

**PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KKO SMP NEGERI
1 PLAYEN CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA**

TUGAS AKHIR SKIRPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahraaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

Anggita Bima Prakasa

17602241070

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KKO SMP N 1 PLAYEN CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA

Oleh

Anggita Bima Prakasa
17602241070

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh belum diketahuinya profil tingkat kebugaran jasmani siswa KKO SMP N 1 Playen cabang olahraga sepak bola. Penelitian ini, penelitian deskripsi tentang tingkat kebugaran jasmani. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil tingkat kebugaran jasmani siswa KKO SMP Negeri 1 Playen cabang olahraga sepak bola.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskripsi yang bertujuan untuk mengetahui profil tingkat kebugaran jasmani siswa KKO SMP Negeri 1 Playen. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kinerja yang terdiri dari *lari jarak 50 meter* bertujuan untuk mengukur kecepatan, *tes sit up* untuk mengukur kekuatan otot perut, *tes pull up* untuk mengukur kekuatan otot lengan, *tes vertical jump* bertujuan mengukur daya ledak otot tungkai dan *lari bleep test* untuk mengukur daya tahan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa KKO SMP Negeri 1 Playen 2 kelas yang berjumlah 64 siswa. Teknik sampel menggunakan purposive sampling dengan siswa kko yang mengambil jalur cabor sepak bola, Subjek dalam penelitian siswa KKO SMP N 1 Playen menggunakan 24 atlit. Teknik yang dipakai dalam analisis data penelitian adalah menggunakan statistik deskriptif dengan metode analisis deskriptif analisis presentase.

Hasil penelitian diketahui analisis profil tingkat kebugaran jasmani siswa KKO SMP Negeri 1 Playen cabang olahraga sepak bola diperoleh sebagian besar berkategori baik dengan persentase 62,5 % (15 siswa), yang berkategori sedang sebesar 29,2 % (7 siswa), yang berkategori baik sekali sebesar 8,3 %, (2 siswa) yang berkategori kurang 0 % dan yang kurang sekali 0 %. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa profil tingkat kebugaran jasmani siswa KKO SMP Negeri 1 Playen cabang olahraga sepak bola mayoritas adalah baik.

Kata kunci : Profil, Kebugaran jasmani, atlet KKO

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anggita Bima Prakasa
NIM : 17602241070
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul : Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa KKO SMP Negeri
1 Playen Cabang Olahraga Sepak Bola

Dengan ini saya menyatakan bila karya skripsi ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana disuatu perguruan tinggi dan sepengetuan saya belum ada karya atau pendapat yang belum pernah ditulis oleh orang lain, terkecuali secara tertulis terdapat dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 22 Mei 2023

Yang menyatakan,



Anggita Bima Prakasa

NIM. 17602241070

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
KKO SMP NEGERI 1 PLAYEN CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA**

Disusun Oleh :

Anggita Bima Prakasa

NIM. 17602241070

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 22 Mei 2023

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Drs. Fauzi, M.Si.
NIP. 196312281990021002

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Subagyo Irianto, M.Pd
NIP. 19621010988121001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

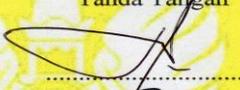
**PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
KKO SMP NEGERI 1 PLAYEN CABANG, OLAHRAGA SEPAK BOLA**

Disusun Oleh:
Anggita Bima Prakasa
NIM. 17602241070

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Departemen
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 10 Juli 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		28/7 - 2023
Risti Nurfadhila, S.Pd., M.Or. Sekretaris		27/7 2023
Prof. Dr. Awan Hariono, S.pd., M.Or. Penguji Utama		26/7 2023

Yogyakarta, 28 Juli 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001

MOTTO

1. Sukses adalah jumlah dari upaya kecil, yang diulangi hari demi hari
(Robert Collier)
2. Teruslah berjuang maju ketika kamu tertahan untuk berhenti menjadi lebih baik. (Hanif Malete)
3. Ketika kamu melangkah dengan percaya diri dan pasti, percayalah keberhasilanmu menunggu didepanmu. (Peneliti)

PERSEMBAHAN

Dengan puji dan syukur kehadiran Tuhan yang Maha Esa atas rahmatnya dengan ini saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan lancar tanpa halangan, untuk itu tugas akhir ini saya persembahkan untuk:

1. Bapak dan ibu saya tercinta (Bapak Salim dan Ibu Suprihatin) yang sangat banyak berkorban demi saya dari aspek apapun itu agar supaya dapat menyelesaikan skripsi.
2. Saudara Kandung saya (Andika Kurniawan) yang berjasa memberi berbagai contoh kehidupan.
3. Nenek yang selalu tersenyum bila saya semangat belajar dalam hal apapun.
4. Teman kelas PKO A 2017 yang selama beberapa tahun bersama dan bahu membahu saling menolong saya dan perjalanan yang banyak kenangan.
5. Nimas Saputri dan rekan-rekan saya Amar, Gilar, Fajar, Vedi, Ferdian, Yazid, Elvira yang selalu membantuku ketika aku bertanya tentang skripsi, dan memberi saran ketika bimbingan.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan Judul “Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa KKO SMP Negeri 1 Playen cabang olahraga sepak bola” dengan lancar dan baik. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, maka Tugas Akhir Skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dr. Drs. Fauzi, M.Si., Ketua Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Prof. Dr. Awan Hariono, S.Pd., M.Or.. Dosen pembimbing akademik yang telah membimbing saya.
4. Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. Dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga untuk memberi saran, masukan, dan mengarahkan saya dalam menyusun skripsi ini.
5. Segenap Dosen Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang banyak berjasa dalam memberi ilmu kepada saya selama saya menimba ilmu.
6. Siswa dan Pembina KKO SMP N 1 Playen yang telah berpartisipasi serta sangat antusias membantu dalam pengambilan data penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir Skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca. Semoga karya ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta, 22 Mei 2023
Penulis,



Anggita Bima Prakasa
NIM. 17602241070

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Profil	8
2. Hakikat Kondisi Fisik	8
3. Kebugaran Jasmani	16
4. Profil Kelas KKO SMP N 1 Playen.....	17
5. Karakteristik Anak umur Usia 13-15 Tahun	21
6. Olahraga Sepak Bola	22
B. Penelitian yang Relevan	23
C. Kerangka Berfikir	24
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Desain Penelitian	27

B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	28
1. Populasi.....	28
2. Sampel.....	28
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	29
E. Instrumen Penelitian.....	31
F. Teknik Pengumpulan Data.....	37
G. Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil Penelitian.....	41
B. Pembahasan.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	51
A. Kesimpulan.....	51
B. Implikasi.....	51
C. Keterbatasan.....	52
D. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel Nilai TKJI putra	38
Tabel 2. Tabel Nilai TKJI putri	39
Tabel 3. Tabel Data norma <i>bleep tes</i>	39
Tabel 4. Tabel Norma tes TKJI	40
Tabel 5. Tabel Distribusi frekuensi data <i>lari 50 meter</i>	41
Tabel 6. Tabel Distribusi frekuensi data <i>sit up</i>	42
Tabel 7. Tabel Distribusi frekuensi data <i>pull up</i>	43
Tabel 8. Tabel Distribusi frekuensi data <i>vertical jump</i>	44
Tabel 9. Tabel Distribusi frekuensi data <i>lari bleep tes</i>	45
Tabel 10. Tabel Distribusi Data kebugaran jasmani siswa	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka berfikir	26
Gambar 2. Desain Penelitian.....	27
Gambar 3. Posisi <i>lari 50 meter</i>	32
Gambar 4. Posisi <i>pull up</i>	33
Gambar 5. Posisi <i>sit up</i>	34
Gambar 6. Posisi <i>vertical jump</i>	35
Gambar 7. Diagram hasil penelitian <i>lari 50 meter</i>	42
Gambar 8. Diagram hasil penelitian <i>sit up</i>	43
Gambar 9. Diagram hasil penelitian <i>pull up</i>	44
Gambar 10. Diagram hasil penelitian <i>vertical jump</i>	45
Gambar 11. Diagram hasil penelitian <i>bleep test</i>	46
Gambar 12. Diagram hasil penelitian kebugaran jasmani siswa.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Bimbingan Skripsi.....	50
Lampiran 2. Lembar Konsultasi.....	51
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	52
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian	53
Lampiran 5. Data Penelitian.....	57
Lampiran 6. Statistik Data Penelitian.....	59
Lampiran 8. Dokumentasi.....	65

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, setiap individu memiliki tujuan yang berbeda-beda dalam berolahraga, ada yang bertujuan untuk prestasi, kebugaran jasmani, maupun rekreasi. Keolahragaan adalah sebagai aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Keolahragaan nasional adalah keolahragaan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang RI No 3 Pasal 1 Tahun 2005 menyatakan bahwa “Olahraga pendidikan adalah jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani”.

. Menurut Suharjana (2013: 1) kebugaran jasmani dapat diperoleh dari aktivitas fisik atau kegiatan yang dilakukan oleh setiap orang. Kebugaran jasmani juga sering disebutkan sebagai kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama dilakukan secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan setiap individu untuk bergerak dan melakukan pekerjaan tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang pelajar berbeda dengan anggota tentara, atau karyawan. Kebugaran jasmani merupakan bagian yang terpenting dalam seseorang berbeda-beda sesuai dengan aktivitas yang dilakukannya. Salah satu cara seseorang dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani

yang optimal ialah dengan melakukan sebuah aktivitas fisik secara teratur. Ada beberapa manfaat dari tingkat kebugaran jasmani yaitu meningkatkan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik, mengurangi risiko kelelahan fisik, mengurangi stress, psikologi yang baik, dan terhindar dari penyakit degeneratif. Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi fisik setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera. Persiapan fisik harus dipertimbangkan sebagai suatu faktor utama dan terpenting sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan guna mencapai prestasi tertinggi. Tujuan utama latihan fisik adalah sasaran dan tujuan utamanya langsung diarahkan pada peningkatan unsur-unsur yang mendukung kinerja fisik, diantaranya seperti kekuatan, kecepatan, ketahanan, power, kelincahan, kelentukan, dan keterampilan teknik cabang olahraga (Sukadiyanto, 2010: 8). Menurut Sukadiyanto (2010: 8), pada setiap sesi latihan harus memiliki sasaran yang jelas agar tujuan latihan dapat tercapai seperti yang direncanakan meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke standar paling tinggi. Pada setiap program latihan persiapan fisik dikembangkan secara bertahap. Persiapan fisik harus dipertimbangkan sebagai suatu faktor utama dan terpenting sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan guna mencapai prestasi tertinggi. Tujuan utama adalah meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke standar paling tinggi. Pada setiap program latihan persiapan fisik dikembangkan secara bertahap. Tahap pertama mencakup persiapan fisik umum,

selanjutnya diikuti tahap persiapan fisik khusus sebagai dasar untuk membangun tingkat kemampuan biomotor yang tinggi. Tahap pertama dan kedua akan berkembang selama dalam persiapan, manakala dibangun pada suatu dasar yang kuat. Tahap ketiga adalah suatu tahap yang khusus pada periode pertandingan yang bertujuan untuk memelihara apa yang sudah dicapaisebelumnya dan menyempurnakan kemampuan yang diperlukan untuk pertandingan, (Tudor O. Bompa, 2018). Latihan fisik (*physical conditioning*) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (*physical conditioning*). Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain hasil kerjanya semakin produktif jika kebugaran jasmaninya semakin meningkat. Selain berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani, latihan kondisi fisik merupakan program dalam pembinaan atlet agar berprestasi dalam suatu cabang olahraga. Atlet yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi jika seseorang melakukan kerja fisik yang berat. Kurangnya daya tahan, kelentukan persendian, kekuatan otot, dan kelincahan disebabkan program latihan kondisi fisik yang dilakukan seseorang tidak sempurna sebelum terjun mengikuti pertandingan atau melaksanakan kegiatan fisik yang lebih berat. Dalam hal ini kondisi fisik kebugaran kelas KKO SMP Negeri 1 Playen cabang olahraga sepak bola.

Kondisi kebugaran fisik kelas KKO SMP Negeri 1 Playen cabang olahraga sepak bola sendiri masih terbelah belum 100 persen mempunyai standar fisik kategori baik dikarenakan tes kebugaran jasmani hanya dilakukan sekali pada saat pendaftaran siswa baru untuk menentukan siapa yang terdaftar menjadi peserta didik baru KKO SMP 1 Playen. Kondisi kebugaran fisik atlet sepak bola tersebut belum memiliki standar kebugaran jasmani sehingga peserta didik mudah lelah dan cedera pada saat pertandingan maupun kemampuan fisiknya sulit meningkat dan atlet KKO SMP Negeri 1 Playen cabang olahraga sepak bola tersebut juga kurang pengetahuan pengaruh latihan tentang kondisi fisik yang baik dan benar. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani agar seseorang mencapai hasil kerja yang lebih produktif. Kegunaan lainnya adalah untuk mencegah cedera selama melakukan kegiatan fisik yang ringan maupun berat.

Kondisi fisik yang baik ini tentu saja dibutuhkan oleh setiap manusia dalam menjalani aktifitas fisiknya, khususnya dalam hal ini peserta didik kelas KKO di SMP Negeri 1 Playen. Beberapa sekolah menengah pertama di Gunungkidul mempunyai KKO, untuk tempat atlet mengasah minat serta bakat anak dalam olahraga yang ditekuninya misalnya siswa memiliki keahlian pada cabang olahraga sepak bola, oleh karena itu siswa itu akan lebih mengedepankan cabang olahraga itu, dengan perolahragaan semua sama.

Untuk dapat masuk kedalam kelas KKO seorang siswa disyaratkan mempunyai bakat terhadap olahraga tertentu, dan juga fisik yang baik menjadi syarat yang diutamakan untuk masuk kelas KKO. Berdasarkan wawancara dengan

Kepala sekolah dan guru SMP Negeri 1 Playen bahwa tes kebugaran jasmani dilakukan pada saat tes masuk sekolah meliputi fisik dan cabang olahraga masing-masing. Tes yang dilakukan tes : *push up, sit up, pull up, lari*. Menurut bapak Andi selaku guru SMP KKO, siswa melakukan tes TKJI terakhir sebelum terjadi virus COVID-19 dan sampai sekarang belum melakukan tes TKJI kembali dan tes tersebut hanya dilakukan untuk siswa kelas 7 dan 8 dikarenakan kelas 9 fokus untuk melakukan ujian sekolah maupun ujian kelulusan pak Andi juga mengatakan untuk KKO sendiri siswa KKO tidak hanya melakukan latihan di sekolah karena banyak siswa terutama siswa atlet sepak bola mengikuti tim sehingga jam latihannya lebih baik.

Beberapa kelemahan yang terlihat pada saat latihan kadang siswa kelas KKO mengalami penurunan kondisi fisik, namun terdapat beberapa siswa yang mempunyai keadaan stamina baik ketika pelatih melakukan pengamatan ketika berlatih. Berdasarkan hasil tersebut pada kiranya ada kajian lebih lanjut mengenai profil tingkat kebugaran jasmani siswa KKO SMP Negeri 1 Playen cabang olahraga sepak bola. Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “ Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa KKO SMP N 1 Playen Cabang Olahraga Sepak Bola”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, identifikasi masalah yang dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Kondisi fisik siswa kurang terkontrol, karena kurangnya dilakukan tes kebugaran jasmani untuk siswa KKO cabang olahraga sepak bola.

2. Kurangnya pengetahuan siswa atlet sepak bola terhadap efek latihan kondisi fisik yang baik dan benar dengan tes kebugaran jasmani.
3. Belum diketahuinya profil tingkat kebugaran jasmani siswa KKO SMP Negeri 1 Playen cabang olahraga sepak bola.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan beberapa permasalahan yang telah dikemukakan di atas, sesuai dengan kesanggupan peneliti maka peneliti ini hanya membahas tentang profil tingkat kebugaran jasmani siswa KKO SMP Negeri 1 Playen cabang olahraga sepak bola.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, rumusan masalah yang dapat diuraikan adalah seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa KKO SMP Negeri 1 Playen cabang olahraga sepak bola?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian yang dapat diuraikan adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa KKO SMP Negeri 1 Playen cabang olahraga sepak bola

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, manfaat penelitian yang dapat diuraikan adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis diharapkan memberi informasi mengenai pengukuran profil tingkat kebugaran jasmani siswa KKO cabang olahraga sepak bola dan hasil penelitian ini juga dapat digunakan untuk kajian teori.

2. Secara praktis diharapkan dapat memberi dampak secara langsung terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa KKO SMP Negeri 1 Playen cabang olahraga sepak bola.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Profil

Profil menurut *oxfoard dictionary* (2019) menjelaskan profil “*is a brief written description that provides information about someone or something*”. Yang berarti deskripsi singkat yang tertulis dengan tujuan untuk memberikan informasi tentang sesuatu atau seseorang. Menurut Neufeld dalam Susiani, (2009:41) profil merupakan grafik, diagram, atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau sesuatu. Sedang menurut Alwi (2005:40) profil adalah pandangan mengenai seseorang.

Dari berbagai pengertian dan pendapat tentang profil yang diungkapkan oleh para ahli dapat disimpulkan bahwa pendapat pendapat tersebut tidak jauh berbeda bahwa profil adalah sesuatu gambaran secara garis besar tergantung dari segi mana memandangnya. Misalkan dari segi seninya profil dapat diartikan sebagai gambaran atau sketsa tampang atau wajah seseorang yang dilihat dari samping. Sedangkan bila dilihat dari segi statistiknya profil adalah sekumpulan data yang menjelaskan suatu dalam bentuk grafik atau tabel. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan profil adalah gambaran.

2. Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

Menurut AFC (2020) Athletes and professional players train as part of their regular routine, and the same applies to referees. Training or practice results in adaption and familiarization. Training for referees requires simultaneous

development in several domains. This means that there are various skills and capacities and skills to improve the refereeing performance”. Physical training for referees helps to achieve the ultimate goal of making fair and accurate decisions on the field of play. Maksudnya adalah atlet dan pemain professional berlatih sebagai bagian dari rutinitas rutin mereka. Pelatihan atau latihan menghasilkan adaptasi dan sosialisasi. Untuk melatih atlet membutuhkan pengembangan secara simultan di beberapa domain, artinya ada berbagai keterampilan dan kapasitas yang dibutuhkan untuk menjadi atlet, dan kesemuanya harus diasah. Definisi sederhana dari pelatihan untuk menjadi atlet dapat berupa:” suatu proses untuk mengoptimalkan kapasitas fisik dan ketrampilan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet”. Pelatih fisik untuk atlet membantu mencapai tujuan akhir dalam membuat keputusan yang adil dan akurat di lapangan permainan.

Kondisi fisik merupakan sebuah satuan utuh dengan komponen-komponen sulit untuk dipisahkan begitu saja, pada peningkatnya, memeliharanya. Maknanya di dalam berusaha meningkatkan kondisi fisik ialah seluruh komponen harus dikembangkan, oleh karena itu, dimanapun dilakukannya sistem prioritas harus dalam berkeadaan atau status setiap komponen tersebut dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut (Wiwoho, Junaidi, & Sugiarto,2014). Kondisi fisik adalah persyaratan untuk dimiliki seorang atlet agar meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga dengan optimal, maka dari itu segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan

masing-masing cabang olahraga (Rudiyanto, 2012:27). Kondisi fisik juga berarti keadaan fisik, keadaan tersebut bisa meliputi sebelum, pada saat dan setelah latihan, pelatih memiliki kewajiban untuk mengetahui apa yang dimaksud dengan kondisi fisik serta faktor yang mempengaruhi kondisi fisik pemain sebelum memberikan program latihan peningkatan kondisi fisik pemainnya, sehingga prestasi yang diinginkan dapat tercapai (Departemen Pendidikan Nasional 2000:101).

Kondisi fisik seorang pada dasarnya bisa diketahui sejauh mana kemampuannya untuk berolahraga. Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan tingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Pujiyanto, 2015 : 41). Kondisi fisik yang baik memiliki berapa keuntungan, antara lain bisa dan tidak sulit mempelajari ketrampilan yang relatif sulit, susah untuk lelah ketika berlatih atau pun bertanding, melakukan latihan dengan terprogram tanpa menemui banyak masalah dan menyelesaikan latihan berat.

Kondisi fisik adalah hal yang begitu penting dimiliki seorang bila kondisi fisik atlet tidak rentan mengalami cedera. mempersiapkan fisik sangat berguna untuk seseorang atlet dikarenakan tuntutan fisik seperti kecepatan, kelincahan, koordinasi dan daya tahan, telah meningkat pada sepakbola modern. contohnya, atlet utama tipikal pertandingan lari lebih dari 10 km termasuk 47% jogging,

12% lari cepat, 18% lari mundur, dan 23% berjalan, dengan detak jantung rata-rata 165 denyut per menit (Reilly & Gregson,2006:56).

b. Komponen Kondisi Fisik

Komponen kondisi fisik terdiri dari komponen-komponen seperti kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan umum, fleksibilitas, kecepatan, koordinasi, agilitas, dan keseimbangan. Mengembangkan atau meningkatkan kondisi fisik, berarti mengembangkan atau meningkatkan kondisi fisik (*physical abilities*) atlet. Kemampuan fisik mencakup dua komponen, yaitu komponen kesegaran jasmani (*physical fitness*) dan komponen kesegaran gerak (*motor fitness*). Kesegaran jasmani terdiri dari kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan pernapasan-peredaran darah, dan fleksibilitas. Sedangkan komponen kesegaran gerak terdiri dari kecepatan, koordinasi, agilitas, daya ledak otot, dan keseimbangan (Subarjah: 2014).

Komponen-komponen kondisi fisik bila diuraikan adalah sebagai berikut :

- 1) Kekuatan otot, yaitu kemampuan untuk memindahkan bagian tubuh dengan cepat bersamaan dengan melakukan kerja otot secara maksimal.
- 2) Daya tahan otot, yaitu kemampuan untuk mengkontraksikan otot secara terus-menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu.
- 3) Daya tahan kardiovaskular, yaitu kemampuan system jantung, paru,dan peredaran darah untuk menjalankan kerja terus-menerus secara efektif.
- 4) Fleksibilitas, yaitu efektifitas dalam penyesuaian bentuk tubuh untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.

- 5) Kecepatan, yaitu kemampuan untuk memindahkan tubuh atau bagian tubuh dengan cepat. Terdapat banyak cabang olahraga yang bergantung pada kecepatan untuk mengalahkan lawan. Sebagai contoh, pemain sepak bola harus berlari cepat ke arah bola untuk menerima umpan.
- 6) Koordinasi, yaitu kemampuan untuk melakukan bermacam-macam gerakan berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif dan terintegrasi. Sebagai contoh, koordinasi tangan-mata untuk menggiring bola basket menggunakan tangan dan mata secara bersamaan.
- 7) Kelincahan, yaitu kemampuan melakukan gerakan yang konstan dan cepat, kemudian mengubah arah gerakan tanpa kehilangan keseimbangan. Sebagai contoh, mengubah arah gerakan untuk memukul bola tenis.
- 8) Daya ledak otot, yaitu kemampuan untuk menggunakan otot dengan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu singkat.
- 9) Keseimbangan, yaitu kemampuan control dan stabilisasi tubuh saat berdiri diam atau saat bergerak. Sebagai contoh, *in-line skating*.

Tendangan dalam permainan sepak bola merupakan teknik dasar yang sering digunakan oleh pemain sepak bola, maka dari itu kondisi fisik sangatlah berpengaruh dalam keberhasilan melakukan tendangan. Oleh karena itu setiap pemain harus memiliki teknik dasar dan kondisi fisik yang bagus agar dapat menunjukkan permainan yang ada di dalam sepak bola dengan kemampuan yang maksimal. Menurut Johan (2005: 21-37), bahwa faktor pendukung yang sangat penting bagi penguasaan keterampilan tendangan dalam sepakbola, salah

satunya adalah unsur fisik yang meliputi : kelentukan (*flexibility*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), daya tahan (*endurance*), koordinasi.

c. Manfaat Kondisi Fisik

Ketika melakukan olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat sekali berpengaruh untuk melakukan tujuan gerak penampilannya. (Harsono,2001: 4) menjelaskan bahwa dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisasi tubuh, di antaranya:

- 1) meningkatkan untuk kerja sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- 2) Meningkatkan untuk kekuatan, kelentukan, stamina, dan semua unsur kondisi fisik lainnya.
- 3) Ekonomis bergerak dengan lebih baik untuk waktu lainnya.
- 4) Memulihkan secara cepat setelah melakukan latihan pada saat tubuh selesai bekerja.
- 5) Dapat meresepon dengan cepat pada saat tubuh memerlukan gerak kapanpun.

Apabila kelima keadaan tersebut belum cukup ataupun belum mencapai sesudah diberikan latihan kondisi fisik tertentu, maka hal itu dapat dikatakan bahwa perencanaan, sistematikanya, metodenya, dan pelaksanaan kurang pass.

d. Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Dalam memperbaiki kondisi fisik, banyak faktor yang perlu diperhatikan. Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik menurut (Irianto 2004:9) adalah sebagai berikut:

1) Makanan dan Gizi

Gizi adalah suatu zat yang terdapat pada bahan makananan. Bahan makanan adalah bahan yang akan diolah menjadi makanan yang membelinya masih mentah dan diolah menjadi makanan siap saji. Makanan dan gizi begitu penting untuk tubuh berfungsi sebagai tumbuh, mengganti sel-sel dalam tubuh yang rusak, sebagai penguat kondisi tubuh dan untuk menunjang kemampuan aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu : aktivitas yang dijalannya, umur, gender, dan bermacam kondisi. Ada 6 unsur zat gizi sangat diperlukan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

2) Faktor tidur dan istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman (Irianto 2004:9).

3) Faktor kebiasaan hidup sehat

Menurut (Irianto 2004:9) Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:

- a) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
- b) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
- c) Istirahat yang cukup
- d) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
- e) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

4) Faktor lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang (Irianto 2004:9).

5) Faktor latihan dan olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tidak terlatih.

Berolahraga adalah alternative paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial (Irianto 2004:9).

Jadi kondisi fisik dipengaruhi oleh makanan dan gizi yang dibutuhkan tubuh untuk proses pertumbuhan, mengganti sel yang rusak, waktu tidur dan istirahat yang dibutuhkan untuk proses pemulihan kondisi tubuh, pola hidup sehat yang harus diterapkan dengan baik, lingkungan tempat tinggal, serta waktu latihan dan olahraga yang teratur. Agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

3. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani (*physical fitness*) sering dibicarakan bila mendiskusikan tentang aktivitas fisik. Kebugaran fisik atau lazim disebut kesegaran jasmani mengandung makna kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Ada beberapa komponen kesegaran jasmani baik yang terkait dengan kesehatan maupun yang terkait dengan keterampilan (Welis, 2013: 34).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih dan masih mempunyai cadangan untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit (Annas, 2011: 19).

Menurut Purwanto (2012: 42) kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang pada saat menghadapi aktivitasnya, dimana orang yang dalam kondisi “fit” dapat melakukan pekerjaannya secara berulang dengan tidak menyebabkan kelelahan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk mengatasi kelelahan yang tidak terduga sebelumnya. Dikatakan *fit* (memiliki kebugaran jasmani) adalah orang yang dapat memenuhi kebutuhan, kesanggupan, kemampuan dan ketahanan yang baik untuk melakukan secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Berdasarkan definisi tersebut, disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan pada tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih mempunyai tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan atau berikutnya.

4. Profil Kelas KKO SMP Negeri 1 Playen

SMP Negeri 1 Playen terletak di jalan Mantous 23 Playen, Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Sekolah ini berdiri sejak Tahun 1963 yang dahulu hanya terdapat 4 ruangan saja, dan berkembang banyak ruangan dan memiliki 3 lapangan olahraga. Menurut kepala sekolah SMP Negeri 1 Playen bapak Prawotohadibroto SMP Negeri 1 playen memiliki kelas yakni reguler dan Khusus Kelas Olahraga (KKO). Untuk KKO sendiri sebenarnya sama dengan non KKO atau kelas umum dari segi pembelajaran, perbedaanya terletak pada pembinaan minat dan bakat. KKO adalah kelas yang mendapatkan jam latihan

untuk cabang olahraga masing-masing yang dipilihnya selama 10-16 jam seminggu (Kemendiknas, 2010: 9).

Menurut Sumaryanto dalam Sumaryana (2015: 26), menjelaskan bahwa anak didik KKO mempunyai bentuk bakat sangat istimewa dalam olahraganya. Anak didik KKO juga mendapatkan pelayanan dikhususkan untuk mendalami olahraganya, oleh karena itu anak didik KKO memiliki percepatan untuk mengapai prestasi olahraganya di bidangnya. Berdasarkan pengertian tersebut KKO dapat dikatakan suatu persatuan belajar khusus dan peserta didiknya mempunyai bakat dalam hal olahraga yang dimilikinya. Pelayanan pelatihan bakat istimewa dalam olahraganya diberikan secara intens dan teratur pada olahraga yang dipunyai siswa didik tersebut.

Hasil wawancara dengan Bapak Prawotohadibroto selaku kepala sekolah KKO SMP Negeri 1 Playen Program KKO sebetulnya program dari pemerintah tetapi dana sebagian masih menggunakan dana pribadi sekolah seperti pada saat melakukan pertandingan antar kelas KKO, fasilitas dan tenaga yang mendukung. Oleh karena itu, tenaga yang terlibat dalam program KKO tidak hanya guru, namun juga pelatih yang bisa mengakomodasi kebutuhan bakat dan minat peserta didik.

Oleh sebab itu, seorang siswa KKO sendiri dimulai pada usia 13-15 tahun, dikarenakan usia 13-15 tersebut sangat baik untuk membuat pondasi dari berbagai unsur kebugaran jasmani dan diharapkan untuk KKO ini atlet maupun siswa sanggup mengikuti dengan baik karena harus dituntut untuk dapat berbeda dengan kelas regular.

Meningkatkan prestasi olahraga nasional, pemerintah melalui direktorat pembinaan SMP, Direktorat Jendral Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah, Kementrian Pendidikan Nasional menyelenggarakan program khusus kelas olahraga pada jenjang pendidikan menengah. Program ini diselenggarakan di sekolah-sekolah menengah tertentu. Kelas olahraga ini merupakan suatu kegiatan ko-kulikuler yang diharapkan dapat meningkatkan minat dan menyalurkan bakat siswa untuk menjadi atlit potensial dimasa yang akan datang. Kegiatan ini juga sebagai upaya memantapkan implestasi kurikulum yang berbasis kompetensi, karena kelas olahraga ini menghasilkan siswa yang berpotensi menjadi atlit andalan yang didukung dengan program latihan yang teratur.

Kegiatan kelas olahraga ditingkat SMP ini adalah suatu kegiatan untuk membentuk kelas khusus olahraga sebagai wadah pengembangan potensi siswa dalam bidang olahraga. Kebijakan tentang penyelenggara program kelas khusus olahraga ini bukanlah kebijakan yang lahir tanpa dasar, karena Undang-Undang RI No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahrgaan Nasional, Pasal 25 kususnya ayat 6 yang berbunyi :”untuk menumbuhkembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga, serta diselenggarakanya kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan”, hal tersebut menjadi dasar lahirnya kebijakan tentang penyelenggara kelas olahraga.

Suatu penyelenggaraan program pendidikan (termasuk program kelas olahraga) selalu dipengaruhi oleh berbagai komponen yang terkait satu sama

lain. Komponen- komponen tersebut meliputi : (1) Siswa (2) Kurikulum (3) Pendidikan Dan Tenaga Pendidikan (4) Fasilitas (5) Dana (6) Pengelola/manajemen (7) Lingkungan,dan (8) Proses belajar-mengajar.

Adanya kelas olahraga di sekolah, akan membantu para siswa yang mempunyai kemampuan lebih dalam bidang olahraga untuk dapat mengembangkan potensinya sesuai dengan jadwal, petunjuk dan arahan pelatih di sekolah tanpa mengabaikan mata pelajaran akademik, sehingga porsi latihan dengan pembelajaran akademik siswa benar-benar diperhatikan. Oleh sebab itu, Direktorat Jendral Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah, Kementerian Pendidikan Nasional, memprogramkan kegiatan tersebut yang akan diselenggarakan secara terprogram di sekolah-sekolah.

Sekolah yang ditunjuk untuk melaksanakan program ini di wilayah Kabupaten Gunungkidul adalah SMP Negeri 1 Playen. Sekolah SMP KKO tersebut memfasilitasi atlet-atletnya dan juga mempunyai pelatih-pelatih yang professional dalam bidangnya. Pembelajaran yang digunakan dikelas olahraga sama dari pembelajaran yang digunakan dikelas reguler dengan mengacu terhadap Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan. waktu pembelajaran akademik sama seperti kelas reguler, tetapi untuk olahraga jamnya ditambah. Untuk pelaksanaanya kelas KKO ada beberapa cabang yang diutamakan contoh : sepakbola, atletik dan bola voli.

Kelas KKO tersebut adalah program pendidikan yang baru karena hanya beberapa sekolah yang mempunyainya, oleh karena itu oleh orang yang tidak mengetahui tentang arti dari kelas KKO, mereka berfikir tentang kelas olahraga

di rasa belum bermanfaat jika dipilih oleh siswa, untuk jam latihan kelas olahraga tersebut dilakukan setelah selesai pembelajaran jam reguler berakhir lebih benarnya ketika telah tidak ada jam pembelajaran di sekolah. Walaupun itu sangat menguras tenaga dari peserta didik setelah pembelajaran reguler harus mengikuti jam tambahan KKO. SMP Negeri 1 Playen ini juga memiliki beberapa prestasi antara lain:

- 1) Juara 1 antar kelas KKO se- DIY tahun 2014
- 2) Juara Liga pendidikan Indonesia se- kabupaten Gunungkidul tahun 2014
- 3) Juara Futsal se- DIY tahun 2014
- 4) Juara 2 LPI se-Gunungkidul tahun 2015
- 5) Juara Liga pendidikan Indonesia se- kabupaten Gunungkidul tahun 2019
- 6) Juara antar KKO se- Gunungkidul tahun 2023

5. Karakteristik Anak usia 13-15 tahun

Berdasarkan Karakteristik anak usia 13-15 tahun merupakan masa remaja awal. Remaja adalah masa saat terjadi perubahan-perubahan yang cepat termasuk perubahan yang cepat fundamental dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan pencapaian termasuk perkembangan fisik (Fagas, 2006).

Perkembangan fisik pada umumnya sudah dimulai pada masa praremaja dan terjadi lebih cepat pada masa remaja awal dan akan semakin sempurna akan lebih sempurna pada masa remaja pertengahan dan akhir khususnya pada pria (Monks,2002:16). Yang dimaksud dengan perkembangan fisik adalah perubahan-perubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensoris dan keterampilan motoric (Papalian dan Olds,2001). Perubahan ditandai dengan penambahan

tinggi, pertumbuhan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan organ reproduksi. Secara umum perubahan yang akan terjadi pada saat remaja adalah:

- a. Perubahan eksternal yang terdiri dari tinggi, berat, proporsi tubuh dan organ seks.
- b. Perubahan internal yang terdiri dari sistem pencernaan, peredaran darah, pernafasan, endokrin, dan jaringan tubuh. Adapun kondisi yang dapat mempengaruhi pertumbuhan fisik ialah keluarga, gizi, gangguan emosional, jenis kelamin, status sosial ekonomi, kesehatan dan bentuk tubuh.

6. Olahraga Sepak Bola

Sepak bola merupakan permainan salah satu olahraga terpopuler di kalangan masyarakat dunia, hampir seluruh penjuru dunia mengenal olahraga sepak bola. Sepak bola telah dikenal 5000 tahun sebelum masehi lalu, dan pertama kali mengenalnya adalah bangsa China. Dahulu sepak bola diberi nama Tsu-Chu, tujuannya adalah melatih fisik para tentara dan dipertandingkan pada saat ulang tahun Kaisar China, hal ini juga diungkapkan Hasanah (2009:4) bahwa "sepak bola dimainkan di China dengan nama Tsu-Chu. Sepak bola merupakan permainan cabang olahraga yang menggunakan bola terbuat dari bahan kulit dengan permainan dan regu setiap regunya terdiri dari 11 pemain dan tujuan sepak bola ini sendiri adalah memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mempertahankan gawang agar tidak kebobolan. Menurut Rohim (2008: 1-2) menjelaskan: sepak bola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental, pemain harus melakukan

gerakan yang terampil dibawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah sambil menghadapi lawan, kita harus berlari beberapa mil dalam satu pertandingan, dalam permainan ini pemain harus memahami teknik pemain individu, kelompok, dan beregu untuk menentukan penampilan dilapangan. Sepak bola banyak mengandung konsep- konsep yang menunjang pada nilai sosial dan individu, selain itu sepak bola dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

B. Penelitian yang Relevan

1. Deni Ariyanto (2014) dengan judul “Profil Kondisi Fisik Tim Futsal SMP Stella Duce II Yogyakarta”. Sampel penelitian sebanyak 25 orang. Metode dalam penelitian menggunakan survey dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran yang terdiri dari empat (4) butir tes yaitu (1) tes lari 35 meter, (2) tes *leg dynamometer*, (3) *multistage fitness tes*, (4) tes *shuttle-run* 4x10 meter. Teknik analisis data dengan menggunakan statistic deskriptif yang disajikan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 2 orang atau 8% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori baik sekali, 3 orang atau 12% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori baik, 13 orang atau 52% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori sedang, 6 orang atau 24% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori kurang, dan 1 orang atau 4% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori kurang sekali.

2. Imakulata Angga Kristanti (2014) dengan judul “Profil Kondisi Fisik Pemain Tim UKM Sepakbola Divisi Futsal Putri Universitas Negeri Yogyakarta”. Dengan sampel penelitian sebanyak 20 orang. Metode dalam penelitian menggunakan survey dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran yang terdiri dari 3 butir tes yaitu (1) tes lari sprint 35m, (2) *leg dynamometer*, (3) tes *multistage fittest*. Teknik analisis data dengan menggunakan statistic deskriptif yang disajikan dalam bentuk presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 2 orang atau 10% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori baik sekali, 3 orang atau 15% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori baik, 10 orang atau 50% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori sedang, 4 orang atau 20% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori kurang baik, 1 orang atau 5% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori kurang sekali.

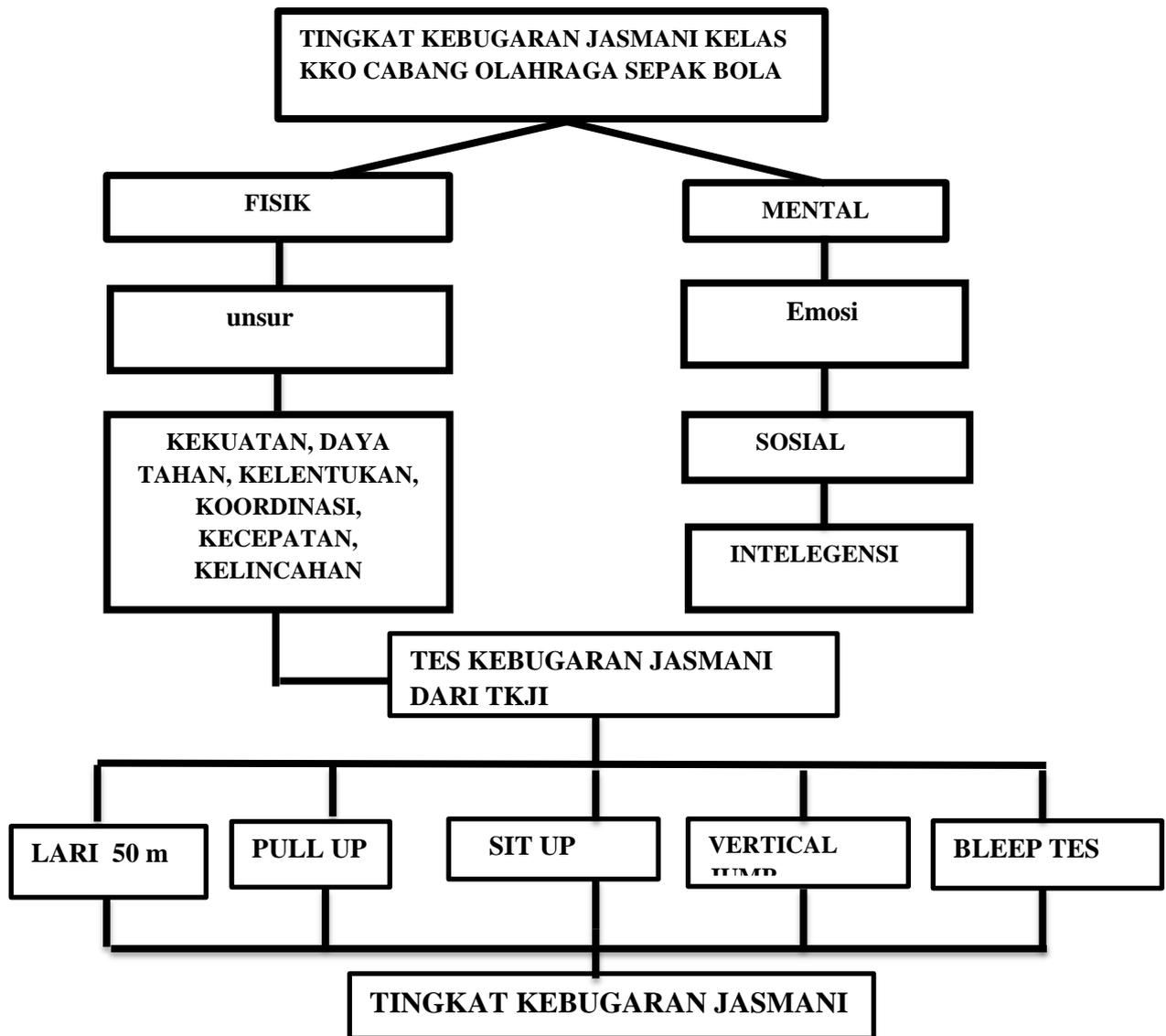
C. Kerangka Berpikir

Kondisi fisik yang baik tentu saja dibutuhkan oleh setiap manusia dalam menjalani aktivitas fisiknya, khususnya dalam hal ini adalah peserta didik kelas KKO di SMP Negeri 1 Playen. (KKO) yaitu kelas yang memiliki tujuan untuk mendalami bakat dan untuk mencapai prestasi dari olahraga yang diikutinya.

Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam

melaksanakan tugasnya sehari-hari. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada guru PJOK di SMP Negeri 1 Playen, tes kondisi fisik smp tersebut hanya dilakukan saat masuk di awal tahun kelas VII, akan tetapi setelah itu kondisi fisik siswa kurang terkontrol, sehingga untuk kelas VIII belum pernah dilakukan tes kondisi fisik untuk siswa KKO cabang olahraga sepak bola. Beberapa kelemahan yang terlihat pada saat latihan kadang siswa kelas KKO cabang olahraga sepak bola mengalami penurunan kondisi fisik, dikarenakan jarang melakukan latihan, namun terdapat beberapa siswa yang mempunyai kondisi fisik baik bila dipantau ketika sedang latihan sebagian siswa dapat menjalankan intruksi pembimbing dengan baik . Berdasarkan hasil tersebut perlu kiranya ada kajian lebih lanjut mengenai profil tingkat kebugaran jasmani siswa KKO SMP Negeri 1 Playen cabang olahraga sepak bola.

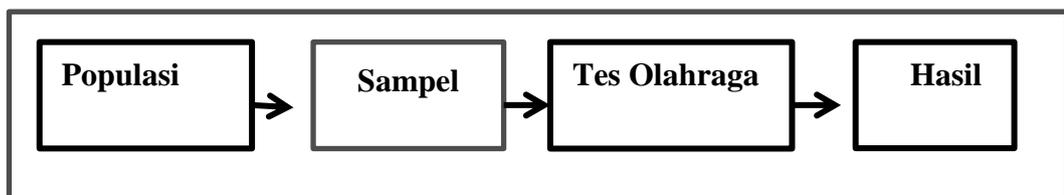


Gambar 1. Kerangka Berfikir

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Arikunto (2013:282), penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksud untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan. Penelitian ini menggunakan metode survei, adapun teknik pengambilan data profil tingkat kebugaran jasmani siswa KKO SMP Negeri 1 Playen cabang olahraga sepak bola dengan menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan tes kebugaran jasmani umur 13 – 15 tahun serta metode yang digunakan adalah *one- shot case study model*. Menurut Arikunto (2010:122) *one- shot case study model*, yaitu model pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data. Adapun desain yang digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2. Desain Penelitian “*one- shot case study*”

(Arikunto, 2006:132)

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di halaman SMP N 1 Playen dan lapangan Desa Ngawu, Playen Gunungkidul.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2023

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2015: 55), pengertian populasi adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas; obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Sedangkan menurut Arikunto (2013: 130) “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”.

Kesimpulan yang didapat yaitu populasi adalah total jumlah . Populasi untuk penelitian ini adalah siswa kelas VII dan VIII KKO SMP Negeri 1 Playen yang jumlahnya adalah 64 atlet.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono, (2017:81) sampel ialah bagian dari populasi yang menjadi sumber data dalam penelitian, dimana populasi merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan penelitian ini dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2018:138) adalah pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat

menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Sampel Penelitian adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut Kriteria penentuan sampel ini meliputi:

- a. Siswa KKO SMP Negeri 1 Playen
- b. Siswa putra atlet sepak bola
- c. Kelas VII dan VIII
- d. Sanguap mengikuti tes sampai keseluruhan.

Berdasarkan kriteria sampel tersebut dihasilkan/ diperoleh sampel penelitian ini yang berjumlah 24 siswa putra atlet sepak bola.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Untuk variabel penelitian ini yaitu profil tingkat kebugaran jasmani siswa KKO SMP Negeri 1 Playen cabang olahraga sepak bola. Yang dimaksud dengan kebugaran jasmani kelas KKO SMP Negeri 1 Playen cabang olahraga sepak bola adalah kesanggupan atau kemampuan atlet KKO SMP Negeri 1 playen cabang sepak bola yang meliputi: kecepatan, kekuatan otot tubuh, kekuatan otot perut, kekuatan otot tungkai, daya tahan yang diukur melalui tes TKJI, tes tersebut meliputi dari beberapa tes yakni *lari 50 meter*, *pull up 60 detik (putra)*, *sit up 60 detik*, *loncat tegak dan tes bleeb tes (putra)*, dengan indeks tes usia 13-15 tahun.

- 1. Profil** adalah suatu gambaran secara garis besar tergantung dari segi mana memandangnya. Dari segi seninya profil dapat diartikan sebagai gambaran atau sketsa tampang atau wajah seseorang yang dilihat dari

samping. Sedangkan bila dilihat dari segi statistiknya profil adalah sekumpulan data yang menjelaskan suatu dalam bentuk grafik dan tabel.

2. **Kebugaran jasmani** adalah kemampuan tubuh masing-masing atlet untuk melakukan aktivitas latihan dengan tidak menyebabkan seorang atlet mengalami kelelahan yang berarti, sehingga atlet mempunyai tenaga untuk mengatasi beban latihan tambahan. Kebugaran jasmani dapat dilihat melalui *lari jarak 50 meter, sit up 60 detik, pull up, vertical jump,* dan *bleep test*.
3. **Siswa kelas KKO** adalah rombongan belajar yang peserta didiknya memiliki bakat dibidang keolahragaan diberi secara dikhususkan dan proposional sama terhadap keminataan dan kemampuan olahraga yang dipunyai dari siswa didiknya.
4. **Tingkat kebugaran jasmani** adalah bertahannya tubuh seorang atlet melakukan bentuk latihan fisik dengan kekuatan dengan kesanggupan yang berbeda-beda. .
5. **Olahraga** adalah aktivitas yang dilakukan untuk melatih tubuh seseorang baik secara rohaniah/ kejiwaan.
6. **Sepak Bola** adalah permainan dari 2 tim yang saling berhadapan untuk membobol gawang lawan atau mencetak gol dan melindungi gawang supaya tidak terbobol dari lawan dengan memakai semua tubuh dapat digunakan kecuali lengan tangan.

E. Instrumen Penelitian

Dari penelitian ini untuk mengetahui profil tingkat kebugaran jasmani siswa KKO SMP N 1 Playen cabang olahraga sepak bola menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia untuk remaja umur 13-15 tahun. Penelitian ini menggunakan instrument dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas tahun 2010 untuk usia 13-15 tahun. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa KKO SMP Negeri 1 Playen adalah sebagai berikut:

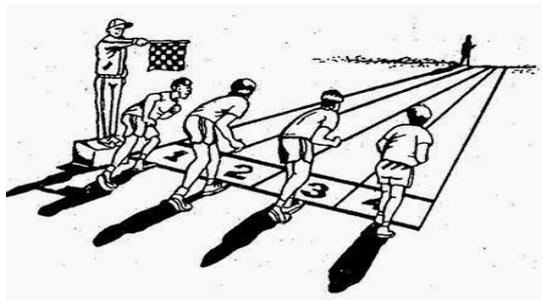
1. Lari jarak pendek / 50 meter

a. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan
 - a) Peserta berdiri di belakang garis start
- 2) Gerakan
 - a) Pada aba-aba "Siap" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari
 - b) Pada aba-aba "Ya" peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 50 meter
- 3) Lari masih bisa diulang, apabila :
 - a) Pelari mencuri start
 - b) Pelari tidak melewati garis finish
 - c) Pelari terganggu dengan pelari lain
- 4) Pengukur waktu
 - a) Pengukur waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish.

b) Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satuan waktu detik
- 2) Waktu dicatat satu angka di belakang koma.



Gambar 3. Posisi Lari 50 m
(Sumber: TKJI, 2014)

2. Pull Up

a. Pelaksanaannya

1) Sikap awalan

Peserta didik berdiri dibesi pull up, setelah itu kedua tangan memegang besi tersebut. Tangan telapak dihadapkan belakang.

2) Gerakan

Peserta didik kemudian melompat kebesi pull up gerakan tangan membentuk siku tikuk sampai dagu diatas besi, gerakan tangan naik turun diulangi.

3) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila

Pada saat dagu tidak dapat melewati besi pull up.

b. Pencatat hasil

- 1) Hasil dicatat dengan berapa banyak melakukan gerakan pull up tersebut dengan satuan detik
- 2) Peserta ketika tidak bisa melakukan gerakan tes pull up tersebut dinilai 0.



Gambar 4. Posisi pull up
(Sumber: TKJI, 2014)

3. Sit up

a. Pelaksanaannya

- 1) Sikap awalan
 - a) Peserta berbaring pada tempat yang rata dengan kedua lutut kaki ditekuk, dan 2 tangan ditaruh disampiung kedua telinga.
 - b) petugas/peserta membantu dengan memegang kaki, supaya ketika peserta melakukan kaki tidak naik.

2) Gerakan

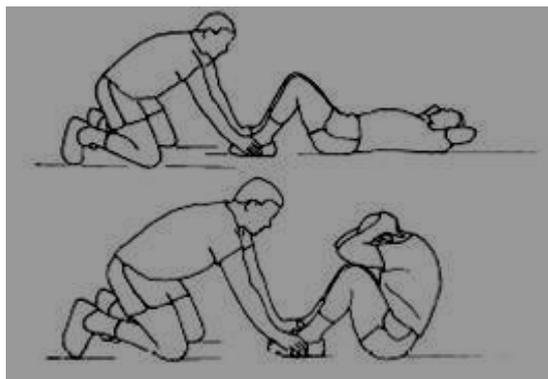
- a) Gerakan dengan diberi tanda tes dimulai peserta kemudian duduk lalu badan diangkat sampai kedua siku menyentuh lutut, lalu kembali ke awal yakni duduk ketika tes selesai.
- b) Sebelum diberi aba-aba berakhir peserta harus melakukan gerakan tanpa berhenti, selama 1 menit.

Catatan :

- (1) gerakan yang tangannya tidak berada di samping kedua telinga tidak dinilai.
- (2) Kedua siku tangan tidak terkena lutut kaki.
- (3) Membantu menaikkan tubuh dengan siku tangan.

b. Pencatat Hasil

- 1) Yang dicatat adalah hasil ketika melakukan pull up 1 menit dengan benar.
- 2) peserta yang melakukan gerakan salah dan tidak bisa melakukan gerakan diberi nilai 0.



Gambar 5 Posisi baring duduk 60 detik
(Sumber: TKJI, 2014)

4. Vertikal Jump

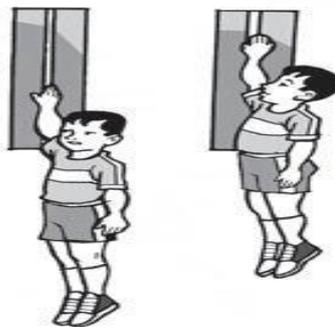
a. Pelaksanaannya

1) Sikap awalan

- a) Untuk melakukan ini tangan diberi bedak atau kapur dahulu.
- b) Peserta lalu berdiri didinding, dengan kedua kaki rapat, kemudian tangan diluruskan menempel pada papan pengukur agar supaya ketika loncat dan ditempelkan terdapat bekas dari tangannya.

2) Gerakan

- a) Peserta mengambil sikap dengan awalan lutut kaki ditekuk dan tangan mengayun dibelakang. Lalu peserta meloncat usahakan loncatan paling tinggi dan lakukan tepukan ke dinding sampai terdapat bekas tepukan.
- b) Lakukan tes ini 3 kali pengulangan,



Gambar 6. Posisi loncat tegak
(Sumber :TKJI, 2014)

5. Multistage Fitness Tes (bleep tes)

a. Pelaksanaannya

- 1) Atlet melakukan pemanasan selama 10 menit
- 2) Tes bleep tes dilaksanakan dengan lari 20 meter bolak-balik, yang dimulai dengan lari pelan-pelan secara bertahap yang semakin lama semakin cepat hingga atlet tidak mampu mengikuti irama lari, berarti kemampuan maksimalnya pada level bolak-balik tersebut.
- 3) Waktu setiap level 1 menit
- 4) Setiap pelaksanaan dibagi menjadi 6-7 atlet dan seterusnya sampai selesai.

b. Gerakan

- 1) Start dilakukan dengan berdiri, dan kedua, dan kedua kaki di belakang garis start. Dengan aba-aba “siap ya”, atlet lari sesuai dengan irama menuju garis batas hingga satu kaki melewati garis batas.

Catatan :

- a) Bila tanda bunyi belum terdengar, atlet telah melampaui garis batas, tetapi untuk lari harus menunggu tanda bunyi. Sebaliknya, bila telah ada tanda bunyi atlet belum sampai pada garis batas, atlet harus mempercepat lari sampai melewati garis batas dan segera kembali lari ke arah sebaliknya.
- b) Bila dua kali beruntun atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari berarti kemampuan maksimalnya hanya pada level dan balikan tersebut.
- c) Setelah atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari, atlet tidak boleh terus berhenti, tetap tetap meneruskan lari pelan-pelan selama 3-5 menit untuk colling down.

c. Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dihitung adalah berapa atlet sanggup melakukan lari pada setiap step levelnya sehingga atlet tidak sanggup mencapai garis ketika tanda sudah bunyi kembali.

F. Teknik Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data menggunakan penilaian acuan norma dari TKJI dengan umur 13-15 tahun yang diterbitkan oleh Depdikbud pada Tahun 2010. TKJI adalah rangkaian sebuah tes. Maka dari itu, setiap tes TKJI melaksanakannya diharuskan berurutan atau berhubungan. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut: Tes kebugaran jasmani dalam penelitian ini terdiri dari :

1. lari jarak 50 meter
2. gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik
3. baring duduk (*sit up*) selama 60 detik
4. loncat tegak (*vertical jump*)
5. Multistage fitness tes (bleep tes)

Alat- alat yang dibutuhkan dan fasilitas pendukung lain adalah : Tempat lari, jam/ stopwatch, bendera untuk start, tempat pull up, papan pengukur vertical jump/ Membuat dengan meteran, bedak atau kapur, formulir, sempritan dan alat tulis .

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu kegiatan peneliti berupa proses penyusunan dan pengelolaan data guna menafsirkan data yang telah diperoleh, menurut (Sugiyono: 2017) Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari

seuruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variable dari seluruh responden, menyajikan data tiap variable yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotensi yang telah diajukan. Teknik analisis data yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil yang di dapat atlet yang sudah melakukan tes disebut dengan hasil kasar. Hasil kasar yang diperoleh tersebut masih diperoleh dengan ukuran yang berbeda- beda dari hasil melaksanakan tes tersebut dan di ubah menjadi satu ukuran yang sama. Kemudian hasil dari penjumlahan dijadikan dasar sebagai penentuan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani umur 13-15 tahun yang diterbitkan oleh Depdiknas tahun 2010. Standar tes kesegaran jasmani dapat disajikan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Norma TKJI (Untuk Putra Usia 13 -15 Tahun)

Nilai	Lari 50 m	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Kategori
5	S.d – 6,7”	16 – Keatas	38 – Keatas	66 Keatas	Sangat Baik
4	6,8” – 7,6”	11 – 15	28 – 37	53 – 65	Baik
3	7,7” – 8,7”	6 – 10	19 – 27	42 – 52	Sedang
2	8,8” – 10,3”	2 – 5	8 – 18	31 – 41	Rendah
1	10,4”- dst	0 – 1	0 – 7	0 – 30	Sangat Rendah

Tabel 2. Norma TKJI (Untuk Putri Usia 13-15 Tahun)

Nilai	Lari 50 m	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat Tegak	Kategori
5	s.d-7.7''	41''-keatas	28-Keatas	50-Keatas	Sangat Baik
4	7.8''-8.7''	22''-40''	19-27	39-49	Baik
3	8.8''-9.9''	10''-21''	09-18	30-38	Sedang
2	10.0''-11.9''	3''-9''	03-08	21-29	Rendah
1	12.0''-dst	0''-2''	00-02	0-21	Sangat Rendah

Sumber: Depdiknas (2014)

Tabel 3. Data Normatif untuk bleep test laki-laki dan perempuan usia 13-19 tahun.

No.	Kurang Sekali	Kurang	Sedang	Baik	Baik Sekali	Sangat Baik Sekali	L / P
1.	<35.0	35.0 - 38.3	38.4-45.1	45.2-50.9	45.2-50.9	51.0-55.9	L
2.	<25.0	25.0-30.9	31.0-34.9	35.0-38.9	35.0-38.9	39.0-41.9	P

Setelah data diubah ke dalam kategori masing-masing tes, kemudian data dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data, pengkategorian dikelompokkan menjadi lima kategori, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Sedangkan untuk pengkategorian berdasarkan *Mean* dan *Standar Deviasi* sebagai berikut:

Tabel 4. Norma tes TKJI usia 13-15 Tahun

NO	JUMLAH NILAI	KLASIFIKASI
1	17 Keatas	BAIK SEKALI
2	14 s.d 16	BAIK
3	11 s.d 13	SEDANG
4	8 s.d 10	KURANG
5	5 s.d 7	KURANG SEKALI

Sumber : Sugiarto , (2014 : 2)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui profil tingkat kebugaran jasmani siswa KKO SMP N 1 Playen cabang olahraga sepak bola. Hasil analisis data penelitian profil tingkat kebugaran jasmani siswa KKO SMP Negeri 1 Playen cabang olahraga sepak bola didasarkan pada 5 tes fisik yakni lari jarak 50 meter, *sit up*, *vertical jump*, *pull up* dan tes *multi stage*. Hasil masing-masing tes pengukuran tersebut dapat dideskripsikan sebagai berikut:

1. Tes Lari jarak 50 meter

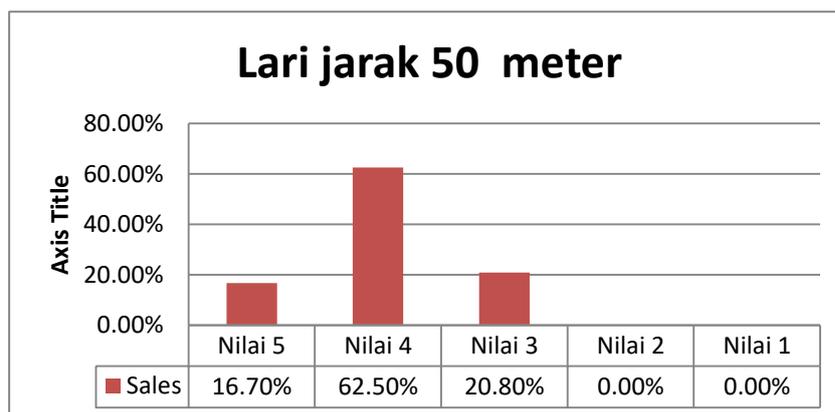
Hasil penelitian lari jarak 50 meter pada siswa KKO SMP Negeri 1 Playen cabang olahraga sepak bola dari 24 siswa deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Lari jarak 50 meter

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
S.d – 6,7”	5	4	16,7
6,8” – 7,6”	4	15	62,5
7,7” – 8,7”	3	5	20,8
8,8” – 10,3”	2	0	0
10,4”- dst	1	0	0
Jumlah		24	100

Dari hasil penelitian untuk tes lari 50 meter terdapat sebanyak 4 anak (16,7 %) memperoleh nilai 5, sebanyak 15 anak (62,5 %) mendapatkan nilai 4,

sebanyak 5 siswa (20,8 %) mendapatkan nilai 3 dan tidak ada yang memperoleh nilai 2 dan 1. Hasil pada tabel di atas apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 7. Diagram Hasil Penelitian Lari jarak 50 meter

2. Tes Sit up (60 detik)

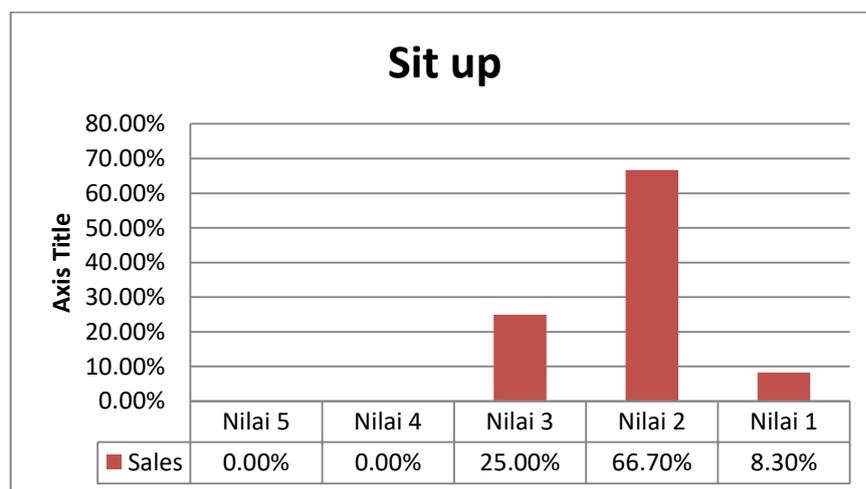
Hasil penelitian tes sit up 60 detik pada siswa KKO SMP Negeri 1 Playen cabang olahraga sepak bola dari 24 siswa. Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Sit up 60 detik

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
16 – Keatas	5	0	0
11 – 15	4	0	0
6 – 10	3	6	25,0
2 – 5	2	16	66,7
0 – 1	1	2	8,3
Jumlah		24	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tes sit up diketahui sebanyak 6 anak (25 %) memperoleh nilai 3, sebanyak 16 anak (66,7 %) memperoleh nilai 2,

sebanyak 2 anak (8,3 %) memperoleh nilai 1 dan tidak ada yang memperoleh nilai 5 dan 4. Hasil pada tabel di atas apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 8. Diagram Hasil Penelitian Sit Up 60 detik

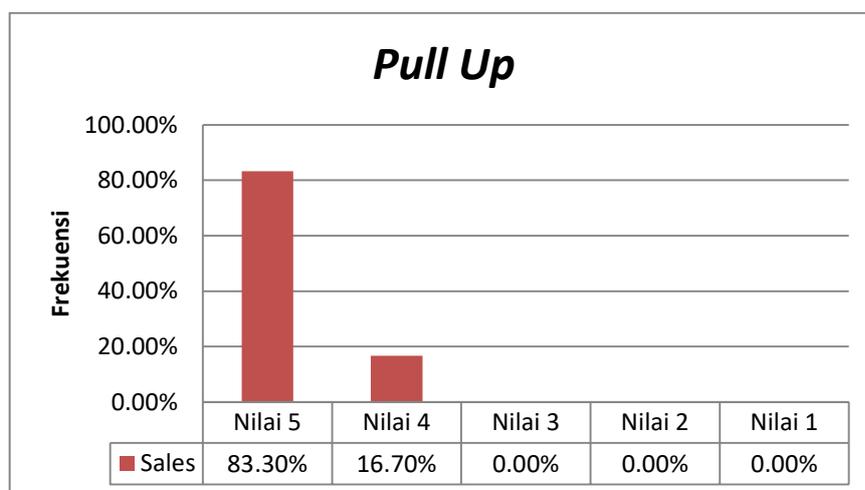
3. Tes Pull Up

Hasil penelitian data *pull up* siswa KKO SMP Negeri 1 Playen cabang olahraga sepak bola diperoleh dari 24 peserta deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data *pull up*

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
41'' Ke atas	5	20	83,3
22''-40''	4	4	16,7
10''-21''	3	0	0
3''-9''	2	0	0
0''-2''	1	0	0
Jumlah		20	100

Dari hasil penelitian untuk tes *pull up* diketahui sebanyak 20 anak (83,3 %) memperoleh nilai 5, sebanyak 4 anak (16,7 %) mendapatkan nilai 4, dan tidak terdapat anak yang mendapatkan nilai 3, 2 dan 1. Hasil pada tabel di atas apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 9. Diagram Hasil Penelitian Pull Up

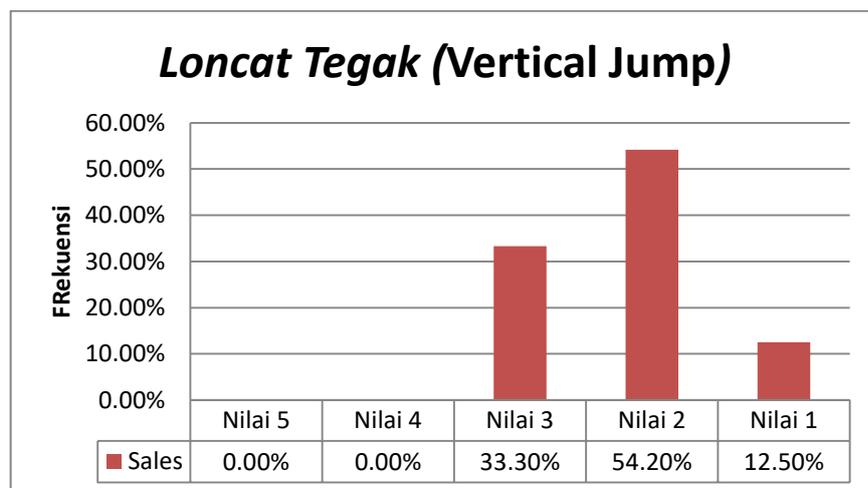
4. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Hasil penelitian loncat tegak (*vertical jump*) siswa KKO SMP Negeri 1 Playen cabang olahraga sepak bola dari 24 peserta deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
50 Ke atas	5	0	0
39-49	4	0	0
30-38	3	8	33,3
21-29	2	13	54,2
20 – dst	1	3	12,5
Jumlah		24	100

Dari hasil penelitian untuk tes (*vertical jump*) diketahui sebanyak 8 anak (33,3 %) memperoleh nilai 3, sebanyak 13 siswa (54,2 %) mendapatkan nilai 2, sebanyak 3 anak (12,5 %) mendapatkan nilai 1, dan tidak ada yang mendapatkan nilai 4 dan 5. Hasil pada tabel di atas apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 10. Diagram Hasil Penelitian Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

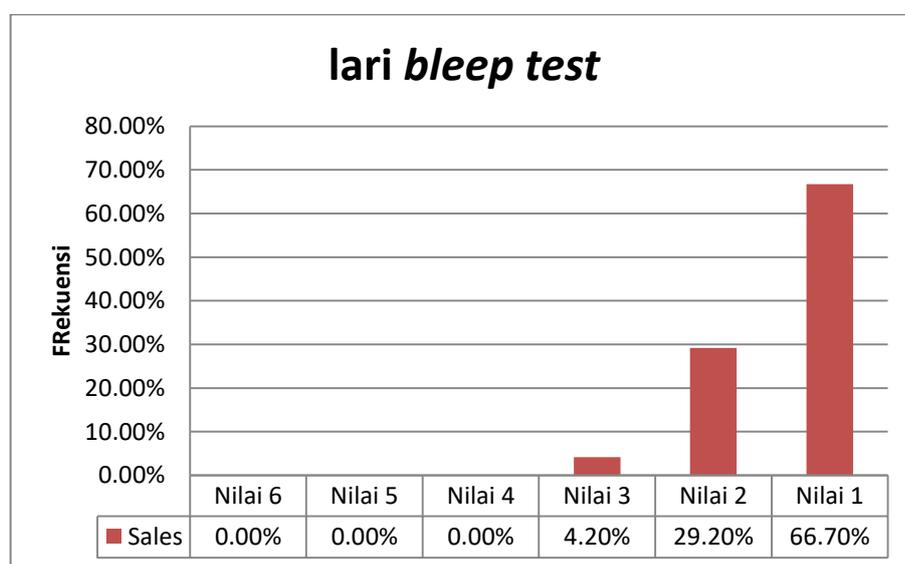
5. Lari *Bleep Test*

Hasil penelitian lari *bleep test* pada siswa KKO SMP Negeri 1 Playen dari 24 peserta deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data Lari *Bleep Test*

Interval	Nilai	Frekuensi	Persentase
<35.0	6	0	0
35.0 - 38.3	5	0	0
38.4 - 45.1	4	0	0
45.2 - 50.9	3	1	4,2
45.2 - 50.9	2	7	29,2
51.0 - 55.9	1	16	66,7
Jumlah		24	100

Berdasarkan hasil penelitian pada lari *bleep test* diketahui sebanyak 1 siswa (4,2 %) memperoleh nilai 3, sebanyak 7 siswa (29,2 %) memperoleh nilai 2, sebanyak 16 siswa (66,7 %) memperoleh nilai 1 dan tidak ada yang memperoleh nilai 4 dan 5. Hasil pada tabel di atas apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 11. Diagram Hasil Penelitian *lari bleep test*

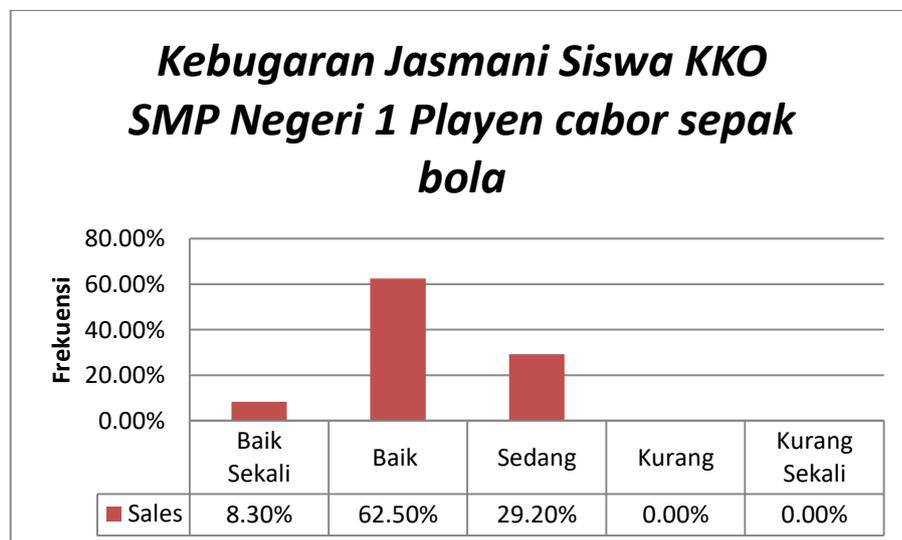
6. Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa KKO SMP Negeri 1 Playen cabang olahraga sepak bola

Berdasarkan dari kelima tes di atas diperoleh hasil profil tingkat kebugaran jasmani siswa KKO SMP Negeri 1 Playen cabang olahraga sepak bola dari 24 peserta, deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini dan hasil perhitungan yang lebih detail terdapat pada bagian lampiran:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa KKO SMP Negeri 1 Playen cabang olahraga sepak bola

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
17 Keatas	Baik Sekali (BS)	2	8,3
14 s.d 16	Baik (B)	15	62,5
11 s.d 13	Sedang (S)	7	29,2
8 s.d 10	Kurang (K)	0	0
5 s.d 7	Kurang Sekali (KS)	0	0
Jumlah		24	100

Hasil pada tabel di atas apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 12. Diagram Hasil Penelitian Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa KKO SMP Negeri 1 Playen cabang olahraga sepak bola

Berdasarkan gambar dan tabel di atas, analisis profil tingkat kebugaran jasmani siswa KKO SMP Negeri 1 Playen cabang olahraga sepak bola diketahui

sebagian besar berkategori baik dengan persentase 62,5 % (15 siswa), yang berkategori sedang sebesar 29,2 % (7 siswa), yang berkategori baik sekali sebesar 8,3 %, (2 siswa) yang berkategori kurang 0 % dan yang kurang sekali 0 %. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa profil tingkat kebugaran jasmani siswa KKO SMP Negeri 1 Playen cabang olahraga sepak bola sebagian besar adalah baik.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan telah didapatkan profil tingkat kebugaran jasmani siswa KKO SMP Negeri 1 Playen cabang olahraga sepak bola sebagian besar berkategori baik dengan persentase 62,5 % (15 siswa) yang berkategori sedang sebesar 29,2 % (7 siswa), yang berkategori baik sekali sebesar 8,3 %, (2 siswa) yang berkategori kurang 0 % dan yang kurang sekali 0 %. Pengambilan data tersebut dilaksanakan selama 1 minggu diawali dengan kegiatan pengamatan pada saat siswa melakukan pertandingan sepak bola setelah itu memberi pengertian tentang tata cara tes kebugaran jasmani yang akan dilakukan. Pada tes kebugaran jasmani ini dilakukan dengan hanya 1 kali pengambilan data dengan menggunakan instrument tes dari TKJI dengan metode yang digunakan adalah *one – shot case study model*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa KKO SMP Negeri 1 Playen cabang olahraga sepak bola.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dan data sudah di olah menunjukan jika kebugaran jasmani siswa KKO SMP Negeri 1 playen cabang olahraga sepak

bola mempunyai kebugaran jasmani yang baik, khususnya dalam melakukan kegiatan terhadap pembebanan fisik tubuh. Sesuai pendapat Annas, (2011: 19) Kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih dan masih mempunyai cadangan untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit.

Dengan pernyataan tersebut dapat diartikan jika kebugaran jasmani yang baik tersebut menunjukkan jika siswa KKO SMP Negeri 1 Playen cabang olahraga sepak bola mampu menjaga kondisi fisik dengan baik. Kelas khusus merupakan adalah kelas khusus yang mendapat beban tambahan pembinaan minat dan bakat dibidang olahraga selama 10 s.d 16 jam pelajaran dalam seminggu dalam bentuk ekstrakurikuler (Kemendiknas, 2010: 9). Dapat dikatakan jika siswa kelas khusus olahraga adalah kelas khusus yang memiliki bakat istimewa di bidang olahraga. Berdasarkan pernyataan tersebut jelas bahwa siswa KKO SMP Negeri 1 Playen cabang olahraga sepak bola mempunyai keunggulan dalam hal keterlatihan dan juga kemampuan dalam berolahraga, dengan tingkat Keterlatihan yang tinggi, intensitas latihan yang tinggi dan bakat olahraga yang dimiliki oleh siswa maka menjadi faktor dalam tingkat kebugaran jasmani pada diri seseorang.

Kategori yang baik ditunjukkan dari selama ini kegiatan latihan tidak hanya dilakukan di sekolah saja, akan tetapi juga di rumah. Aktivitas yang dilakukan setiap hari sudah mencerminkan aktifitas fisik dalam meningkatkan kebugaran

jasmani. Kebugaran jasmani sangatlah penting dan bermanfaat khususnya bagi seseorang. manfaat kebugaran jasmani yaitu terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendian yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non-olahraga, meningkatkan daya tahan aerobic, Meningkatkan fleksibilitas, Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan, dan dapat meningkatkan gairah hidup.

Selain itu beberapa faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat Kebugaran jasmani antara lain makanan, istirahat, kebiasaan hidup dan lingkungan. Kebugaran jasmani yang baik, dan juga di dukung dari sekolah, pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting untuk membantu tercapainya Kebugaran jasmani siswa, dengan cara mengikuti latihan-latihan kebugaran jasmani. Kebiasaan makan menjadi salah satu faktor pendukung kebugaran jasmani. Makanan yang baik adalah makanan yang bergizi, ini akan mempengaruhi tingkat Kebugaran jasmani seseorang. Dengan asupan gizi yang baik maka kecukupan energipun akan seimbang, sehingga hal tersebut membuat tubuh menjadi sehat dan *fit*.

Sedangkan hasil penelitian pada siswa KKO SMP Negeri 1 Playen cabang olahraga sepak bola yang menunjukkan kategori sedang sebesar 29,2 % (7 siswa). Hasil tersebut diartikan jika ke tujuh siswa tersebut kurang mempunyai keterampilan yang baik dalam aktifitas fisik. Tidak adanya latihan mandiri di luar sekolah, pola hidup sehat yang kurang baik, serta waktu istirahat yang kurang membuat siswa tidak mempunyai kebugaran jasmani yang baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan tes kebugaran jasmani yang terdiri dari tes lari jarak 50 meter, sit up, tes pull up, verikal jump, dan bleep tes diketahui analisis profil tingkat kebugaran jasmani siswa KKO SMP Negeri 1 Playen cabang olahraga sepak bola diperoleh sebagian besar berkategori baik dengan persentase 62,5 % (15 siswa), yang berkategori sedang sebesar 29,2 % (7 siswa), yang berkategori baik sekali sebesar 8,3 %, (2 siswa) yang berkategori kurang 0 % dan yang kurang sekali 0 %. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa profil tingkat kebugaran jasmani siswa KKO SMP N 1 Playen Cabang Olahraga Sepak Bola sebagian besar adalah baik

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pihak SMP Negeri 1 Playen mengenai data kebugaran jasmani siswa KKO SMP Negeri 1 Playen cabang olahraga sepak bola
2. Hasil tingkat kebugaran jasmani siswa KKO SMP Negeri 1 Playen cabang olahraga sepak bola tersebut dapat dijadikan sebagai referensi bagi pelatih untuk selalu melakukan motivasi kepada siswa, mengenai pentingnya kebugaran jasmani.

3. Sebagai kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan kedepannya.

C. Keterbatasan penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Terbatasnya waktu peneliti tidak mengontrol dan mengawasi aktivitas testi diluar yang dapat mempengaruhi kondisi fisik dan kebugaran jasmani siswa saat melakukan tes.
2. Terbatas waktu penelitian, peneliti hanya di berikan waktu penelitian dalam waktu 1 hari, sehingga tidak dilakukan pengulangan tes.

D. Saran

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

1. Bagi siswa yang masih mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang, agar lebih meningkatkan kebugaran jasmnai dengan cara meningkatkan aktivitas jasmani setiap harinya.
2. Bagi pelatih agar lebih memperhatikan tingkat kebugaran jasmani siswanya, dikarenakan kebugaran jasmani menjadi salah satu faktor penunjang untuk berprestasi di bidang olahraga.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa KKO cabang olahraga sepak bola dapat teridentifikasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. CV Lubuk Agung.
- Tudor O, Bumpa. (2018). *Periodization : Theory and Methology Of Training*. USA york University: Human kinetics
- Alwi Hasan, dkk. (2005) *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Balai Pustaka.
- Abdul Mu'is. 2014. *Analisis Kondisi Fisik Terhadap Keterampilan Menendang Bola Ke Arah Gawang (Shooting)*. Jurnal Kesehatan Olahraga Volume 02 Nomor 03 Tahun 2014, 111-122.
- Depdikbud. 1997. "Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Kesegaran Jasmani." Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdiknas Puskesjasrek. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta
- Wiwoho, Junaidi, & Sugiarto. 2014. *Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA N 02 Ungaran Tahun 2012*. Journal Of Sport Sciences and Fitness, 3(1), 44-48
- Pujianto. 2015. *Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang*. Journal of Physical Education, Health and Sport. Semarang. Indonesia. 2354-7901
- Subarjah. 2014. *Permainan Bulutangkis*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Johan. 2005. *Pengaruh Motivasi, Budaya Organisasi, dan Kepuasan Kerja terhadap Kinerja Karyawan*, Jakarta: PT. Raja Grafindo
- Harsono. 2001. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

Irianto. 2004. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta. C.V. Andi

Offset

Annas, 2011. *Hubungan Kebugaran jasmani Hemaglobin, Status Gizi dan Makan Pagi terhadap Prestasi belajar*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. Vol 1. Ed. 2

Purwanto. 2012. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Sumaryana. 2015. *Perbedaan Prestasi Belajar Siswa Kelas Khusus Olahraga Dengan Siswa Kelas Reguler SMP Negeri 2 Tempel Tahun Pelajaran 2014/2015..* FIK UNY

Fagas, 2006. *Pendidikan Usia Dini Yang Baik, landasan Keberhasilan Masa Depan*. Bandung : Darul ma'arif.

Abdul Rohim, (2008). *Dasar- Dasar Sepak Bola*. Demak: Aneka Ilmu

Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta.

Sugiyono. 2011. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: ALFABET.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Bimbingan Skripsi



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

Nomor : 003/PKO/1/2023
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Bapak : Subagyo Irianto, M.Pd

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

Nama : Anggita Bima Prakasa
NIM : 17602241070

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KKO SMP DI GUNUNGKIDUL

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

Yogyakarta, 6 Januari 2023

Ketua Jurusan PKO

Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

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

Lampiran 2. Lembar Konsultasi



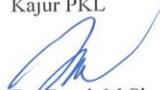
KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo, Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Surel: humas_fik@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Anggita Bima Prakasa
NIM : 17602241070
Pembimbing : Subagyo Irianto, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	Rabu 19 maret 2023	Judul lebih operasional dan singkat	
2.	Selasa 19 maret 2023	Latar belakang dari hal umum ke yang khusus ▽	
3.	Rabu 122 maret 2023	Rumusan masalah sesuaikan dengan variabel penelitian, Tujuan sesuai dengan jumlah rumusan	
4.	Selasa 24 maret 2023	Kerangka berpikir, diambil dari latar belakang kajian teori	
5.	Kamis / 8 mei 2023	Pencitraan relevan sesuai judul variabel	
6.	Selasa / 23 mei 2023	Dasar penelitian, populasi total siswa bps, teknik sampling purposive, instrumen TKJ1,	
7.	Kamis / 25 mei 2023	analisis data	
8.	Senin / 29 mei 2023	tata tulis sesuai dengan pedoman penulisan tugas akhir minimal tahun 2016	
9.	Rabu / 31 mei 2023	daftar pustaka sesuai dengan tata tulis	
10.	Senin / 5 juni 2023	penulisan tabel melihat buku pedoman	
11.	Jumat / 9 juni 2023	daftar gambar dan keterangan	

Kajur PKL


Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

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

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian SMP Negeri 1 Playen

URAT IZIN PENELITIAN

about:blank



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

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

Nomor : B/1363/UN34.16/PT.01.04/2023

19 Juni 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

**Yth . Kepala SMP Negeri 1 Playen
Jln mantous 23 ,Playen, Gunungkidul**

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

Nama : Anggita Bima Prakasa
NIM : 17602241070
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KKO SMP NEGERI 1 PLAYEN CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA
Waktu Penelitian : 17 - 23 Mei 2023

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,



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

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 5. Data Penelitian

No	Nama	Jenis Kelamin	Lari 50 m	N	PULL UP	N	Sit Up	N	Vertical jump				BLEEP TES	VO2 max	N	Kebugaran Jasmani
									Raihan Awal	Tinggi Akhiran	Hasil	N				
1	Galih Puji Santoso	L	8,52	3	4	2	38	5	210	250	40	2	4.3	27,2	1	13
2	Choirul Rosyid A.S	L	8,31	3	3	2	45	5	200	240	40	2	3.8	26	1	13
3	Faizal Amin Hanafi	L	6,57	5	4	2	37	4	210	240	30	1	5.2	30,2	1	13
4	Amar Hanafi	L	7,19	4	7	3	40	5	210	260	50	3	3.3	24	1	16
5	Samuel Djoko N	L	6,83	4	3	2	65	5	210	260	50	3	5.9	32,9	1	15
6	Arshavin Evan	L	6,97	4	1	1	57	5	210	250	40	2	8.1	40	3	15
7	Ramadhan Alif	L	7,27	4	3	2	44	5	200	240	40	2	3.8	26	1	14
8	Raka Hafiz P	L	7,01	4	3	2	47	5	210	250	40	2	7.2	37,1	2	15
9	Arta Sheva P	L	7,67	4	1	1	34	4	210	260	50	3	4.4	27,2	1	13
10	Kenny Alpinda	L	6,97	4	5	2	48	5	200	240	40	2	4.5	27,6	1	14
11	Abista Nayasa	L	7,21	3	2	2	54	5	210	250	40	2	3.1	23,1	1	13

12	Gaviota Nararya	L	7,83	3	3	2	34	4	200	250	50	3	5.4	31	1	13
13	Andhika Putra	L	7,64	4	3	2	46	5	190	230	40	2	3.8	26	1	14
14	Shiddiq K.Z	L	6,91	4	5	2	55	5	210	230	20	1	3.5	24,8	1	13
15	Zaki Della M	L	6,97	4	5	2	45	5	200	250	50	3	6.10	36,4	2	16
16	Maqruf Iza M	L	7,4	4	8	3	36	4	190	220	30	2	6.3	33,9	1	14
17	Fadly Nur Cahyo	L	6,64	5	3	2	50	5	210	260	50	3	3.8	26	1	16
18	Yudistira Kusuma Y	L	6,99	4	4	2	53	5	220	260	40	2	7.4	37,5	2	15
19	Lintang Candra S	L	7,2	4	5	2	57	5	210	250	40	2	6.6	35	2	15
20	M. Faaza Rifa'u	L	7,21	4	6	3	52	5	200	250	50	3	6.7	35,4	2	17
21	Jouan Pascal H. P	L	7,78	3	6	3	48	5	200	230	30	1	7.2	37,1	2	14
22	Tirta Adi Pratama	L	6,57	5	5	2	45	5	200	240	40	2	5.5	31,4	1	15
23	M Arif Arasyid	L	6,54	5	6	3	47	5	210	250	40	2	6.9	36	2	17
24	Farhan Abriliant H	L	6,91	4	7	3	56	5	210	260	50	3	6.3	33,9	1	16

Lampiran 6. Statistik Data Penelitian

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

		L Ari 50 m	Sit up	Pull up	Vertical jump	multi stage
N	Valid	24	24	24	24	24
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		7,2129	4,2500	47,2083	41,2500	31,0708
Median		7,1000	4,0000	47,0000	40,0000	31,2000
Mode		6,97	3,00	45,00	40,00	26,00
Std. Deviation		,52131	1,84744	8,07562	7,97414	5,10153
Minimum		6,54	1,00	34,00	20,00	23,10
Maximum		8,52	8,00	65,00	50,00	40,00
Sum		173,11	102,00	1133,00	990,00	745,70

Frequency Table

Lari 50 m

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6.54	1	4,2	4,2	4,2
	6.57	2	8,3	8,3	12,5
	6.64	1	4,2	4,2	16,7
	6.83	1	4,2	4,2	20,8
	6.91	2	8,3	8,3	29,2
	6.97	3	12,5	12,5	41,7
	6.99	1	4,2	4,2	45,8
	7.01	1	4,2	4,2	50,0
	7.19	1	4,2	4,2	54,2
	7.20	1	4,2	4,2	58,3
	7.21	2	8,3	8,3	66,7
	7.27	1	4,2	4,2	70,8
	7.40	1	4,2	4,2	75,0
	7.64	1	4,2	4,2	79,2
	7.67	1	4,2	4,2	83,3
	7.78	1	4,2	4,2	87,5
	7.83	1	4,2	4,2	91,7
	8.31	1	4,2	4,2	95,8
	8.52	1	4,2	4,2	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Sit up

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	2	8,3	8,3	8,3
	2.00	1	4,2	4,2	12,5
	3.00	7	29,2	29,2	41,7
	4.00	3	12,5	12,5	54,2
	5.00	5	20,8	20,8	75,0
	6.00	3	12,5	12,5	87,5
	7.00	2	8,3	8,3	95,8
	8.00	1	4,2	4,2	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Pull up

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	34.00	2	8,3	8,3	8,3
	36.00	1	4,2	4,2	12,5
	37.00	1	4,2	4,2	16,7
	38.00	1	4,2	4,2	20,8
	40.00	1	4,2	4,2	25,0
	44.00	1	4,2	4,2	29,2
	45.00	3	12,5	12,5	41,7
	46.00	1	4,2	4,2	45,8
	47.00	2	8,3	8,3	54,2
	48.00	2	8,3	8,3	62,5
	50.00	1	4,2	4,2	66,7
	52.00	1	4,2	4,2	70,8
	53.00	1	4,2	4,2	75,0
	54.00	1	4,2	4,2	79,2
	55.00	1	4,2	4,2	83,3
	56.00	1	4,2	4,2	87,5
	57.00	2	8,3	8,3	95,8
	65.00	1	4,2	4,2	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Vertical jump

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20.00	1	4,2	4,2	4,2
	30.00	3	12,5	12,5	16,7
	40.00	12	50,0	50,0	66,7
	50.00	8	33,3	33,3	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

multi stage

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	23.10	1	4,2	4,2	4,2
	24.00	1	4,2	4,2	8,3
	24.80	1	4,2	4,2	12,5
	26.00	4	16,7	16,7	29,2
	27.20	2	8,3	8,3	37,5
	27.60	1	4,2	4,2	41,7
	30.20	1	4,2	4,2	45,8
	31.00	1	4,2	4,2	50,0
	31.40	1	4,2	4,2	54,2
	32.90	1	4,2	4,2	58,3
	33.90	2	8,3	8,3	66,7
	35.00	1	4,2	4,2	70,8
	35.40	1	4,2	4,2	75,0
	36.00	1	4,2	4,2	79,2
	36.40	1	4,2	4,2	83,3
	37.10	2	8,3	8,3	91,7
	37.50	1	4,2	4,2	95,8
	40.00	1	4,2	4,2	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

Kebugaran Jasmani

N	Valid	24
	Missing	0
Mean		14,5417
Median		14,5000
Mode		13,00
Std. Deviation		1,31807
Minimum		13,00
Maximum		17,00
Sum		349,00

Kebugaran Jasmani

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13.00	7	29,2	29,2	29,2
	14.00	5	20,8	20,8	50,0
	15.00	6	25,0	25,0	75,0
	16.00	4	16,7	16,7	91,7
	17.00	2	8,3	8,3	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

Kebugaran Jasmani

N	Valid	24
	Missing	0
Mean		14,5417
Median		14,5000
Mode		13,00
Std. Deviation		1,31807
Minimum		13,00
Maximum		17,00
Sum		349,00

Kebugaran Jasmani

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13.00	7	29,2	29,2	29,2
	14.00	5	20,8	20,8	50,0
	15.00	6	25,0	25,0	75,0
	16.00	4	16,7	16,7	91,7
	17.00	2	8,3	8,3	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

		Lari 50 m	Sit up	Pull up	Vertical jump	multi stage
N	Valid	24	24	24	24	24
	Missing	0	0	0	0	0

Frequency Table

Lari 50 m

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3.00	5	20,8	20,8	20,8
	4.00	15	62,5	62,5	83,3
	5.00	4	16,7	16,7	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Sit up

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	2	8,3	8,3	8,3
	2.00	16	66,7	66,7	75,0
	3.00	6	25,0	25,0	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Pull up

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4.00	4	16,7	16,7	16,7
	5.00	20	83,3	83,3	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Vertical jump

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	3	12,5	12,5	12,5
	2.00	13	54,2	54,2	66,7
	3.00	8	33,3	33,3	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

multi stage

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	16	66,7	66,7	66,7
	2.00	7	29,2	29,2	95,8
	3.00	1	4,2	4,2	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian di SMP Negeri 1 Playen



Guru KKO dan saya melakukan pengarahan kepada atlit sebelum melakukan tes.



Atlit melakukan pemanasan sebelum melakukan tes.



Tes lari 50 m dilakukan dilapangan Ngawu,Playen,Gunungkidul



Tes PULL UP atlit melakukan pull up dengan satu persatu melakukan



Tes SIT UP tes sit up saya laksanakan dilapangan ngawu bersamaan dengan tes