

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

SKRIPSI

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



Oleh:
Adriana Galih Darmawan
08601241025

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

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

SKRIPSI

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



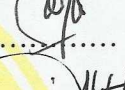
Oleh:
Adriana Galih Darmawan
08601241025

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

PENGESAHAN

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

DEWAN PENGUJI

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

Yogyakarta, November 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,


Drs. Rumpis Agus Sudarko, M. S.

NIP.19600824 198601 1 001

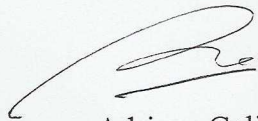
SURAT PERNYATAAN

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

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

Yogyakarta, Oktober 2012

Yang menyatakan,



Adriana Galih Darmawan
NIM.08601241025

MOTTO

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

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

LEMBAR PERSEMBAHAN

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

Karya ini ku persembahkan untuk:

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

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

Oleh:
Adriana Galih Darmawan
08601241025

Abstrak

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

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

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

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

KATA PENGANTAR

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

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

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

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

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

Yogyakarta, Oktober 2012

Penulis

DAFTAR ISI

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

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

DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

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

DAFTAR GAMBAR

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

DAFTAR LAMPIRAN

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