakbola sebelum masuk dalam tahap spesialisasi. Pada usia ini, baik secara fisik maupun psikologis berkembang dengan sendirinya. Jika ditinjau dari dua aspek tersebut anak dikatakan siap diberikan latihan yang mengandung beban latihan dan intensitas yang tinggi.

Sepakbola adalah olahraga yang dominan aerobik. Karena lama pertandingan dalam sepakbola adalah 2 x 45 menit waktu normal dan 2 x 15 untuk babak perpanjangan waktu. Jadi sistem energi yang dipakai dipasok pada sistem energi aerobik. Pada olahraga sepakbola sangat diperlukan gerakan – gerakan yang bersifat anaerobik seperti sprint, berbelok arah dengan cepat, akselerasi, melewati lawan dengan cepat. Dari semua gerakan anaerobik tidak akan sampai selama 90 menit tetapi ada jeda waktu untuk recovery dan dimanfaatkan semaksimal mungkin oleh sistem aerobik. Pada usia U13 tahun mulai diperkenalkan latihan kebugaran jasmani dan latihan – latihan yang bersifat aerobik dengan sistem yang progresif. Karena sistem energi aerobik dan kebugaran jasmani merupakan dasar yang menunjang berbagai komponen dalam permainan sepakbola.

5. Hakikat Sepakbola

Sejarah sepakbola dimulai pada abad ke-2 dan ke-3 SM di Tiongkok. Selama Dinasti Han, orang - orang menggiring bola dengan menendangnya ke

jaring kecil. Permainan serupa yang juga dimainkan di Jepang adalah *Kemari*. *Kemari* sangat populer di Jepang dari abad ke-10 hingga ke-16 (Goldblatt & Acton, 2018: 14). Bahkan di Mesir kuno ada permainan seperti sepakbola. Seperti yang Anda lihat, dalam bentuk patung atau relief pada dinding - dinding kuno yang menggambarkan orang bermain sepakbola. Di Yunani Kuno, anak muda menyukai pemain sepakbola kuno yang dikenal sebagai *Epis Kyr.os* saat itu (Emral, 2016:4). Emral (2016:4) juga mengatakan bahwa di Roma kuno, orang menyukai sepakbola, yang disebut Harpastum, yang terkenal pada zaman Julius Caesar. Permainan menendang dan mengoper bola juga menjadi populer di Italia, terutama sejak abad ke-16.

Sepakbola telah lama diklasifikasikan sebagai olahraga sejati dan telah dimainkan selama ribuan tahun, meskipun masih dalam bentuk yang paling sederhana. Menurut Hendri Firzani (2010:10), sepakbola merupakan olahraga yang paling digemari di dunia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, bahkan wanita mengenal olahraga yang sejarahnya sudah berusia berabad-abad. Sepakbola, dimainkan dengan dua tim yang terdiri dari 11 pemain, adalah olahraga dengan jumlah pemain terbanyak.

Dalam Laws of the Game FIFA (2011: 1-6) lapangan permainan sepakbola harus berbentuk persegi panjang dan ditandai dengan garis-garis. Garis-garis ini termasuk dalam daerah permainan yang dibatasinya. Dua garis batas yang panjang disebut garis samping. Dua garis yang pendek disebut garis gawang. Panjang garis samping lapangan mesti lebih besar dari garis gawang. Panjang garis samping lapangan 90-120 m (100-130 yard) dan garis lebar lapangan 45-

90 m (50-100 yard). Ukuran standar lapangan internasional dari sebuah lapangan sepakbola yang layak digunakan adalah memiliki rentang ukuran dengan panjang antara 100-110 m dan lebar antara 64-75 m.

Sejarah sepakbola di Indonesia ada di Sulawesi, Kalimantan dan Sumatera yang dikenal dengan istilah sepakraga (Emral, 2016: 19). Bola tersebut berbentuk pita rotan dengan diameter 15 cm dan berat 2,5 ons. Ukuran lapangan adalah 15m x 15m. Di tengah lapangan terdapat sebatang bambu setinggi 15 meter. Di bagian atas bambu, digantungkan mendatar lengkungan dari rotan berdiameter 75 cm menggantung mendatar sebagai sasaran. Permainan ini dimainkan secara bergiliran, masing-masing tim terdiri dari 10 orang, para pemain berbaris membentuk lingkaran mengelilingi lingkaran bambu. Pemain mencoba untuk memukul bola tikus yang tidak jatuh ke tanah dan menemukannya dalam lingkaran. Tim dengan bola terbanyak dalam lingkaran menang.

Sepakbola modern di Indonesia dimulai ketika Belanda masuk ke Indonesia. Emral (2016:20) mengklaim bahwa Belandalah yang memasok pemain sepakbola Indonesia tepatnya pada masa penjajahan Belanda. Perkembangannya pada awalnya hanya terbatas pada orang Belanda, terutama di kota-kota besar yang banyak dihuni oleh orang Belanda. Lambat laun, orang-orang Indonesia yang berpendidikan mulai bermain di kota-kota besar dan terus bermain di kota-kota kecil. Organisasi sepakbola pertama yang muncul di Indonesia adalah *Nederland Indische Voetbalbond* (NIVB) yang berbasis di Belanda, yang berkembang hanya di kota-kota besar terutama di pulau Jawa.

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang paling banyak diminati dan diminati oleh semua kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa bahkan orang tua. Sepakbola adalah olahraga tim yang dimainkan dengan dua tim. Setiap tim berisi 11 pemain yang dibagi menjadi 11 pemain inti dan 7 pemain pengganti. Sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan istirahat 10 menit di antara babak. Menurut Nugraha (2012:10) “Sepakbola pada dasarnya adalah olahraga memainkan bola dengan kaki”. Dalam sepakbola, semua pemain dapat menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang bisa memainkan bola dengan kaki dan tangannya di lapangan. Tujuan dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan melindungi gawang agar tidak terjadi gol.

Aturan permainan sepakbola diatur oleh Federasi Sepakbola Internasional, khususnya FIFA (Federasi Sepakbola Internasional). Federasi adalah kiblat sepakbola di seluruh dunia. Di Indonesia terdapat sebuah federasi yang mengatur sepakbola nasional, yaitu PSSI (Federasi Sepakbola Seluruh Indonesia). PSSI beroperasi di bawah manajemen AFF (Konfederasi Sepakbola Asia), AFC (Konfederasi Sepakbola Asia) dan FIFA (Konfederasi Sepakbola Internasional). PSSI adalah organisasi yang bertanggung jawab atas pengelolaan sepakbola di Indonesia.

6. Hakikat Sekolah Sepakbola

“Sepakbola adalah olahraga paling populer di dunia (Goldblatt & Acton, 2018: 10). Sepakbola dimainkan dengan dua tim masing-masing sebelas orang.

Sekolah sepakbola adalah wadah yang menampung kegiatan pembelajaran mengenai sepakbola. Kegiatan pendidikan yang berkaitan dengan sepakbola umumnya, sekolah memiliki siswa dari tingkat anak - anak hingga tingkat dewasa Karena usia ini adalah usia yang dapat membentuk hingga menjadi pemain sepakbola.

Pertumbuhan dan perkembangan anak tidak hanya tergantung pada sekolah, tetapi juga pada keluarga, masyarakat atau organisasi yang misinya mendukung tumbuh kembang, misalnya sepakbola sekolah adalah organisasi olahraga yang misinya mengembangkan potensi anak, terutama sepakbola. Tujuan sekolah sepakbola adalah untuk menghasilkan atlet - atlet dengan keterampilan yang baik yang dapat bersaing dengan sekolah sepakbola lainnya, menyenangkan masyarakat dan menyelamatkan kehidupan organisasi. Selain itu melatih atlet bertanding dalam teknik yang tepat agar atlet mencapai hasil yang baik.

Sekolah sepakbola merupakan wadah yang cocok untuk mengembangkan kemampuan bermain sepakbola yang paling tepat, saat ini sekolah sepakbola sedang mengalami surplus siswa. Itu hal yang baik jika anda menganggap bahwa sekolah sepakbola yang berakar dalam mempromosikan prestasi sepakbola nasional dan bisa mengantarkan pemain ke klub yang membutuhkannya. Tujuan utama dari sekolah sepakbola yang sebenarnya adalah untuk menarik siswa dan memberi mereka kesempatan untuk mengembangkan keterampilan mereka. Selain itu, ada dasar yang kuat untuk bermain sepakbola dengan jangkauan, performa, dan output yang sangat bagus. Sepakbola sekolah adalah jantung para pemain sepakbola muda Indonesia.

Selain pembinaan generasi muda yang sistematis, metodis dan berkualitas, latihan untuk menjadi pesepakbola profesional dan handal adalah harga mati.

Untuk menjadi pemain sepakbola anak harus melalui berbagai tahapan, seperti transisi kaki ke kaki anak. Secara biologis, fisiologis dan psikologis, anak-anak dan remaja dari segala usia memiliki karakteristik dan sifat yang unik. Dalam latihan, pelatih harus mematuhi ketentuan tersebut untuk materi latihan yang diajarkan kepada pemain. Anak - anak yang mengikuti kegiatan olahraga di sekolah sepakbola dapat dimotivasi oleh kegembiraan yang mereka alami. Terlibat dalam aktivitas yang tersembunyi dari aplikasi ini tetapi dianggap sebagai permainan atau waktu luang. Mengembangkan olahraga dari kegiatan rekreasi dan rekreasi yang akan mengarah pada persaingan atau keberhasilan memerlukan keunggulan teknis yang dapat didukung oleh arah tenaga, peralatan dan biaya.

Sekolah sepakbola merupakan organisasi olahraga khususnya sepakbola yang mengemban misi untuk mengembangkan potensi para atlet. Sekolah sepakbola adalah tempat perkembangan sepakbola paling cepat di masa kanak-kanak. Menurut Scheunemann (2012: 59-60), tahap pertumbuhan sepakbola anak dibagi menjadi 3 tingkatan usia yang berbeda: kelompok pemula, kelompok lanjutan dan kelompok junior dalam tahap rekreasi. Dalam hal sepakbola sekolah (SSB), federasi sepakbola atau klub sepakbola sekolah adalah wadah pelatihan untuk mempersiapkan pemain muda. Kehadirannya dikoleksi dan dipromosikan oleh Pengcab Klub dan PSSI.

7. Profil SSB Mistar Putra

Sekolah Sepakbola Mistar Putra adalah sekolah sepakbola yang menerima bakat siswa dicabang olahraga sepakbola. Sekolah Sepakbola Mistar Putra merupakan salah satu perwujud nyata kepedulian dalam membina bakat sepakbola sejak usia dini terhadap kemajuan prestasi optimal di usia senior nantinya baik nasional maupun internasional.

SSB Mistar Putra adalah salah satu SSB di Klaten, Jawa Tengah. Latihan SSB Mistar Putra berada dilapangan Mireng, tepatnya di Kecamatan Trucuk, Kabupaten Klaten. Berdiri 1 tahun yang lalu, dalam pencapaian prestasi SSB Mistar Putra sudah memperoleh prestasi, diantaranya yang terbaik adalah menjadi runner up di gelaran event di ACK kelompok usia 12 tahun. Namun bagi saya SSB Mistar Putra dari segi prestasi dikatakan kurang maksimal dari beberapa event yang telah diikuti meskipun di SSB ini selalu menekankan pembinaan yang sesuai dengan kurikulum PSSI. Latihan dilaksanakan seminggu tiga kali yakni setiap hari Selasa dan Kamis pukul 13.30-15.30 WIB, dan setiap minggu pukul 06.30-09.00 WIB. Mempunyai 4 kelompok umur yang ditangani oleh 4 pelatih yang memiliki background pemain sepakbola dan pernah merasakan menjadi anak SSB pada usia – usia dini. Ketua umum SSB Mistar Putra adalah Bapak Iwan Ariyadi S.Pd serta di latih oleh Coach Javar, Coach Didik Endra, dan Coach Bagus Hendra. Latihan yang diberikan meliputi latihan teknik dasar dan taktik strategi serta latihan fisik. Ketiga latihan tersebut dikombinasikan dengan begitu kebugaran jasmani ini tidak terkontrol.

B. Penelitian yang Relevan

Diantara penelitian-penelitian lainnya, terdapat beberapa penelitian yang hampir sama atau terkait dengan penelitian ini yang dapat dijadikan sebagai tambahan referensi:

1. Penelitian oleh Windy Trihandika (2013) yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSB Real Madrid UNY Kelompok Usia 11 – 12 Tahun” Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Real Madrid UNY kelompok usia 11 – 12 tahun. Sampel yang digunakan adalah seluruh populasi sebanyak 51 siswa yang tergabung dalam SSB Real Madrid UNY. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) dan tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Real Madrid UNY usia 11 – 12 tahun berdasarkan Tes TKJI sebagian besar termasuk dalam kategori baik.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Sigit Dwi Widiyanto (2006) yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Tennis Lapangan Universitas Negeri Yogyakarta”. Populasi yang digunakan adalah atlet UKM tenis lapangan UNY, dengan jumlah atlet sebanyak 21 atlet (20 atlet putra dan 1 atlet putri) yang seluruhnya dijadikan sebagai sampel penelitian. Metode yang digunakan survei dengan teknik tes dan pengukuran dari Harsuki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, tingkat kebugaran atlet UKM tenis lapangan Universitas Negeri Yogyakarta sebagai berikut: dari 20 atlet putra diperoleh kategori Kurang (K) sebanyak

6 atlet dan kategori Kurang Sekali (KS) sebanyak 14 atlet, sedangkan dari 1 atlet putri diperoleh kategori Kurang Sekali (KS).

Penelitian tersebut di atas relevan dengan penelitian ini, karena meneliti mengenai tingkat kebugaran jasmani dan kebugaran jasmani yang digunakan juga hampir sama, meskipun ada sedikit perbedaan dan hasil dari kedua penelitian diatas juga berbeda.

C. Kerangka Berpikir

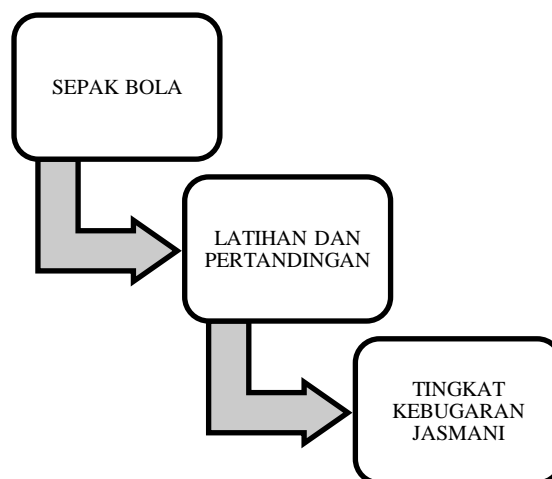
Kebugaran merupakan faktor terpenting dan menjadi faktor penting dalam mengembangkan teknik, taktik dan strategi saat bermain sepakbola. Menurut Depdiknas Pusat Peningkatan Kualitas Jasmani di Panji Tri Agung Purnama, Departemen Pendidikan (2012:37), kebugaran adalah kemampuan fisik pemain untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang nyata.

Setiap pemain sepakbola harus dalam kondisi yang baik untuk dapat memainkan turnamen kejuaraan sepakbola. Komponen kebugaran yang mempengaruhi keterampilan sepakbola antara lain kelincahan, kekuatan tungkai, dan koordinasi. Dalam sepakbola, kelincahan berguna untuk menghentikan lawan dari menggiring bola atau berlari agar tidak dikejar lawan. Dalam sepakbola, kekuatan kaki diperlukan untuk menggiring, mengumpan, menendang bola dan melakukan gerakan yang membutuhkan kekuatan dan kecepatan. Kekuatan kaki mendukung pemain saat menendang ke atas dan ke bawah dan mengenai gawang, sedangkan kekuatan kaki mendukung pemain

saat meloncat atau melompat. Koordinasi berguna untuk mengetahui tingkat kemahiran atau kemampuan pemain dalam menguasai dan memainkan bola.

Oleh sebab itu kebugaran jasmani atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Perlunya mengetahui kebugaran jasmani atlet bagi pelatih yaitu agar seorang pelatih dapat merencanakan program latihan berikutnya. Sedangkan untuk atlet sendiri, supaya seorang atlet dapat mengetahui seberapa besar kemampuan fisik yang dimilikinya.

Oleh karena itu, setiap pemain sepakbola harus berada dalam kondisi yang prima untuk performa yang optimal. Tentu saja, untuk mendapatkan tubuh yang sempurna, anda perlu melakukan program dan metode latihan yang tepat. Selain itu, pemain sepakbola harus tetap fit dan menjaga kebugarannya agar tidak kambuh. Kekuatan fisik yang baik akan membantu pemain dengan mudah menguasai keterampilan yang relatif sulit, menyelesaikan program latihan yang diberikan pelatih tanpa banyak kelelahan, dan tidak cepat lelah saat berlatih atau bertanding.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini termasuk penelitian deskriptif. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 3) Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi, atau hal lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Penelitian deskriptif dirancang untuk memperoleh informasi tentang tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Mistar Putra Kelompok Usia 10 – 12 Tahun. Untuk mengetahui dan mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek yang diteliti tanpa ada suatu maksud dan mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum.

Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Mistar Putra Kelompok Usia 10 – 12 Tahun.

B. Variabel Penelitian

Suharsimi Arikunto (2010: 17), menyatakan bahwa variabel adalah hal - hal yang menjadi objek penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel adalah tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Mistar Putra Kelompok Usia 10 – 12 Tahun. Kebugaran jasmani dalam sepakbola adalah kemampuan pemain dalam melakukan gerakan - gerakan seperti sprint, menggiring, merubah arah

bola, menangkap, dan melempar tanpa mengalami kelelahan fisik berarti dan masa *recovery* yang singkat. Selanjutnya variabel tersebut diujikan dengan melaksanakan lima butir tes TKJI yang diukur dengan pedoman tes Endang Sepdanius (2018) yang terdiri dari:

1. Tes Lari Cepat 40 m

Tujuan tes adalah untuk mengukur kecepatan lari jarak pendek.

2. Tes Angkat Tubuh 30 detik

Tujuan tes ini adalah untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

3. Tes Baring Duduk 30 detik

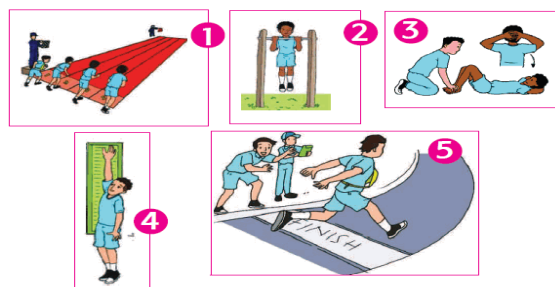
Tujuan tes ini adalah untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

4. Tes Loncat Tegak

Tujuan tes ini adalah untuk mengukur tenaga eksplosif tungkai.

5. Tes Lari 600 m

Tujuan tes ini adalah untuk mengukur daya tahan jantung (aerobik), peredaran darah dan pernafasan.



Gambar 1. Tes Kebugaran jasmani (TKJI)

(Sumber: mikirbae.com 2016/05/tes-kesegaran-jasmani-indonesia)

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi menurut Suharsimi Arikunto (2010: 173), adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Mistar Putra berjumlah 40 siswa.

Sampel menurut Suharsimi Arikunto (2010: 174) adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* atau penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yakni:

- a. Pengambilan sampel berdasarkan ciri – ciri, sifat, atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri pokok populasi.
- b. Subjek yang diambil sebagai sampel adalah benar – benar merupakan objek yang paling banyak mengandung ciri – ciri yang terdapat pada populasi.
- c. Penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat pada studi pendahuluan.

Dari syarat – syarat yang dikemukakan di atas, yang dimaksud sampel dalam penelitian ini, yaitu:

- a. Siswa SSB Mistar Putra Kelompok Usia 10 – 12 tahun.
- b. Jenis kelamin laki – laki.
- c. Telah mengikuti latihan minimal 6 bulan.

Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 33 siswa, dengan rincian umur 10 - 12 tahun.

D. Deskripsi Latihan dan Waktu Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SSB Mistar Putra yang beralamatkan di Mireng, Trucuk, Klaten, Jawa Tengah dan pengambilan data tes pengukuran kebugaran jasmani dilaksanakan di lapangan mireng Trucuk, Klaten, Jawa Tengah.

2. Deskripsi Waktu Penelitian

Pelaksanaan pengambilan data dilakukan pada hari yaitu Minggu, 16 Januari 2022 pukul 07.00 – 09.00 WIB.

E. Instrumen Penelitian

Di dalam penelitian kuantitatif, kualitas instrumen penelitian berkaitan dengan validitas dan reliabilitas instrumen dan kualitas pengumpulan data berkaitan dengan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data. (Sugiyono, 2013: 305).

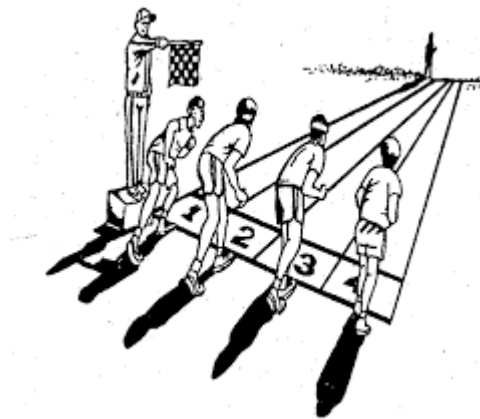
Instrumen tes yang digunakan adalah tes pengukuran kebugaran jasmani TKJI oleh Albertus Fenanlampir (2014: 80) yang meliputi:

1. Tes lari 40 m
 - 1) Tujuan : Mengetahui kecepatan lari seseorang.
 - 2) Perlengkapan :
 - a) Lintasan lurus 40 m
 - b) Bendera start
 - c) Peluit

- d) Stopwatch
- e) Alat tulis dan formulir tes

3) Pelaksanaan :

- a) Sikap Permulaan
 - a. Peserta berdiri dibelakang garis start.
- b) Gerakan:
 - a. Aba – aba “siap”, peserta mengambil sikap start berdiri, bersiap untuk lari.
 - b. Pada aba – aba “Ya”, peserta lari secepat mungkin menuju ke garis finish sejauh 40 m.
- c) Lari diulang bilamana:
 - a. Pelari mencuri start
 - b. Pelari tidak melewati garis finish
 - c. Pelari tidak berlari sesuai lintasan
 - d. Pelari tergantung pelari lain



Gambar 2. Tes Lari 40 m

2. Tes angkat tubuh 30 detik

1) Tujuan : Untuk mengukur ketahanan dan kekuatan otot lengan dan otot bahu.

2) Perlengkapan :

- a) Lantai rata dan bersih
- b) Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya sehingga orang yang paling tinggi betul – betul dapat bergantung pipa.
- c) Stopwatch
- d) Serbuk kapur untuk tangan testi
- e) Alat tulis dan formulir tes

3) Pelaksanaan :

- a) Usap kedua telapak tangan dengan serbuk kapur
- b) Sikap permulaan, berbaring terlentang di atas lantai atau rumput dengan kedua lutut lurus. Kedua tangan memegang palang tunggal. Telapak tangan menghadap kearah kepala. Kedua ibu jari ebrasda di antara palang dan kepala.
- c) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dagu menyentuh palang tunggal kemudian kembali ke sikap awal. Gerakan ini dihitung satu kali.
- d) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
- e) Gerakan ini dilakukan berulang – ulang tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 30 detik.

4) Gagal apabila :

- a) Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal.
- b) Pada waktu mengangkat badan, pinggul tidak lurus dengan badan dan kaki.
- c) Pada waktu mengangkat badan, lutut tidak lurus.

5) Penilaian :

- a) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
- b) Yang dicatat adalah jumlah (Frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 30 detik.
- c) Peserta tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini walaupun telah berusaha, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol)



Gambar 3. Tes gantung siku tekuk

3. Tes baring duduk 30 detik

- 1) Tujuan : Untuk mengetahui ketahanan otot perut.
- 2) Perlengkapan : Lantai/lapangan rumput yang datar dan bersih, stopwatch, alat tulis dan formulir tes.
- 3) Petugas : Pengamat waktu, penghitung gerakan, pencatat hasil.
- 4) Pelaksanaan :
 - a) Sikap Permulaan:
 - a. Berbaring terlentang di permukaan rumput atau lantai. Kedua lutut ditekuk kurang lebih 90° . kedua telapak tangan diletakkan dibelakang kepala dengan jari – jari terjalin dan kedua lengan menyentuh lantai.
 - b. Seseorang membantu memegang atau menekan kedua pergelangan kaki peserta agar kakinya tidak terangkat.
 - b) Gerakan:
 - a. Pada aba – aba “Ya”, peserta bergerak mengambil sikap duduk sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
 - b. Gerakan dilakukan berulang – ulang dengan cepat tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 30 detik.
 - c) Gerakan gagal bilamana:

- a. Kedua tangan terlepas sehingga jari – jarinya tidak terjalin lagi.
- b. Lutut ditekuk dengan sudut lebih besar dari 90^0 .
- c. Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
- d. Ada waktu istirahat diantaranya.
- d) Penilaian:
 - a. Yang dihitung adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna tanpa istirahat selama 30 detik.
 - b. Yang dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna tanpa istirahat selama 30 detik.
 - c. Testi yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini walaupun telah berusaha, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).



Gambar 4. Tes Baring duduk 30 detik

4. Tes loncat tegak

1) Tujuan : Untuk mengukur tenaga eksplosif tungkai.

2) Perlengkapan :

a) Dinding datar dengan lantai yang cukup luas.

b) Papan berwarna gelap dengan ukuran 30 x 150 cm, berskala satuan ukuran sentimeter, dipasang atau digantung pada dinding.

c) Jarak antara lantai dengan angka 0 pada 100 cm

d) Kapur yang warnanya beda dengan warna papan.

e) Alat tulis dan formulir tes.

3) Petugas : Pengamat/pembaca hasil tes dan pencatat hasil tes.

4) Pelaksanaan :

a) Gerakan permulaan:

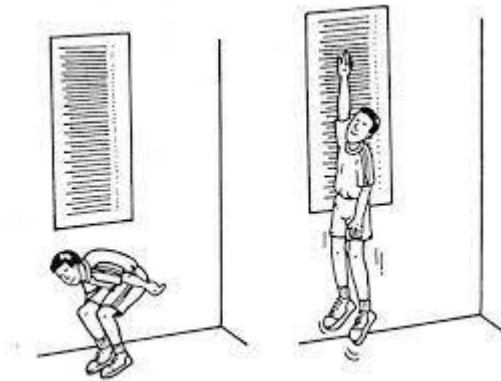
a. Ujung jari kedua tangan testi diolesi serbuk kapur.

b. Papan skala berada disamping kiri atau kanan. Kemudian tangan yang dekat papan skala diangkat lurus ke atas dan ujung jarinya dikenakan pada papan.

c. Testi 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 berskala sehingga meninggalkan bekas Raihan jarinya.

b) Gerakan :

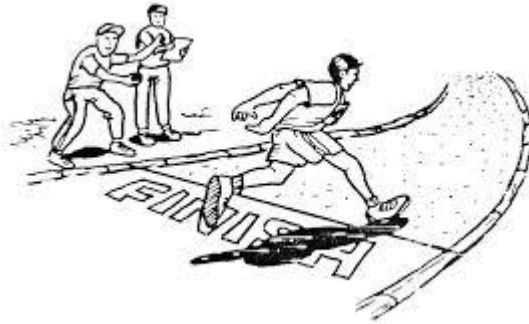
- a. Testi mengambil awalan dengan menekuk lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdetak sehingga meinggalkan bekas.
 - b. Ulangi loncatan sampai 3 kali berturut – turut.
- 5) Penilaian :
- a. Tinggi raihan tanpa loncatan.
 - b. Tinggi raihan dari loncatan pertama.
 - c. Tinggi raihan dari loncatan kedua.
 - d. Tinggi raihan dari loncatan ketiga.



Gambar 5. Tes Loncat tegak

5. Tes lari jauh 600 m
 - 1) Tujuan : Untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernafasan.
 - 2) Perlengkapan : Lapangan yang rata, garis start dan garis finish diusahakan letaknya berdekatan, bendera start, peluit, stopwatch, alat tulis, dan formulir tes.

- 3) Petugas :
 - a) Starter/pemberi aba – aba
 - b) Pengukur waktu (timer)
 - c) Pencatat hasil
 - d) Pembantu umum.
- 4) Pelaksanaan :
 - a) Sikap permulaan:
 - a. Peserta berdiri dibelakang garis start
 - b) Gerakan:
 - a. Pada aba – aba “Siap”, peserta mengambil sikap start berdiri, bersiap untuk lari.
 - b. Pada aba – aba “ya”, peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 m.
 - c. Pengambil waktu: Pengambil waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintasi garis finish.
- 5) Penilaian :
 - a) Hasil yang dicatat dalam waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 m.
 - b) Waktu yang dicatat sampai persepeuluh detik.
 - c) Umpama 3.00,7 (tiga menit sembilan tujuh persepuluh detik)



Gambar 6. Tes lari jarak sedang 600m

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dalam bentuk tes dan pengukuran. Teknik pengumpulan data merupakan langkah penelitian yang paling penting karena tujuan utama peneliti adalah mengumpulkan data (Sugiyono, 2013: 308). Selama pengumpulan data, peserta tes melakukan *warming up* untuk menghindari risiko cedera saat melakukan tes, diikuti dengan penjelasan tentang instruksi tes. Setiap item tes dilakukan sebanyak 3 kali dan hanya diperoleh skor atau hasil terbaik. Penguji menyelesaikan tes secara bertahap, setelah menyelesaikan putaran pertama, tes kedua dimulai lagi.

G. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran nyata sesuai dengan yang ada di lapangan tentang tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Mistar Putra Kelompok Usia 10 – 12 Tahun. Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2013: 207).

Setelah diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Mistar Putra Kelompok Usia 10 – 12 Tahun, yang termasuk kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali, maka akan dapat ditentukan berapa besar persentase. Cara menghitung persen dengan rumus yaitu:

$$P (\%) = \frac{F}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P (%) = Persentase hasil dalam persen.

F = Frekuensi yang sedang dicari.

n = Jumlah frekuensi

Analisis mengenai Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SSB Mistar Putra, hasil penelitian dituangkan dalam 5 kategori, yaitu Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), Kurang Sekali (KS).

Tabel 1. Klasifikasi Penilaian Lari Cepat 40 Meter

Nilai	10 s/d 12 Tahun (Lari Cepat 40 Meter)	
	Putra	Putri
5	s.d – 6,3 Detik	S.d – 6,7 Detik
4	6,4 – 6,9 Detik	6,8 – 7,5 Detik

3	7,0 – 7,7 Detik	7,6 – 8,3 Detik
2	7,8 – 8,8 Detik	8,4 – 9,6 Detik
1	8,9 - dst	9,7 - dst

Sumber: Endang Sepdanius (2018: 55)

Tabel 2. Klasifikasi Penilaian Untuk Tes Pull-up

Nilai	10 s/d 12 Tahun (Pull Up / Gantung Siku)	
	Putra	Putri
5	51 detik ke atas	40 detik ke atas
4	31 - 51 detik	20 - 39 detik
3	15 - 30 detik	08 - 19 detik
2	05 - 14 detik	02 - 07 detik
1	00 - 4 detik	00 - 01 detik

Sumber: Endang Sepdanius (2018: 56)

Tabel 3. Klasifikasi Penilaian Untuk Tes Sit – Up

Nilai	10 s/d 12 Tahun (Sit Up)	
	Putra	Putri
5	23 ke atas	20 ke atas
4	18 - 22 kali	14 - 19 kali
3	12 - 17 kali	07 - 13 kali
2	04 - 11 kali	02 -06 kali
1	00 - 03 kali	00 - 01 kali

Sumber: Endang Sepdanius (2018: 57)

Tabel 4. Klasifikasi Penilaian Untuk Tes Vertical Jump

Nilai	10 s/d 12 Tahun (Vertical Jump)	
	Putra	Putri
5	46 cm ke atas	42 cm ke atas
4	38 - 45 cm	34 - 41 cm
3	31 - 37 cm	28 -33 cm
2	24 - 30 cm	21 -27 cm
1	Dibawah 24 cm	Dibawah 21 cm

Sumber: Endang Sepdanius (2018: 58)

Tabel 5. Klasifikasi Penilaian Untuk Tes Lari Jarak Sedang 600 Meter

Nilai	10 s/d 12 Tahun Lari Jarak Sedang	
	Putra (600 m)	Putri (600 m)
5	sd 2'09"	sd 2'32"
4	2'10" - 2'30"	2'33" - 2'54"
3	2'31" - 2'45"	2'55" - 3'28"
2	2'46" - 3'44"	3'29" - 4'22"
1	Dibawah 3'44"	Dibawah 4'22"

Sumber: Endang Sepdanius (2018: 58)

Untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani seseorang maka perlu penjumlahan nilai yang didapat dari kelima aspek yang diukur. Kriteria penilaian mengacu pada norma tes yang telah dipakai untuk memberikan nilai dari setiap butir tes. Adapun kategori tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 s/d 25	Baik Sekali (BS)
2	18 s/d 21	Baik (Baik)
3	14 s/d 17	Sedang (S)
4	10 s/d 13	Kurang (K)
5	05 s/d 09	Kurang Sekali (KS)

Sumber: Endang Sepdanius (2018: 59)

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif, dimana mengilustrasikan data yang didapat dari subjek yang diteliti. Penelitian yang memaparkan tentang tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Mistar Putra kelompok usia 10 - 12 tahun. Penelitian ini dilakukan di lapangan sepakbola Mireng, Trucuk, Klaten, Jawa Tengah pada hari Minggu 16 Januari 2022. Pada penelitian tersebut melibatkan sebanyak 33 probandus yang akan dideskripsikan sebagai berikut:

1. Dekripsi tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Mistar Putra

Dari hasil penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Mistar Putra, perlu dideskripsikan secara keseluruhan maupun setiap item tes yang dilakukan. Secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Mistar Putra kelompok usia 10 – 12 tahun mendapatkan hasil dengan rata – rata sebesar 14,94, median 15 modus 16, dan standart deviasi sebesar 2,585. Sedangkan nilai terendah adalah 9 dan nilai tertinggi adalah 19. Untuk data lebih rinci dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7. Tabel Deskripsi Statistik

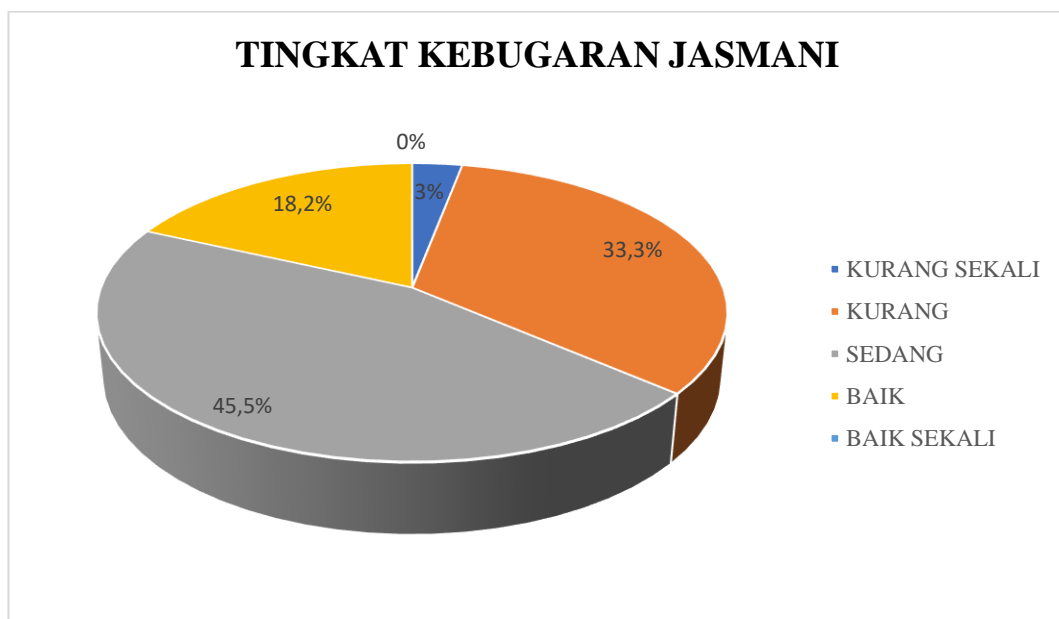
Statistics		
TKJI		
N	Valid	33
	Missing	0
Mean		14.94
Median		15
Mode		16
Std. Deviation		2.585
Variance		6.684
Range		10
Minimum		9
Maximum		19

Dari hasil data yang telah diperoleh kemudian data tersebut dikategorikan dan disajikan dalam bentuk tabel dan diagram berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi TKJI Siswa SSB Mistar Putra Kelompok Usia 10 – 12 Tahun

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	22 s/d 25	Baik Sekali (BS)	0	0,0%
2	18 s/d 21	Baik (Baik)	6	18,2%
3	14 s/d 17	Sedang (S)	15	45,5%
4	10 s/d 13	Kurang (K)	11	33,3%
5	05 s/d 09	Kurang Sekali (KS)	1	3,0%
Jumlah Total			33	100,0%

Dari tabel diatas maka diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Mistar Putra kelompok usia 10 – 12 tahun adalah 0% untuk kategori baik sekali (BS), 18,2% untuk kategori baik (B), 45,5% untuk kategori sedang (S), dan 33,3% untuk kategori kurang (K), 3,0% untuk kategori kurang sekali (KS).



Gambar 7. Diagram Lingkaran Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSB Mistar Putra

Agar hasil data penelitian yang dideskripsikan lebih jelas, maka akan dideskripsikan data secara rinci berdasarkan masing – masing item tes yang dilakukan:

1. Tes Lari 40 meter

Salah satu item tes yang digunakan untuk mengukur Tingkat Kebugaran Jasmani (TKJI) adalah tes lari 40meter dengan tujuan untuk mengetahui kecepatan lari seseorang. Berdasarkan data hasil dari penelitian yang telah dilakukan memperoleh hasil rata – rata sebesar 6,78, median 6,75, modus 6,75, standar deviasi 0,4, dan nilai maksimum adalah 8,06 serta nilai terendah adalah 6,11. Selanjutnya data tersebut akan dipaparkan dalam tabel norma baku Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) berdasarkan kategori yang telah ditentukan oleh norma TKJI. Untuk data secara rinci dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9. Deskripsi Statistik Lari 40 m Siswa SSB Mistar Putra

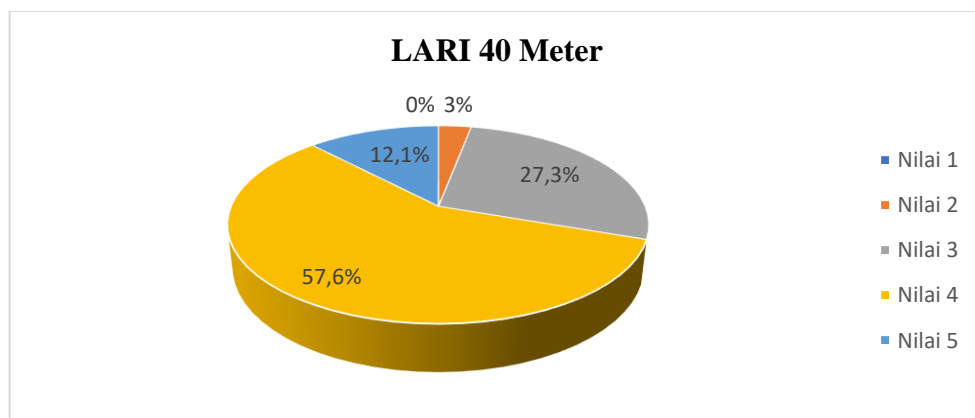
Statistics		
Lari 40 m		
N	Valid	33
	Missing	0
Mean		6.7824
Std. Error of Mean		0.07109
Median		6.7500
Mode		6.75
Std. Deviation		0.40837
Variance		0.167
Minimum		6.11
Maximum		8.06

Berikut hasil penelitian yang diperoleh Siswa SSB Mistar Putra kelompok usia 10 – 12 tahun mengenai Tingkat Kebugaran Jasmani dari segi tes lari 40 meter:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tes Lari 40 m Siswa SSB Mistar Putra

Nilai	10 s/d 12 Tahun (Lari Cepat 40 Meter)	Frekuensi	Frekuensi Relatif
	Putra		
5	s.d - 6.3 Detik	4	12,1%
4	6.4 - 6.9 Detik	19	57,6%
3	7.0 - 7.7 Detik	9	27,3%
2	7.8 - 8.8 Detik	1	3,0%
1	8.9 - dst	0	0%
Jumlah Total		33	100%

Dari tabel diatas menunjukkan data hasil yang diperoleh siswa SSB Mistar Putra berdasarkan lari 40 m. Sebanyak 4 anak (12,1%) mendapatkan nilai 5, sebanyak 19 anak (57,6%) mendapatkan nilai 4, sebanyak 9 anak (27,3%) mendapatkan nilai 3, dan sebanyak 1 anak (3,0%) mendapatkan nilai 2. Tidak ada anak yang mendapatkan nilai 1. Dengan demikian data hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk diagram lingkaran:



Gambar 8. Diagram Lingkaran lari 40 m

2. Tes Gantung Siku 30 detik

Tes gantung siku tekuk merupakan salah satu tes dalam Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) yang bertujuan untuk mengukur ketahanan otot lengan dan otot bahu. Dari hasil tes gantung siku tekuk yang telah dilakukan memperoleh hasil rata - rata sebesar 18,64, median 17,00, modus 10, standart deviasi 9,32, dan nilai maksimum 38, nilai minimum

3. Selanjutnya data tersebut akan dipaparkan dalam tabel norma baku Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) berdasarkan kategori yang telah ditentukan oleh norma TKJI. Untuk data secara rinci dapat dilihat pada tabel 11.

Tabel 11. Deskripsi Statistik Tes Gantung Siku Tekuk Siswa SSB

Mistar Putra

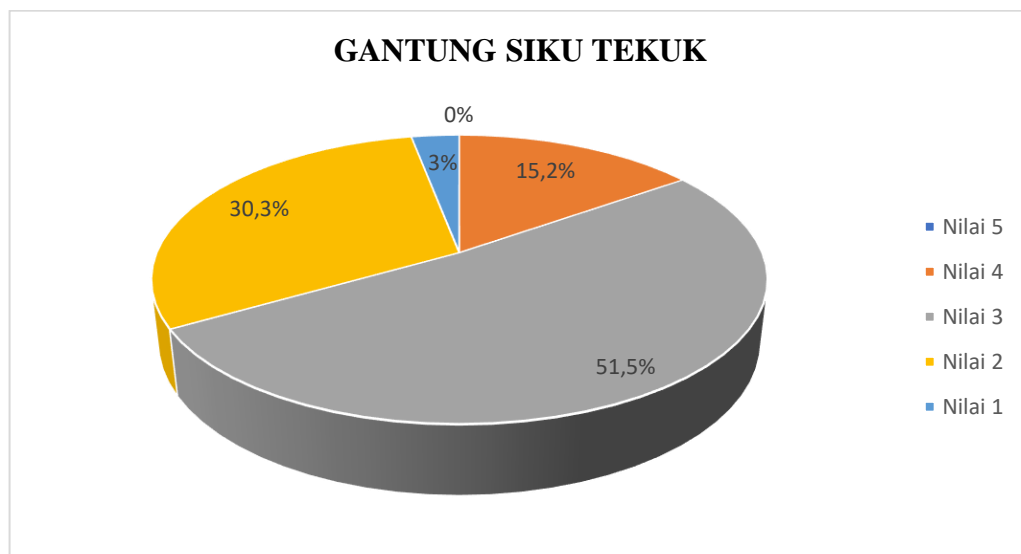
Statistics		
Gantung Siku Tekuk		
N	Valid	33
	Missing	0
Mean		18.64
Std. Error of Mean		1.624
Median		17.00
Mode		10
Std. Deviation		9.327
Variance		86.989
Minimum		3
Maximum		38

Berikut hasil penelitian yang diperoleh Siswa SSB Mistar Putra kelompok usia 10 – 12 tahun mengenai Tingkat Kebugaran Jasmani dari segi tes gantung siku tekuk:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tes Gantung Siku Tekuk Siswa SSB Mistar Putra

Nilai	10 s/d 12 Tahun (Pull Up / Gantung Siku)	Frekuensi	Frekuensi Relatif
	Putra		
5	51 detik ke atas	0	0%
4	31 - 51 detik	5	15,2%
3	15 - 30 detik	17	51,5%
2	05 - 14 detik	10	30,3%
1	00 - 4 detik	1	3,0%
Jumlah Total		33	100%

Dari tabel diatas menunjukkan data hasil yang diperoleh siswa SSB Mistar Putra berdasarkan tes gantung siku tekuk. Sebanyak 5 anak (15,2%) mendapatkan nilai 4, sebanyak 17 anak (51,5%) mendapatkan nilai 3, sebanyak 10 anak (30,3%) mendapatkan nilai 2, dan 1 anak (3,0%) mendapatkan nilai 1. Tidak ada anak yang mendapatkan nilai 5. Dengan demikian data hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk diagram lingkaran:



Gambar 9. Diagram lingkaran tes gantung siku tekuk

3. Tes Baring Duduk 30 detik

Tes baring duduk selama 30 detik merupakan salah satu tes dalam Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) yang bertujuan untuk mengukur ketahanan otot perut. Dari hasil tes baring duduk yang telah dilakukan memperoleh hasil rata - rata sebesar 19,58, median 20,00, modus 18, standart deviasi 3,75, dan nilai maksimum 28, nilai minimum 9. Selanjutnya data tersebut akan dipaparkan dalam tabel norma baku Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) berdasarkan kategori yang telah ditentukan oleh norma TKJI. Untuk data secara rinci dapat dilihat pada tabel 13.

Tabel 13. Deskripsi statistik baring duduk 30 detik siswa SSB Mistar Putra

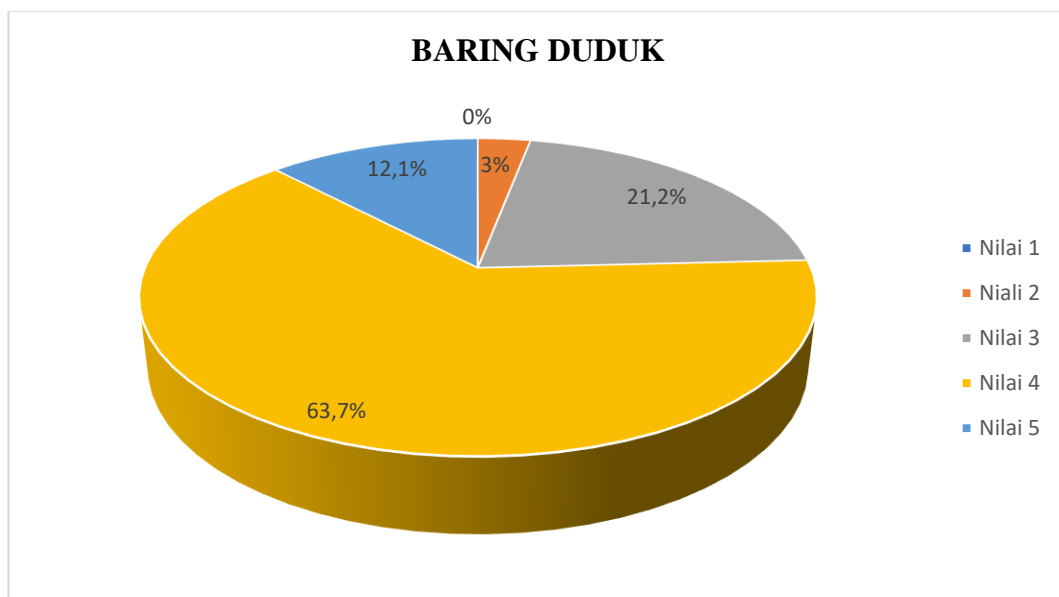
Statistics		
Baring Duduk		
N	Valid	33
	Missing	0
Mean		19.58
Std. Error of Mean		0.653
Median		20.00
Mode		18
Std. Deviation		3.750
Variance		14.064
Minimum		9
Maximum		28

Berikut hasil penelitian yang diperoleh Siswa SSB Mistar Putra kelompok usia 10 – 12 tahun mengenai Tingkat Kebugaran Jasmani dari segi tes baring duduk:

Tabel 14. Distribusi Frekuensi tes baring duduk siswa SSB Mistar Putra

Nilai	10 s/d 12 Tahun (Baring Duduk)	Frekuensi	Frekuensi Relatif
	Putra		
5	23 ke atas	4	12,1%
4	18 - 22 kali	21	63,7%
3	12 - 17 kali	7	21,2%
2	04 - 11 kali	1	3,0%
1	00 - 03 kali	0	0%
Jumlah Total		33	100%

Dari tabel diatas menunjukkan data hasil yang diperoleh siswa SSB Mistar Putra berdasarkan tes baring duduk. Sebanyak 4 anak (12,1%) mendapatkan nilai 5, sebanyak 21 anak (63,7%) mendapatkan nilai 4, sebanyak 7 anak (21,2%) mendapatkan nilai 3, dan 1 anak (3,0%) mendapatkan nilai 2. Tidak ada anak yang mendapatkan nilai 1. Dengan demikian data hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk diagram lingkaran:



Gambar 10. Diagram Lingkaran tes baring duduk

4. Tes Loncat Tegak

Tes loncat tegak atau sering disebut vertical jump merupakan salah satu tes dalam Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) yang bertujuan untuk mengukur power atau daya ledak otot tungkai. Dari hasil tes loncat tegak yang telah dilakukan memperoleh hasil rata - rata sebesar 31,45, median 30,00, modus 29, standart deviasi 5.17, dan nilai maksimum 42, nilai minimum 22. Selanjutnya data tersebut akan dipaparkan dalam tabel norma baku Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) berdasarkan kategori yang telah ditentukan oleh norma TKJI. Untuk data secara rinci dapat dilihat pada tabel 15.

Tabel 15. Deskripsi statistik tes loncat tegak siswa

SSB Mistar Putra

Statistics		
Loncat Tegak		
N	Valid	33
	Missing	0
Mean		31.45
Std. Error of Mean		0.901
Median		30.00
Mode		29
Std. Deviation		5.179
Variance		26.818
Minimum		22
Maximum		42

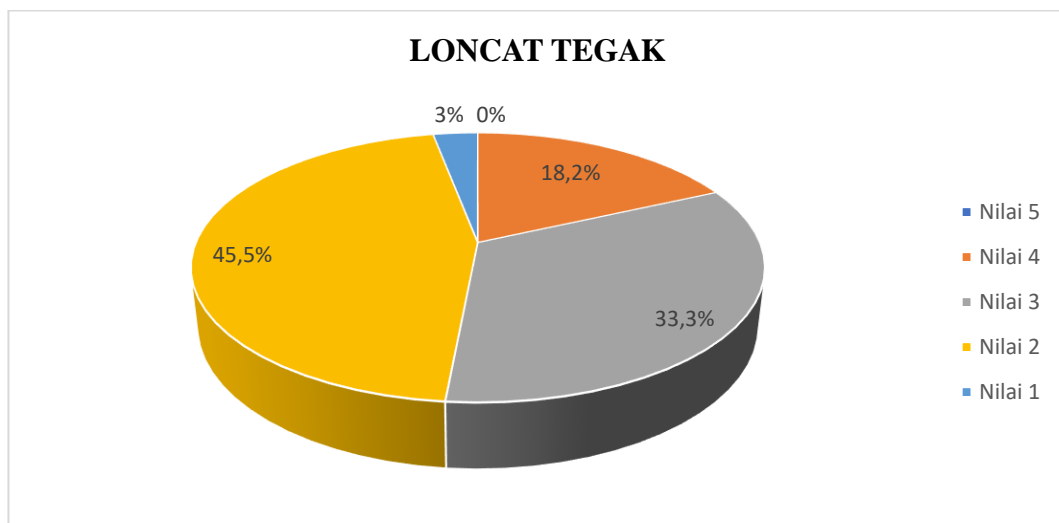
Berikut hasil penelitian yang diperoleh Siswa SSB Mistar Putra kelompok usia 10 – 12 tahun mengenai Tingkat Kebugaran Jasmani dari segi tes loncat tegak:

Tabel 16. Deskripsi frekuensi tes loncat tegak Siswa SSB Mistar

Putra

Nilai	10 s/d 12 Tahun (Loncat Tegak)	Frekuensi	Frekuensi Relatif
	Putra		
5	46 cm ke atas	0	0%
4	38 - 45 cm	6	18,2%
3	31 - 37 cm	11	33,3%
2	24 - 30 cm	15	45,5%
1	Dibawah 24 cm	1	3,0%
Jumlah Total		33	100%

Dari tabel diatas menunjukkan data hasil yang diperoleh siswa SSB Mistar Putra berdasarkan tes loncat tegak. Sebanyak 6 anak (18,2%) mendapatkan nilai 4, sebanyak 11 anak (33,3%) mendapatkan nilai 3, sebanyak 15 anak (45,5%) mendapatkan nilai 2, dan 1 anak (3,0%) mendapatkan nilai 1. Tidak ada anak yang mendapatkan nilai 5. Dengan demikian data hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk diagram lingkaran:



Gambar 11. Diagram lingkaran tes loncat tegak

5. Tes Lari 600 meter

Tes lari 600m atau sering disebut tes lari jarak sedang merupakan salah satu tes dalam Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) yang bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru. Dari hasil tes lari 600m yang telah dilakukan memperoleh hasil rata - rata sebesar 2,72, median 3,08, modus 0,00, standart deviasi 0,95, dan nilai maksimum 3,94, nilai minimum 0,00. Selanjutnya data tersebut akan dipaparkan dalam tabel norma baku Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) berdasarkan kategori yang telah ditentukan oleh norma TKJI. Untuk data secara rinci dapat dilihat pada tabel 17.

Tabel 17. Deskripsi statistik tes lari 600 m siswa SSB Mistar Putra

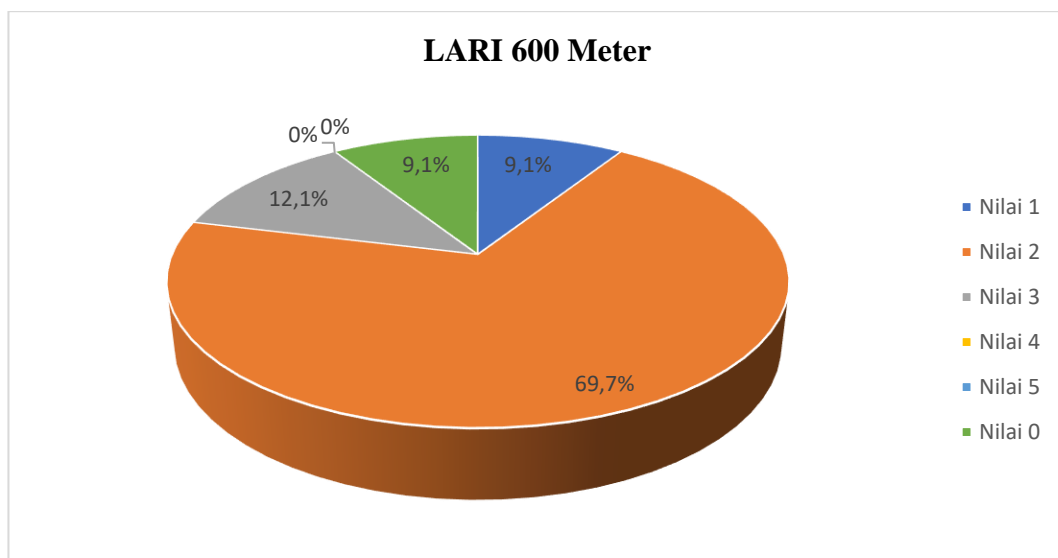
Statistics		
Lari 600 m		
N	Valid	33
	Missing	0
Mean		2.7273
Std. Error of Mean		0.16614
Median		3.0800
Mode		0.00
Std. Deviation		0.95442
Variance		0.911
Minimum		0.00
Maximum		3.94

Berikut hasil penelitian yang diperoleh Siswa SSB Mistar Putra kelompok usia 10 – 12 tahun mengenai Tingkat Kebugaran Jasmani dari segi tes lari 600m:

Tabel 18. Distribusi Frekuensi tes lari 600 m siswa SSB Mistar Putra

Nilai	10 s/d 12 Tahun Lari Jarak Sedang Putra (600 m)	Frekuensi	Frekuensi Relatif
5	sd 2'09"	0	0%
4	2'10" - 2'30"	0	0%
3	2'31" - 2'45"	4	12,1%
2	2'46" - 3'44"	23	69,7%
1	Dibawah 3'44"	3	9,1%
0	Tidak Dapat Nilai	3	9,1%
Jumlah Total		33	100%

Dari tabel diatas menunjukkan data hasil yang diperoleh siswa SSB Mistar Putra berdasarkan tes lari 600m atau lari jarak sedang. Sebanyak 4 anak (12,1%) mendapatkan nilai 3, sebanyak 23 anak (68,7%) mendapatkan nilai 2, sebanyak 3 anak (9,1% %) mendapatkan nilai 1, dan 3 anak (0%) tidak mendapatkan nilai karena faktor kelelahan. Tidak ada anak yang mendapatkan nilai 4 dan nilai 5. Dengan demikian data hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk diagram lingkaran:



Gambar 12. Diagram Lingkaran tes lari 600m

B. Pembahasan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa siswa SSB Mistar Putra kelompok usia 10 – 12 tahun memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan tingkatan sedang (S). Hasil secara rinci adalah 0% untuk kategori baik sekali (BS), 18,2% untuk kategori baik (B), 45,5% untuk kategori sedang (S), dan 33,3% untuk kategori kurang (K), 3,0% untuk kategori kurang sekali (KS). Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori sedang, dengan demikian dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Mistar Putra kelompok usia 10 – 12 tahun sebagian besar anak memiliki kategori sedang dan hanya beberapa anak yang memiliki tingkatan kebugaran dengan level baik. Hal ini dapat menjadikan acuan untuk tim pelatih SSB Mistar Putra mengapa ketika event hanya mampu finish sebagai runner up dan dengan adanya hasil penelitian ini maka dapat diketahui salah satu letak persoalan yang menjadi faktornya pada masalah kebugaran siswa SSB Mistar Putra.

Permainan sepakbola merupakan permainan olahraga yang banyak diminati dikalangan masyarakat dan dapat dikatakan sangat populer. Sepakbola juga merupakan permainan yang sangat kompleks yang menuntut berbagai kondisi untuk melibatkan kerja jasmani. Untuk menghasilkan permainan sepakbola yang baik dan menarik anak - anak dituntut untuk memiliki teknik, skill, kecerdasan bermain, taktik, dan mental bertanding yang baik serta tidak lepas dari kondisi fisik atau kebugaran jasmani yang prima. Menurut pendapat Muhajir (2007:57) Kebugaran adalah kemampuan

dan kesanggupan adaptasi tubuh terhadap beban fisik yang diberikan (dari pekerjaan sehari - hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Roji (2006: 90), kebugaran adalah salah satu aspek fisik dari kebugaran umum. Kebugaran memberi seseorang kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa kelelahan waktu, sementara juga memiliki cadangan energi untuk memanfaatkan waktu luang dengan sebaik-baiknya.

Sepakbola membutuhkan tingkat kebugaran yang sangat mempengaruhi kinerja. Ciptadi (2013) menjelaskan bahwa kebugaran yang sempurna memiliki efek positif pada peningkatan sirkulasi darah dan detak jantung, peningkatan kekuatan, kelenturan, daya tahan, koordinasi, keseimbangan dan kinerja, serta peningkatan kapasitas regeneratif organ setelah berolahraga. juga memiliki kemampuan untuk berkuasa. respon tubuh. Sepakbola mendorong semua pemain untuk selalu bergerak cepat dan akurat untuk menemukan ruang, memenangkan bola dan mencetak gol, sehingga pemain sepakbola harus berada dalam kondisi yang baik untuk mendapatkan dukungan dalam melakukan gerakan – gerakan komplek di setiap pertandingan sepakbola.

Berdasarkan masing – masing item tes yang dilakukan memperoleh hasil yang bermacam – macam. Pada item tes lari cepat 40meter sebagian besar siswa memperoleh nilai 4 sebesar 57,6%. Pada item tes gantung siku tekuk sebagian besar siswa memperoleh nilai 3 dengan persentase sebesar 51,5%. Pada item tes baring duduk selama 30 detik sebagian besar siswa memperoleh nilai 4 dengan persentase sebesar 63,7%. Pada item tes loncat

tegak sebagian besar siswa memperoleh nilai 2 dengan persentase sebesar 45,5%. Pada item tes yang terakhir yaitu lari jarak sedang sejauh 600meter sebagian besar siswa memperoleh nilai 2 dengan persentasi sebesar 69,7%. Berdasarkan persentasi hasil perolehan dari setiap item tes, nilai yang diperoleh adalah 2, 3, dan 4. Kemampuan terbaik yang dapat dilakukan oleh siswa SSB Mistar Putra ada pada tes baring duduk dengan memperoleh nilai 4 dengan persentase 63,7%, sedangkan kemampun siswa yang masih kurang terletak pada tes loncat tegak dan lari jarak sedang sejauh 600m dengan masing – masing tesnya memperoleh nilai 2 dengan persentase sebesar 45,5% untuk loncat tegak dan 69,7% untuk lari jarak sedang. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan jarang sekali siswa yang mendapatkan nilai 5.

Dari hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan level tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Mistar Putra kelompok umur 10 – 12 tahun sebagian besar ada pada kategori sedang (S). Hal ini menggambarkan siswa SSB Mistar Putra kelompok usisa 10 – 12 tahun dapat melakukan aktivitas semaksimal mungkin, tetapi selanjutnya kondisi siswa akan mengalami kelelahan yang berarti. Sehingga perlunya bagi siswa SSB Mistar Putra untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya.

Dalam penelitian ini tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Mistar Putra kelompok usia 10 – 12 tahun bisa disimpulkan ada pada kategori sedang, dan setelah disajikan data secara rinci memang benar sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran pada kategori sedang bahkan ada

beberapa siswa pada kategori kurang yang artinya perlu ditingkatkan melalui latihan – latihan yang dijalani atau menambah porsi latihan. Agar kebugaran jasmani siswa SSB Mistar Putra lebih baik lagi, maka latihan kebugaran jasmani perlu ditingkatkan, baik dari segi intensitas dan frekuensinya. Dengan demikian kebugaran jasmani akan semakin baik dan siap untuk menghadapi turnamen – turnamen usia dini, dan bagi siswa yang memiliki kebugaran jasmani pada kategori baik harapannya tetap stabil dalam menjaga kondisi tubuh atau bahkan lebih ditingkatkan juga. Dengan level kebugaran jasmani yang baik siswa akan dapat bermain bola dengan baik dan stabil, dan siap untuk mendukung kemampuan teknik dan skill individu lainnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Mistar Putra kelompok usia 10 – 12 tahun memperoleh data sebanyak 33 anak. Beberapa item tes yang telah dilakukan antara lain: tes lari cepat 40m, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari jarak sedang 600m. Sebagian besar memiliki kategori tingkat kebugaran jasmani sedang. Secara rinci, sebanyak 0 siswa (0%) memiliki kategori baik sekali (BS) artinya tidak ada sama sekali, 6 siswa (18,2%) memiliki kategori baik (B), 15 siswa (45,5%) memiliki kategori sedang (S), 11 siswa (33,3%) memiliki kategori kurang (K), dan 1 (3,0%) anak memiliki kategori kurang sekali (KS). Sehingga dapat disimpulkan sebagian besar siswa SSB Mistar Putra kelompok usia 10 – 12 tahun berkategori sedang.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SSB Mistar Putra pada kelompok umur 10 – 12 tahun dan telah mendapatkan kesimpulan sebagian besar siswa berkategori sedang, maka penelitian ini dapat digunakan sebagai:

1. Memberikan informasi tentang keadaan kebugaran jasmani siswanya.
2. Sebagai bahan dasar acuan untuk menentukan program latihan yang selanjutnya.

3. Pengetahuan kualitas kebugaran jasmani bagi siswa SSB Mistar Putra agar mengerti kelebihan dan kekurangan setiap individu.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan:

1. Bagi siswa SSB Mistar Putra lebih disiplin ketika ada jadwal latihan tetap.
2. Bagi siswa SSB Mistar Putra yang memiliki tingkat kebugaran sedang dan kurang agar dapat ditingkatkan lebih baik lagi.
3. Bagi pelatih agar dapat mengontrol kebugaran jasmani siswa SSB Mistar Putra agar pemain dapat menunjukkan kemampuan terbaiknya dan memperoleh prestasi yang maksimal.
4. Bagi pelatih dan siswa SSB Mistar Putra harus mampu bekerja sama dengan baik ketika latihan agar kebugaran jasmani memiliki peran besar dalam permainan sepakbola.

D. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan evaluasi pasca penelitian, terdapat beberapa keterbatasan yang ditemui oleh peneliti dalam penelitian ini. Keterbatasan tersebut antara lain:

1. Kurang adanya pengawasan kepada siswa SSB Mistar Putra terhadap aktivitas yang dilakukan diluar proses latihan sehingga peneliti kurang mengetahui kondisi kebugaran jasmani siswa berlatih atau tidak.

2. Kurang adanya kontrol terhadap pola hidup, makan, dan istirahat siswa SSB Mistar Putra sehingga peneliti kurang mengetahui kondisi siswa yang mengikuti proses latihan
3. Kurangnya maksimal komitmen siswa saat mengikuti tes kebugaran jasmani.
4. Faktor cuaca yang kurang mendukung sehingga peneliti sulit mengatur waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Ciptadi, Z.D. (2013). *Status Kebugaran Jasmani dan Keterampilan bermain Sepakbola Siswa SSB Gama Usia 13 – 14 Tahun*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Emral, H. (2016). *Bahan Ajar Sepakbola Dasar*. Padang: Sukabina Press.
- Fenanlampir, Albertus & Faruq, M. M. (2014). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Firzani, Hendri. (2010). *Segalanya Tentang Sepakbola*. Jakarta: Erlangga. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Goldblatt, D., & Acton, J. (2018). *The Soccer Book (4thed.)*. United States: DK Publishing.
- Irianto, Djoko Pekik. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Diktat.
- Irianto, Djoko Pekik. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Irianto, Djoko Pekik. (2018). *Dasar-Dasar Latihan Olahraga Untuk Menjadi Atlet Juara*. Yogyakarta: Pohon cahaya.
- Krevitz, Len. (2004). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lutan, Rusli. (2000). *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Yogyakarta: Depdiknas.
- Lutan, Rusli. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Luxbacher, J.A. (2004). *Sepakbola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Teori Dan Praktek Untuk SMP Kelas VII*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Nugraha, A. C. (2012). *Mahir Sepakbola*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.

- Primasoni, N. & Sulistiyono. (2018). *Kondisi Fisik Sepakbola*. Yogyakarta: UNY Press.
- Roji. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Scheunemann, Timo S. (2012). *Kurikulum Sepakbola Indonesia Untuk Usia Dini (U5-U12), Usia Muda (U13-U20), & Senior*. Jakarta: PSSI.
- Sepdanius, Endang, dkk. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Sukadiyanto. (2007). *Majalah Olahraga*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Suparno & Suwandi (2008). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Y.S. Santoso Giriwijoyo, dkk (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB
- Zein, Ikhwan. (2018). *Ilmu Statistik Keolahragaan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Bryantara, O. F. (2016). Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (VO2MAKS) Atlet Sepakbola. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. Vol 5 No 2, Mei 2016, Hlm 247 - 249.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Pembimbing TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo, Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Surel: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 209/PKL/XII/2021
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Bapak : Nawan Primasoni, M.Or

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :

Nama : Henricus Arwin Adiasa
NIM : 18602241059

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SSB MISSTAR PUTRA U-13

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 21 Desember 2021

Kajur PKL,

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

**) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali*



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN
TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 774/UN34.16/PT.01.04/2022

7 Januari 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. Bapak Iwan Ariyadi S.Pd Ketua SSB Mistar Putra
Srebeban Mireng, Trucuk, Klaten

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Henricus Arwin Adiasa
NIM : 18602241059
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSB Mistar Putra U13
Waktu Penelitian : 11 - 23 Januari 2022

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Nakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Lampiran 3. Surat Tindak Lanjut Izin Penelitian Oleh Klub



SEKOLAH SEPAK BOLA MISTAR PUTRA

Srebegan, Mireng, Trucuk, Klaten, Jawa Tengah.



SURAT KETERANGAN

Nomor: 001/XXI/MP/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Iwan Ariyadi S.Pd.

Jabatan : Ketua SSB Mistar Putra

Menerangkan bahwa :

Nama : Henricus Arwin Adiasa

NIM : 18602241059

Prodi : PKO

Telah melaksanakan pengambilan data penelitian pada tanggal 16 Januari 2022 di Sekolah Sepak Bola (SSB) Mistar Putra untuk skripsi dengan judul :

“TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SSB MISTAR PUTRA U13”

Klaten, 18 Januari 2022

Iwan Ariyadi

NIP. 198506172006041004

Lampiran 4. Surat Keterangan Bimbingan TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo, Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Surel: humas.fik@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Henricus Arwin Adiasa
NIM : 18602241059
Pembimbing : Nawan Primasoni, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	Kamis/3/12/2022	Menjari penulisan pd buku pedoman, cara membuat latar belakang masalah, Bab I disesuaikan dg judul.	
2.	Jumat/7/1/2022	Bab III → cari instrumen tes yg valid pengambilan data.	
3.	Kamis/20/1/2022	Pengumpulan data, cara pengajaran data, Bab IV hasil & pembahasan.	
4.	Jumat/4/1/2022	Ditengkapi daftar isi, jgn ada bullet point & penulisan diperbaiki.	
5.	Jumat, 10-2-2022	Latar belakang blm menunjukkan masalah, bab II tgg kebugaran ditambah, pembahasan hasilnya dibuat lebih jelas.	
6.	Jumat/25/2/2022	Perbaikan daftar isi, pembahasan ditambah, kaitan pustaka tgg sepakbola dg kebugaran jasman.	
7.	Rabu/9/3/2022	Penulisan daftar pustaka, Abstract, penulisan kata Sepak bola.	
8.	Jumat/19/3/2022	Persetujuan TAS	

Kajur PKL..

Prof. Dr. Wedang Rini Sukanti, M.S
NIP. 19600407 198601 2 001

*). Blangko ini kalau sudah selesai Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Lampiran 5. Daftar nama siswa SSB Mistar Putra Kelompok Usia 10 – 12 Tahun

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Sekolah
1	Riski Putra Tama	Laki - Laki	11	MI Gading
2	Favian Hugo Laksita	Laki - Laki	11	SD IT
3	Efendi Susanto	Laki - Laki	11	SD Kradenan
4	Abiyu Akmal	Laki - Laki	10	SD Kradenan
5	Nafish Mirza	Laki - Laki	10	MI Srebegan
6	Lingga Kiano Januartha	Laki - Laki	11	MI Srebegan
7	Lana Alariq	Laki - Laki	10	MI Srebegan
8	Yafiq Albion Ramadhan	Laki - Laki	11	MI Srebegan
9	Danish Fabian Iwanovic	Laki - Laki	11	MI Srebegan
10	Kenzie Sakha Huga	Laki - Laki	11	MI Srebegan
11	Arifqi Dafin Juliano	Laki - Laki	11	MI Srebegan
12	Real Madrid	Laki - Laki	11	SDN 2 Wanglu
13	Ahmad Galang Lutfi S	Laki - Laki	11	SD 2 Trucuk
14	Ahmad Fauzan	Laki - Laki	11	MI Srebegan
15	Muchtarom Yoga Pratama	Laki - Laki	11	MI Puluhan
16	Rafa Agustian Ramadhan	Laki - Laki	12	SD IT
17	Rohman Dwi Legowo	Laki - Laki	12	SMP 1 Kalikotes
18	Hafidz Nizar Putra Judika	Laki - Laki	12	MI Srebegan
19	Fachri Habib Burahman	Laki - Laki	12	SD Mireng
20	Hanif Fajar Ardiantoro	Laki - Laki	12	MTS Cawas
21	Muhammad Ibam	Laki - Laki	12	SMP 1 Trucuk
22	Dzakwan Haura	Laki - Laki	12	SDN 4 Ngringo
23	Denis	Laki - Laki	11	MI Srebegan
24	Resha	Laki - Laki	12	MI Srebegan
25	Muhammad David	Laki - Laki	12	SMP 2 Trucuk
26	Adib Muqopa	Laki - Laki	12	SMP 3 Trucuk
27	Muhammad Fitroh Daniel	Laki - Laki	12	SMP 3 Trucuk
28	Jeza Pratama	Laki - Laki	12	MTS Babat
29	Gaizka Alviero Arrafi	Laki - Laki	12	MTS Babat
30	Rafli Ekadriansah	Laki - Laki	12	SMP 2 Trucuk
31	Muhammad Fadli	Laki - Laki	12	SMP 2 Trucuk
32	Aditya Subekti	Laki - Laki	12	SMP 2 Trucuk
33	Ibnu Yazid	Laki - Laki	12	SMP 2 Trucuk

Lampiran 6. Hasil Data Kasar tes TKJI siswa SSB Mistar Putra Kelompok Usia 10 -12 Tahu

No	Nama	Lari 40 Meter (Detik)	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak (Cm)	Lari 600 Meter
1	Riski Putra Tama	7.25	14 Detik	17	29	3'17"
2	Favian Hugo Laksita	6.28	18 Detik	23	33	3"10"
3	Efendi Susanto	6.42	12 Detik	17	32	0
4	Abiyu Akmal	6.75	11 Detik	14	29	3'37"
5	Nafish Mirza	7.21	23 Detik	9	28	3'12"
6	Lingga Kiano Januartha	6.78	33 Detik	22	26	2'40"
7	Lana Alariq	7.03	24 Detik	15	26	2'45"
8	Yafiq Albion Ramadhan	6.82	15 Detik	19	29	2'55"
9	Danish Fabian Iwanovic	7.37	10 Detik	21	30	3'02"
10	Kenzie Sakha Huga	6.9	15 Detik	14	29	0
11	Arifqi Dafin Juliano	6.67	21 Detik	21	28	3'19"
12	Real Madrid	6.54	35 Detik	24	38	3'02"
13	Ahmad Galang Lutfi S	6.34	38 Detik	20	40	2'53"
14	Ahmad Fauzan	7.18	10 Detik	20	24	3'44"
15	Muchtarom Yoga Pratama	7.18	5 Detik	25	25	0
16	Rafa Agustian Ramadhan	6.53	19 Detik	18	40	2'58"
17	Rohman Dwi Legowo	6.76	28 Detik	25	32	2'42"
18	Hafidz Nizar Putra Judika	6.89	5 Detik	21	27	3'06"
19	Fachri Habib Burahman	6.11	17 Detik	18	40	2'50"
20	Hanif Fajar Ardiantoro	6.75	15 Detik	21	34	2'56"
21	Muhammad Ibam	7.09	16 Detik	20	30	3'53"
22	Dzakwan Haura	6.55	33 Detik	18	39	2'41"
23	Denis	6.97	26 Detik	17	28	3'15"
24	Resha	8.06	3 Detik	20	22	3'94"
25	Muhammad David	6.48	16 Detik	21	35	3'34"
26	Adib Muqopa	6.75	26 Detik	28	34	3'16"
27	Muhammad Fitroh Daniel	6.15	37 Detik	18	42	2'64"
28	Jeza Pratama	7.1	10 Detik	18	28	3'28"
29	Gaizka Alviero Arrafi	6.41	17 Detik	22	31	3'22"
30	Raffi Ekadriansah	6.43	18 Detik	17	32	3'08"
31	Muhammad Fadli	6.38	13 Detik	18	38	3'26"
32	Aditya Subekti	6.55	22 Detik	25	32	3'24"
33	Ibnu Yazid	7.14	10 Detik	20	27	3'27"

Lampiran 7. Hasil Data tes TKJI siswa SSB Mistar Putra Kelompok Usia 10 -12 Tahun yang dipakai

No	Nama	Nilai TKJI					TKJI
		Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	
1	Riski Putra Tama	3	2	3	2	2	12
2	Favian Hugo Laksita	5	3	4	3	2	17
3	Efendi Susanto	4	2	3	3	0	12
4	Abiyu Akmal	4	2	3	2	2	13
5	Nafish Mirza	3	3	2	2	2	12
6	Lingga Kiano Januartha	4	4	4	2	3	17
7	Lana Alariq	3	3	3	2	3	14
8	Yafiq Albion Ramadhan	4	3	4	2	2	15
9	Danish Fabian Iwanovic	3	2	4	2	2	13
10	Kenzie Sakha Huga	4	3	3	2	0	12
11	Arifqi Dafin Juliano	4	3	4	3	2	16
12	Real Madrid	4	4	5	4	2	19
13	Ahmad Galang Lutfi S	5	4	4	4	2	19
14	Ahmad Fauzan	3	2	4	2	1	12
15	Muchtarom Yoga Pratama	3	2	5	2	0	12
16	Rafa Agustian Ramadhan	4	3	4	3	2	16
17	Rohman Dwi Legowo	4	3	5	3	3	18
18	Hafidz Nizar Putra Judika	4	2	4	2	2	14
19	Fachri Habib Burahman	5	3	4	4	2	18
20	Hanif Fajar Ardiantoro	4	3	4	3	2	16
21	Muhammad Ibam	3	3	4	2	1	13
22	Dzakwan Haura	4	4	4	4	3	19
23	Denis	4	3	3	2	2	14
24	Resha	2	1	4	1	1	9
25	Muhammad David	4	3	4	3	2	16
26	Adib Muqopa	4	3	5	3	2	17
27	Muhammad Fitroh Daniel	5	4	4	4	2	19
28	Jeza Pratama	3	2	4	2	2	13
29	Gaizka Alviero Arrafi	4	3	4	3	2	16
30	Rafli Ekadriansah	4	3	3	3	2	15
31	Muhammad Fadli	4	2	4	4	2	16
32	Aditya Subekti	4	3	4	3	2	16
33	Ibnu Yazid	3	2	4	2	2	13

Lampiran 8. Hasil data tes TKJI siswa SSB Mistar Putra Kelompok Usia 10 -12 Tahun

No	Nama	Nilai TKJI					TKJI	KATEGORI
		Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter		
1	Riski Putra Tama	3	2	3	2	2	12	Kurang
2	Favian Hugo Laksita	5	3	4	3	2	17	Sedang
3	Efendi Susanto	4	2	3	3	0	12	Kurang
4	Abiyu Akmal	4	2	3	2	2	13	Kurang
5	Nafish Mirza	3	3	2	2	2	12	Kurang
6	Lingga Kiano Januartha	4	4	4	2	3	17	Sedang
7	Lana Alariq	3	3	3	2	3	14	Sedang
8	Yafiq Albion Ramadhan	4	3	4	2	2	15	Sedang
9	Danish Fabian Iwanovic	3	2	4	2	2	13	Kurang
10	Kenzie Sakha Huga	4	3	3	2	0	12	Kurang
11	Arifqi Dafin Juliano	4	3	4	3	2	16	Sedang
12	Real Madrid	4	4	5	4	2	19	Baik
13	Ahmad Galang Lutfi S	5	4	4	4	2	19	Baik
14	Ahmad Fauzan	3	2	4	2	1	12	Kurang
15	Muchtarom Yoga Pratama	3	2	5	2	0	12	Kurang
16	Rafa Agustian Ramadhan	4	3	4	3	2	16	Sedang
17	Rohman Dwi Legowo	4	3	5	3	3	18	Baik
18	Hafidz Nizar Putra Judika	4	2	4	2	2	14	Sedang
19	Fachri Habib Burahman	5	3	4	4	2	18	Baik
20	Hanif Fajar Ardiantoro	4	3	4	3	2	16	Sedang
21	Muhammad Ibam	3	3	4	2	1	13	Kurang
22	Dzakwan Haura	4	4	4	4	3	19	Baik
23	Denis	4	3	3	2	2	14	Sedang
24	Resha	2	1	4	1	1	9	Kurang Sekali
25	Muhammad David	4	3	4	3	2	16	Sedang
26	Adib Muqopa	4	3	5	3	2	17	Sedang
27	Muhammad Fitroh Daniel	5	4	4	4	2	19	Baik
28	Jeza Pratama	3	2	4	2	2	13	Kurang
29	Gaizka Alviero Arrafi	4	3	4	3	2	16	Sedang
30	Rafli Ekadriansah	4	3	3	3	2	15	Sedang
31	Muhammad Fadli	4	2	4	4	2	16	Sedang
32	Aditya Subekti	4	3	4	3	2	16	Sedang
33	Ibnu Yazid	3	2	4	2	2	13	Kurang

Lampiran 9. Dokumentasi Warming up sebelum tes TKJI



Lampiran 10. Dokumentasi tes lari 40 meter



Lampiran 11. Dokumentasi tes gantung siku tekuk 30 detik





Lampiran 12. Dokumentasi tes baring duduk 30 detik



Lampiran 13. Dokumentasi tes loncat tegak



Lampiran 14. Dokumentasi tes lari jarak sedang 600 meter



