

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER
OLAHRAGA SEPAK BOLA MTS N9 SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Ditujukan Kepada Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta untuk
Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

Muhammad Arzil Ardistryansyah Putra

NIM. 19601244054

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER
OLAHRAGA SEPAK BOLA MTS N 9 SLEMAN**

Disusun oleh
Muhammad Arzil Ardistyansyah Putra
NIM. 19601244054

Telah Memenuhi syarat dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk dilakukan ujian
akhir tugas skripsi yang bersangkutan



Mengetahui,
Koordinasi Prodi PJKR

Dr. Drs. Ngatman, M.Pd.
NIP. 196706051994031001

Diketahui,
Dosen Pembimbing

Dr. Drs. Suhadi, M.Pd.
NIP. 196005051988031006

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Arzil Ardistyansyah Putra

NIM : 19601244054

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Olahraga
Sepak Bola MTS N 9 Sleman

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 kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 21 November 2023

Yang Menyatakan,



M. Arzil Ardistyansyah P.

NIM. 19601244054

HALAMAN PENGESAHAN

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER
OLAHRAGA SEPAK BOLA MTS N 9 SLEMAN**

Disusun oleh
Muhammad Arzil Ardistryansyah Putra
NIM. 19601244054

Telah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Dr. Drs. Suhadi M.Pd
(Ketua Tim Penguji)



4/1/2024

2. Dr. Agus Susworo Dwi Marhaendro, S.Pd., M.Pd
(Sekertaris Tim Penguji)



4/2024

3. Dr. Drs Ngatman M.Pd
(Penguji Utama)



1 Januari 2024

Yogyakarta,

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas
Negeri Yogyakarta

Dekan



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.

NIP. 198306262008121002

MOTTO

Sesungguhnya Bersama kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari urusanmu) tetapkanlah bekerja keras (untuk urusan yang lain)

(QS. Al-Insyirah : 6-7)

Barang siapa menginginkan kebahagiaan dunia maka tuntutlah ilmu, dan barang siapa yang ingin kebahagiaan akhirat tuntutlah ilmu, dan barang siapa yang menginginkan keduanya tuntutlah ilmu pengetahuan

(Rasulullah SAW)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kusayangi:

1. Kedua orang tuaku, Bapak Supardi dan Ibu Istijabah Munawaroh yang senantiasa mendoakanku, memberi dukungan, motivasi, kasih sayang, materi, dan segalanya yang tak pernah berhenti dicurahkan padaku. Untukibu, “malaikatku yang terlihat” bangga bisa terlahir dari rahim sepertimu. Maafkan anakmu yang belum bisa membalasnya.
2. Untuk keluarga besar saya yang juga selalu memberikan dorongan,motivasi, sehingga saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini dengan kemudahan dan kelancaran
3. Untuk teman saya Rizky Febriana yang baik hati selalu peduli terima kasihbanyak atas dorongan serta dukungan yang sangat berarti, sehingga selalu termotivasi untuk cepat menyelesaikan tugas akhir ini. Semoga mimpi- mimpi kalian segera terwujud, bahagia selalu dalam kehidupan kalian. Doakan temanmu ini sukses agar bisa membuat keluarga bangga, serta membuat kalian bangga mempunyai teman sepertiku.

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER
OLAHRAGA SEPAK BOLA MTS N 9 SLEMAN**

Oleh :

Muhammad Arzil Ardistyansyah Putra

NIM. 19601244054

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler olahraga MTS N 9 Sleman. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari – hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan lain yang mendadak.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif eksploratif dengan metode survei. Subyek penelitian ini adalah Peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler MTS N 9 Sleman, dengan jumlah 24 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen TKJI tahun 2010 yang terdiri dari 5 item tes yaitu: Tes lari 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1000 meter. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif yang dituangkan dalam persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler olahraga MTS N 9 Sleman yaitu sebanyak 0 siswa (0%) memiliki kondisi fisik kurang sekali, sebanyak 4 siswa (17%) memiliki kondisi fisik kurang, sebanyak 15 siswa (63%) memiliki kondisi fisik sedang, sebanyak 5 siswa (21%) memiliki kondisi fisik baik, dan sebanyak 0 siswa (0%) memiliki kondisi baik sekali. Frekuensi terbanyak menunjukkan bahwa siswa memiliki kondisi fisik sedang, yaitu sebanyak 15 siswa sebesar 63%. Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga sepak bola MTS N 9 tergolong dalam kategori sedang dengan rata-rata 16.

Kata kunci : *Kesegaran jasmani, siswa, ekstrakurikuler*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Sepak Bola Mts N 9 Sleman” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M. Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Drs. Suhadi, M.Pd. yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Drs Ngatman M.Pd. Selaku penguji utama yang memberikan koreksi perbaikan secara komphrensif terhadap TAS ini.
4. Bapak Dr. Agus Susworo Dwi Mahaendro, S.Pd., M.Pd. Selaku sekretaris sekretaris penguji uang memberikan perbaikan secara kompherensif terhadap TAS ini.
5. Bapak Dr. Drs. Ngatman M.Pd. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan persetujuan pada pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
6. Bapak Hadlirin, S.Ag., selaku Kepala Sekolah MTS N 9 Sleman yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Para guru dan peserta didik MTS N 9 Sleman, yang telah membantu memberikan izin untuk penelitian.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas

menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca yang budiman.

Yogyakarta, 21 November 2023



M. Arzil Ardistyansyah P.

NIM. 19601244054

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
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	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	8
2. Hakikat Ekstrakurikuler Sepak Bola	14
3. Pelaksanaan Ekstrakurikuler Sepak Bola di MTS N 9 Sleman	28
B. Kerangka Pemikiran	32
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Jenis Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel	33

D.	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	33
E.	Teknik Pengumpulan Data	37
F.	Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN.....		42
A.	Deskripsi Data	42
B.	Analisa Data	51
C.	Pembahasan	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		55
A.	Kesimpulan.....	55
B.	Implikasi.....	55
C.	Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA		57
LAMPIRAN.....		58

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Tes Lari Cepat (<i>Sprint</i>) Kategori Putra.....	38
Tabel 2.	Tes Gantung Angkat Tubuh Kategori Putra.....	38
Tabel 3.	Tes Baring Duduk Kategori Putra.....	39
Tabel 4.	Nilai TKJI Putra Usia 13-15.....	39
Tabel 5.	Norma TKJI Unur 13-15 Tahun Kategori Putra.....	41
Tabel 6.	Data Tes Lari 50 Meter Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Sepak bola MTs N 9 Sleman.....	42
Tabel 7.	Distribusi Frekuensi Tes Lari 50 Meter Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Sepak bola MTs N 9 Sleman.....	43
Tabel 8.	Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Sepak bola MTs N 9 Sleman.....	44
Tabel 9.	Distribusi Frekuensi Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Sepak bola MTs N 9 Sleman.....	45
Tabel 10.	Data Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Sepak bola MTs N 9 Sleman.....	45
Tabel 11.	Distribusi Frekuensi Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Sepak bola MTs N 9 Sleman.....	46
Tabel 12.	Data Tes Loncat Tegak Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Sepak bola MTs N 9 Sleman.....	47
Tabel 13.	Distribusi Frekuensi Tes Loncat Tegak Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Sepak bola MTs N 9 Sleman.....	48
Tabel 14.	Data Tes Lari 1000 Meter Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Sepak bola MTs N 9 Sleman.....	48
Tabel 15.	Distribusi Frekuensi Tes Lari 1000 Meter Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Sepak bola MTs N 9 Sleman.....	49
Tabel 16.	Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Sepak bola MTs N 9 Sleman.....	50
Tabel 17.	Distribusi Frekuensi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Sepak bola MTs N 9 Sleman.....	51
Tabel 18.	Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Sepak bola MTs N 9 Sleman dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Normal.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Teknik Menendang Bola.....	33
Gambar 2.	Teknik Mengontrol Bola.....	36
Gambar 3.	Teknik Menggiring Bola.....	40
Gambar 4.	Teknik Menyundul Bola.....	42
Gambar 5.	Posisi <i>Start</i> Lari 50 Meter.....	51
Gambar 6.	Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh.....	52
Gambar 7.	Sikap Permulaan Baring Duduk.....	53
Gambar 8.	Sikap Permulaan Loncat Tegak.....	53
Gambar 9.	Posisi <i>Start</i> Lari 1000 Meter.....	54
Gambar 10.	Peneliti Menjelaskan Tujuan dan Cara Melakukan Tes.....	86
Gambar 11.	Peneliti Melakukan Tes Lari 50 Meter.....	86
Gambar 12.	Peneliti Melakukan Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>).....	87
Gambar 13.	Peneliti Melakukan Tes Loncat Tegak.....	87
Gambar 14.	Peneliti Melakukan Tes Gantung Angkat Tubuh.....	88
Gambar 15.	Peneliti Melakukan Tes Lari 1000 Meter.....	88

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Data Pengambilan TKJI Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Sepakbola MTs N 9 Sleman.....	59
Lampiran 2.	Kartu bimbingan Tugas Akhir Skripsi.....	60
Lampiran 3.	Surat Izin Penelitian.....	61
Lampiran 4.	Surat Balasan Penelitian.....	62
Lampiran 5.	Data Nama Peserta Didik Ekstrakurikuler Sepakbola Kelas 7-8.....	63

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah kegiatan yang menunjang atau menjadi media bagi pembelajaran, dapat diartikan juga pendidikan merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniah baik aspek mental, intelektual bahkan spiritual. Pendidikan Jasmani merupakan proses pembelajaran melalui kegiatan-kegiatan yang bermanfaat untuk meningkatkan kualitas seseorang dan melatih kemampuan psikomotorik agar mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam pendidikan jasmani terdapat beberapa aspek salah satunya adalah kebugaran jasmani. Salah satu faktor yang menentukan penyelenggaraan pendidikan adalah guru. Dalam keberhasilan Guru Pendidikan Jasmani mempunyai peranan penting untuk membantu tercapainya kebugaran siswa. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani harus mampu membawa siswa ke dalam situasi menyenangkan dalam setiap pembelajaran sehingga siswa dapat mencapai kebugaran jasmani dan kesehatan yang baik.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari – hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan lain yang mendadak, dapat juga

ditambahkan Kesegaran jasmani untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sulit, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak dapat melakukannya. Hal ini yang membedakan orang yang fit dan tidak fit.

Pendidikan, olahraga dan kesehatan sebagai wadah atau tempat untuk menyalurkan atau mengeksplor keterampilan olahraga. Walaupun undang-undang sudah ada, namun belum berarti bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya dalam olahraga dan dilaksanakan sebagaimana mestinya disemua tingkat dan jenis pendidikan. Dalam praktiknya, pentingnya pembinaan dan pengembangan olahraga tertuang dalam UU Nomor 3 Tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi:

"Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan Kesegaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa".

Dari undang-undang di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan utama olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan Kesegaran maupun kesegaran jasmani. Telah jelas bahwasanya olahraga merupakan aspek penting dari hidup manusia dan dari olahraga ini seseorang dapat memupuk rasa persatuan dan kesatuan suatu Negara dan dapat mengangkat harkat martabat sebuah bangsa apabila prestasidi raih dalam ajang internasional.

Perkembangan dan pertumbuhan anak sangatlah penting untuk diperhatikan mereka adalah aset yang sangat berharga dalam perkembangan zaman nantinya karena mereka adalah generasi penerus bangsa, sehingga untuk peningkatan dan pembinaan olahraga sejak usia dini. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah sebagai salah satu mata pelajaran mempunyai kedudukan PERIAL yang tidak dapat diabaikan karena berfungsi untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan fisik yang sangat diperlukan untuk perkembangan anak sekolah terutama bagi anak sekolah menengah pertama dan memerlukan kondisi fisik yang baik dalam melakukan berbagai aktifitas.

Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang biasanya akan semakin mudah seseorang tersebut melakukan aktivitas. Sebaliknya jika tingkat Kesegaran jasmani seseorang itu buruk maka gairah hidup dan penampilannya akan berkurang sebab tubuh tidak bekerja dengan baik. Kesegaran jasmani dapat diperoleh dengan cara berolahraga, oleh karena itu olahraga dapat di jadikan sebagai bagian dari kehidupan sehingga tidak salah apabila tubuh tidak aktif bergerak maka jangan harap kondisi fisik menjadi tetap optimal dan segar.

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia, penggemar yang berasal dari segala usia merasakan bahwa sepakbola adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik dan menghibur. Permainan sepak bola merupakan olahraga pilihan namun dengan

keterbatasan alokasi waktu yang tersedia karena masih banyak materi lain yang harus ditempuh, maka untuk menambah waktu bermain sepakbola yaitu melalui kegiatan Ekstrakurikuler. Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar mata pelajaran untuk membantu pengembangan pesertadidik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan disekolah. Ekstrakurikuler bertujuan untuk memperluas pengetahuan mengenai hubungan berbagai mata pelajaran Ekstrakurikuler yang ada di sekolah menyalurkan bakat dan minat.

Kegiatan Ekstrakurikuler di MTS N 9 Sleman mempunyai banyak pilihan diantaranya sepakbola, futsal. Upaya yang dilakukan untuk mendapatkan keberhasilan dalam kegiatan Ekstrakurikuler tersebut salah satu yang paling penting adalah Kesegaran jasmani, sedangkan untukmendapatkan Kesegaran jasmani tersebut memerlukan latihan yang terprogram yang memiliki 3 konsep yaitu frekuensi adalah banyaknya unit latihan perminggu, untuk latihan Ekstrakurikuler MTS N 9 Sleman dalam cabang sepak bola adalah hari Rabu dan Jumat. Sedangkan hari lainnya digunakan untuk beristirahat agar tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan recovery (pemulihan tenaga), time adalah waktu yang diperlukan untuk setiap kali latihan. Dengan 3 konsep tersebut kesegaran jasmani siswa dapat terjaga dan akan dapat menunjang keberhasilan usaha dalam prestasi.

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan pada peserta didik ekstrakurikuler sepak bola MTS N 9 Sleman peneliti menemukan masalah mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa khusus usia 13-15 tahun selama melakukan observasi di MTS N 9 Sleman peneliti melihat bahwa banyak siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola pada saat melakukan latihan mudah lelah dan kurang bersemangat di samping itu faktor bebadang dan banyaknya pembelajaran di kelas membuat kurangnya stamina dan kurangnya kecepatan siswa saat berlari sehingga materi latihan tidak dapat diterima dengan baik. Prinsip – prinsip dasar latihan kebugaran jasmani sangat berperan dalam setiap cabang olahraga, untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang nantinya juga berdampak pada Kebugaran jasmani, maka perlu mengkonsumsi makanan yang bergizi, istirahat yang cukup dan menjalankan ekstrakurikuler dengan baik.

Oleh karena itu, dikarenakan rendahnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler sepak bola maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul ‘Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Sepak Bola MTS N 9 Sleman’.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik ekstrakurikuler olahraga sepak bola MTS N 9 Sleman

2. Belum diketahuinya cara meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta didik ekstrakurikuler olahraga sepak bola MTS N 9 Sleman
3. Metode latihan yang dilakukan oleh pelatih untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik kurang bervariasi

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan pada penelitian ini tidak menyebar luas, dan menjadi lebih fokus maka perlu adanya batasan sehingga penelitian menjadi jelas. Agar peneliti lebih fokus dalam penelitian maka masalah akan dibatasi pada “Tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler olahraga sepakbola MTS N 9 Sleman”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pembatasan masalah diatas, rumusan masalah yang dapat diambil adalah: “Seberapa tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik ekstrakurikuler olahraga sepak bola MTS N 9 Sleman?”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui “Tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler olahraga sepak bola MTS N 9 Sleman”.

F. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis, yaitu:

1. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik ekstrakurikuler agar terciptanya kegiatan ekstrakurikuler yang optimal dan bervariasi.

2. Secara Praktis

- a. Bagi peserta didik, dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler olahraga di sekolah.
- b. Bagi pelatih, penelitian ini dapat mengetahui tingkat kebugaran setiap peserta didik ekstrakurikuler olahraga.
- c. Bagi pelatih, penelitian ini dapat membantu meningkatkan metode latihan yang bervariasi.
- d. Bagi sekolah, penelitian ini dapat menjadikan pandangan mengenai kegiatan ekstrakurikuler yang lebih optimal.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan salah satu topik pembicaraan yang menarik, pengertian kesegaran jasmani menurut beberapa ahli, kesegaran jasmani menurut Sadoso (1992:19) dalam penelitian Sultan (2019:9) adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari – hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan lain yang mendadak, dapat juga ditambahkan Kesegaran jasmani untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sulit, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak dapat melakukannya. Hal ini yang membedakan orang yang fit dan tidak fit.

Tetapi perlu diketahui bahwa setiap individu memiliki latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda sehingga masing – masing akan mempunyai kesegaran jasmani yang berbeda pula.

Menurut Gabbard (1987:50) dalam penelitian Wawan(2016:13) kesegaran jasmani terbagi dalam dua kelompok yaitu : 1)

Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan atau *skill* meliputi a) *Speed* atau kecepatan, merupakan kemampuan untuk bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain dengan waktu yang sesingkat mungkin, b) Kelincahan atau *Agility* merupakan kemampuan untuk merubah arah atau posisi tubuh dengan singkat dan dimulai dari satu gerakan, c) Daya ledak atau *Power* merupakan kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu sependek – pendeknya, d) Koordinasi atau *Coordination* adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan syaraf gerak dalam suatu pola gerakan secara efisien dan efektif. Dengan dimilikinya koordinasi yang baik maka tugas akan dapat dilaksanakan dengan mudah dan efektif. e) Keseimbangan atau *balance* adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan dalam keadaan statis atau dinamis.

2) Kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan meliputi :

a) Daya Tahan Jantung atau *Cardiovascular Endurance* adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem paru dan peredaran darah secara efisien dan efektif untuk menjalankan kerja.

b) Kekuatan otot atau *muscular strength* adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban pada suatu kontraksi maksimal.

c) Keseimbangan tubuh atau *body composition* tergantung pada ratio perbandingan ketebalan lemak dalam tubuh dengan serabut-serabut otot serta tulang.

d) Daya tahan otot atau *muscular endurance* adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam

waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. e) Kelentukan atau fleksibility adalah keefektifan seseorang dalam dirinya untuk melakukan aktivitas tubuh secara maksimal. kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan lain. Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk kegiatan yang lain. Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik diperlukan latihan secara sistematis dan menggunakan prinsip-prinsip dasar latihan.

b. Prinsip – prinsip Dasar Latihan Kesegaran Jasmani

Latihan olahraga merupakan suatu latihan dalam upaya untuk meningkatkan fungsi sistem organ tubuh agar mampu memenuhi kebutuhan tubuh secara optimal ketika berolahraga. Agar latihan olahraga mencapai hasil yang maksimal, harus memiliki prinsip latihan. Adapun prinsip-prinsip latihan yang secara umum diperhatikan adalah sebagai berikut:

1). Prinsip Kekhususan (*Specificity*)

Latihan ini bertujuan untuk mencapai hasil sesuai dengan yang diharapkan harus bersifat khusus, yaitu khusus mengembangkan kemampuan tubuh sesuai dengan tuntutan dalam cabang olahraga yang akan dikembangkan. Ada dua hal yang perlu diperhatikan dalam

prinsip kekhususan yaitu: (1) melakukan latihan-latihan khusus sesuai dengan karakteristik cabang olahraga, (2) melakukan latihan untuk mengembangkan kemampuan biomotorik khusus dalam olahraga. Latihan itu harus khusus untuk meningkatkan kekuatan atau sistem energi yang digunakan dalam cabang olahraga yang bersangkutan. Latihan harus ditujukan khusus terhadap sistem energi atau serabut otot yang digunakan, juga dikaitkan dengan peningkatan ketrampilan motorik khusus. Program latihan yang dilakukan harus bersifat khusus, disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai dalam cabang olahraga.

2). Prinsip Beban-Lebih (The Overload Principles)

Prinsip beban lebih adalah prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang lebih berat daripada yang mampu dilakukan oleh atlet, Atlet harus selalu berusaha berlatih dengan beban yang lebih berat daripada yang mampu dilakukan saat itu, artinya berlatih dengan beban yang berada diatas ambang rangsang. Pemberian beban dimaksud agar tubuh beradaptasi dengan beban yang diberikan tersebut, jika itu sudah terjadi maka beban harus terus ditambah sedikit demi sedikit untuk meningkatkan kemungkinan perkembangan kemampuan tubuh. Penggunaan beban secara overload akan merangsang penyesuaian fisiologis dalam tubuh, sehingga peningkatan prestasi terus-menerus hanya dapat dicapai dengan peningkatan beban latihan. Untuk mendapatkan efek latihan yang baik organ tubuh harus diberi beban melebihi beban dari aktivitas sehari-hari. Beban yang diberikan mendekati maksimal hingga maksimal.

3). Prinsip Beban Bertambah (*The Principles of Progressive*)

Beban latihan adalah sejumlah intensitas, volume, durasi dan frekuensi dari suatu aktivitas yang harus dijalani oleh atlet dalam jangka waktu tertentu untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari sistem organ tubuhnya agar mampu beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi sesuai dengan tujuan latihan. Peningkatan pemberian beban hendaknya dilakukan secara progresif dan bertahap. Progresif artinya beban latihan selalu meningkat, dari awal sampai akhir latihan. Peningkatan berat beban dilakukan tidak sekaligus, tetapi bertahap. Diawali dengan beban rendah dan dilanjutkan ke beban yang semakin tinggi, bukan sebaliknya pada awal latihan diberikan beban berat, kemudian makin lama beban latihannya semakin ringan.

4). Prinsip Individualitas (*The Principles of Individuality*)

Pada prinsipnya masing-masing individu berbeda satu dengan yang lain. Dalam latihan setiap individu juga berbeda kemampuannya, manfaat latihan akan lebih berarti jika program latihan tersebut direncanakan dan dilaksanakan berdasarkan karakteristik dan kondisi individu atlet. Oleh karena itu faktor-faktor karakteristik individu atlet harus dipertimbangkan untuk menyusun program latihan. Berkaitan dengan hal ini bahwa: faktor-faktor seperti umur, jenis kelamin, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmaninya, ciri-ciri psikologisnya, semua itu harus ikut dipertimbangkan dalam menyusun program latihan.

Latihan yang dilakukan harus direncanakan dan dilaksanakan

berdasarkan karakteristik dan kondisi individu atlet. Program latihan yang disusun dan pembebanan yang diberikan dalam latihan harus sesuai dengan kondisi tiap-tiap individu.

5). Prinsip Reversibilitas (*The Principles of Reversibility*) Kemampuan fisik yang dimiliki seseorang tidak menetap, namun dapat berubah sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Keaktifan seseorang melakukan latihan atau kegiatan fisik dapat meningkatkan kemampuan fisik, sebaliknya ketidakaktifan atau tanpa latihan akan menimbulkan kemunduran kemampuan fisik.

c. Fungsi Kesegaran Jasmani

Menurut Sumanto Y, (1993:153) dalam penelitian Wawan (2016:18) kesegaran jasmani bagi setiap orang-orang berfungsi didalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani mempunyai fungsi pengembalian kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Khusus bagi pelajar dan mahasiswa sangat penting untuk menyelesaikan studinya serta dalam proses belajar dan mengajar, sebab dalam belajar diperlukan kondisi tubuh yang sehat dan segar.

Kesegaran jasmani di samping untuk menunjukkan kondisi fisik, juga berfungsi untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani dilakukan latihan fisik secara teratur dan berkesinambungan. Dengan latihan teratur dapat berfungsi :

1. Denyut jantung lebih lambat tiap menitnya kalau dibandingkan dengan jantung biasa.
2. Paru – paru yang terlatih menghasilkan pernafasan yang lebih teratur.
3. Gerakan –gerakan urat syaraf terlatih akan lebih menyempurnakan koordinasi antar gerak otot dan juga akan menambah kepercayaan akan kesanggupan dan kemampuan fisik untuk melakukan tugasnya dengan baik.
4. Meningkatkan kelancaran peredaran darah keseluruh tubuh berarti meningkat pula pengangkutan oksigen dan membawa sisa – sisa pembakaran (metabolisme).

2. Hakikat Ekstrakurikuler Sepak Bola

a. Pengertian Ekstrakurikuler

W Narmoatmojo (2010: 2) Menurut kamus umum bahasa Indonesia, kegiatan diartikan sebagai aktivitas, keaktifan : usaha yang sangat giat (Poerwodarminto, 2002). Ekstrakurikuler dalam kamus besar bahasa Indonesia mempunyai arti kegiatan yang bersangkutan di luarkurikulum atau di luar susunan rencana pelajaran (Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, 1989). Secara

sederhana istilah kegiatan ekstrakurikuler mengandung pengertian yang menunjukkan segala macam, aktifitas di sekolah atau lembaga pendidikan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Sedangkan menurut kamus maya Wikipedia, disebutkan “*Extracurricular activities are activities performed by students that fall outside the realm of the normal curriculum of school or university education. Extracurricular activities exist at all levels of education, from 4th-6th, junior high/middle school, high school, college and university education*”. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan siswa sekolah atau universitas, di luar jam belajar kurikulum standar (<http://id.wikipedia.org/wiki/Extracuriculer>).

Kegiatan ekstrakurikuler ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar usia 4 sampai 6 tahun, sekolah menengah tingkat pertama dan atas sampai akademik dan universitas. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa maupun mahasiswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Kegiatan ini diadakan secara swadaya dari pihak sekolah maupun siswa-siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan di luar jam pelajaran sekolah.

b. Pengertian Permainan Sepak Bola

Aji, Sukma (2015: 1) Sepak Bola berasal dari dua kata yaitu "Sepak" dan "Bola". Sepak atau meyepak dapat di artikan menendang (menggunakan kaki) sedangkan "bola" yaitu alat permainan yang berbentuk bulat berbahan karet, kulit atau sejenisnya. Dalam permainan sepak bola, sebuah bola disepak/tendang oleh para pemain. Jadi secara singkat pengertian Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola yang dilakukan oleh pemain, dengan sasaran gawang dan bertujuan memasukan bola ke gawang lawan.

c. Teknik Dasar permainan Sepak Bola

Teknik Dasar Permainan sepak bola dapat diartikan gerak dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola. Jika seseorang ingin melakukan permainan sepak bola harus tahu dan mampu melakukan teknik dasar atau gerak dasar permainan tersebut.

1. Teknik menendang bola



Gambar 1. Teknik Menendang Bola
Sumber : (Aji, Sukma 2015: 1)

Yaitu teknik menyentuh atau mendorong bola menggunakan kaki. Teknik ini merupakan faktor yang dominan dalam permainan sepak bola. Teknik menendang bola dapat di bagi menjadi beberapa bagian:

- a) Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam.
 - 1) Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan bola.
 - 2) Letakan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak ditekuk dan bahu menghadap gerakan.
 - 3) Sikap kedua tangan disamping badan agak terentang dan rileks.
 - 4) Pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang diputar keluar dan dikunci.
 - 5) Pandangan terpusat pada bola.
 - 6) Tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang ke belakang lalu ayun ke depan ke arah bola.
 - 7) Perkenaan kaki pada kaki bagian dalam, sedangkan perkenaan bola tepat pada tengah-tengah bola.
 - 8) Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah gerakan 9) Terakhir pandangan mengikuti arah gerak bola.

Tujuan:

Untuk mendapatkan bola yang akurat sesuai dengan sasaran dengan jarak pendek, biasanya tendangan kaki bagian dalam

digunakan saat operan pendek dan mencetak gol di depan gawang.

- b) Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian luar.
 - 1) Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan bola.
 - 2) Letakan kaki tumpu di samping bola.
 - 3) Sikap kedua tangan di samping badan agak terentang dan rileks.
 - 4) Pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang diputar ke dalam dan dikunci.
 - 5) Pandangan terpusat pada bola.
 - 6) Tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang, lalu ayunkan ke depan ke arah bola bersamaan kaki diputar ke dalam.
 - 7) Perkenaan kaki pada kaki bagian luar, dan perkenaan bola tepat pada tengah-tengah bola.
 - 8) Pindahkan berat badan ke depan.
 - 9) Terakhir pandangan mengikuti arah gerak bola.

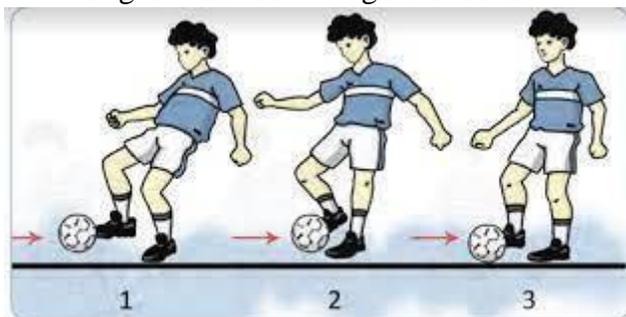
Tujuan:

Menghasilkan bola yang arahnya melengkung ke luar dan sasarannya jauh.

- c) Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian punggung

- 1) Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan bola
- 2) Letakan kaki tumpu di samping bola dengan lutuk agak ditekuk.
- 3) Sikap kedua tangan di samping badan agak terentang dan rileks.
- 4) Pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang ditekuk ke bawah dan dikunci.
- 5) Pandangan terpusat pada bola.
- 6) Tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang ke belakang, lalu ayunkan ke depan ke arah bola.
- 7) Perkenaan kaki pada kaki bagian punggung, sedangkan perkenaan bola tepat di tengah-tengah bola.
- 8) Pindahkan berat badan ke depan.
- 9) Terakhir pandangan mengikuti arah gerak bola

2. Teknik menghentikan dan mengontrol bola



Gambar 2. Teknik Mengontrol Bola
Sumber : (Aji, Sukma, 2015: 2)

Mengontrol bola adalah upaya menghentikan bola sebelum dihentikan dengan kaki. Dalam mengontrol bola seorang pemain harus dalam posisi siap dengan pengamanannya yang tepat agar bola dapat dikuasai dengan sepenuhnya. Ada beberapa cara untuk menghentikan bola, yaitu dengan telapak kaki, dengan punggung kaki, dengan dada, dengan paha, dan dengan perut.

a) Menghentikan bola dengan telapak kaki

Sebelum mengontrol dan menghentikan bola dengan telapak kaki, pemain harus menyongsong datangnya bola. Pada saat bola datang pemain menyongsong dengan telapak kaki dibuka, kemudian telapak kaki ditarik ke belakang bersamaan dengan datangnya bola.

b) Menghentikan bola dengan punggung kaki

Pada umumnya mengontrol bola dengan punggung kaki dilakukan apabila bola datangnya dari udara. Cara menghentikan bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- 1) Pemain bergerak ke arah bola
- 2) Tepat dibawah bola yang sedang melambung, angkatlah kaki ke depan atas yang digerakkan untuk menghentikan bola dengan punggung kaki
- 3) Tahanlah bola dengan menggunakan punggung kaki dengan sedikit sentuhan atau tarikan

4) Bola jatuhkan diantara kedua kaki.

c) Menghentikan bola dengan dada

Bola dihentikan dengan dada apabila bola datangnya melambung dari atas. Teknik menghentikan bola dengan menggunakan dada adalah sebagai berikut:

- 1) Perhatikan bola yang melayang dengan cermat
- 2) Maju atau mundur untuk memposisikan badan men- jemput datangnya bola
- 3) Dalam posisi badan seimbang, dada dibuka lebar dan kedua tangan melebar
- 4) Tahan bola di dada dengan sedikit menarik dada kebelakang pada saat bola menyentuh dada
- 5) Jatuhkan bola diantara kedua kaki

d) Menghentikan bola dengan paha

Bola dapat dihentikan dengan paha apabila bola datang melayang dari atas atau dari depan. Cara menghentikan bola menggunakan paha adalah sebagai berikut:

- 1) Perhatikan bola yang sedang melayang di udara dengan cermat

- 2) Posisikan badan bergerak ke depan atau ke belakang untuk menyongsong arah datangnya bola
 - 3) Tempatkan tubuh di bawah datangnya bola dengan posisi seimbang
 - 4) Angkatlah salah satu kaki yang akan digunakan untuk menghentikan bola. Tekuklah lutut hingga bidang datar menyongsong arah datangnya bola
 - 5) Dengan sedikit sentuhan bola dihentikan dengan paha
 - 6) Jatuhkan bola diantara kedua kaki
- e) Menghentikan bola dengan menggunakan perut

Bola yang akan dihentikan dengan menggunakan perut adalah bola dengan posisi melayang di atas tanah.

Caranya adalah sebagai berikut:

- 1) Amati pergerakan bola dengan cermat
- 2) Bergeraklah untuk menyongsong datangnya bola
- 3) Tahanlah bola dengan menggunakan perut dengan tetap menjaga keseimbangan badan. Pada saat bola menyentuh perut, perut ditarik sedikit ke belakang dan jatuhkan bola tepat diantara kedua kaki.

3. Teknik menggiring bola



Gambar 3. Teknik menggiring bola
Sumber : (Aji, Sukma, 2015)

Menggiring bola adalah gerakan membawa bola dengan menggunakan kaki untuk menuju daerah pertahanan lawan dan menerobos pemain lawan. Ada beberapa cara menggiring bola, yaitu menggiring bola menggunakan punggung kaki bagian luar dan menggiring bola dengan punggung kaki bagian dalam. Kemampuan menggiring bola mutlak sangat diperlukan bagi seorang pemain yang baik, karena termasuk skill individu yang harus dikuasai oleh setiap pemain.

A) Menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki bagian luar

1) Sikap permulaan

Posisi badan agak condong ke depan, punggung kaki bagian dalam dekat bola, badan sedikit ditekuk dan kaki kiri digunakan untuk bertumpu. Letak kaki tumpu disamping bola dengan lutut dan kedua tangan menjaga keseimbangan.

2) Gerakan Menggiring Bola

Pemain bergerak ke depan sambil menggiring bola. Kaki dan bola sekali-kali bersentuhan, dan kedua kaki selalu dekat dengan bola. Sesuaikan irama ketika sedang membawa bola. Usahakan agar bola tetap dikuasai walaupun lawan berusaha untuk merebutnya.

B) Menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam

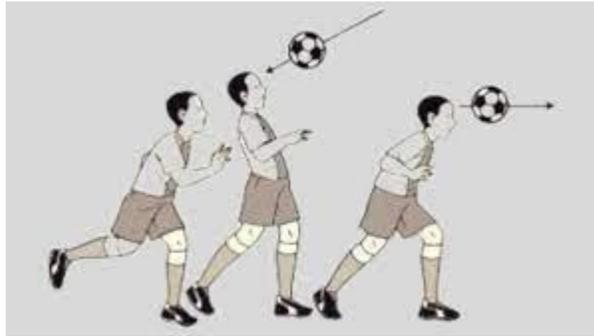
1) Sikap permulaan

Salah satu kaki ditempatkan di depan dengan pergelangan kaki sedikit diputar ke dalam, lutut sedikit ditekuk, dan kaki yang satunya digunakan untuk tumpuan. Sikap badan sedikit condong ke depan dan berat badan berada pada kaki yang ada di belakang. Kedua tangan mengayun dengan rileks.

2) Gerakan menggiring bola

Pemain bergerak ke depan dengan kedua kaki selalu berdekatan dengan bola. Persentuhan bola dengan kaki tepat pada kaki bagian dalam.

1. Teknik menyundul bola



Gambar 4. Teknik menyundul bola
Sumber : (Aji, Sukma, 2015)

a. Prinsip-prinsip menyundul bola

- 1) Lari menjemput arah datangnya bola, pandangan mata tertuju ke arah bola.
- 2) Otot-otot leher dikuatkan/dikeraskan.
- 3) Bagian badan yang digunakan untuk menyundul bola adalah dahi, yaitu daerah kepala di atas kedua kening (alis) di bawah rambut kepala.
- 4) Badan ditarik ke belakang melengkung pada daerah pinggang, kemudian dengan gerakan seluruh tubuh, yaitu kekuatan otot-otot perut, kekuatan dorongan panggul dan kekuatan kedua lutut, kaki diluruskan, badan diayun ke depan sehingga dahi dapat mengenai bola.
- 5) Pada waktu menyundul bola, mata tetap terbuka tidak boleh dipejamkan, selalu mengikuti arah datangnya bola dan

mengikuti ke mana bola diarahkan, selanjutnya diikuti dengan gerak lanjutan untuk segera lari mencari posisi.

b. Kegunaan teknik menyundul bola

- 1) Meneruskan bola atau mengoperkan bola kepada teman atau operan jarak pendek
- 2) Memasukkan bola ke mulut gawang lawan (membuat gol);
- 3) Memberikan umpan kepada teman di depan gawang lawan untuk membuat gol
- 4) Menyapu bola di daerah pertahanan sendiri untuk mematahkan serangan lawan (mempertahankan daerah gawang sendiri).

c. Macam-macam teknik menyundul bola

- 1) Menyundul bola dengan sikap lari

Cara melakukan sebagai berikut. Lari ke arah datangnya bola, gerakan seperti menyundul bola dalam sikap berdiri.

- 2) Menyundul bola dengan sikap melompat

Menyundul bola dengan sikap melompat dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan. Jika dilakukan dengan awalan maka tolakan dengan satu kaki atau dengan dua kaki. Jika dilakukan tanpa awalan maka tolakan dengan kedua kaki. Apabila di dekat kita terdapat banyak lawan maka sulit untuk melompat dengan awalan.

Berdasarkan perkenaan bola, menyundul dengan melompat terdiri atas sebagai berikut.

- a) Menyundul bola dilakukan pada saat mulai melompat atau pada saat badan naik ke atas, sundulan ini digunakan untuk mematahkan serangan lawan atau membersihkan bola dari daerah berbahaya di depan gawang sendiri.
 - b) Menyundul bola pada saat mencapai puncak atau titik tertinggi dari lompatan, yaitu untuk menyundul bola ke bawah. Sundulan ini untuk membuat gol ke gawang lawan atau memberi operan kepada teman.
 - c) Menyundul bola pada saat lompatan telah mencapai puncak dan saat mulai turun, sundulan bola ini untuk operan bola lemah.
- 3) Menyundul bola dengan melayang
- Menyundul bola dengan melayang berguna untuk membuat gol. Bola yang melayang di udara menjadi "makanan" bagi kepala untuk mengarahkannya ke rekan satu tim atau ke

dalam gawang lawan. Caranya adalah dengan pemain yang menyundul bola sambil menjatuhkan badan. Hal ini dilakukan apabila bola yang datang melayang tidak begitu tinggi dari tanah. Cara ini sering mengecoh pemain bertahan dan penjaga gawang lawan, karena biasanya bola yang melayang tidak begitu tinggi dari tanah akan disambut dengan kaki, bukan dengan kepala.

- 4) Menyundul bola dalam posisi badan berdiri. Cara melakukan sebagai berikut.
 - a) Sikap berhenti di tempat badan menghadap ke arah datangnya bola, kedua kaki depan belakang dan lutut sedikit ditekuk. Badan condong ke belakang mata tertuju ke arah datangnya bola.
 - b) Dengan kekuatan otot-otot perut dan dorongan panggul serta dorongan kedua lutut diluruskan
 - c) Seluruh badan diikutsertakan ke depan hingga badan condong ke depan diteruskan dengan gerak lanjutan ke arah sasaran.

4. Pelaksanaan Ekstrakurikuler Sepak Bola di MTS N 9 Sleman

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga salah satunya sepak bola di MTS N 9 Sleman sudah berjalan cukup lama. Kegiatan ini diadakan guna membangun prestasi non akademik bagi peserta didik yang memiliki

bakat dibidang olahraga sepak bola. Kegiatan ekstrakurikuler sepak bola dilaksanakan pada hari rabu dan jumat pukul 15:00-17:00 di lapangan Sembego Kradenan. Pada saat observer melakukan observasi dikegiatan ekstrakurikuler sepak bola, Observer melihat banyak peserta didik yang mengikuti kegiatan tersebut. Ada beberapa peserta didik yang sudah menguasai teknik dasar permainan sepak bola. Metode latihan yang diberikan pelatih pada peserta didik MTS N 9 Sleman sudah bervariasi. Kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di MTS N 9 Sleman didukung dengan fasilitas yang mencukupi sehingga ekstrakurikuler sepak bola berjalan dengan baik. Biasanya, ekstrakurikuler ini diawasi oleh pelatih yang berpengalaman dalam olahraga ini. Peserta ekstrakurikuler akan menjalani latihan secara rutin latihan teknis, dan pertandingan dalam lingkungan yang santai dan mendukung. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di MTS N 9 Sleman biasanya menggunakan berbagai metode latihan, yang pertama latihan fisik, dengan cara peserta didik melakukan pemanasan, latihan Kesegaran, dan latihan kekuatan untuk meningkatkan kondisi fisik mereka. Yang kedua latihan teknik dasar sepak bola seperti *dribbling*, *passing*, *shooting*, *heading*, dan *stopping* bal atau *control* bola.

Yang ketiga ada metode latihan taktik dan strategi, peserta didik akan belajar tentang taktik permainan, formasi tim, dan cara menyerang ataupun bertahan dalam permainan sepak bola. Selain itu ekstrakurikuler sepak bola MTS N 9 Sleman juga mengadakan pertandingan sepak bola

antar sekolah atau sering disebut laga persahabatan. Tujuan diadakan pertandingan yaitu mengasah mental para peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola, agar bakat atau prestasi non akademik di MTS N 9 Sleman meningkat. Selain pertandingan persahabatan MTS N 9 Sleman juga ikut berpartisipasi dalam turnamen sepak bola antar sekolah yang sering diadakan di Sleman. Selain aspek fisik dan teknis, ekstrakurikuler ini juga membantu mengembangkan kepribadian peserta didik seperti contoh kerja sama tim, kepemimpinan, kedisiplinan, dan sportsmanship. Keamanan selalu menjadi prioritas di kegiatan ekstrakurikuler sepak bola ini, peserta didik juga dilatih tentang perlindungan diri dengan menggunakan peralatan yang aman.

B. Kerangka Pemikiran

Penelitian ini membahas tentang tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepak bola MTS N 9 Sleman. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari – hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan lain yang mendadak, dapat juga ditambahkan Kesegaran jasmani untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sulit, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak dapat melakukannya. Permainan sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas sebelas orang pemain yang masing-masing regu berusaha memasukan bola ke

dalam gawang lawan agar mendapatkan angka/ *point* untuk dapat meraih kemenangan Ekstrakurikuler sepak bola di sekolah berfungsi sebagai proses pembinaan olahraga sepak bola agar dapat menghasilkan siswa yang berprestasi dalam bidang sepak bola supaya peserta didik MTS N 9 Sleman dapat meraih prestasi yang membanggakan.

Kesegaran jasmani tergambar baik, terlihat dari prinsip – prinsip dasar latihan kesegaran jasmani sendiri, diantaranya prinsip kekhususan (*Specificity*), prinsip beban lebih (*The overload principles*), prinsip beban bertambah (*The principles of progressive*), prinsip individualitas (*The principles of individuality*), dan prinsip reversibilitas (*The principles of reversibility*). Olahraga sepak bola merupakan jenis olahraga yang menggunakan kelincahan, kecepatan, koordinasi dan yang paling penting kesegaran jasmani yang baik. Agar kesegaran jasmani terjaga dengan baik perlu adanya latihan fisik seperti pada prinsip dasar latihan kesegaran jasmani dan mengatur pola hidup sehat dengan makan yang bergizi dan istirahat yang cukup. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilaksanakan dengan melakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Pengukuran tes kesegaran jasmani menggunakan tes kesegaran jasmani Indonesia yaitu: tes lari 50 m, tes gantung angkat tubuh, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 1000 m. Oleh karena itu, Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) sangat penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Karena dapat melihat tingkat kesegaran jasmani peserta didik di setiap sekolah dan dapat meraih prestasi tentunya dalam bidang ekstrakurikuler sepak bola.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan studi observasional untuk memberikan gambaran mengenai penelitian yang dilakukan dengan kondisi-kondisi yang terjadi melalui observasi langsung Maksun (2012:68) menyatakan bahwa "Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu"

Penelitian ini bersifat kuantitatif dimana untuk melihat variable penelitian menggunakan metode kuantitatif, Sujarweni (2014:39) menyatakan bahwa "Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan penemuan- penemuan yang dapat dicapai (diperoleh) dengan menggunakan prosedur- prosedur statistik atau cara-cara lain dari kuantifikasi (pengukuran)

Dari penjelasan di atas maka semakin jelaslah bahwa penelitian deskriptifkuantitatif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan suatu gejala atau fenomena tertentu yang terjadi melalui observasi secara langsung dengan menggunakan data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik atau cara lain dari kuantifikasi (pengukuran).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MTS N 9 Sleman yang beralamat di RT 06/RW 26, Nayan, Maguwoharjo, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281, pada 13-20 Oktober.

C. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan peserta didik ekstrakurikuler sepak bola yang berjumlah 24 orang. Sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* dimana jumlah sampel sama dengan populasi. *Total sampling* digunakan dalam penelitian ini karena jumlah populasi < 100. Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 24 siswa.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2018:57), variable penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek, organisasi atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi variabel penelitian adalah objek yang dialami, dianalisa dan disimpulkan dalam suatu pengamatan penelitian.

Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu tingkat kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani dalam sepakbola adalah kemampuan pemain dalam melakukan gerakan seperti berlari, melompat, menendang, menangkap, dan melempar tanpa mengalami kelelahan fisik yang berarti masih mampu melakukan aktivitas sehari-hari seperti biasanya.

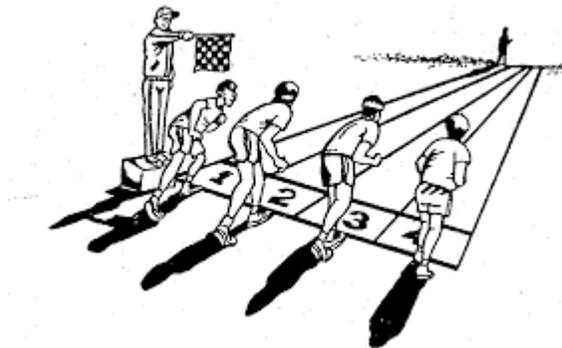
berlebihan dan masa *recovery* yang cepat. Selanjutnya variabel tersebut Diujikan dengan melakukan lima butir Tes Kesegaran Jasmani TKJI dari Kemendiknas tahun 2010 yang terdiri :

1. Tes lari 50 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari jarak pendek.

Alat dan fasilitas :

- a) Lintasan lurus, datar, rata, dan tidak licin.
- b) Peluit
- c) Stopwatch
- d) Meteran
- e) Alat tulis



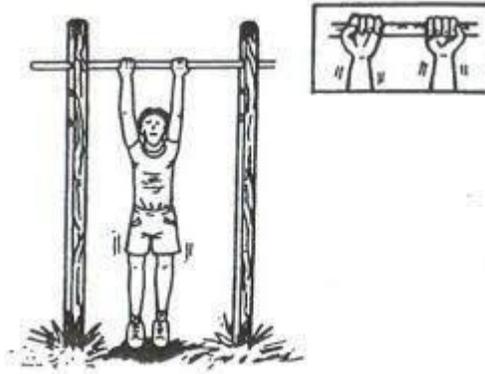
Gambar 5. Posisi start lari 50 meter
Sumber : (Depdiknas, 1999:7)

2. Tes gantung angkat tubuh (*pull up*) 60 detik

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

Alat dan fasilitas :

- a) Palang tunggal yang dapat diatur tingginya dengan peserta didik.
- b) Stopwatch
- c) Alat tulis



Gambar 6. Sikap permulaan gantung angkat tubuh
Sumber : (Depdiknas, 1999:9)

3. Tes baring duduk (*sit up*) 60 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

Alat dan fasilitas

- a) Lantai/rumput rata dan bersih.
- b) *Stopwatch*.
- c) Alat tulis



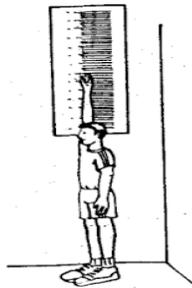
Gambar 7. Sikap permulaan baring duduk
 Sumber : (Depdiknas, 1999:14)

4. Tes loncat tegak (*vertical jump*)

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif tungkai

Alat dan fasilitas :

- a) Papan/tembok bersih.
- b) Serbuk kapur
- c) Penghapus
- d) Alat tulis



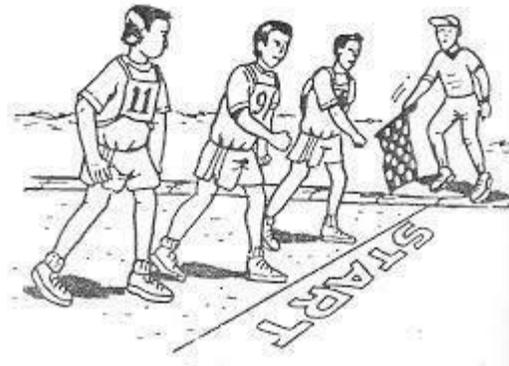
Gambar 8. Sikap permulaan loncat tegak
 Sumber : (Depdiknas, 1999:17)

5. Tes lari 1000 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung (aerobik), peredaran darah dan pernafasan.

Alat dan fasilitas :

- a) Lintasan jarak 1000 meter.
- b) *Stopwatch*
- c) Peluit
- d) Alat tulis



Gambar 9. posisi start lari 1000 meter
Sumber : (Depdiknas, 1999:20)

E. Teknik Pengumpulan Data

Tes dan pengukuran dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan rangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia berdasarkan kelompok usia 13-15 dari 5 macam to tahun untuk putera, yang terdiri dari macam tes yaitu (1) Tes lari cepat 50 meter (2) Tes gantung angkat tubuh (3) Tes baring duduk 60 detik (4) Tes Loncat tegak (vertical jump) (5) Tes lari jauh 1000 meter.

1. Tes lari cepat (Sprint) untuk kategori Putra

Tabel 1. Tes Lari Cepat (Sprint) Untuk Kategori Putra

Kelompok umur (Tahun)	Jarak	Keterangan
6 – 9	30 meter	Waktu dicatat sampai persepuluh detik
10 – 12	40 meter	
13 – 15	50 meter	
16 – 19	60 meter	

Sumber : Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (2010)

2. Tes Gantung Angkat Tubuh kategori Putra

Tabel 2. Tes Gantung Angkat Tubuh kategori Putra

Kelompok Umur (Tahun)	Waktu	Keterangan
6 – 9	30 detik	Gantung siku tekuk
10 – 12	30 detik	Gantung siku tekuk
13 – 15	60 detik	Gantung siku angkat tubuh

Sumber : Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (2010)

3. Tes Baring Duduk Kategori Putra

Tabel 3. Tes Baring Duduk Kategori Putra

Kelompok umur (Tahun)	Waktu
6 – 9	30 detik
10 – 12	30 detik
13 - 15	60 detik

Sumber : Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (2010)

Tabel Nilai TKJI

(Untuk Putra Usia 13-15)

Tabel 4. Nilai TKJI Untuk Putra Usia 13-15

Nilai	Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	S.d – 6,7”	16 – Keatas	38 – Keatas	66 – Keatas	s.d – 3’04”	5
4	6,8” – 7,6”	11 – 15	28 – 37	53- 65	3’05” – 3’53”	4
3	7,7” – 8,7”	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3’54” – 4’46”	3
2	8,8” – 10,3”	2 – 5	8 – 18	31- 41	4’47” – 6’04”	2
1	10,4” - dst	0 - 1	0 - 7	0 - 30	6’05” – dst	1

Sumber : (Widiastuti,2015:55)

F. Teknik Analisis Data

Sujarweni (2014:46) menyatakan bahwa "Analisa Deskriptif merupakan statistik deskriptif yang berusaha untuk menggambarkan berbagai karakteristik data yang berasal dari suatu sampel Statistik deskriptif seperti mean, median, modus, presentil, desil, quartile, dalam bentuk analisis angka maupun gambar/diagram. Dalam analisis deskriptif diolah pervariabel".

Berdasarkan kutipan di atas, teknik analisa yang digunakan adalah statistik deskriptif yaitu menggambarkan berbagai karakteristik data yang berasal dari suatu sampel yang diolah pervariabel. Sehubungan dengan permasalahan peneliti ini, maka untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepak bola MTS N 9 Sleman tersebut dilakukan dengan analisa data TRIAL dengan menggabungkan dari tes yang dilakukan yaitu melakukan penjumlahan norma kebugaran jasmani yang telah ditentukan. Dari hasil penjumlahan ini selanjutnya disesuaikan dengan Norma Kebugaran Jasmani Indonesia.

Tabel 5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun Putra

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang Sekali (KS)

Sumber : Depdiknas, 1999:28

Kemudian hasil yang terdapat dalam kategori norma tes Kesegaran jasmani Indonesia dilakukan analisis deskriptif melalui presentase yang digunakan adalah sebagai berikut: (Sudijiono:2011:43)

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

Keterangan :

P = Presentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler olahraga sepak bola MTS N 9 Sleman. Tes yang digunakan pada penelitian ini adalah tes lari 50 meter, tes gantung angkat tubuh, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 1000 meter untuk putra.

1. Data tes lari 50 meter siswa putra ekstrakurikuler olahraga sepak bola MTS N 9 Sleman

Berdasarkan norma tes lari 50 meter siswa putra ekstrakurikuler olahraga sepak bola MTS N 9 Sleman, diperoleh 3 orang dalam kategori baik, 14 orang dalam kategori sedang, 6 orang dalam kategori kurang, dan 1 orang dalam kategori kurang sekali, sebagaimana yang bisa dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 6. Data Tes Lari 50 Meter Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Sepak bola MTS N 9 Sleman

Norma Lari 50 Meter	Kategori	Nilai	Frekuensi	Presentasi (%)
,,,,-6.7"	Baik sekali	5	0	0
6.8"-7.6"	Baik	4	3	13%
7.7"-8.7"	Sedang	3	14	58%
8.8"-10.3"	Kurang	2	6	25%
10.4" dst	Kurang sekali	1	1	4%
Jumlah			24	100%

Sumber : Data primer yang diolah (2023)

Berdasarkan hasil tes lari 50 meter tersebut, data di ditribusikan pada 6 kelas dengan panjang interval kelas sebanyak 0,63. Pada kelas pertama dengan rentang kelas 7,4-8,03 terdapat frekuensi sebanyak 7 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 29%, pada kelas kedua dengan rentang kelas 8,1-8,7 terdapat frekuensi sebanyak 10 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 42%, pada kelas ketiga dengan rentang kelas 8,8-9,4 terdapat frekuensi sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 8%, pada kelas keempat dengan rentang kelas 9,5-10,1 terdapat frekuensi sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 13%, pada kelas kelima dengan rentang kelas 10,2-10,8 terdapat frekuensi sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 4%, pada kelas keenam dengan rentang kelas 10,9-11,5 terdapat frekuensi sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 4%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tes Lari 50 Meter Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Sepak bola MTS N 9 Sleman

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	7,4-8,03	7	29%
2	8,1-8,7	10	42%
3	8,8-9,4	2	8%
4	9,5-10,1	3	13%
5	10,2-10,8	1	4%
6	10,9-11,5	1	4%
Jumlah		24	100%

Sumber : Data primer yang diolah (2023)

2. Data tes gantung angkat tubuh siswa putra ekstrakurikuler olahraga sepak bola MTS N 9 Sleman

Berdasarkan norma tes gantung angkat tubuh siswa putra ekstrakurikuler olahraga sepak bola MTS N 9 Sleman, diperoleh 2 orang dalam kategori baik, 15 orang dalam kategori sedang, 7 orang dalam kategori kurang, sebagaimana yang bisa dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 8. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Sepak bola MTS N 9 Sleman

Norma Gantung Angkat Tubuh	Kategori	Nilai	Frekuensi	Presentasi (%)
16 ke atas	Baik sekali	5	0	0
11-15	Baik	4	2	8%
6-10	Sedang	3	15	63%
2-5	Kurang	2	7	29%
0-1	Kurang sekali	1	0	0%
Jumlah			24	100%

Sumber : Data primer yang diolah (2023)

Berdasarkan hasil tes gantung angkat tubuh, data di distribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval kelas sebanyak 2. Pada kelas pertama dengan rentang kelas 3-4 terdapat frekuensi sebanyak 5 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 21%, pada kelas kedua dengan rentang kelas 5-6 terdapat frekuensi sebanyak 7 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 29%, pada kelas ketiga dengan rentang kelas 7-8 terdapat frekuensi sebanyak 6 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 25%, pada kelas keempat dengan rentang kelas 9-10 terdapat frekuensi sebanyak 4 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 17%, pada kelas

kelima dengan rentang kelas 11-12 terdapat frekuensi sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 8%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Sepak bola MTS N 9 Sleman

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	3-4	5	21%
2	5-6	7	29%
3	7-8	6	25%
4	9-10	4	17%
5	11-12	2	8%
Jumlah		24	100%

Sumber : Data primer yang diolah (2023)

3. Data tes baring duduk 60 detik siswa putra ekstrakurikuler olahraga sepak bola MTS N 9 Sleman

Berdasarkan norma tes baring duduk 60 detik siswa putra ekstrakurikuler olahraga sepak bola MTS N 9 Sleman, diperoleh 8 orang dalam kategori baik sekali, 14 orang dalam kategori baik, 2 orang dalam kategori sedang, sebagaimana yang bisa dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 10. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Sepak bola MTS N 9 Sleman

Norma Baring Duduk 60 detik	Kategori	Nilai	Frekuensi	Presentasi (%)
38 ke atas	Baik sekali	5	8	33%
28-37	Baik	4	14	58%
19-27	Sedang	3	2	8%
8-18	Kurang	2	0	0%
0-7	Kurang sekali	1	0	0%
Jumlah			24	100%

Sumber : Data primer yang diolah (2023)

Berdasarkan hasil tes baring duduk 60 detik tersebut, data di distribusikan pada 6 kelas dengan panjang interval kelas sebanyak 6. Pada

kelas pertama dengan rentang kelas 26-31 terdapat frekuensi sebanyak 9 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 38%, pada kelas kedua dengan rentang kelas 32-37 terdapat frekuensi sebanyak 7 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 29%, pada kelas ketiga dengan rentang kelas 38-43 terdapat frekuensi sebanyak 6 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 25%, pada kelas keempat dengan rentang kelas 44-45 terdapat frekuensi sebanyak 0 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 0%, pada kelas kelima dengan rentang kelas 50-55 terdapat frekuensi sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 4%, pada kelas keenam dengan rentang kelas 56-61 terdapat frekuensi sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 4%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Sepak bola MTSN 9 Sleman

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	26-31	9	38%
2	32-37	7	29%
3	38-43	6	25%
4	44-49	0	0%
5	50-55	1	4%
6	56-61	1	4%
Jumlah		24	100%

Sumber : Data primer yang diolah (2023)

4. Data tes loncat tegak siswa putra ekstrakurikuler olahraga sepak bola MTS N 9 Sleman

Berdasarkan norma tes loncat tegak siswa putra ekstrakurikuler olahraga sepak bola MTS N 9 Sleman, diperoleh 7 orang dalam kategori

baik, 10 orang dalam kategori sedang, 7 orang dalam kategori kurang, sebagaimana yang bisa dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 12. Data Tes Loncat Tegak Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Sepak bola MTS N 9 Sleman

Norma Loncat Tegak	Kategori	Nilai	Frekuensi	Presentasi (%)
66 ke atas	Baik sekali	5	0	0
53-65	Baik	4	7	29%
42-52	Sedang	3	10	42%
31-41	Kurang	2	7	29%
sd 30	Kurang sekali	1	0	0%
Jumlah			24	100%

Sumber : Data primer yang diolah (2023)

Berdasarkan hasil tes loncat tegak tersebut, data di ditribusikan pada 6 kelas dengan panjang interval kelas sebanyak 5. Pada kelas pertama dengan rentang kelas 38-42 terdapat frekuensi sebanyak 10 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 42%, pada kelas kedua dengan rentang kelas 43-47 terdapat frekuensi sebanyak 5 orang. dengan frekuensi relatif sebanyak 21%, pada kelas ketiga dengan rentang kelas 48-52 terdapat frekuensi sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 8%, pada kelas keempat dengan rentang kelas 53-57 terdapat frekuensi sebanyak 5 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 21%, pada kelas kelima dengan rentang kelas 58-62 terdapat frekuensi sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 4%, pada kelas keenam dengan rentang kelas 63-67 terdapat frekuensi sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 4%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tes Loncat Tegak Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Sepak bola MTS N 9 Sleman

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	38-42	10	42%
2	43-47	5	21%
3	48-52	2	8%
4	53-57	5	21%
5	58-62	1	4%
6	63-67	1	4%
Jumlah		24	100%

Sumber : Data primer yang diolah (2023)

5. Data tes lari 1000 meter siswa putra ekstrakurikuler olahraga sepak bola MTS N 9 Sleman

Berdasarkan norma tes lari 1000 meter siswa putra ekstrakurikuler olahraga sepak bola MTS N 9 Sleman, diperoleh 4 orang dalam kategori baik, 12 orang dalam kategori sedang, 8 orang dalam kategori kurang, sebagaimana yang bisa dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 14. Data Tes Lari 1000 Meter Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Sepak bola MTS N 9 Sleman

Norma Lari 1000 meter	Kategori	Nilai	Frekuensi	Presentasi (%)
sd-3'04"	Baik sekali	5	0	0
3'05-3'53"	Baik	4	4	17%
3'54"-4'46"	Sedang	3	12	50%
4'47"-6'04"	Kurang	2	8	33%
6'05" dst	Kurang sekali	1	0	0%
Jumlah			24	100%

Sumber : Data primer yang diolah (2023)

Berdasarkan hasil tes lari 50 meter tersebut, data di ditribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval kelas sebanyak 0,42. Pada kelas pertama dengan rentang kelas 3,1-3,52 terdapat frekuensi sebanyak 4 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 17%, pada kelas kedua dengan rentang kelas 3,6-4,02 terdapat frekuensi sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 8%, pada kelas ketiga dengan rentang kelas 4,1-4,52 terdapat frekuensi sebanyak 12 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 50%, pada kelas keempat dengan rentang kelas 4,6-5,02 terdapat frekuensi sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 13%, pada kelas kelima dengan rentang kelas 5,1-5,52 terdapat frekuensi sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 13%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Tes Lari 1000 Meter Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Sepak bola MTS N 9 Sleman

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	3,1-3,52	4	17%
2	3,6-4,02	2	8%
3	4,1-4,52	12	50%
4	4,6-5,02	3	13%
5	5,1-5,52	3	13%
Jumlah		24	100%

Sumber : Data primer yang diolah (2023)

6. Klasifikasi jumlah nilai kesegaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler olahraga sepak bola MTS N 9 Sleman

Berdasarkan norma tes Kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga sepak bola MTS N 9 Sleman diperoleh 4 orang dalam kategori kurang, 15 orang dalam kategori sedang dan 5 orang dalam kategori baik,

sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 16. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Sepak bola MTS N 9 Sleman

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	5-9	Kurang sekali	0	0%
2	10-13	Kurang	4	17%
3	14-17	Sedang	15	63%
4	18-21	Baik	5	21%
6	22-25	Baik Sekali	0	0%
Jumlah			24	100%

Sumber : Data primer yang diolah (2023)

Berdasarkan hasil tes kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga sepak bola MTS N 9 Sleman tersebut, data di distribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval kelas sebanyak 2. Pada kelas pertama dengan rentang kelas 11-12 terdapat frekuensi sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 13%, pada kelas kedua dengan rentang kelas 13-14 terdapat frekuensi sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 13%, pada kelas ketiga dengan rentang kelas 15-16 terdapat frekuensi sebanyak 9 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 38%, pada kelas keempat dengan rentang kelas 17-18 terdapat frekuensi sebanyak 7 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 29%, pada kelas kelima dengan rentang kelas 19-20 terdapat frekuensi sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 8%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 17. Distribusi Frekuensi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Sepak bola MTS N 9 Sleman

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	11-12	3	13%
2	13-14	3	13%
3	15-16	9	38%
4	17-18	7	29%
5	19-20	2	8%
Jumlah		24	100%

Sumber : Data primer yang diolah (2023)

B. Analisa Data

Berdasarkan deskripsi data di atas dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler olahraga sepak bola MTS N 9 Sleman dari hasil tes lari 50 meter didapatkan rata-rata nilai norma tes adalah 3 dalam kategori sedang, dari hasil tes gantung angkat tubuh didapatkan rata-rata nilai norma tes adalah 3 dalam kategori sedang, dari hasil tes baring duduk 60 detik didapatkan rata-rata nilai norma tes adalah 4 dalam kategori baik, dari hasil tes loncat tegak didapatkan rata-rata nilai norma tes adalah 3 dalam kategori sedang, serta hasil tes lari 1000 meter didapatkan rata-rata nilai norma tes adalah 4 dalam kategori baik.

Kemudian jumlah nilai norma tes kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga sepak bola MTS N 9 Sleman rata-ratanya adalah 16 yang termasuk dalam kategori sedang, dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler olahraga

sepak bola MTS N 9 Sleman tergolong **sedang**.

Berdasarkan lampiran data rekapitulasi tes kesegaran jasmani, maka data akan dianalisis dengan perhitungan sebagai berikut menggunakan rumus:

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

1. Untuk kategori baik terdapat 5 orang

$$P = \frac{5}{24} \times 100\%$$

$$P = 21\%$$

2. Untuk kategori sedang terdapat 15 orang

$$P = \frac{15}{24} \times 100\%$$

$$P = 63\%$$

3. Untuk kategori kurang terdapat 4 orang

$$P = \frac{4}{24} \times 100\%$$

$$P = 17\%$$

Tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler olahraga sepak bola MTS N 9 Sleman tergolong dalam kategori sedang disebabkan oleh beberapa faktor dari dalam dan dari luar ekstrakurikuler olahraga sepak bola yang sudah seimbang. Faktor dari dalam ekstrakurikuler seperti latihan fisik yang diberikan oleh pelatih ekstrakurikuler olahraga sepak bola sudah cukup baik dalam melatih komposisi tubuh, kelenturan, kelincahan, kekuatan otot, daya tahan jantung paru, kecepatan dan daya tahan otot yang merupakan komponen pembentuk kesegaran jasmani. Sedangkan faktor dari luar ekstrakurikuler olah raga sepak bola seperti gizi yang didapatkan dari asupan makanan, pola tidur, dan pembelajaran diluar ekstrakurikuler dirasa mampu

menyeimbangkan faktor dari dalam pembentuk kesegaran jasmani siswa. Kedua faktor tersebut menjadi penentu tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga sepak bola MTS N 9 Sleman namun belum maksimal sehingga masih tergolong dalam kategori sedang.

C. Pembahasan

Dari analisis data yang telah dijabarkan, tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga sepak bola MTS N 9 Sleman namun belum maksimal sehingga masih tergolong dalam kategori sedang. Hal ini tentunya akan berpengaruh pada hasil prestasi siswa ekstrakurikuler olahraga sepak bola MTS N 9 Sleman. Karena semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang maka akan semakin mudah bagi seseorang itu melakukan aktivitas yang nantinya akan memaksimalkan prestasi yang bisa didapatkan pada siswa ekstrakurikuler olahraga sepak bola.

Seseorang dikatakan memiliki kesegaran jasmani yang baik/sangatbaik jika mereka mampu melakukan suatu pekerjaan secara efektif/efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki simpanan cadangan tenaga untuk digunakan keesokan harinya. Kesegaran jasmani ini sangat berpengaruh dalam tumbuh kembang anak karena akan menentukan kemampuan fisiknya dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini tentu bisa ditingkatkan dengan menambah latihan fisik, mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi, mengatur pola istirahat yang cukup.

Jika dibandingkan tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga sepak bola MTS N 9 Sleman dengan tingkat kesegaran jasmani anak normal, maka:

Tabel 18. Perbandingan Tingkat Kesehatan Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Sepak bola MTS N 9 Sleman dengan Tingkat Kesehatan Jasmani Anak Normal

No	Norma TKJI untuk remaja umur 13-15 tahun putra	Nilai untuk anak ekstrakurikuler olahraga sepak bola MTS N 9 Sleman	Klasifikasi
1	5-9	11-12	Kurang sekali
2	10-13	13-14	Kurang
3	14-17	15-16	Sedang
4	18-21	17-18	Baik
5	22-25	19-20	Baik Sekali

Sumber : Data primer yang diolah (2023)

Dilihat dari perbandingan tabel diatas, tingkat kesehatan jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga sepak bola MTS N 9 Sleman tidak jauh berbeda norma TKJI untuk remaja umur 13-15 tahun putra. Hal ini bisa ditingkatkan lagi oleh pelatih dengan memberikan latihan dalam perencanaan program latihan Kesehatan jasmani, sehingga akan mencapai prestasi yang diharapkan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler sepak bola yaitu sebanyak 0 siswa (0%) memiliki kondisi fisik kurang sekali, Sebanyak 4 siswa (17%) memiliki kondisi fisik kurang, Sebanyak 15 siswa (63%) memiliki kondisi sedang, Sebanyak 5 siswa (21%) memiliki kondisi fisik baik, Sebanyak 0 siswa (0%) memiliki kondisi fisik baik sekali. Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga sepak bola MTS N 9 Sleman tergolong dalam kategori sedang dengan rata-rata 16.

B. Implikasi

Dari kesimpulan diatas dapat ditentukan implikasi yaitu:

1. Data mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga sepak bola MTS N 9 dapat menjadi gambaran bagi pelatih maupun siswa peserta ekstrakurikuler olahraga sepak bola MTS N 9.
2. Menjadi referensi bagi guru tentang tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga sepak bola MTS N 9

C. Saran

Dari hasil penelitian, peneliti menyarankan kepada:

1. Untuk pelatih disarankan mempertahankan dan cenderung meningkatkan latihan fisik terhadap siswa ekstrakurikuler olahraga sepak bola MTS N 9 sehingga siswa mampu memaksimalkan tingkat kebugaran jasmaninya.

2. Untuk siswa ekstrakurikuler olahraga sepak bola MTS N 9 disarankan mempertahankan dan cenderung meningkatkan kesungguhan dalam berlatih, meningkatkan kondisi fisiknya dengan berolahraga, memperhatikan pola makan dengan memakan makanan yang kaya gizi, serat, dan vitamin serta memperhatikan pola istirahat yang benar agar mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang sangat baik dan meningkatkan prestasi untuk ekstrakurikuler olahraga sepak bola MTS N 9 Sleman.
3. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan mampu menjadi bahan acuan dan perbandingan sederhana dalam melanjutkan penelitian dengan menggunakan kajian yang sama atau aspek lain yang berbeda di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, Sukma. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Pamulang: Penerbit Ilmu.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Depdiknas. (1999). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Remaja 13-15 tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdiknas. (2010). *TKJI Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, Untuk Anak Umur 6-9 Tahun, 10-12 Tahun, 13-15 Tahun, 16-19 Tahun*. Jakarta: Depdiknas.
- Giriwijoyo Santosa, Sidik Zafar Didik. (2012). *Ilmu Faat Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Giriwijoyo Santosa. (2017). *Fisiologi Kerja dan Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kusumawati, Mia. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: CV Alfabeta.
- Purwanto, Edy (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sudijiono, Anas. (2011). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, V. Wiratna. (2014). *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Wiarso, Giri. (2015). *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan dan Kesegaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Widiastuti (2011). *Tes dan Pengukuran olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.

Widiastuti. (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga. 1st ed.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

LAMPIRAN

LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Pengambilan TKJI Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Sepak Bola MTS N 9 Sleman

No	Tes TKJI					Repetisi					Jumlah
	Lari 50 m	Gantung angk at tubuh	Barang dudukan	Loncat tegak	Lari 1000 m	Lari 50 m	Gantung angk at tubuh	Barang dudukan	Loncat tegak	Lari 1000 m	
1	10,25"	3	26	38	5'47	2	2	3	2	2	11
2	09,08"	4	27	42	4'52	2	2	3	3	2	12
3	07,83"	11	43	55	3'10	3	4	5	4	4	20
4	07,94"	10	36	53	3'50	3	3	4	4	4	18
5	08,30"	7	30	47	4'07	3	3	4	3	3	16
6	08,42"	6	35	45	4'32	3	3	4	3	3	16
7	08,50"	6	43	43	4'50	3	3	5	3	2	16
8	08,41"	5	38	39	4'26	3	2	5	2	3	15
9	09,53"	4	40	56	4'88	2	2	5	4	2	15
10	08,70"	6	32	41	4'28	3	3	4	2	3	15
11	07,68"	8	29	40	3'15	4	3	4	2	4	17
12	07,55"	10	38	42	3'33	4	3	5	3	4	19
13	08,03"	7	29	38	4'27	3	3	4	2	3	15
14	09,08"	5	35	50	4'45	2	2	4	3	3	14
15	10,92"	3	29	42	5'26	1	2	4	3	2	12
16	08,05"	8	57	60	4'30	3	3	5	4	3	18
17	07,85"	10	30	54	3'55	3	3	4	4	3	17
18	08,48"	8	35	39	4'36	3	3	4	2	3	15
19	08,51"	6	50	64	4'64	3	3	5	4	2	17
20	10,03"	4	36	45	5'15	2	2	4	3	2	13
21	09,80"	6	36	47	4'80	2	3	4	3	2	14
22	08,13"	9	31	57	4'29	3	3	4	4	3	17
23	07,40"	12	43	38	3'57	4	4	5	2	3	18
24	08,60"	8	28	48	4'31	3	3	4	3	3	16

Lampiran 2. Kartu bimbingan Tugas Akhir Skripsi

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Muhammad Azzil Ardityansyah Putra
 NIM : 19601244054
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Dr. Drs. Suhedy M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda Tangan
1.	2-02-2023	Konsultasi judul skripsi	
2.	18-08-2023	Revisi Bab I bagian rumusan masalah	
3.	31-08-2023	Revisi Bab II bagian pelaksanaan ekstrakurikuler sepak bola di MTS di Sleman	
4.	4-09-2023	Revisi Bab III bagian Penelitian	
5.	6-09-2023	Revisi Bab III bagian analisis data	
6.	2-10-2023	lanjut Penelitian	
7.	1-11-2023	Bawa skripsi lengkap	
8.	29/11-2023	Siap ujian	

Ketua Departemen POR,

Dr. Ngatman, M.Pd.
 NIP. 19670605 199403 1 001



Lampiran 3.Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

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



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN 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/190/UN34.16/PT.01.04/2023

2 Oktober 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth . **KEPALA MTS N 9 Sleman,
Alamat RT.06/RW.26, Nayan, Maguwoharjo, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah
Istimewa Yogyakarta 55281**

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

Nama : Muhammad Arzil Ardistryansyah Putra
NIM : 19601244054
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Sepak Bola MTS N 9 Sleman
Waktu Penelitian : 13 - 20 Oktober 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.



Dekan,

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

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

Lampiran 4.Surat Balasan Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KAB. SLEMAN
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 9 SLEMAN
Jalan Nayan, Muguwoharjo, Depok, Sleman 55282
Daerah Istimewa Yogyakarta ☎ 02742803900
e-mail : mtsn_maguwoharjo@yahoo.co.id / mtsn.maguwo@gmail.com
Website: mtsnmaguwo.wordpress.com/mtsn9sleman.sch.id

SURAT KETERANGAN

No : B-575 / MTs.12.04.9/TL.01/10/2023

Kepala Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN) 9 Sleman dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : MUHAMMAD ARZIL ARDISTYANSYAH PUTRA
No. Mahasiswa : 19601244054
Program Studi : S1 – Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta

benar-benar telah melaksanakan penelitian pada satuan kerja MTsN 9 Sleman dengan mengambil judul: “ ***Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Sepak Bola MTS N 9 Sleman***” mulai tanggal 13 s.d. 20 Oktober 2023.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 30 Oktober 2023

Kepala



Hadlin, S.Ag

NIP. 19670608 199603 1 001

Lampiran 5. Data nama peserta didik ekstrakurikuler sepak bola kelas 7-8

Nama	Tes 50 meter	Tes gantung angkat tubuh	Tes baring duduk	Tes loncat tegak	Tes lari 600 m 1000
		(Pull up)	(sit up)	(Vertical jump)	
Rifqi wahyu prayoga ✓	10,25"	2	26	38	5'47
Okta dwi ✓	09,08"	4	27	42	4'52
Al Miski bintang ✓	07,83"	11	43	55	3'10
Naufal hilmy ✓	07,94"	10	36	53	3'50
Muhammad sulthon	08,30"	7	30	47	4'07
Afiq mah rashif ✓	08,42"	6	35	45	4'32
Raffi sumu w ✓	08,50"	6	43	43	4'50
Angger satria	08,41"	5	30	39	4'26
Shafwan frananda	09,53"	4	40	56	4'88
Vicky fadholi	08,70"	6	32	41	4'28
Fathan niadh	07,68"	8	29	40	3'15
Muhammad adzriel putra	07,55"	10	38	42	3'33
Aldy siswono	08,03"	7	29	38	4'27
Muhammad rizqy	09,08"	5	35	50	4'45
Rakha khosyi ✓	10,92"	3	29	42	5'26
Muhammad arkhan ✓	08,05"	8	57	60	4'30
Fabian baihaqqi	07,05"	10	30	54	3'55
Alief nur riski ✓	08,48"	8	35	39	4'36
Abdillah akhdan ✓	08,51"	6	50	64	4'64
Herindra pramudya	10,03"	4	36	45	5'15
Yusak radistya	09,60"	6	36	47	4'80
Indrasta rafa putra	08,13"	9	31	57	4'29
Ahmad anwarin	07,40"	12	43	38	3'57
ardian bintang	08,60"	8	28	48	4'31
Revan thirza					
Muhammad fahril					
Zhafif adli					
Raditya damar					
Azhar ramadhan					
Muhammad ilham maulana					
Anas dwi saputra					
Fajar hafidh					
Fahrizal asyraf					
Tama					

Gambar 10. Peneliti menjelaskan tujuan penelitian dan cara melakukan tes



Gambar 11. Peneliti melakukan tes lari 50 meter



Gambar 12. Peneliti melakukan tes baring duduk (sit up)



Gambar 13. Peneliti melakukan tes loncat tegak



Gambar 14. Peneliti melakukan tes gantung angkat tubuh



Gambar 15. Peneliti melakukan tes lari 1000m

