

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANTARA PEMAIN
DEPAN DENGAN PEMAIN BELAKANG PADA SISWA YANG
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
DI SMP NEGERI 3 SLEMAN**

SKRIPSI

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



Oleh:
Adriana Galih Darmawan
08601241025

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
OKTOBER 2012**

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANTARA PEMAIN
DEPAN DENGAN PEMAIN BELAKANG PADA SISWA YANG
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
DI SMP NEGERI 3 SLEMAN**

SKRIPSI

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





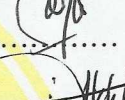

Oleh:
Adriana Galih Darmawan
08601241025

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
OKTOBER 2012**

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Perbedaan Kesegaran Jasmani antara Pemain Depan dengan Pemain Belakang pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Sleman” ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 15 Oktober 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Yudanto, M.Pd	Ketua/ Pembimbing utama		7/11/2012
Fathan Nurcahyo, M.Or	Sekretaris / Anggota II		2/11/2012
Hari Yulianto, M.Kes	Penguji I (Utama)		2/11/2012
Sudardiyono, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		29/10/2012

Yogyakarta, November 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,


Drs. Rumpis Agus Sudarko, M. S.

NIP.19600824 198601 1 001

SURAT PERNYATAAN

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

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

Yogyakarta, Oktober 2012

Yang menyatakan,



Adriana Galih Darmawan
NIM.08601241025

MOTTO

“Kesuksesan tidak akan datang pada orang yang hanya menunggu tanpa suatu usaha, kesuksesan hanya ada pada orang yang selalu berusaha untuk mewujudkan apa yang di inginkan”
(Mario Teguh)

“Orang yang berhasil akan mengambil manfaat dari kesalahan-kesalahan yang pernah ia lakukan, dan akan mencoba kembali untuk melakukan dengan cara yang berbeda dengan lebih baik”
(Penulis)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Kuucapkan syukur kepada Allah SWT, akhirnya perjalanan panjang yang ku jalani ini menghantarkan aku kegerbang pendidikan yang tinggi.

Karya ini ku persembahkan untuk:

- ❖ Bapak Sudarman S.Pd dan Ibu Trimiyatun, selaku kedua orang tua saya yang telah mendoakan, selalu sabar memberi motivasi dan dukungannya untuk aku sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Lutviana Ulviatun selaku adik yang telah mendukung saya untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi dan kuliah ini.
- ❖ Retno Nury Ekowati yang senantiasa tulus dan sabar mendukung dan memberikan semangat untuk tidak mudah putus asa dan menyerah dengan segenap rasa kasih sayangnya.

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI ANTARA PEMAIN
DEPAN DENGAN PEMAIN BELAKANG PADA SISWA YANG
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
DI SMP NEGERI 3 SLEMAN**

Oleh:
Adriana Galih Darmawan
08601241025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara pemain depan dengan pemain belakang pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Sleman, karena dalam kegiatan ekstrakurikuler berjalan terdapat suatu masalah yaitu kurang aktifnya pemain belakang saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung, maka dari itu penelitian ini dilakukan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif dengan survei dan pengumpulan datanya menggunakan teknik tes. Subjek dari penelitian ini adalah pemain depan dan belakang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Sleman, yang berjumlah 37 orang, terdiri dari 14 pemain depan dan 23 pemain belakang. Instrumen penelitian untuk mengukur kesegaran jasmani pemain depan dan pemain belakang menggunakan Tes Kesegaran jasmani Indonesia usia 13-15 tahun. Teknik analisis data menggunakan analisis *uji t*, melalui uji prasyarat uji normalitas dan uji homogenitas dengan taraf signifikansi 5%.

Hasil *uji t* diperoleh *t* hitung sebesar 3,956 berada di daerah penerimaan H_a yaitu dengan *t* tabel sebesar 2,027 ($3,956 > 2,027$). Ini berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kesegaran jasmani pemain depan dengan pemain belakang pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Sleman. Besarnya rerata kesegaran jasmani pemain depan sebesar 14,57, sedangkan rerata kesegaran jasmani pemain belakang sebesar 12,04, dengan demikian angka rerata kesegaran jasmani pemain depan banyak dan lebih baik daripada kesegaran jasmani pemain belakang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Sleman.

Kata Kunci: *Kesegaran Jasmani, Pemain Depan, Pemain Belakang, Sepakbola*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya serta karunia-Nya. Sehingga skripsi dengan judul “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani antara Pemain Depan dan Pemain Belakang pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Sleman” .

Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, khususnya pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
2. Amat Komari, M.Si selaku Ketua Jurusan POR dan Prodi PJKR FIK UNY, yang telah menyetujui dan mengizinkan pelaksanaan penelitian dan selaku dosen penasehat akademik penulis, yang telah memberikan bimbingan dan nasehat sejak pertama masuk kuliah sampai lulus kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
3. Yudanto, M.Pd selaku Dosen Pembimbing yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam menyusun skripsi.
4. Yohanes Sukanto S.Pd, selaku kepala SMP Negeri 3 Sleman telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.

5. Siswa-siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 3 Sleman, terimakasih atas waktu, tenaga dan kerjasama yang telah diberikan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak Sudarman dan ibu Trimiyatun selaku orang tuaku. Adikku Lutviana Ulviatun. Simbahku Nardi Harjono terima kasih atas segala nasehat-nasehat,dukungan, memberikans semangat dan do'a padaku.
7. Teman-teman PJKR A 2008. Terima kasih atas segenap rasa hangat kekeluargaan, keakraban, semangat, dorongan dan kenangannya
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

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

Yogyakarta, Oktober 2012

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PESETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR SURAT PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	 8
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	8
a. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	8
b. Komponen Kesegaran Jasmani.....	10
2. Hakikat Sepakbola.....	14
3. Hakikat Pemain Sepakbola	16

a. Pemain Belakang.....	17
b. Pemain Tengah.....	18
c. Pemain Depan.....	19
4. Hakikat Ekstrakurikuler.....	19
a. Pengertian Ekstrakurikuler.....	19
b. Tujuan Ekstrakurikuler.....	20
c. Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler.....	20
d. Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler.....	21
e. Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler.....	22
5. Karakteristik Siswa Menengah Pertama.....	24
a. Perkembangan Fisik.....	24
b. Perkembangan Kognitif.....	25
c. Perkembangan Psikososial.....	26
B. Penelitian yang Relevan	27
C. Kerangka Berpikir	28
D. Hipotesis Penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Desain Penelitian	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	31
C. Populasi dan Sampel	32
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	33
E. Teknik Analisis Data	35
1. Uji Normalitas	37
a. Uji Normalitas.....	37
b. Uji Homogenitas.....	37
2. Uji Hipotesis.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN	39
A. Deskripsi Tempat dan Subjek Penelitian.....	39
B. Hasil Uji Prasyarat.....	42
1. Uji Normalitas.....	42
2. Uji Homogenitas.....	43
C. Hasil Pengujian Hipotesis.....	44
D. Pembahasan.....	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan	49
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	49
C. Keterbatasan Penelitian	50
D. Saran – Saran	51

DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Pemain Depan.....	39
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Pemain Belakang	40
Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	42
Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas	43
Tabel 5. Rangkuman Hasil Analisis uji-t	45
Tabel 6. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putera Umur 13-15 Tahun	78
Tabel 7. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Usia 13-15	80
Tabel 8. Data Kesegaran Jasmani Pemain Depan	81
Tabel 9. Data Kesegaran Jasmani Pemain Belakang	82
Tabel 10. <i>Frequencies Statistics</i>	88
Tabel 11. <i>Frequencies</i> Pemain Depan	88
Tabel 12. <i>Frequencies</i> Pemain Belakang.....	89
Tabel 13. Uji Normalitas Data Pemain Depan.....	89
Tabel 14. Uji Normalitas Data Pemain Belakang	89
Tabel 15. Uji Normalitas Data Pemain <i>Test Statistic</i>	90
Tabel 16. Uji Homogenitas <i>Case Processing Summary</i>	90
Tabel 17. Uji Homogenitas <i>Test of Homogeneity Variance</i>	90
Tabel 18. Uji-t <i>Group Statistics</i>	91
Tabel 19. Uji-t <i>Independent Sample Test</i>	91

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram Kesegaran Jasmani Pemain Depan	40
Gambar 2. Histogram Kesegaran Jasmani Pemain Belakang.....	41
Gambar 3. Posisi Lari 50 meter	65
Gambar 4. Palang Tunggal	66
Gambar 5. Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk.....	67
Gambar 6. Sikap Daggu Melewati Palang Tunggal.....	68
Gambar 7. Sikap Permulaan Baring Duduk	71
Gambar 8. Gerakan Baring Duduk Menuju Sikap Duduk.....	72
Gambar 9. Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha	73
Gambar 10. Sikap Menentukan Raihan Tegak	73
Gambar 11. Sikap Awalan Loncat Tegak.....	74
Gambar 12. Gerakan Meloncat Tegak.....	74
Gambar 13. Posisi Start Lari 1000 meter.....	76
Gambar 14. Stopwatch Dimatikan saat Pelari Masuk Garis Finish.....	77
Gambar 15. Gambar Dokumentasi Pelaksanaan TKJI	93

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	55
Lampiran 2. Surat Keterangan	57
Lampiran 3. Sertifikat Kalibrasi.....	59
Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan Tes	63
Lampiran 5. Data Penelitian.....	80
Lampiran 6. Frekuensi Data Penelitian.....	80
Lampiran 7. Uji Normalitas	90
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	91
Lampiran 9. Uji T-Test	92

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Usia menginjak remaja merupakan usia emas dalam rangkaian pertumbuhan dan perkembangan seseorang. Makin baik perhatian yang diberikan orang tua kepada anak selama masa pertumbuhan maka makin optimal pola perkembangan anak, baik secara fisik, mental, maupun intelegensi. Perhatian yang diberikan orang tua kepada anak bersifat universal, artinya seluruh aspek yang mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan anak harus mendapat perhatian secara adil. Rangkaian perhatian terhadap pertumbuhan dan perkembangan tersebut menjadi salah satu aspek penting yang harus diperhatikan.

Pendidikan jasmani dapat memberikan ruang anak agar dapat melakukan aktivitas gerak yang dapat meningkatkan kesegaran tubuhnya, sehingga Pendidikan Jasmani dianggap sangat penting karena melalui program yang direncanakan secara baik, anak-anak dapat dilibatkan dalam aktivitas fisik dan intensitas yang cukup. Lewat pendidikan jasmani inilah anak-anak akan menemukan saluran yang tepat untuk bergerak bebas dan kembali meraih keceriaannya, sambil terangsang perkembangan yang bersifat menyeluruh.

Pendidikan Jasmani yang berlangsung di SMP Negeri 3 Sleman dilakukan seminggu satu kali dan durasi waktunya hanya 2x40 menit, hal itu sudah sesuai dengan kurikulum yang ada. Secara fisiologi mampu memacu

pertumbuhan badan maupun kesegaran fisik.

SMP Negeri 3 Sleman diadakan beberapa macam ekstrakurikuler. Salah satunya ekstrakurikuler sepakbola, yang berjumlah 50 siswa. Peserta ekstrakurikulernya terdiri dari kelas VII dan VIII yang berumur 13-15 tahun yang secara fisiologis masih dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan. Disamping untuk menyalurkan bakat serta hobi siswa, ekstrakurikuler sepakbola secara langsung juga dapat sangat membantu pertumbuhan dan perkembangan mental maupun fisik siswa itu sendiri.

SMP Negeri 3 Sleman terletak di Jalan Magelang Km. 10,5. Keadaannya yang sangat strategis dan juga keadaan lingkungan sekitar yang mendukung proses pembelajaran yang berlangsung, khususnya untuk Pendidikan Jasmani karena fasilitas yang tersedia sangat memadai. Di samping itu juga dekat dengan 2 lapangan sepakbola yaitu Lapangan Denggung dan Lapangan Tridadi, maka dari hal tersebut ekstrakurikuler sepakbola paling diminati oleh peserta didik di SMP Negeri 3 Sleman.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari dari berbagai kalangan mulai dari anak-anak sampai orang dewasa yang menyukai olahraga sepakbola. Sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua kelompok terdiri dari sebelas pemain, oleh karena itu kelompok tersebut disebut kesebelasan. Tujuan dari masing-masing regu adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mengantisipasi agar lawan tidak memasukkan bola ke gawang kita sehingga gawang terhindar dari kebobolan (Sardjono, 1979: 103).

Kualitas kesegaran jasmani sangat perlu dimiliki oleh setiap pemain sepakbola dalam setiap mengikuti latihan maupun pertandingan. Jika pemain mempunyai kesegaran jasmani yang baik maka tidak akan mengalami kelelahan yang berarti saat mengikuti latihan maupun pertandingan. Kesegaran jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan tubuh seseorang untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja dan tugas yang dilakukan sehari-hari) secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Muhajir, 2007: 57).

Permainan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang setiap tim terdiri dari 11 pemain. Dari 11 pemain tersebut dibagi menjadi beberapa posisi utama yang memiliki tugas masing-masing. Posisi tersebut adalah pemain belakang, pemain tengah, pemain depan dan penjaga gawang (Agus Salim, 2008: 38). Hal ini dikarenakan format kesebelasan dari masing-masing tim terdiri dari pemain bertahan, pemain tengah, dan pemain penyerang. Setiap posisi pemain memiliki peran dan fungsi yang berbeda-beda. Sehingga dapat dikatakan bahwa pembagian posisi pemain dalam sepakbola dibagi menjadi tiga kelompok besar yaitu pemain belakang atau pemain bertahan (*defender*), pemain tengah (*midfielder*), dan pemain depan atau pemain penyerang (*striker*).

Permainan sepakbola, penyerang merupakan posisi yang paling dekat dengan gawang lawan. Tugas utama seorang penyerang adalah mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Sehingga pemain depan harus

memiliki kemampuan menggiring bola yang diatas rata-rata, mempunyai kecepatan lari yang cepat, memiliki akurasi tendangan yang akurat. Pemain depan untuk bisa melakukan hal tersebut juga harus didukung kemampuan fisik yang memadai dan kesegaran jasmani yang baik pula. Sedangkan untuk tugas pemain belakang adalah menghentikan serangan-serangan yang dibangun oleh tim lawan baik itu memotong operan-operan yang ada di daerah yang dijaga, merebut bola dari penguasaan pemain penyerang lawan, bahkan apabila penyerang tim lawan dinilai sangat berbahaya seorang pemain belakan pun perlu menguntit atau mengawal secara khusus pemain tersebut. Oleh sebab itu pula seorang pemain belakang juga harus mempunyai kesegaran jasmani yang baik agar bisa mencegah upaya-upaya yang dilakukan oleh penyerang tim lawan untuk mencetak gol.

Sepakbola modern seperti saat ini, kesegaran jasmani yang baik sangatlah penting dimiliki oleh setiap pemain, tidak hanya pemain, pemain depan maupun pemain belakang saja. Kadang seorang pemain bertahan kadang ikut membantu untuk menyerang, begitu pula pemain depan juga sewaktu-waktu turun membantu pertahanan dalam situasi tertentu. Oleh karena itu, kesegaran jasmani yang baik perlu dimiliki oleh semua pemain guna mempertahankan peforma bermain yang bagus selama 90 menit untuk mendapatkan sebuah kemenangan, salah satunya contohnya adalah ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Sleman yang melakukan program latihan sebanyak dua kali seminggu. Pada hari Selasa dan Jum'at jam 15.00 yang bertempat di lapangan sepakbola Denggung. Tim ekstrakurikuler

sepakbola SMP Negeri 3 Sleman merupakan salah satu peserta Liga Pelajar Indonesia (LPI) tahun 2012 dan berhasil menjadi juara satu se-kabupaten Sleman.

Ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Sleman merupakan wadah guna mengembangkan bakat siswa yang mempunyai potensi dalam bidang sepakbola. Ekstrakurikuler sepakbola sendiri merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini juga paling banyak diantara ekstrakurikuler yang lainnya. Namun dalam latihan terdapat suatu masalah yaitu kurang aktifnya pemain yang berposisi penyerang daripada yang bertahan. Hal ini dikarenakan pemain yang berposisi penyerang tidak ikut membantu bertahan saat timnya mendapat tekanan, sedangkan pemain yang bertahan selain menjaga pertahanan tim agar tidak terjadi gol aktif ikut membantu serangan.

Berdasarkan keterangan tersebut dimungkinkan tingkat kesegaran jasmani posisi berbeda-beda. Namun demikian untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa perlu diuji kebenarannya melalui penelitian. Oleh karena itu, peneliti ingin membuktikan apakah asumsi peneliti itu benar, sehingga peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “perbedaan kesegaran jassmani peserta antara pemain depan dengan pemain belakang pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 3 Sleman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Jumlah siswa peserta ekstrakurikuler yang mencapai 50 orang membuat ekstrakurikuler kurang kondusif dan porsi latihan kurang merata.
2. Perbedaan peran setiap posisi mempengaruhi kesegaran jasmani pemain tersebut.
3. Belum pernah ada penelitian mengenai perbedaan kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 3 Sleman.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah disebutkan di atas serta terbatasnya waktu dan keterbatasan-keterbatasan yang lain, maka peneliti hanya akan mengkaji dan mengetahui apakah terdapat perbedaan kesegaran jasmani antara pemain depan dan belakang di ekstrakurikuler sepakbola SMP N 3 Sleman.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan batasan masalah di atas dapat di tarik rumusan masalah sebagai berikut: “Apakah ada Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani antara Pemain Depan dengan Pemain Belakang pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 3 Sleman?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani kesegaran jasmani antara pemain depan dengan pemain belakang peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP N 3 Sleman?

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teori

- a. Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pemahaman tentang kesegaran jasmani.
- b. Memberikan suatu sumbangan pemikiran bahwa kesegaran jasmani pemain depan tidak jauh lebih baik dengan pemain belakang

2. Secara Praktis

- a. Bagi guru Pendidikan Jasmani, sebagai data untuk melakukan evaluasi terhadap program yang telah dilakukan sekaligus untuk menentukan program tambahan yang akan diberikan.
- b. Bagi sekolah, hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan masukan dan pertimbangan dalam menentukan program-program tambahan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.
- c. Bagi orang tua siswa, hasil penelitian dapat digunakan sebagai pendorong orang tua untuk lebih mendukung anaknya melakukan kegiatan olahraga, menjaga/meningkatkan kesegaran jasmani, serta

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Menurut Muhajir (2007:57), kesegaran jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan tubuh seseorang untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja dan tugas yang dilakukan sehari-hari) secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Menurut Sadosa (1998:19), bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan atau sisa tenaga untuk menikmati waktu luang atau senggangnya dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak.

Menurut pendapat Yunusul Hairy (2002) dalam Adam Maulana (2007:52) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dalam menghadapi hal-hal yang tak terduga sebelumnya.

Wahjoedi (2000:58) kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta dengan cadangan energi yang masih tersisa, masih mampu menikmati waktu luang dan menghargai hal-hal yang darurat yang tak terduga sebelumnya.

Kesegaran jasmani sangat penting dalam kehidupan sehari-hari agar terhindar dari berbagai penyakit yang selalu membayangi kehidupan. Agar bermanfaat dalam usaha peningkatan kesehatan, maka harus dilakukan latihan secara benar dan teratur sesuai dengan kondisi tubuh. Seseorang mau melakukan berbagai aktifitas jasmani yang berkaitan dengan olahraga karena salah satu tujuan utamanya adalah ingin mempertahankan kesegaran jasmani agar tubuhnya tetap selalu sehat dan fit.

Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Djoko Pekik Irianto (2002:2-3), kesegaran jasmani (*physical fitness*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kesegaran jasmani dapat digolongkan menjadi tiga kelompok, yaitu:

- 1) Kesegaran Statis

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

2) Kesegaran dinamis

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

3) Kesegaran motoris

Kesegaran motoris adalah kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang menuntut ketrampilan khusus.

Olahraga yang teratur dapat bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan, (Sudrajat: 2004). Sebagai contoh seseorang yang sudah terbiasa berolahraga secara teratur akan memiliki tingkat kesegaran yang lebih baik jika dibandingkan dengan orang yang tidak terbiasa berolahraga.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa, kesegaran jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan tubuh seseorang untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja dan tugas yang dilakukan sehari-hari) secara efektif, efisien, aman, dan lancar tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga masih mempunyai cadangan atau sisa tenaga untuk menikmati waktu luang atau senggangnya untuk keperluan-keperluan yang mendadak.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Endang Rini S dan Fajar Sri W (2008:2) komponen kesegaran dikelompokkan menjadi 4 yaitu :

1) Ketahanan jantung dan peredaran darah (*cardiovascular endurance*)

Ketahanan jantung dan peredaran darah dapat diukur kemampuan melalui tugas yang berat secara terus-menerus yang mengikutsertakan golongan otot-otot yang besar dalam waktu yang lama. Dalam hal ini, peredaran darah kita harus dapat mensuplai oksigen yang cukup kepada otot-otot agar dapat menjalankan fungsinya. Semakin baik ketahanan jantung dan peredaran darah, otot-otot semakin dapat bertahan lebih lama menjalankan fungsinya.

2) Kekuatan (*strength*)

Kekuatan adalah kemampuan maksimal seseorang untuk mengangkat suatu beban. Anggapan yang salah adalah pemikiran bahwa jika dari golongan otot-otot kuat, maka ini mencerminkan kekuatan seluruh tubuh kita. Oleh karena itu agar jasmani segar, maka semua otot tubuh harus dilatih, kemampuan otot menjadi maksimal, jika melakukan latihan, sebaiknya mengikutsertakan semua otot tubuh.

3) Ketahanan otot (*mascular endurance*)

Ketahanan otot sangat erat hubungannya dengan kekuatan, ketahanan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu pekerjaan yang berulang atau berkontraksi pada waktu yang lama. Apabila ingin memperbaiki ketahanan otot, harus melakukan latihan beban, dengan beban yang ringan tetapi sering diulang.

4) Kelenturan (*fleksibility*)

Kapasitas fungsional persendian untuk gerak pada daerah gerak yang maksimal, bergantung pada otot, tendo, dan ligament persendian. Untuk memperbaiki kelenturan tubuh harus menggerak-gerakkan persendian secara teratur. Jadi dapat dikatakan segar bila jantung dan peredaran darah baik sehingga tubuh menjalankan fungsinya dalam waktu yang cukup lama. Otot kita mampu menjalankan fungsinya secara berulang, tanpa mengalami lelah yang berlebihan, juga persendian dapat bergerak pada daerah gerakannya masing-masing secara normal. Agar kesegaran jasmani baik, maka tidak dapat hanya melakukan latihan untuk salah satu komponen saja, tetapi harus dilatih untuk semua komponen.

Sedangkan menurut Rusli Lutan dan Adang Suherman (1999: 155-171) komponen kebugaran dibagi menjadi dua, yaitu:

- 1) Komponen kesegaran yang berkaitan dengan kesehatan mencakup kapasitas aerobik (daya tahan kardiovaskuler), kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh.
- 2) Komponen yang berkaitan dengan performa mencakup agilitas, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power dan waktu reaksi.

Dari pendapat diatas dapat dijelaskan lebih lanjut pengertiankomponen kebugaran menurut Rusli Lutan dan Adang Suherman (1999:155-171) sebagai berikut:

- 1) Kekuatan otot

Kekuatan otot (*muscular strength*) adalah kemampuan satu otot atau kelompok otot untuk mengerahkan daya (*force*) maksimal terhadap sebuah tahanan (*resistensi*).

- 2) Daya tahan otot

Daya tahan otot (*muscular endurance*) adalah kemampuan satu atau sekelompok otot untuk mengerahkan daya dalam satu periode waktu terhadap tahanan yang kurang dari tahanan maksimal yang dapat digerakkan oleh seseorang.

- 3) Power

Power didefinisikan sebagai output kerja per unit waktu.

4) Koordinasi

Koordinasi merupakan keharmonisan kerja antara kelompok otot selama melakukan tugas gerak yang menunjukkan tingkat keterampilan.

5) Agilitas

Agilitas merupakan kemampuan untuk mengubah arah tubuh atau bagian tubuh dengan cepat.

6) Fleksibilitas

Fleksibilitas merupakan gambaran ruang gerak sendi.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani terdiri dari: daya tahan jantung dan paru-paru, daya tahan otot kekuatan otot, kecepatan dan daya ledak.

2. Hakikat Sepakbola

Sepakbola adalah permainan beregu yang menggunakan bola sepak dan dimainkan oleh dua kesebelasan yang berlawanan, yang masing-masing terdiri dari sebelas orang pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya (Sucipto, dkk 2000: 7). Menurut Soekatamsi (1995: 3) mendefinisikan bahwa sepakbola merupakan permainan bola besar yang dimainkan secara beregu, yang masing-masing anggota regunya berjumlah sebelas orang. Permainan dapat dilakukan dengan semua anggota badan kecuali tangan

(lengan). Permainan dilakukan di atas rumput yang rata, berbentuk persegi panjang yang panjangnya antara 100 meter sampai 110 meter dan lebarnya antara 64 meter sampai 75 meter. Pada kedua garis batas lebarnya ditengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadapan.

Menurut Sardjono (1979: 103) dijelaskan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua kelompok terdiri dari sebelas pemain, oleh karena itu kelompok tersebut disebut kesebelasan. Tujuan dari masing-masing regu adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mengantisipasi agar lawan tidak memasukkan bola ke gawang kita sehingga gawang terhindar dari kebobolan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa permainan sepakbola adalah permainan yang dimainkan dua kesebelasan yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan memasukkan bola ke gawang sendiri.

3. Hakikat Pemain Sepakbola

Permainan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang setiap tim terdiri dari 11 pemain. Dari 11 pemain tersebut dibagi menjadi beberapa posisi utama yang memiliki tugas masing-masing. Posisi tersebut adalah pemain belakang, pemain tengah, pemain depan dan penjaga gawang. Menurut Agus Salim (2008: 38), format kesebelasan dari masing-masing

tim terdiri dari pemain bertahan, pemain tengah, dan pemain penyerang. Setiap posisi pemain memiliki peran dan fungsi yang berbeda-beda. Sehingga dapat dikatakan bahwa pembagian posisi pemain dalam sepakbola dibagi menjadi tiga kelompok besar yaitu pemain belakang atau pemain bertahan (*defender*), pemain tengah (*midfielder*), dan pemain depan atau pemain penyerang (*striker*).

Pemain sepakbola terbagi dalam beberapa posisi, sesuai dengan kemampuan dan tugasnya. Selain penjaga gawang, pemain dibagi dalam tiga posisi utama, yaitu pemain bertahan (bek), pemain tengah (gelandang), dan pemain depan (penyerang). Masing-masing posisi utama tersebut masih terbagi lagi menjadi beberapa posisi. Untuk pemain belakang, posisi yang dapat ditempati adalah bek tengah, bek sayap, dan *sweeper*. Posisi pemain tengah terbagi atas empat bagian, yaitu gelandang bertahan, gelandang sayap, gelandang tengah, dan gelandang menyerang.

a. Pemain belakang atau pemain bertahan (*defender*)

Pemain belakang adalah pemain yang berada pada daerah paling akhir sebelum kiper. Tugasnya menjaga pertahanan daerahnya agar tidak terlewati oleh lawan yang akan mencetak gol. Menurut Agus Salim (2008: 41), tugas dari pemain yang menempati posisi pemain bertahan (*defender*) adalah menghentikan serangan-serangan yang dilakukan oleh lawan. Para pemain belakang akan berusaha menghentikan setiap usaha penyerangan yang dilakukan oleh tim

lawan dengan cara memotong operan-operan bola yang mengalir didaerah yang dijaganya atau merebut bola dari penguasaan pemain penyerang lawan. Jika perlu seorang pemain belakang akan terus menguntit atau mengawal secara khusus seorang pemain penyerang yang dinilai sangat berbahaya.

Seorang pemain belakang atau bek adalah seorang pemain yang posisinya berada di belakang para gelandang bertugas memberikan dukungan bagi sang penjaga gawang. Ada beberapa macam bek: bek tengah, bek sayap (*full back/wing back*), dan libero (*sweeper*). Para bek umumnya bertubuh besar dan tegap, dan biasanya juga tinggi, meski ada pula beberapa bek bertubuh pendek yang juga telah memperoleh keberhasilan (biasa sebagai bek sayap yang tidak terlalu mementingkan tinggi badan). Semua bek harus pandai dalam melakukan tekkel (*tackle*). Pemain bertahan cenderung menunggu serangan dari tim lawan, namun dalam sepakbola *modern* seperti sekarang ini pemain belakang tidak mutlak harus berada di daerah pertahanan saja, namun sewaktu-waktu jika memungkinkan bisa membantu serangan bahkan mencetak gol. Pemain belakang mempunyai tugas menghentikan serangan yang dilakukan oleh tim lawan dengan cara memotong operan-operan bola yang mengalir, merebut bola dari penguasaan tim lawan. Jika perlu seorang pemain belakang harus menguntit atau mengawal secara khusus pemain penyerang jika dianggap sangat berbahaya, agar hal itu dapat

dilakukan, maka pemain belakang harus memiliki kesegaran jasmani yang bagus supaya pemain belakang dapat menjaga daerah pertahanan agar tidak terjadi gol dari serangan tim lawan.

Selanjutnya John Devaney (1994: 43), menambahkan:

Dua pemain belakang di bagian belakang, disebut *back* kanan dan *back* kiri. Dua pemain belakang tersebut menjaga *back* kanan dan kiri lawan. Salah satu dari dua pemain tengah adalah “*stopper*” yang bertugas menjaga *striker* lawan. *Stopper* harus mampu bergerak cepat dan merupakan peloncat yang baik agar dapat menghentikan lambungan bola yang tinggi. Pemain belakang yang lain adalah “*sweeper*” yang bermain di belakang pemain belakang yang lain dan tugasnya menyapu bola yang melewati pemain belakang. *Sweeper* harus cerdik dan dapat melihat situasi serta meneriakkan instruksi-instruksi pada pemain belakang lainnya.

Menurut Danny Mielke (2007: 98), tugas utama dari seorang pemain belakang adalah mencegah terjadinya gol. Pemain belakang mempunyai keterampilan yang baik dalam menjalankan tugasnya di dalam pertahanan, untuk menjaga pertahanan yang baik membutuhkan sederet keterampilan yang diperlukan, termasuk membuang bola secara efektif, menjaga posisi siaga, memiliki kecepatan, dan menggunakan *teknik ball and cover* (menjaga bola dan melapis). Agar pemain tim lawan tidak mencetak gol, pemain belakang harus menjaga daerah pertahanannya dengan baik dan sedikit mungkin melakukan kesalahan, karena apabila pemain belakang melakukan kesalahan maka akan sangat berbahaya bahkan pemain lawan bisa memanfaatkan kesalahan dari pemain belakang untuk mencetak gol.

b. Pemain tengah (*midfielder*)

Menurut Agus Salim (2008: 41), pemain tengah (*midfielder*) atau sering sekali disebut dengan pemain gelandang ini bertugas sebagai penghubung antara barisan pemain belakang dengan pemain penyerang. Dengan tugasnya seperti ini, kedudukan pemain yang menempati posisi tengah ini sangat vital dan sangat berpengaruh terhadap irama permainan tim. Pandangan yang luas dimiliki oleh seorang pemain tengah untuk mengetahui keberadaan teman yang bebas dari kawalan musuh untuk memberikan umpan yang baik. Pemain tengah seharusnya memiliki kemampuan untuk bertahan maupun menyerang yang baik. Para pemain tengah dituntut selalu bisa bermain dengan baik guna membantu barisan pertahanan ketika timnya diserang, serta pemain tengah juga harus aktif memberikan dukungan kepada pemain penyerang ketika sedang melakukan serangan terhadap tim lawan. Sedangkan menurut John Devaney (1994: 25) :

Gelandang sering disebut sebagai “otak” atau “pengatur siasat” dalam kesebelasan sepakbola. Gelandang mengoper bola dengan cepat ke daerah lawan, dengan cara menendangnya ke tengah lapangan. Seperti halnya pemain bek ekstra, gelandang selalu mencari kesempatan untuk dapat memberikan bola pada pemainnya sendiri yang bebas. Satu gelandang berfungsi sebagai penyerang yang kuat, sementara dua gelandang lainnya sebagai penghela yang tangguh dan setiap saat dapat mundur dan membantu pertahanan. Gelandang lebih sering berlari ke sana ke mari dibandingkan dengan pemain lainnya, oleh karena itu harus mempunyai stamina yang lebih kuat.

c. Pemain depan atau pemain penyerang (*striker*)

Menurut Agus Salim (2008: 42), pemain depan atau pemain penyerang (*striker*) mempunyai tugas untuk mencetak gol (*goalgetter*). Namun dalam permainan sepakbola modern tugas mencetak gol tidak mutlak harus dilakukan oleh pemain berposisi sebagai penyerang. Seorang pemain penyerang modern selain dibekali kemampuan mencetak gol, juga harus mempunyai kemampuan untuk menciptakan ruang yang memungkinkan bagi rekannya yang lainnya untuk mencetak gol. Dengan semakin ketatnya persaingan di area pertahanan lawan, maka seorang pemain penyerang harus selalu waspada dan bisa mengambil posisi yang bagus untuk melakukan usaha mencetak gol.

John Devaney (1992: 25) menyatakan bahwa pemain depan mempunyai kesempatan untuk mencetak gol. Pemain depan luar yang disebut sayap, selalu berusaha menggiring bola secepat mungkin menuju gawang lawan. Pemain depan tengah dalam disebut *striker*, berjaga-jaga di dekat gawang lawan. Sebagai penendang bola yang paling keras dan tepat, *striker* juga harus bisa mencetak gol ke gawang lawan.

4. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Menurut Yudha M. Saputra (1999: 6) , kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.

b. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler

Menurut Yudha M. Saputra (1999: 16), tujuan kegiatan kokurikuler adalah memberikan sumbangan pada perkembangan kepribadian anak didik, khususnya bagi mereka yang berpartisipasi dalam kegiatan tersebut. Bahkan Depdikbud menetapkan susunan program tersebut sebagai peningkatan kualitas siswa pada seluruh jenjang pendidikan. Jadi perkembangan anak didik tersebut, intelektual dan juga perilaku, merupakan tujuan mendasar untuk dicapai melalui kegiatan kokurikuler.

c. Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler

Menurut Yudha M. Saputra (1999: 13), kegunaan fungsional dalam mengembangkan program kokurikuler adalah sebagai berikut:

- 1) Menyiapkan anak menjadi orang yang bertanggung jawab.
- 2) Menemukan dan mengembangkan minat dan bakat pribadinya.

- 3) Menyiapkan dan mengarahkan pada suatu spesialisasi, misalnya: atlet, ekonom, agamawan, seniman dan sebagainya.

Ketiga tujuan tersebut diatas harus dipertimbangkan dalam pengembangan kegiatan kokurikuler sehingga produk sekolah memiliki kesesuaian dengan apa yang dibutuhkan oleh masyarakat.

d. Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler

Menurut Yudha M. Saputra (1999: 13), ada lima prinsip pengembangan kegiatan kokurikuler sebagai berikut:

- 1) Prinsip Relevansi

Relevansi kegiatan dengan lingkungan sekolah hendaknya disesuaikan dengan kehidupan nyata di sekitar anak. Misalnya sekolah yang berada di daerah perkotaan, maka kondisi perkotaan hendaknya diperkenalkan kepada anak, seperti tenis atau bolabasket dan sebagainya.

- 2) Prinsip Efektivitas dan Efisiensi

- a) Prinsip Efektivitas

Efektivitas dalam kegiatan berkenaan dengan sejauh mana apa yang direncanakan atau diinginkan dapat dilaksanakan.

- b) Prinsip Efisiensi

Efisien merupakan perbandingan antara hasil yang dicapai dan pengeluaran yang diharapkan paling tidak menunjukkan hasil yang seimbang.

- 3) Prinsip Kesiambungan

Kesinambungan dalam pengembangan kokurikuler menyangkut saling hubungan antara berbagai jenis program kegiatan atau unit-unit kegiatan. Kesinambungan antar dan inter berbagai unit kegiatan menunjukkan bahwa dalam mengembangkan kegiatan kokurikuler harus memperhatikan keterkaitan antar dan inter kegiatan yang satu dengan yang lain.

4) Prinsip Fleksibilitas

Prinsip fleksibilitas menunjukkan bahwa kegiatan kokurikuler tidak kaku. Oleh karena itu anak harus diberi kebebasan dalam memilih unit kegiatan yang sesuai dengan bakat, minat, kebutuhan, dan lingkungannya.

5) Prinsip Berorientasi pada Tujuan

Tujuan merupakan kriteria yang harus dipenuhi dalam pemilihan dan kegiatan agar hal itu dapat dicapai secara efektif dan fungsional. Prinsip berorientasi pada tujuan berarti bahwa sebelum unit kegiatan ditentukan maka langkah pertama yang dilakukan oleh seorang guru adalah menentukan tujuan terlebih dahulu. Hal ini dimaksudkan agar segala kegiatan yang dilakukan anak maupun guru, pembina, atau pelatih dapat benar-benar terarah kepada tercapainya tujuan program yang telah ditetapkan.

e. Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler

Menurut Yudha M. Saputra (1999: 17), ada empat tipe yang termasuk dalam kegiatan kokurikuler yaitu:

- 1) Program sekolah dan masyarakat berupa seni lukis, seni tari, seni musik, seni drama, dan sejumlah kegiatan estetika lainnya.
- 2) Partisipasi dan observasi dalam kegiatan olahraga di luar dan di dalam ruangan, seperti atletik, renang, tenis, tenis meja, sepakbola, permainan tradisional dan sebagainya.
- 3) Berdiskusi masalah-masalah sosial dan ekonomi, seperti melakukan kunjungan ke tempat bersejarah, kebun binatang, kantor kelurahan (desa), dan sebagainya.
- 4) Aktif menjadi anggota klub dan organisasi, seperti klub olahraga, pramuka, OSIS, dan sebagainya.

Kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Sleman berjalan dengan baik, ekstrakurikuler pramuka dan tontowi wajib diikuti oleh semua siswa. Terdapat juga ekstrakurikuler di bidang seni, contohnya ekstrakurikuler tari, batik karawitan serta teater. Di bidang yang lain terdapat ekstrakurikuler jurnalistik, Karya Ilmiah Remaja (KIR), Palang Merah Remaja (PMR), dan komputer. Di bidang olahraga, sepakbola dan futsal menjadi ekstrakurikuler yang paling banyak diminati khususnya oleh siswa laki-laki meskipun terdapat juga ekstrakurikuler beladiri, senam, bolavoli, dan bolabasket. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Sleman banyak diminati karena olahraga sepakbola memang menjadi idola para kaum lelaki. Sementara itu kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Sleman berjalan lancar setiap tahunnya.

5. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)

Siswa Sekolah Menengah Pertama atau Madrasah Tsanawiah (MTs) pada umumnya adalah siswa usia remaja. Remaja sebagai periode tertentu dari kehidupan manusia merupakan suatu konsep yang relatif baru dalam kajian psikologi. Menurut Sumsunuwiyati Mar'at (2009: 190), remaja adalah manusia pada tahap perkembangan antaramasa anak-anak dan masa dewasa yang ditandai oleh perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial. Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga masa yaitu masa remaja pada usia 12-15 tahun, masa remaja pertengahan pada usia 15-18 tahun dan masa remaja akhir pada usia 18-21 tahun.

a. Perkembangan Fisik

Perubahan-perubahan fisik merupakan gejala primer dalam pertumbuhan masa remaja yang berdampak terhadap perubahan-perubahan psikologis. Pada mulanya tanda-tanda perubahan fisik dari masa remaja terjadi dalam konteks pubertas. Dalam konteks ini kematangan organ-organ seks dan kemampuan reproduktif tumbuh dengan cepat. Baik anak laki-laki maupun perempuan mengalami pertumbuhan fisik yang cepat yang disebut *growth spurt* (percepatan pertumbuhan), dimana terjadi perubahan dan percepatan pertumbuhan di seluruh bagian dan dimensi badan. Menurut

Sumsunuwiyati Mar'at (2009: 191-193), perubahan ini terjadi pada tinggi dan berat badan, proporsi tubuh, pubertas, ciri-ciri seks primer, dan ciri-ciri seks sekunder.

b. Perkembangan Kognitif

Masa remaja adalah suatu periode kehidupan dimana kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien mencapai puncaknya karena selama periode remaja ini proses pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan. Perkembangan *prontal lobe* tersebut sangat berpengaruh terhadap kemampuan kognitif remaja sehingga mampu mengembangkan kemampuan penalaran yang memberinya suatu tingkat pertimbangan moral dan kesadaran sosial yang baru. Di samping itu, sebagai anak muda yang telah memiliki kemampuan memahami pemikirannya sendiri dan pemikiran orang lain, remaja mulai membayangkan apa yang dipikirkan oleh orang lain tentang dirinya. Ketika kemampuan kognitif remaja mencapai kematangan, kebanyakan anak remaja mulai memikirkan tentang apa yang diharapkan dan melakukan kritik terhadap masyarakat, orang tua bahkan terhadap kekurangan pada diri remaja itu sendiri. Perkembangan kognitif yang terjadi pada remaja antara lain perkembangan pengambilan keputusan, perkembangan orientasi masa depan, perkembangan kognisi sosial, perkembangan penalaran moral, dan perkembangan pemahaman tentang agama (Sumsunuwiyati Mar'at 2009: 194-208).

c. Perkembangan Psikososial

Perkembangan psikososial remaja sangat dipengaruhi oleh perkembangan kognitifnya. Menurut Sumsunuwiyati Mar'at (2009: 210-227), perkembangan psikososial yang terjadi pada remaja meliputi perkembangan individuasi dan identitas, perkembangan hubungan dengan orang tua, perkembangan hubungan dengan teman sebaya, perkembangan seksualitas, perkembangan proaktivitas, dan perkembangan resiliensi.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian sebelumnya tentang kesegaran jasmani yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sanyoto pada tahun 2010 dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP N 2 Gombong”. Hasilnya adalah sebagai berikut: siswa yang termasuk dalam klasifikasi baik sekali (BS) 0 siswa atau 0%, klasifikasi baik (B) 15 siswa atau 27,78%, klasifikasi sedang (S) 37 siswa atau 68, 52%, klasifikasi kurang (K) 2 siswa atau 3,70% dan klasifikasi kurang sekali (KS) 0 siswa atau 0% berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMP N 2 Gombong yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli berusia 13-15 tahun, termasuk dalam klasifikasi sedang (68, 52%). Karena program latihan yang dilaksanakan belum berimbang antara pengembangan teknik dan fisik

siswa, sesuai dengan takaran latihan, meliputi intensitas latihan lama latihan, frekuensi latihan dan macam latihan.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Fandhi Gunawan pada tahun 2009 dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Temon Kulon Progo tahun ajaran 2009/2010 berdasarkan kebiasaan berangkat sekolah”. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Temon Kulon Progo tahun pelajaran 2009/2010. Metode yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah metode survei dengan teknik tes pengukuran. Instrument penelitian yang digunakan adalah TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) untuk kelompok usia 13-15 tahun dari Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Populasi yang digunakan adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Temon Kulon Progo tahun pelajaran 2009/2010 sebanyak 141 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis diskriptif persentase yaitu hanya menggambarkan kejadian yang sedang berlangsung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Temon Kulon Progo tahun pelajaran 2009/2010 berdasarkan sarana transportasi ke sekolah, kategori baik sekali 0%, baik 4,3% (6 siswa), sedang 34% (48 siswa), kurang 49,6% (70 siswa), dan kurang sekali 12,1% (17 siswa).

C. Kerangka Berpikir

Dalam sepakbola untuk melakukan permainan tersebut haruslah membutuhkan teman. Satu tim sepakbola terdiri dari 11 orang pemain yang memiliki posisi dan tugas yang berbeda-beda. Di dalam permainan sepakbola terdapat berbagai posisi pemain diantaranya pemain belakang, tengah, depan, dan penjaga gawang. Pemain depan mempunyai kesempatan dalam mencetak gol. Pemain belakang bertugas untuk menjaga daerah pertahanan, namun dalam sepakbola modern seperti sekarang ini banyak pemain belakang yang maju membantu serangan dan tidak jarang untuk mencetak gol. Begitu pula sebaliknya pemain penyerang juga ikut membantu pertahanan saat kondisi tertentu, maka dari hal tersebutlah kondisi fisik seorang pemain sepak bola sangat mempengaruhi hasil pertandingan yang dimainkan.

Menurut Arma Abloellah (1981 : 140), apabila seseorang pemain atau lebih memiliki kondisi fisik yang jelek pada saat pertandingan itu, percayalah akan menimbulkan prestasi regu tersebut akan menurun secara keseluruhan. Akibat lebih jauh lagi dapat menimbulkan turunnya mental team, sehingga tim dengan sendirinya sangat menyolok penurunannya.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah dalam suatu penelitian. Dikatakan jawaban sementara karena jawaban tersebut hanya didasarkan pada teori dan kajian penelitian yang relevan dan belum didukung oleh fakta atau data-data secara empiris. Untuk menguji kebenaran

hipotesis maka perlu diuji atau diteliti lebih lanjut. Hipotesis yang dapat diajukan berdasarkan rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada perbedaan yang signifikan kesegaran jasmani antara pemain depan dengan pemain belakang pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 3 Sleman.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rencana Penelitian/ Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian komparatif dengan menggunakan metode survei yang menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei dapat digunakan untuk mengukur gejala-gejala yang ada tanpa menyelidiki kenapa gejala-gejala tersebut ada, sehingga tidak perlu memperhitungkan hubungan antara variabel-variabel. Penelitian ini memfokuskan pada perbedaan kesegaran jasmani antara pemain depan dengan pemain belakang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 3 Sleman.

Tes yang digunakan yaitu dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang dikembangkan oleh Kementerian Pendidikan Nasional 2010 untuk remaja usia 13-15 tahun, yang terdiri dari lari 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000 meter.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Sesuai dengan desain penelitian tersebut, maka definisi operasional penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Variabel kesegaran jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan tubuh seseorang untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja dan tugas yang dilakukan sehari-hari) secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

2. Pemain depan adalah pemain yang menempati posisi depan luar yang disebut sayap kanan dan sayap kiri, dan pemain depan dalam (tengah) yang disebut *striker*. Cara menentukan posisi pemain berdasarkan pengamatan langsung dan rekomendasi dari guru pendamping ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 3 Sleman.
3. Sedangkan pemain belakang adalah pemain yang menempati posisi belakang luar yang disebut pemain belakang kanan dan kiri, dan pemain belakang tengah yang disebut *stopper* dan *sweeper*. Cara menentukan posisi pemain berdasarkan pengamatan langsung dan rekomendasi dari guru pendamping ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 3 Sleman.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 112) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi penelitian ini adalah siswa SMP N 3 Sleman yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola yang berjumlah 50 orang.

2. Sampel Penelitian

Sampel menurut Suharsimi Arikunto (1993: 104), adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain depan dan pemain belakang yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 3 Sleman yang semuanya berjumlah 37 orang. Dengan jumlah pemain depan sebanyak 14 dan pemain belakang

sebanyak 23 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* atau sampel bertujuan.

Purposive sampling menurut Suharsimi Arikunto (2006: 140) teknik *purposive sampling* ini bisa dilakukan karena beberapa pertimbangan, misalnya keterbatasan waktu, tenaga, dan dana. Peneliti bisa menentukan sampel berdasarkan tujuan tertentu dengan syarat-syarat yang harus dipenuhi sebagai berikut :

- a. Pengambilan sampel harus didasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi, yaitu siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 3 Sleman.
- b. Subyek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subyek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi, yaitu siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 3 Sleman yang berumur 13-15 tahun.
- c. Penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat didalam studi pendahuluan, yaitu siswa yang berposisi penyerang dan bertahan yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 3 Sleman.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen penelitian

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya

lebih baik dalam arti cermat, lengkap sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2002: 193). Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan oleh peneliti dalam mengambil data yaitu tes kesegaran jasmani Indonesia usia 13-15 tahun (Kementerian Pendidikan Nasional: 2010: 1-29) dengan validitas sebesar 0,950 dan reliabilitas sebesar 0,960.

Adapun rangkaian tes kesegaran jasmani Indonesia usia 13-15 tahun, sebagai berikut:

- a. Lari 50 meter (tes kecepatan)
- b. Gantung angkat tubuh, 60 detik (tes kekuatan otot lengan dan bahu)
- c. . Baring duduk, 60 detik (tes kekuatan otot perut)
- d. Loncat tegak (tes kekuatan daya ledak otot paha)
- e. Lari 1000 meter (tes daya tahan kardiovaskuler)

2. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode survai dengan teknik tes dan pengukuran. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Denggung pada hari Jum'at tanggal 11 Mei 2012. Sebelum melaksanakan runtutan *test* perlu dilakukan mempersiapkan alat dan fasilitas yang dibutuhkan, salah satunya alat ukur yang digunakan untuk mengukur setiap *test* yang dilakukan diantaranya adalah *stopwatch*, meteran 200 cm, meteran 30 meter, dan alat yang lainnya. Alat ukur yang digunakan belumlah sepenuhnya tepat sehingga perlu dikalibrasi yang dimaksudkan adalah membandingkan angka yang dihasilkan alat ukur tersebut dengan standar yang telah ditetapkan. *Stopwatch* yang digunakan saat pengambilan data sudah dikalibrasi di Balai Metrologi atas nama Safik Kulatif,

yang hasilnya angka yang dihasilkan oleh *stopwatch* tersebut mempunyai selisih waktu yang sangat kecil, sehingga *stopwatch* tersebut masih layak untuk digunakan. Setelah itu, siswa disiapkan terlebih dahulu dan dijelaskan urutan *test* yang akan dilakukan. Setelah itu siswa diberikan pemanasan yang cukup untuk mengurangi resiko cedera yang akan terjadi. Adapun urutan pelaksanaannya adalah sebagai berikut, tes lari jarak pendek sejauh 50 meter, tes baring duduk, tes gantung siku tekuk atau tes gantung angkat tubuh, tes loncat tegak dan tes lari 1000 meter.

E. Teknik Analisis Data

Setelah semua data diperoleh, maka langkah selanjutnya adalah hasil tes yang telah konversikan dalam norma pengkategorian dilakukan analisis deskriptif melalui persentase. Data yang diperoleh dari penelitian dimasukkan dalam formulir TKJI, kemudian dikonfirmasi dengan tabel Nilai TKJI untuk remaja putra usia 13-15 tahun. Setelah diketahui nilai dari lima item tes, nilai tersebut dijumlahkan, kemudian nilai hasil penjumlahan dikonfirmasi dengan tabel Norma TKJI untuk remaja putra maupun putri usia 13-15 tahun, yang kemudian diketahui siswa tersebut berada dalam klasifikasi tingkat kesegaran jasmani Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), atau Kurang Sekali (KS).

Setelah data diperoleh, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan sementara dari penelitian yang akan dilakukan. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara pemain depan dengan pemain tengah tersebut digunakan uji-t dengan taraf

signifikansi 5%. Untuk mencari perbedaan dari dua kelompok dapat digunakan *t-test*. Dikatakan terdapat perbedaan dari dua variabel jika kriteria pengujian *t*-hitung lebih besar dari *t*-tabel.

Sebelum melakukan analisis data, terlebih dahulu harus melakukan pengujian persyaratan analisis data yang diperoleh. Persyaratan yang harus dipenuhi adalah uji normalitas dan uji homogenitas. Berikut adalah pengujian asumsi dan uji hipotesis.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel yang berasal dari populasi berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini untuk menguji normalitas data dengan menggunakan *chi-kuadrat*. Taraf signifikansi yang digunakan 5% sehingga bila *Sig* lebih besar dari 0,05 maka distribusi datanya dianggap normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan beberapa bagian sampel, yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Uji homogenitas yang di pakai dalam penelitian ini adalah *Levene Statistic*. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila $Sig > 0,5$ berarti varian sampel tersebut homogen.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji-t untuk mencari perbedaan masing-masing kelompok dengan taraf signifikansi 5% (Sutrisno Hadi, 2004: 214), juga berpendapat untuk mencari perbedaan dari dua kelompok dapat digunakan *t-test uncorrelated*. Akan terdapat perbedaan dari dua variabel dengan kriteria pengujian t-hitung lebih besar dari t-tabel.

Menurut Sugiyono (2006: 134), rumus t-hitung sebagai berikut:

$$= \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

Keterangan:

\bar{x}_1 = rerata skor 1

\bar{x}_2 = rerata skor 2

n_1 = jumlah sampel 1

n_2 = jumlah sampel 2

s_1^2 = varian sampel 1

s_2^2 = varian sampel 2

Pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan taraf signifikansi 5% dengan kriteria dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Bila harga observasi lebih besar dari harga tabel, pada taraf signifikansi maka terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara pemain depan dengan tengah, maka hipotesis alternatif diterima.
- b. Bila harga observasi lebih kecil dari harga tabel, pada taraf signifikansi 5% maka tidak terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara pemain depan dengan tengah, maka hipotesis alternatif ditolak.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah data hasil tes kesegaran jasmani pada pemain depan dan belakang pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 3 Sleman, yang diperoleh dari subjek penelitian yang berjumlah 37 orang, untuk pemain depan berjumlah 14 dan untuk pemain belakang berjumlah 23. Lokasi tes kebugaran jasmani dengan TKJI dilaksanakan di Lapangan Sepakbola Deggung. Waktu pengambilan data dilaksanakan pada hari Jumat, 11 Mei 2012.

Agar penelitian lebih mudah pengerjaannya, maka dari kedua variabel tersebut dilambangkan dalam X_1 untuk kesegaran jasmani pemain depan, X_2 untuk kesegaran jasmani pemain belakang. Agar lebih jelas mengenai deskripsi data penelitian, berikut akan dideskripsikan data dari masing-masing variabel. Deskripsi data akan menjelaskan nilai maksimum, nilai minimum, rerata, *standar deviasi*, *median* dan *modus*, yang kemudian disusun dalam distribusi frekuensi berdasarkan norma tes Kesegaran Jasmani Indonesia beserta gambar histogramnya. Berikut deskripsi data yang diperoleh dari subjek penelitian:

1. Kesegaran Jasmani Pemain Depan

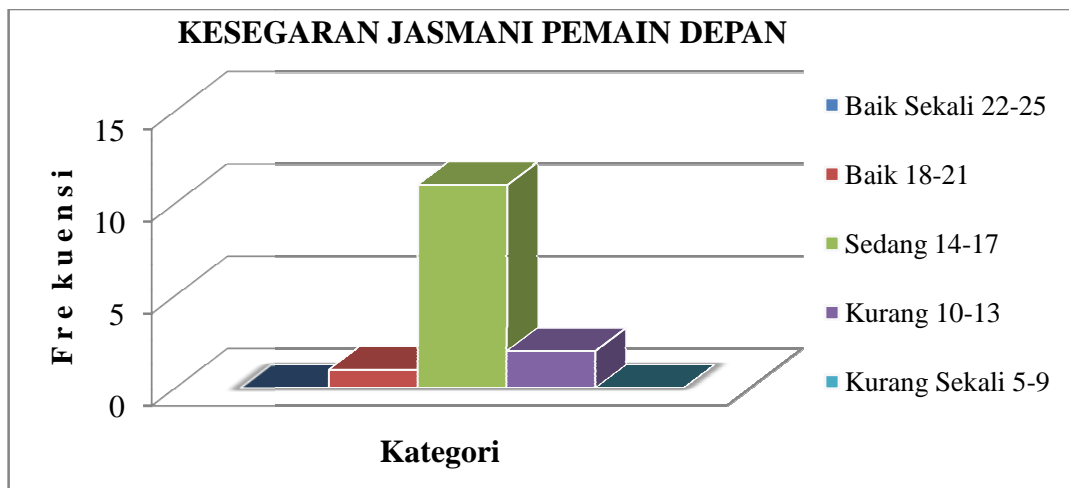
Dilambangkan dengan X_1 , diperoleh nilai minimum 18,00 dan nilai maksimum 11,00. Rerata diperoleh 14,57, *standar deviasi* diperoleh sebesar 1,95, *modus* sebesar 14,00 dan *median* sebesar 14,50. Selanjutnya

disusun distribusi frekuensi berdasarkan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Pemain Depan

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Frekuensi Kumulatif	Kategori
1	22 – 25	0	0,00 %	0	Baik Sekali
2	18 – 21	1	7,14 %	1	Baik
3	14 – 17	11	78,57 %	12	Sedang
4	10 – 13	2	14,29 %	14	Kurang
5	5 – 9	0	0,00 %	14	Kurang Sekali
Jumlah		14	100 %		

Berikut adalah histogram kesegaran jasmani pemain depansiswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 3 Sleman:



Gambar 1. Histogram Kesegaran Jasmani Pemain Depan

2. Kesegaran Jasmani Pemain Belakang

Dilambangkan dengan X_2 , diperoleh nilai minimum 15,00 dan nilai maksimum 8,00. Rerata diperoleh 12,04, *standar deviasi* diperoleh sebesar 1,85, *modus* sebesar 12,00 dan *median* sebesar 12,00. Selanjutnya disusun

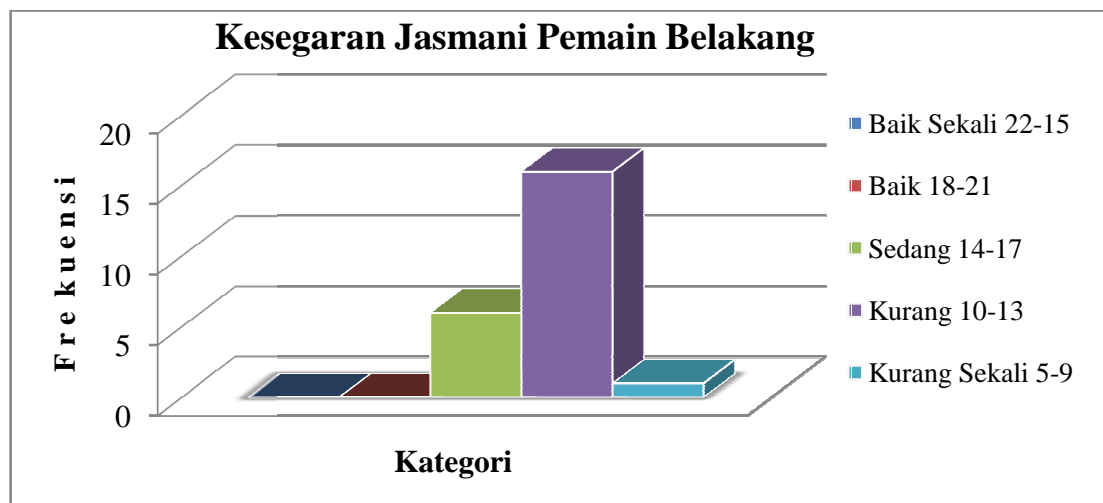
distribusi frekuensi berdasarkan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.

Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Pemain Belakang

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Frekuensi Komulatif	Kategori
1	22 – 25	0	0,00 %	0	Baik Sekali
2	18 – 21	0	0,00 %	0	Baik
3	14 – 17	6	26,09 %	6	Sedang
4	10 – 13	16	69,57 %	22	Kurang
5	5 – 9	1	4,35 %	23	Kurang Sekali
Jumlah		23	100 %		

Berikut adalah histogram kesegaran jasmani pemain belakang siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 3 Sleman:



Gambar 2. Histogram Kesegaran Jasmani Pemain Belakang

B. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas untuk mengetahui normal atau

tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji homogenitas untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan *Chi Kuadrat*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis (H_0) yaitu sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga χ^2_{hitung} dengan harga χ^2_{tabel} pada taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan yang dipakai. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga χ^2_{hitung} lebih kecil dari harga χ^2_{tabel} dalam taraf signifikan 5%, dalam hal yang lain hipotesis ditolak. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	χ^2_{hitung}	df	χ^2_{tabel}	Kesimpulan
1	Kesegaran Jasmani Pemian Depan	4,857	5	11,070	Normal
2	Kesegaran Jasmani Pemian Belakang	5,913	6	12,592	Normal

Dari tabel di atas harga χ^2_{hitung} dari variabel kesegaran jasmani pemain depan sebesar 4,857 dan $\chi^2_{(0,05)(5)}$ sebesar 11,070, harga χ^2_{hitung} dari variabel kesegaran jasmani pemain belakang sebesar 5,913 dan $\chi^2_{(0,05)(6)}$ sebesar 12,592. Dari kedua kelompok variabel harga χ^2_{hitung} lebih kecil dari harga χ^2_{tabel} . Karena harga χ^2_{hitung} lebih kecil dari harga χ^2_{tabel} , maka

hipotesis (H_0) yang menyatakan sampel berasal dari populasi berdistribusi normal diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kenormalan distribusi terpenuhi.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas menggunakan Uji F. Dalam uji ini akan menguji hipotesis (H_0) bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga Signifikan perhitungan (*Sig*) dengan 0,05. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga Signifikan (*Sig*) lebih besar dari 0,05 ($Sig > 0,05$), dalam hal lain hipotesis ditolak. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Table 4. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

F_{Hitung}	df	F_{Tabel}	Sig	Keterangan
0,002	1 : 35	4,13	0,969	Homogen

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa kedua data di atas memiliki $F_{hitung} < F_{tabel}$. Jadi, data kesegaran jasmani pemain depan dan belakang homogen. Dapat juga dilihat dari *Signifikan* perhitungan sebesar 0,969, *Signifikan* hitung lebih besar dari 0,05 ($Sig > 0,05$). Karena harga *Signifikan* hitung lebih besar dari 0,05 ($Sig > 0,05$), maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa varians populasi homogen.

C. Hasil Pengujian Hipotesis

Hasil perhitungan uji normalitas dan homogenitas menunjukkan bahwa sebarannya normal dan variansinya homogen, sehingga data dianalisis lebih lanjut untuk pengujian hipotesis. Statistik yang digunakan untuk menguji perbedaan dua populasi yang telah diketahui adalah menggunakan uji t dua sampel yang tidak berkorelasi. Dalam uji ini akan menguji hipotesis nol (H_0). Berikut adalah hipotesis yang akan diuji.

H_0 : Tidak ada perbedaan yang signifikan antara kesegaran jasmani pemain depandengan pemain belakang pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Sleman

H_a : Ada perbedaan yang signifikan antara kesegaran jasmani pemain depan dengan pemain belakang pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Sleman

Untuk menerima atau menolak hipotesis adalah dengan membandingkan nilai t hitung dengan t tabel. Jika $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga kedua rerata berbeda signifikan. Jika $t_{hitung} \leq t_{tabel}$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak sehingga kedua rerata tidak berbeda signifikan. Hasil analisis uji-t dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Rangkuman Hasil Analisis uji-t

Kelompok	N	Rerata	t_{hitung}	df	t_{tabel}
Kesegaran Jasmani Pemain Depan	14	14,57	3,956	37	2,027
Kesegaran Jasmani Pemain Belakang	23	12,04			

Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa $t_{hitung} = 3,956$ lebih besar dari $t_{tabel} = 2,027$ pada taraf signifikansi $1 - \frac{1}{2} \alpha (0,975)$. Karena harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , dan berada dalam daerah penerimaan H_a , sehingga hipotesis yang menyatakan ada perbedaan yang signifikan antara kesegaran jasmani pemain depan dengan pemain belakang pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Sleman diterima. Dengan demikian H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kesegaran jasmani pemain depan dengan pemain belakang pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Sleman. Besarnya rerata yang diperoleh dari masing-masing kelompok adalah sebesar 14,57 untuk kesegaran jasmani pemain depan dan 12,04 kesegaran jasmani pemain belakang. Dengan demikian rerata kesegaran jasmani pemain depan lebih bagus daripada kesegaran jasmani pemain belakang siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMP N 3 Sleman.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, maka pembahasan dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

Dalam pengujian hipotesis, diperoleh harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , dan menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kesegaran jasmani pemain depan dengan pemain belakang pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Sleman. Nilai rerata kesegaran jasmani pemain depan sebesar 14,57 sedangkan rerata kesegaran jasmani pemain belakang sebesar 12,04. Nilai standar deviasi pada kesegaran jasmani pemain depan dan pemain belakang tidak jauh berbeda, yaitu sebesar 1,95 untuk pemain depan dan 1,85 untuk standar deviasi pemain belakang.

Menurut Agus Salim (2008: 42), pemain depan atau pemain penyerang (*striker*) mempunyai tugas untuk mencetak gol (*goalgetter*). Namun dalam permainan sepakbola *modern* tugas mencetak gol tidak mutlak harus dilakukan oleh pemain berposisi sebagai penyerang. Seorang pemain penyerang *modern* selain dibekali kemampuan mencetak gol, juga harus mempunyai kemampuan untuk menciptakan ruang yang memungkinkan bagi rekannya yang lainnya untuk mencetak gol. Dengan semakin ketatnya persaingan di area pertahanan lawan, maka seorang pemain penyerang harus selalu waspada dan bisa mengambil posisi yang bagus untuk melakukan usaha mencetak gol. Selain itu, pemain depan merupakan posisi yang paling dekat dengan gawang lawan. Tugas utama seorang pemain depan adalah mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Sehingga pemain depan

harus memiliki kemampuan menggiring bola yang diatas rata-rata, mempunyai kecepatan lari yang cepat, memiliki akurasi tendangan yang akurat. Pemain depan untuk bisa melakukan hal tersebut juga harus didukung kemampuan fisik yang memadai dan kesegaran jasmani yang baik pula.

Tugas pemain belakang adalah menghentikan serangan-serangan yang dibangun oleh tim lawan baik itu memotong operan-operan yang ada di daerah yang dijaga, merebut bola dari penguasaan pemain penyerang lawan, bahkan apabila penyerang lawan dinilai sangat berbahaya seorang pemain belakang pun perlu menguntit atau mengawal secara khusus pemain tersebut. Oleh sebab itu pula seorang pemain belakang juga harus mempunyai kesegaran jasmani yang baik agar bisa mencegah upaya-upaya yang dilakukan oleh penyerang tim lawan untuk mencetak gol.

Pemain depan mempunyai kesempatan dalam mencetak gol. Pemain belakang bertugas untuk menjaga daerah pertahanan, namun dalam sepakbola modern seperti sekarang ini banyak pemain belakang yang maju membantu serangan dan tidak jarang untuk mencetak gol. Begitu pula sebaliknya pemain penyerang juga ikut membantu pertahanan saat kondisi tertentu, maka dari hal tersebutlah kondisi fisik seorang pemain sepak bola sangat mempengaruhi hasil pertandingan yang dimainkan. Menurut Arma Abdulullah (1981 : 140) apa bila seseorang pemain atau lebih memiliki kondisi fisik yang jelek pada saat pertandingan itu, percayalah akan menimbulkan prestasi regu tersebut akan menurun secara keseluruhan. Akibat lebih jauh lagi dapat menimbulkan

turunnya mental tim, sehingga tim dengan sendirinya sangat menyolok penurunannya.

Kualitas kesegaran jasmani sangat perlu dimiliki oleh setiap pemain sepakbola dalam setiap mengikuti latihan maupun pertandingan. Jika pemain mempunyai kesegaran jasmani yang baik maka tidak akan mengalami kelelahan yang berarti saat mengikuti latihan maupun pertandingan. Kesegaran jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan tubuh seseorang untuk melakukan penyesuaian atau beradaptasi terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja dan tugas yang dilakukan sehari-hari) secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Dalam sepakbola *modern* seperti saat ini, kesegaran jasmani yang baik sangatlah penting dimiliki oleh setiap pemain, tidak hanya pemain depan maupun pemain belakang saja. Kadang seorang pemain bertahan kadang ikut membantu untuk menyerang, begitu pula pemain depan juga sewaktu-waktu turun membantu pertahanan dalam situasi tertentu. Oleh karena itu, kesegaran jasmani yang baik perlu dimiliki oleh semua pemain guna mempertahankan performa bermain yang bagus selama 90 menit untuk mendapatkan sebuah kemenangan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada perbedaan yang signifikan antara kesegaran jasmani pemain depan dengan pemain belakang pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Sleman.
2. Pemain depan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 3 Sleman mempunyai kesegaran jasmani yang lebih bagus daripada pemain belakang siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 3 Sleman.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait, terutama bagi pelaku olahraga sepakbola, yaitu pelatih dan pemain.

1. Bagi pelatih, dengan hasil penelitian yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani, dapat dijadikan evaluasi untuk menentukan menu latihan sehingga perbedaan yang terjadi tidak terlalu signifikan atau bahkan tidak ada agar performa tim tetap stabil sampai pertandingan berakhir.
2. Bagi pemain, pemain depan untuk tetap menjaga kondisi fisik, sedangkan untuk pemain belakang menambah porsi latihan khususnya untuk

peningkatan kesegaran jasmani agar dapat sama dengan kesegaran jasmani pemain depan sehingga performa tim bisa seimbang.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Kendati peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol peserta tes apakah melakukan aktivitas yang berat atau tidak sebelum melakukan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengetahui secara detail apakah peserta tes sudah siap mengikuti tes atau belum karena ada teste yang belum makan siang atau sarapan.
3. Peserta melakukan rangkaian test menggunakan sepatu khusus sepak bola, seharusnya peserta test menggunakan sepatu olahraga biasa.
4. Alat-alat yang digunakan untuk pengambilan tes data kesegaran jasmani tidak semuanya divalidasi, kecuali meteran dan *stopwatch*.
5. Peneliti tidak melakukan pengecekan terlebih dahulu terhadap kondisi fisik setiap peserta tes. Hal ini sangat penting, karena jika ada yang sedang sakit akan sangat berhubungan terhadap penampilan dan hasil tes. Mengatasi hal tersebut, peneliti harus melakukan pengecekan keadaan fisik peserta tes pada tes selanjutnya.

D. Saran-saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Pemain depan dan pemain belakang agar terus meningkatkan kualitas kesegaran jasmaninya. Dengan latihan yang baik, kesegaran jasmaninya akan meningkat, sehingga mampu untuk melakukan latihan untuk menguasai teknik-teknik dasar sepakbola dengan baik.
2. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subjek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas. Secara kuantitas dengan menambah jumlah subjek yang ada, sedangkan secara kualitas dengan melibatkan taraf yang terkandung dalam unsur-unsur kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoelah Arma. (1981). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: PT. Sastra Hudaya
- Adam Maulana. (2007). *Olahraga Dyinamis*. Solo: Tiga Serangkai.
- Agus Salim (2008). *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Depdikbud. (1994). *Petunjuk Pembentukan dan Pembinaan Perkumpulan Olahragadi Sekolah*. Jakarta: Depdikbud RI.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 6-9 Tahun. 10-12 Tahun.13-15 Tahun.16-19 Tahun*. Depdiknas. Jakarta: Puskesjasrek
- _____. (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (Penjas Orkes) SMP*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas jasmani.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Panduan latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Endang Rini S dan Fajar Sri W. (2008). *Komponen Kesegaran Jasmani*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- _____. (2004: 4). *Pedoman Praktis berolahraga*. Yogyakarta Penerbit Andi.
- John Devaney. (1994). *Rahasia Para Bintang Sepakbola*. Semarang: Dahara Prize.
- Mielke, Danny (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Muhajir (2007:57). *Kesegaran Jasmani adalah Kemampuan dan Kesanggupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ngadirin (2010). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri Kemukus Kulon Progo*. Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK – UNY.
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani untuk SMP Kelas VIII*. Jakarta: Erlangga.
- Rusli Lutan. Dan Adang Suherman (1999). *Komponen Kebugaran Jasmani*. (2001) *Komponen Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.

- Sardjono. (1977). *Conditioning*. Yogyakarta.
- Soekatamsi. (1995). *Teori dan Praktek Sepakbola*. Solo: BPK-UNS.
- Singgih Julius. (2010). Perbedaan Vo2 Max antara Pemain Depan dengan Pemain Belakang Peserta UKM Sepakbola UNY. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Sudrajat (2004). *Olahraga yang teratur dapat bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan*.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suherman Adang. (2010). *Pendidikan Jasmani dan Alternatif untuk SMP*. Jakarta: Depdiknas.
- Sugiyono. (2006). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sumosardjuno, Sadosa. (1989). *Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Yudhistira.
- Sumsunuwiyati Mar'at. (2009). *Desmita Psikologi Perkembangan*. Bandung: CV. Rosda Karya.
- Sutrusno Hadi. (1884). *Metodologi Research*. Yogyakarta: YPFP-UGM.
- Undang-undang Republik Indonesia nomor 20 Tahun (2003) BAB II pasal 4. *Pendidikan Nasional*.
- Titik Sumarni (2010). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa KelasVII SMP Negeri I Temon Kulon Progo DIY Tahun Ajaran 2009/2010. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Yudha M. Saputra. (1999). *Pengembangan Kegiatan KO dan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaliasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092

Nomor : 113 /POR/II/2012
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

6 Februari 2012

Kepada : Yth. Yudanto, M.Pd.
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

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

Nama : Adriana Galih Darmawan
NIM : 08601241025
Judul Skripsi : Perb. daan Kesegaran Jasmani Antara Pemain Depan Dengan Pemain Belakang Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP N 3 Kalasan.

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

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

Drs. Amat Komari, M.Si.
NIP. 19620422 199001 1 001

File : Pemb TAS/mydoc/09

Lampiran: Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta, Telp (0274) 513092 psw 255

Nomor : 878/H.34.16/PP/2012
Lamp. : 1 Eksp
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

1 Mei 2012

Kepada :
Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
Cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda Provinsi DIY

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

Nama Mahasiswa : Adriana Galih Darmawan
Nomor mahasiswa : 08601241025
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

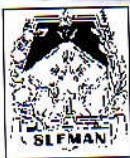
Waktu : April s/d Juni 2012
Tempat / Objek : SMP N 3 Sleman / Siswa
Judul Skripsi : "Perbedaan Kesegaran Jasmani Antara Pemain Depan Dengan Pemain Belakang Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP N 3 Sleman".

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



Agus Sudarko, M.S.
KIPB 15600824 19860 1 001.

- Tembusan Yth :
1. Kepala Sekolah SMP N 3 Sleman
 2. Kaprodi PJKR FIK UNY
 3. Pembimbing Tas
 4. Mahasiswa Ybs.



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
(BAPPEDA)

Alamat : Jl. Parasamya No. 1 Beran, Tridadi, Sleman 55511
Telp. & Fax. (0274) 868800. E-mail : bappeda@slemankab.go.id

SURAT IJIN

Nomor : 07.0 / Bappeda/ 1529 / 2012

**TENTANG
PENELITIAN**

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Dasar : Keputusan Bupati Sleman Nomor: 55 /Kep.KDH/A/2003 tentang Izin Kuliah Kerja Nyata, Praktek Kerja Lapangan dan Penelitian.
Menunjuk : Surat dari Sekretariat Daerah Pemerintah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor: 070/4214/V/5/2012 Tanggal: 02 Mei 2012. Hal: Ijin Penelitian.

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : **ADRIANA GALIH DARMAWAN**
No. Mhs/NIM/NIP/NIK : 08601241025
Program/ Tingkat : S1
Instansi/ Perguruan Tinggi : U N Y
Alamat Instansi/ Perguruan Tinggi : Karangalang, Yogyakarta
Alamat Rumah : Krapyak VII Margoagung, Seyegan Sleman
No. Telp/ Hp : 085743048444
Untuk : Mengadakan Penelitian dengan judul:
**"PERBEDAAN KESEGERAN JASMANI ANTARA PEMAIN
DEPAN DENGAN PEMAIN BELAKANG PADA SISWA
YANG MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER SEPAK BOLA DI
SMPN 3 SLEMAN"**
Lokasi : Kab. Sleman
Waktu : Selama 3 (tiga) bulan mulai tanggal: 04 Mei 2012 s.d.
04 Agustus 2012

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Wajib melapor diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.
3. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.
4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Bappeda.
5. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.

Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/ non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Tembusan Kepada Yth :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Ka. Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman
3. Ka. Dinas Dikpora Kab. Sleman
4. Ka. Dinas Kesehatan Kab. Sleman
5. Ka. Bid. Sosbud Bappeda Kab. Sleman
6. Camat Kec. Sleman
7. Ka. SMP N 3 Sleman
8. Dekan FIK-UNY
9. Pertinggal

Dikeluarkan di : Sleman

Pada Tanggal : 07 Mei 2012

A.n. Kepala BAPPEDA Kab. Sleman

Ka. Bidang Pengendalian & Evaluasi

u.b.

Ka. Sub Bid. Litbang

SRI NURHIDAYAH, S.Si. MT

Penata Tk. I, III/d

NIP. 19670703 199603 2 002



**PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH**

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN

-070/4214/V/5/2012

Membaca Surat : Dekan FIK UNY
Tanggal : 01 April 2012

Nomor : 836/H.34.16/PP/2012
Perihal : Ijin Penelitian

- Mengingat :
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
 3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
 4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : ANDRIANA GALIH DARMAWAN NIP/NIM : 08601241025
Alamat : KARANGMALANG YK
Judul : PERBEDAAN KESEGERAN JASMANI ANTARA PEMAIN DEPAN DENGAN PEMAIN BELAKANG PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA DI SMP N 3 SLEMAN
Lokasi : SMPN 3 SLEMAN Kota/Kab. SLEMAN
Waktu : 02 Mei 2012 s/d 02 Agustus 2012

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Provinsi DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda Provinsi DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjaprov.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjaprov.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta

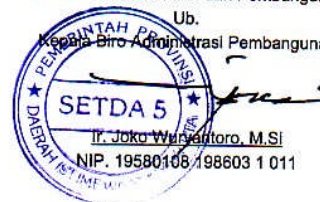
Pada tanggal 02 Mei 2012

A.n Sekretaris Daerah

Asisten Perekonomian dan Pembangunan


Ub.

Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Tembusan :

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Bupati Sleman c/q Bappeda
3. KA. DINAS DIKORA PROVINSI DIY
4. DEKAN FIK - UNY
5. Yang Bersangkutan

 <p>PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<p align="center">SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE</p>	
<p>Nomor : 3057 / MET / SW - 104 / X / 2011</p>	
<p>No. Order : 002151</p>	
<p>Diterima tgl : 17 Oktober 2011</p>	
<p>ALAT Equipment</p>	
Nama	: Stopwatch
Kapasitas	: 60 menit
Tipe/Model	: SW 01-X008
Nomor Seri	: 002151
Merek/Buatan	: ALBA
Lain-lain	: 002151
<p>PEMILIK Owner</p>	
Nama	: Syafiq Kulatif
Alamat	: Cepit Condongcatur Depok Sleman
<p>METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability</p>	
Metode	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Standar	: Casio HS-80TW.IDF
Telusuran	: Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung
<p>TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibration</p>	
<p>LOKASI KALIBRASI Location of calibration</p>	
<p>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI Environment condition of calibration</p>	
Hasil	: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%
Result	: Lihat sebaliknya
<p align="right">Yogyakarta, 18 Oktober 2011</p>	
<p align="right">Kepala</p>	
<p align="right">Soedaryono, SE</p>	
<p align="right">NIP. 19580114 197903 1 006</p>	
<p align="center">Halaman 1 dari 1 Halaman</p>	
<p align="center">FBM.22-02.T</p>	
<p align="center">DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>	

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI

Calibration data

1. Referensi : -
2. Dikalibrasi oleh : Gimantiri NIP. 19620420.198303.1.017
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI



Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"01
00,05'00"00	00,05'00"02
00,10'00"00	00,10'00"02
00,15'00"00	00,15'00"02
00,30'00"00	00,30'00"01
00,59'00"00	00,59'00"01

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM
NIP.19610807.198202.1.007

 <p>PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<p align="center">SERTIFIKAT PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE</p>	
<p>Nomor : 3058 / MET / UP - 297 / X / 2011</p>	
<p>No. Order : 002151</p>	<p>Diterima tgl : 17 Oktober 2011</p>
<p>ALAT Equipment</p>	
<p>Nama : Ukuran Panjang</p>	<p>Nomor Seri : </p>
<p>Kapasitas : 200 cm</p>	<p>Merek/Buatan : Height</p>
<p>Tipe/Model : 26 SM</p>	<p>Lain-lain : </p>
<p>PEMILIK Owner</p>	
<p>Nama : Syafiq Kulatif</p>	
<p>Alamat : Cepit Condongcatur Depok Sleman</p>	
<p>METODE, STANDART, TELUSURAN Method, Standard, Traceability</p>	
<p>Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010</p>	
<p>Standard : Komparator 1 m</p>	
<p>Telusuran : Direktorat Metrologi Bandung</p>	
<p>TANGGAL TERA ULANG Date of Verification : 17 Oktober 2011</p>	
<p>LOKASI TERA ULANG Location of Verification : Balai Metrologi Yogyakarta</p>	
<p>KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG Environment condition of Verification : Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%</p>	
<p>HASIL TERA ULANG Result of verification : DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2011</p>	
<p>DITERA ULANG KEMBALI Reverification : 17 Oktober 2012</p>	
<p align="right">Yogyakarta, 18 Oktober 2011 Kepala  Sutedjono, SE NIP. 19580114 197903 1 006</p>	
<p>Halaman 1 dari 1 Halaman</p>	<p>FBM.22-01.T</p>
<p>DILARANG MENGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>	

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENERAAN

Verification data

1. Referensi : -

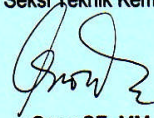
2. Ditera ulang oleh : Gimantiri NIP. 19620420.198303.1.017
Verified by

II. HASIL

Result

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)	Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	10,00	0 - 110	110,00
0 - 20	20,00	0 - 120	120,00
0 - 30	30,00	0 - 130	130,00
0 - 40	40,00	0 - 140	140,00
0 - 50	50,00	0 - 150	150,00
0 - 60	60,00	0 - 160	160,00
0 - 70	70,00	0 - 170	170,00
0 - 80	80,00	0 - 180	180,00
0 - 90	90,00	0 - 190	190,00
0 - 100	100,00	0 - 200	200,00

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono SE MM
NIP.19610807.198202.1.007



Halaman 2 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

PETUNJUK PELAKSANAAN TKJI USIA 13-15 TAHUN

1. Peserta

- a. Tes ini memerlukan banyak tenaga oleh sebab itu peserta harus benar-benar dalam keadaan sehat.
- b. Diharapkan sudah makan 2 jam sebelum pelaksanaan tes.
- c. Disarankan memakai pakaian dan sepatu olahraga.
- d. Memahami dan mengerti tatacara pelaksanaan tes.
- e. Diharapkan sebelum tes melakukan pemanasan.
- f. Jika tidak dapat melaksanakan salah satu butir tes atau lebih dinyatakan gagal.

2. Petugas

- a. Diharapkan memimpin dan memberikan pemanasan terlebih dahulu sebelum tes.
- b. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba gerakan-gerakan tes.
- c. Harap memperhatikan jarak waktu/interval perpindahan pelaksanaan butir tes satu ke butir tes berikutnya (sebelum 3 menit).
- d. Harap memberikan nomor dada kepada siswa yang mudah terlihat/terbaca oleh petugas.
- e. Bagi peserta yang tidak dapat melaksanakan salah satu butir tes atau lebih dinyatakan gagal dan diberi nilai nol (0).
- f. Untuk mencatat hasil tes menyiapkan alat tulis dan dapat mempergunakan formulir tes perorangan atau gabungan.

A. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Lari 50 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 50 meter
- 2) Bendera *start*
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang
- 5) *Stop watch*
- 6) Serbuk kapur
- 7) Formulir TKJI
- 8) Alat tulis

c. Petugas Tes

- 1) Petugas pemberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis *start*

2) Gerakan

- a) pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
- b) pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish

3) Lari masih bisa diulang apabila peserta :

- a) mencuri *start*
- b) tidak melewati garis finish
- c) terganggu oleh pelari lainnya

4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera *start* diangkat sampai pelari melintasi garis *Finish*



Gambar 3. Posisi start lari 50 meter

5) Pencatat hasil

- a) hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter dalam satuan detik
- b) waktu dicatat satu angka dibelakang koma

2. Tes Gantung Angkat Tubuh untuk Putera, Tes Gantung Siku Tekuk untuk Puteri

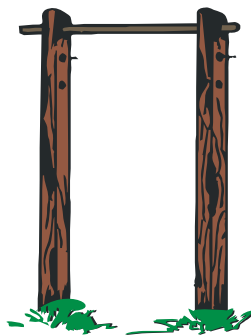
a. Tes gantung angkat tubuh 60 detik, untuk putera :

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

2) Alat dan fasilitas

- a) lantai rata dan bersih
- b) palang tunggal yang dapat diatur ketinggian peserta.
- c) *stopwatch*
- d) serbuk kapur atau magnesium karbonat



Gambar 4. Palang Tunggal

3) Petugas tes

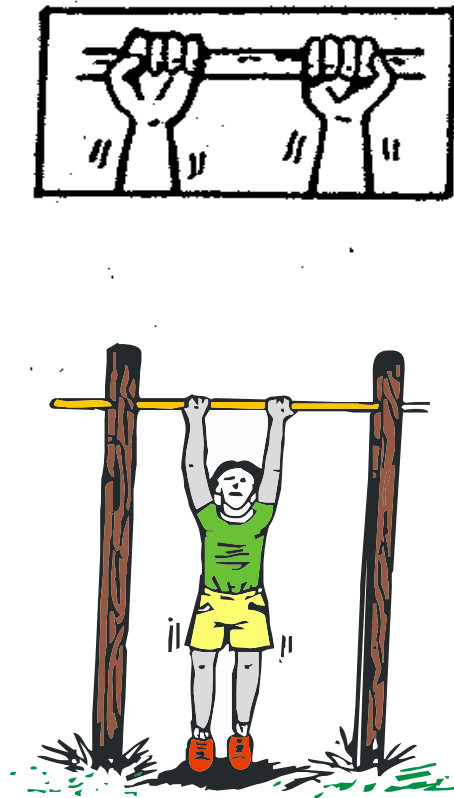
- a) pengamat waktu

b) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

4) Pelaksanaan

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu (gambar 3). Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.



Gambar 5. Sikap permulaan gantung siku tekuk

b) Gerakan

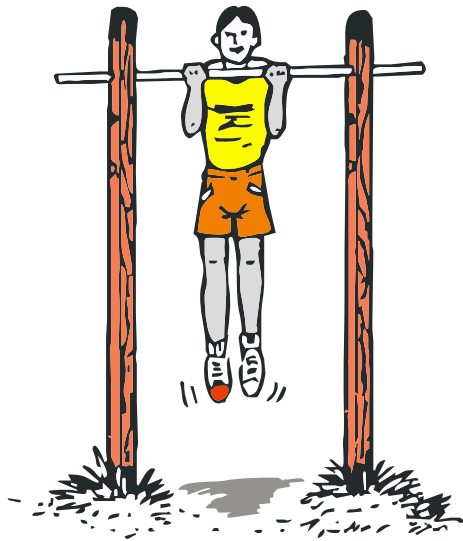
- 1) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada diatas palang tunggal.(lihat gambar 4) kemudian kembali kesikap permulaan.
- 2) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung

kaki tetap merupakan satu garis lurus.

3) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin selama 60 detik.

c) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:

- 1) Pada waktu mengangkat badan peserta melakukan gerakan mengayun.
- 2) Pada waktu mengangkat badan posisi dagu lebih rendah dari palang tunggal.
- 3) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.



Gambar 6. Sikap dagu menyentuh /melewati palang tunggal

5) Pencatatan Hasil

- a) Yang dihitung adalah angkatan yang akan dilakukan dengan sempurna.
- b) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat.

- c) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai nol (0)

b. Tes gantung siku tekuk, untuk puteri

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

2) Alat dan fasilitas

- a) Lantai rata dan bersih
- b) Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya, sesuai dengan peserta. Palang pegangan terbuat dari besi berdiameter ukuran $\frac{3}{4}$ inci (lihat gambar 2).
- c) Stopwatch
- d) Serbuk kapur atau magnesium karbonat
- e) Alat tulis

3) Petugas tes

Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

4) Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala.

b) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta meloncat keatas sampai dengan mencapai sikap tergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal.

5) Pencatat Hasil

Hasil yang dicatat adalah yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satuan waktu detik.

3. Tes Baring Duduk (*Sit Up*) Selama 60 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

- 1) lantai / lapangan rumput yang rata dan bersih
- 2) *stopwatch*
- 3) alat tulis
- 4) alas / tikar / matras dll

c. Petugas tes

- 1) pengamat waktu
- 2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala.(lihat gambar 5)



Gambar 7. Sikap Permulaan baring duduk

- b) Petugas/Peserta lain menekan atau memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

2) Gerakan

- a) Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk (lihat gambar 6), sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal (lihat gambar 7).



Gambar 8. Gerakan baring menuju sikap duduk



Gambar 9. Sikap duduk dengan kedua siku m,enyentuh paha

b) Lakukan gerakan ini berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik.

c) Gerakan tes tidak dihitung apabila :

- i. Pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi
- ii. Kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- iii. Menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh

e. Pencatatan Hasil

- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik
- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)

4. Loncat Tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.

- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus papan tulis
- 4) Alat tulis

b. Petugas Tes

Pengamat dan pencatat hasil

c. Pelaksanaan Tes

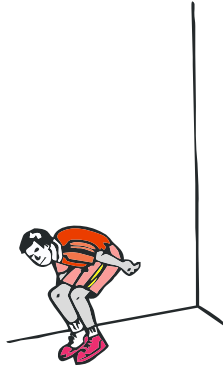
- 1) Sikap permulaan
- 2) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat
- 3) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan /kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.



Gambar 10. Sikap menentukan raihan tegak

d. Gerakan

- i. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang, kemudian peserta melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.



Gambar 11. Sikap awalan loncat gerak

- ii. Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat .



Gambar 12. Gerakan meloncat tegak

e. Pencatatan Hasil

- 1) Selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak
- 2) Ketiga selisih raihan dicatat
- 3) Ambil nilai tertinggi

5. Lari 1000 meter untuk putera, dan 800 meter untuk puteri

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan

b. Alat dan Fasilitas

- i. Lintasan lari 1000 meter untuk putera dan 800 meter untuk puteri
- ii. Stopwatch
- iii. Bendera start
- iv. Peluit
- v. Tiang pancang
- vi. Alat tulis

c. Petugas Tes

- 1) Petugas pemberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pengawas dan pembantu umum

d. Pelaksanaan Tes

- 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

- 2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari

- b) Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish



Gambar 13. Posisi start lari 1000 dan 800 meter

Catatan :

- i. Lari diulang bilamana ada peserta yang mencuri start
- ii. Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish

e. Pencatatan Hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat
- 2) Melintasi garis finish
- 3) Hasil dicatat adalah waktu yang di capai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3' 12"



Gambar 14. Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish

B. PETUNJUK MENYELENGGARAKAN TES TKJI

1. Prinsip Dasar

Penyelenggaraan TKJI harus berpedoman pada prinsip dasar berikut ini:

- a. Seluruh butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu tanpa terputus.
- b. Tenggang waktu yang terjadi pada perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya tidak lebih dari 3 menit.
- c. Urutan pelaksanaan butir tes harusurut sesuai ketentuan yang berlaku dan tidak boleh di acak.

2. Mengatur Penyelenggaraan Tes

Untuk mengatur penyelenggaraan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ada beberapa hal yang harus menjadi bahan pertimbangan, yaitu :

- a. Prasarana

Prasarana yang diperlukan adalah lapangan untuk tes. Khususnya lapangan untuk menyelenggarakan tes lari baik lari jarak 50 meter

maupun lari jarak 800 meter dan 1000 meter. Jalan atau lorong dapat juga digunakan untuk tes lari, asalkan aman dari gangguan lalu lintas. Butir tes gantung angkat tubuh/siku tekuk, baring duduk dan loncat tegak tidak membutuhkan lapangan luar dan khusus, asal semua butir tes dapat dilaksanakan pada tempat yang berdekatan.

b. Peserta

Jumlah peserta tes harus diketahui. Bila peserta campuran maka harus diketahui juga berapa jumlah peserta putra dan berapa jumlah peserta putri. Hal ini ada kaitannya dengan pengaturan pelaksanaan.

c. Waktu

Pertimbangan waktu yang tersedia dengan jumlah peserta untuk pengaturan pelaksanaan tes.

d. Peralatan dan Perlengkapan Tes

Kalau jumlah peserta diketahui, waktu yang tersedia juga diketahui, maka untuk dapat mengetes seluruh peserta pengaturannya diperhitungkan berdasarkan gelombang pelaksanaannya. Setiap gelombang berapa peserta yang harus melaksanakan tes sekaligus.

Sesuai dengan jumlah peserta yang harus bersama-sama melakukan tes dalam tiap gelombang, maka peralatan yang dibutuhkan minimal jumlahnya sama dengan peserta. Misalnya peserta berjumlah 5 orang setiap gelombang, maka peralatan yang harus disediakan untuk masing-masing butir tes juga 5 buah. Untuk lari 50 meter 5 stopwatch, baring duduk 5 tempat dan 1 stopwatch, gantung siku tekuk 5 palang

gantungan (5 stopwatch), loncat tegak 5 papan loncat, dan untuk lari 800 meter dan 1000 meter sama dengan lari 50 meter. Perlengkapan lain yang diperlukan antara lain : bendera start, nomor dada, kapur magnesium, tiang pancang, tali, formulir tes dan alat tulis.

e. Petugas

Sesuai dengan jumlah peralatan tes yang ada, maka jumlah petugas yang diperlukan minimal sama dengan jumlah tersebut. Setiap petugas tambahan masih perlu disiapkan.

3. Contoh

Suatu sekolah ingin menyelenggarakan tes. Diketahui bahwa tidak jauh dari sekolah itu ada jalan memutar. Sekolah diukur diketahui bahwa jauhnya jalan memutar kurang lebih 1.650 meter. Dengan demikian jalur jalan tadi dapat dipergunakan untuk melaksanakan tes lari jauh pada Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, jarak jalan dari sekolah kira-kira 5 menit perjalanan. Untuk dapat melaksanakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, guru pendidikan jasmani tinggal mencari tempat yang memungkinkan untuk melaksanakan tes baring duduk, gantung angkat tubuh/ gantung siku tekuk, dan loncat tegak secara berdekatan.

Data Tes Kesegaran Jasmani Pemain Depan

Lari 50 meter

No.	Nama	Umur	Waktu (detik)
1.	DHIMAS ANGGIT WICAKSONO	13	08.66
2.	GHANIE WIGUNA	13	08.21
3.	KRISNA WIJAYANTA	14	07.86
4.	MUHAMMAD ARDI NUR HUDA	13	08.84
5.	RESI KRISNA ADHIYATMA	15	08.08
6.	ADAM PRATAMA WISNU SADEWA	15	08.80
7.	ANDIKA SYAMSUL ALAM	14	07.95
8.	RIDWAN BUDIANTORO	14	08.52
9.	VEBRYAN NOUR OKTAVIANTO	15	08.65
10.	SEPTIAN YUDA PUTRA	13	08.99
11.	YUSUF ZIDAN RAMADHAN	14	08.28
12.	CHRISTIAN ISHAK PRASATYA	15	08.12
13.	CLAUDIA ERRIN PANGESTIKA	13	07.13
14.	RIZKI SETIAWAN	14	09.22

Data Tes Kesegaran Jasmani Pemain Depan

Gantung Siku Angkat Tubuh 60 detik

No.	Nama	Umur	Jumlah
1.	DHIMAS ANGGIT WICAKSONO	13	0
2.	GHANIE WIGUNA	13	4
3.	KRISNA WIJAYANTA	14	2
4.	MUHAMMAD ARDI NUR HUDA	13	6
5.	RESI KRISNA ADHIYATMA	15	6
6.	ADAM PRATAMA WISNU SADEWA	15	2
7.	ANDIKA SYAMSUL ALAM	14	3
8.	RIDWAN BUDIANTORO	14	2
9.	VEBRYAN NOUR OKTAVIANTO	15	7
10.	SEPTIAN YUDA PUTRA	13	5
11.	YUSUF ZIDAN RAMADHAN	14	5
12.	CHRISTIAN ISHAK PRASATYA	15	6
13.	CLAUDIA ERRIN PANGESTIKA	13	3
14.	RIZKI SETIAWAN	14	2

Data Tes Kesegaran Jasmani Pemain Depan

Baring Duduk 60 detik

No.	Nama	Umur	Jumlah
1.	DHIMAS ANGGIT WICAKSONO	13	25
2.	GHANIE WIGUNA	13	33
3.	KRISNA WIJAYANTA	14	29
4.	MUHAMMAD ARDI NUR HUDA	13	38
5.	RESI KRISNA ADHIYATMA	15	41
6.	ADAM PRATAMA WISNU SADEWA	15	45
7.	ANDIKA SYAMSUL ALAM	14	32
8.	RIDWAN BUDIANTORO	14	33
9.	VEBRYAN NOUR OKTAVIANTO	15	42
10.	SEPTIAN YUDA PUTRA	13	44
11.	YUSUF ZIDAN RAMADHAN	14	39
12.	CHRISTIAN ISHAK PRASATYA	15	40
13.	CLAUDIA ERRIN PANGESTIKA	13	43
14.	RIZKI SETIAWAN	14	26

Data Tes Kesegaran Jasmani Pemain Depan

Loncat Tegak

No.	Nama	Umur	Tinggi raihan	Loncat tegak			Loncat tegak
				I	II	III	
1.	DHIMAS ANGGIT W	13	197	230	230	236	39
2.	GHANIE WIGUNA	13	194	243	245	242	51
3.	KRISNA WIJAYANTA	14	205	257	261	260	56
4.	MUHAMMAD ARDI N	13	202	247	249	245	47
5.	RESI KRISNA A	15	191	241	239	241	50
6.	ADAM PRATAMA W	15	199	241	244	243	45
7.	ANDIKA SYAMSUL	14	202	243	251	250	49
8.	RIDWAN B	14	207	257	257	254	50
9.	VEBRYAN NOUR O	15	187	235	239	238	52
10.	SEPTIAN YUDA P	13	197	243	243	243	46
11.	YUSUF ZIDAN R	14	207	247	246	252	45
12.	CHRISTIAN ISHAK P	15	204	257	260	263	59
13.	CLAUDIA ERRIN P	13	195	251	251	253	58
14.	RIZKI SETIAWAN	14	186	220	220	220	34

Data Tes Kesegaran Jasmani Pemain Depan

Lari 1000 meter

No.	Nama	Umur	Waktu (menit)
1.	DHIMAS ANGGIT WICAKSONO	13	5.13
2.	GHANIE WIGUNA	13	4.58
3.	KRISNA WIJAYANTA	14	5.29
4.	MUHAMMAD ARDI NUR HUDA	13	5.29
5.	RESI KRISNA ADHIYATMA	15	5.02
6.	ADAM PRATAMA WISNU SADEWA	15	5.26
7.	ANDIKA SYAMSUL ALAM	14	5.21
8.	RIDWAN BUDIANTORO	14	5.03
9.	VEBRYAN NOUR OKTAVIANTO	15	5.06
10.	SEPTIAN YUDA PUTRA	13	5.17
11.	YUSUF ZIDAN RAMADHAN	14	5.00
12.	CHRISTIAN ISHAK PRASATYA	15	4.57
13.	CLAUDIA ERRIN PANGESTIKA	13	5.04
14.	RIZKI SETIAWAN	14	5.05

Data Tes Kesegaran Jasmani Pemain Belakang

Lari 50 meter

No.	Nama	Umur	Waktu (detik)
1.	ADNAN NURROIKHAN	13	07.73
2.	AHMAD SALIM	14	08.51
3.	PRABU TRIADMADJA	14	08.65
4.	RENALDY CAHYA PRATAMA	13	08.85
5.	MUHAMMAD ABDUL BAASITH	15	08.82
6.	GIBRAN SYAHRIAL ROSAQ	15	09.01
7.	KSATRYA SWARGA PUTERA F	14	08.13
8.	LINTANG KUSUMA	13	08.77
9.	DENI IRAWAN	13	09.08
10.	SATRIA YOGA ADITAMA	13	08.89
11.	AGUNG SANTOSO	15	08.55
12.	YOGA RIFQI FADHOLI	15	08.96
13.	WAHYUDI NUGRAHA	14	09.44
14.	TIO BANU SEPTIADI	15	10.11
15.	ARDIAN YUNUS FATHONI	14	08.40
16.	ARI SETIAWAN	13	08.02
17.	GUNTUR ARI PRASETYO	14	08.62
18.	DWI YANUAR SETIAWAN	14	08.15
19.	SYAFRIL YUNARDI	15	08.05
20.	XELWIN CAROLINA WIBOWO	15	09.43
21.	YOGA ADITYA KURNIAWAN	13	07.99
22.	ZHAFRAN MUGHOFAR AL'ALIMI	14	9.52
23.	NAUFAL HUSAIN REZA	13	07.71

Data Tes Kesegaran Jasmani Pemain Belakang

Gantung Siku Angkat Tubuh 60 detik

No.	Nama	Umur	Jumlah
1.	ADNAN NURROIKHAN	13	1
2.	AHMAD SALIM	14	3
3.	PRABU TRIADMADJA	14	0
4.	RENALDY CAHYA PRATAMA	13	2
5.	MUHAMMAD ABDUL BAASITH	15	0
6.	GIBRAN SYAHRIAL ROSAQ	15	0
7.	KSATRYA SWARGA PUTERA F	14	1
8.	LINTANG KUSUMA	13	5
9.	DENI IRAWAN	13	1
10.	SATRIA YOGA ADITAMA	13	0
11.	AGUNG SANTOSO	15	3
12.	YOGA RIFQI FADHOLI	15	0
13.	WAHYUDI NUGRAHA	14	0
14.	TIO BANU SEPTIADI	15	0
15.	ARDIAN YUNUS FATHONI	14	1
16.	ARI SETIAWAN	13	0
17.	GUNTUR ARI PRASETYO	14	1
18.	DWI YANUAR SETIAWAN	14	2
19.	SYAFRIL YUNARDI	15	5
20.	XELWIN CAROLINA WIBOWO	15	3
21.	YOGA ADITYA KURNIAWAN	13	2
22.	ZHAFRAN MUGHOFAR AL'ALIMI	14	0
23.	NAUFAL HUSAIN REZA	13	1

Data Tes Kesegaran Jasmani Pemain Belakang

Baring Duduk 60 detik

No.	Nama	Umur	
1.	ADNAN NURROIKHAN	13	30
2.	AHMAD SALIM	14	32
3.	PRABU TRIADMADJA	14	26
4.	RENALDY CAHYA PRATAMA	13	30
5.	MUHAMMAD ABDUL BAASITH	15	30
6.	GIBRAN SYAHRIAL ROSAQ	15	26
7.	KSATRYA SWARGA PUTERA F	14	27
8.	LINTANG KUSUMA	13	34
9.	DENI IRAWAN	13	31
10.	SATRIA YOGA ADITAMA	13	37
11.	AGUNG SANTOSO	15	31
12.	YOGA RIFQI FADHOLI	15	45
13.	WAHYUDI NUGRAHA	14	28
14.	TIO BANU SEPTIADI	15	13
15.	ARDIAN YUNUS FATHONI	14	22
16.	ARI SETIAWAN	13	35
17.	GUNTUR ARI PRASETYO	14	30
18.	DWI YANUAR SETIAWAN	14	48
19.	SYAFRIL YUNARDI	15	38
20.	XELWIN CAROLINA WIBOWO	15	30
21.	YOGA ADITYA KURNIAWAN	13	31
22.	ZHAFRAN MUGHOFAR AL'ALIMI	14	39
23.	NAUFAL HUSAIN REZA	13	29

Data Tes Kesegaran Jasmani Pemain Belakang

Loncat Tegak

No.	Nama	Umur	Tinggi Raihan	Loncat Tegak			Loncat Tegak
				I	II	III	
1.	ADNAN NURROIKHAN	13	216	262	263	264	48
2.	AHMAD SALIM	14	213	262	265	267	54
3.	PRABU TRIADMADJA	14	214	260	259	259	46
4.	RENALDY CAHYA P	13	205	235	245	245	40
5.	MUHAMMAD ABDUL B	15	202	243	242	242	41
6.	GIBRAN SYAHRIAL R	15	195	224	228	230	35
7.	KSATRYA SWARGA P	14	195	237	240	241	46
8.	LINTANG KUSUMA	13	188	234	232	231	46
9.	DENI IRAWAN	13	190	228	227	227	38
10.	SATRIA YOGA A	13	185	221	222	222	37
11.	AGUNG SANTOSO	15	180	226	227	227	47
12.	YOGA RIFQI FADHOLI	15	184	226	229	229	45
13.	WAHYUDI NUGRAHA	14	204	245	249	230	46
14.	TIO BANU SEPTIADI	15	194	231	232	232	38
15.	ARDIAN YUNUS F	14	195	234	236	234	41
16.	ARI SETIAWAN	13	205	244	247	247	42
17.	GUNTUR ARI PRASETYO	14	205	246	247	246	42
18.	DWI YANUAR S	14	213	254	254	259	46
19.	SYAFRIL YUNARDI	15	199	242	241	243	44
20.	XELWIN CAROLINA W	15	205	242	245	247	42
21.	YOGA ADITYA K	13	208	251	253	252	45
22.	ZHAFRAN M	14	226	267	269	267	43
23.	NAUFAL HUSAIN REZA	13	207	256	254	254	49

Data Tes Kesegaran Jasmani Pemain Belakang

Lari 1000 meter

No.	Nama	Umur	Waktu (menit)
1.	ADNAN NURROIKHAN	13	6.37
2.	AHMAD SALIM	14	6.32
3.	PRABU TRIADMADJA	14	6.01
4.	RENALDY CAHYA PRATAMA	13	7.08
5.	MUHAMMAD ABDUL BAASITH	15	7.09
6.	GIBRAN SYAHRIAL ROSAQ	15	5.40
7.	KSATRYA SWARGA PUTERA F	14	5.20
8.	LINTANG KUSUMA	13	6.08
9.	DENI IRAWAN	13	6.09
10.	SATRIA YOGA ADITAMA	13	6.43
11.	AGUNG SANTOSO	15	5.18
12.	YOGA RIFQI FADHOLI	15	6.52
13.	WAHYUDI NUGRAHA	14	7.11
14.	TIO BANU SEPTIADI	15	7.13
15.	ARDIAN YUNUS FATHONI	14	6.06
16.	ARI SETIAWAN	13	7.07
17.	GUNTUR ARI PRASETYO	14	6.31
18.	DWI YANUAR SETIAWAN	14	5.59
19.	SYAFRIL YUNARDI	15	5.05
20.	XELWIN CAROLINA WIBOWO	15	7.01
21.	YOGA ADITYA KURNIAWAN	13	5.58
22.	ZHAFRAN MUGHOFAR AL'ALIMI	14	6.50
23.	NAUFAL HUSAIN REZA	13	4.21

FREKUENSI DATA PENELITIAN

Frequencies

Statistics

		Pemain Depan	Pemain Belakang
N	Valid	14	23
	Missing	9	0
	Mean	14.57	12.04
	Median	14.50	12.00
	Mode	14	12
	Std. Deviation	1.950	1.846
	Range	7	7
	Minimum	11	8
	Maximum	18	15
	Sum	204	277

Frequency Table

Pemain Depan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11	2	8.7	14.3	14.3
	14	5	21.7	35.7	50.0
	15	3	13.0	21.4	71.4
	16	2	8.7	14.3	85.7
	17	1	4.3	7.1	92.9
	18	1	4.3	7.1	100.0
	Total	14	60.9	100.0	
Missing	System	9	39.1		
Total		23	100.0		

Pemain Belakang

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	1	4.3	4.3	4.3
	10	5	21.7	21.7	26.1
	11	2	8.7	8.7	34.8
	12	6	26.1	26.1	60.9
	13	3	13.0	13.0	73.9
	14	4	17.4	17.4	91.3
	15	2	8.7	8.7	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

UJI NORMALITAS DATA

NPar Tests

Chi-Square Test

Frequencies

Pemain Depan

	Observed N	Expected N	Residual
11	2	2.3	-.3
14	5	2.3	2.7
15	3	2.3	.7
16	2	2.3	-.3
17	1	2.3	-1.3
18	1	2.3	-1.3
Total	14		

PemainBelakang

	Observed N	Expected N	Residual
8	1	3.3	-2.3
10	5	3.3	1.7
11	2	3.3	-1.3
12	6	3.3	2.7
13	3	3.3	-.3
14	4	3.3	.7
15	2	3.3	-1.3
Total	23		

Test Statistics

	PemainDepan	PemainBelakang
Chi-Square	4.857 ^a	5.913 ^b
df	5	6
Asymp. Sig.	.434	.433

a. 6 cells (100,0%) have expected frequencies less than 5.
The minimum expected cell frequency is 2,3.

b. 7 cells (100,0%) have expected frequencies less than 5.
The minimum expected cell frequency is 3,3.

UJI HOMOGENITAS
Explore

Pemain

Case Processing Summary

		Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kesegaran	Depan	14	100.0%	0	.0%	14	100.0%
Jasmani	Belakang	23	100.0%	0	.0%	23	100.0%

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kesegaran	Based on Mean	.002	1	35	.969
Jasmani	Based on Median	.000	1	35	.988
	Based on Median and with adjusted df	.000	1	34.479	.988
	Based on trimmed mean	.004	1	35	.948

**UJI t
T-Test**

Group Statistics

Pemain		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kesegaran Jasmani	Depan	14	14.57	1.950	.521
	Belakang	23	12.04	1.846	.385

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Kesegaran Jasmani	Equal variances assumed	.002	.969	3.956	35	.000	2.528	.639	1.231	3.825
	Equal variances not assumed			3.902	26.407	.001	2.528	.648	1.197	3.859



Foto : persiapan sebelum melakukan rangkaian TKJI



Foto : pemanasan sebelum melaksanakan TKJI

Foto Lampiran Pelaksanaan TKJI



Foto: permulaan lari 50 meter

Foto: menjelang finish lari 50 meter



Foto: peserta tes melakukan gantungan siku



Foto: peserta tes melakukan gantung siku angkat tubuh



Foto: permulaan loncat tegak



Foto: permulaan loncat tegak



Foto: peserta tes melakukan loncat tegak



Foto: peserta tes melakukan *start* lari 1000 meter



Foto: peserta tes memasuki garis *finsh* lari 1000 meter



Foto: seluruh peserta tes dan seluruh petugas TKJI