

**ANALISIS KESEKARAN JASMANI SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA UIR
SOCCER SCHOOL UNIVERSITAS ISLAM RIAU PEKANBARU**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)

Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam Riau



OLEH :

ANJES ROMANSAH

NPM:156610631

PEMBIMBING

Drs. Daharis M.Pd

NIP. 1961123 198602 1 002

NIDN. 0020046109

PROGRAM PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM RIAU

PEKANBARU

2019

**ANALISIS KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA UIR
SOCCER SCHOOL UNIVERSITAS ISLAM RIAU PEKANBARU**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



OLEH :

ANJES ROMANSAH
NPM:156610631

PEMBIMBING

Drs. Daharis M.Pd
NIP. 1961123 198602 1 002
NIDN. 0020046109

**PROGRAM PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU**

2019

Perpustakaan
Universitas Islam Riau

Dokumen ini adalah Arsip Milik :

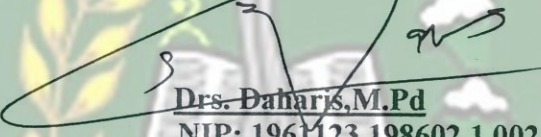
64 X 9

PENGESAHAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap :

Nama : Anjes Romansah
Npm : 156610631
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Analisis Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Sepakbola UIR
Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru

PEMBIMBING

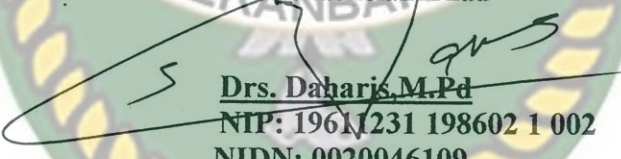

Drs. Daharis, M.Pd

NIP: 1961123 198602 1 002

NIDN: 0020046109

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau


Drs. Daharis, M.Pd

NIP: 19611231 198602 1 002

NIDN: 0020046109

Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memeperoleh Gelar Sarjana
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau

Wakil dekan bidang akademi FKIP UIR


Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si

NIP: 197010071 199803 2 002

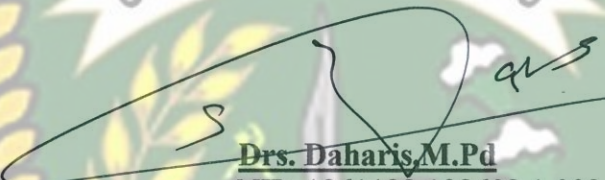
NIDN: 0007107005



HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Anjes Romansah
Npm : 156610631
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmanai Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Analisis Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Sepakbola UIR
Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru

PEMBIMBING

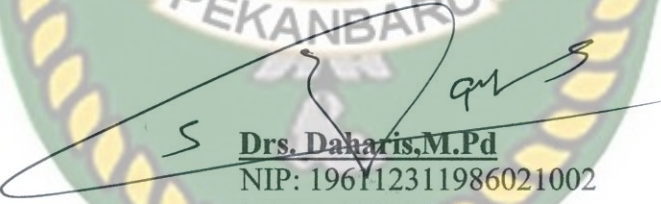

Drs. Daharis, M.Pd

NIP: 1961123 198602 1 002

NIDN: 0020046109

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmanai Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau


Drs. Daharis, M.Pd

NIP: 196112311986021002

NIDN: 0020046109

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Anjes Romansah
Npm : 156610631
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Analisis Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Sepakbola UIR
Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru

Telah selesai menyusun skripsi dan siap untuk diajukan.

Demikian surat ini dibuat, agar untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

PEMBIMBING



Drs. Daharis, M.Pd

NIP: 196112311986021002

NIDN: 0020046109

ABSTRAK

Anjes Romansah, 2019. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru

Berdasarkan hasil observasi terhadap siswa sekolah sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru. Menurut pengamatan di lapangan pada tingkat kesegaran jasmani, masih ada beberapa atlet yang tingkat kesegaran jasmaninya tergolong kurang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu *total sampling* atau seluruh dari jumlah sampel. Sampel pada penelitian ini sebanyak 15 orang. Instrumen tes pada penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk putra usia 13 – 15 tahun. Dari hasil tes yang dilakukan di lapangan sebanyak 1 orang atau 6% dalam kategori baik sekali, 6 orang atau 40% dalam kategori baik, 4 orang atau 27% dalam kategori sedang, 4 orang atau 27% dalam kategori kurang, dan 0 orang atau 0% dalam kategori kurang sekali. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah di kemukakan maka skor tingkat kesegaran jasmani diperoleh 17,2 dalam persentase 27%. Dilihat dari norma tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru putra 13 – 15 tahun maka tingkat kesegaran jasmani berada dalam kategori **Sedang**.

Kata Kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani

ABSTRACT

Anjes Romansah, 2019. Physical Fitness Level Students of UIR Soccer School, University Islamic of Riau Pekanbaru

Based on the results of observations of soccer students at UIR Soccer School, University Islamic of Riau Pekanbaru. According to observations in the field at the level of physical fitness, there are still a number of athletes whose physical fitness level is classified as lacking. This study aims to determine the extent of physical fitness level of UIR Soccer School UIR Soccer School students in Pekanbaru. The sampling technique used in this study is total sampling or the entire sample. The sample in this study were 15 people. The test instrument in this study used the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for girls aged 13-15 years. From the results of tests conducted in the field as many as 1 person or 6% in the excellent category, 6 people or 40% in the good category, 4 people or 27% in the medium category, 4 people or 27% in the poor category, and 0 people or 0 Very% in the category. Based on the results of research and analysis of data that has been revealed, the physical fitness level score was obtained 17.2 in the percentage of 40%. Judging from the norms of physical fitness level of UIR Soccer School students in the Pekanbaru UIR Soccer School students 13-15 years, the physical fitness level is in the Medium category.

Keywords: Physical Freshness Level

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap :

Nama : Anjes Romansah
 Npm : 156610631
 Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Pembimbing : Drs. Daharis, M.Pd
 Judul Skripsi : Analisis Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Sepakbola UIR
Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru

NO	TANGGAL	BERITA BIMBINGAN	PARAF
1	16 - 10 - 2018	Pendaftaran judul proposal ke sekretaris program studi	
2	10 - 01 - 2019	Perbaikan teori	
3	19 - 02 - 2019	Acc ujian seminar proposal	
4	12 - 03 - 2019	Seminar proposal	
5	05 - 08 - 2019	Perbaikan setelah seminar proposal	
6	06 - 08 - 2019	Acc skripsi	



Pekanbaru, Agustus 2019
 Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si
 NIP: 19701007 199803 2 022
 NIDN: 00071007005

SURAT PERNYATAAN

Nama : Anjes Romansah
Npm : 156610631
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Analisis Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Sepakbola UIR
Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru

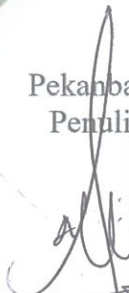
Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya sendiri, kecuali ringkasan dan kutipan yang penulis ambil dari berbagai narasumber yang dibimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh dekan fkip universitas islam riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat murni dari skripsi orang lain, maka saya bersedia menerima skripsi pencabutan gelar ijazah yang telah saya terima dan saya dituntut sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Agustus 2019

Penuli



Anjes Romansah
NPM.156610631

KATA PENGANTAR

Assalammu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, shalawat beserta salam penulis kirimkan kepada junjungan alam Nabi besar Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini dengan judul: **“Analisis Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru.”**

Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu persyaratan guna untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam Riau.

Dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun penulis adalah manusia biasa yang mempunyai kelemahan, kekurangan dan keterbatasan kemampuan yang dimiliki sehingga tidak luput dari kesalahan. Oleh karena itu penulis yakin bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangannya, untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran serta masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempatan ini mengucapkan terimah kasih kepada:

1. Bapak Drs. Daharis M.Pd selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek.
2. Ibu Merlina Sari M.Pd selaku Sekertaris Program Studi Penjaskesrek.

3. Bapak Drs. Daharis M.Pd selaku dosen Pembimbing yang luar biasa sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta membimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini
4. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Prodi Penjaskesrek.
6. Teristimewa buat keluarga tercinta yang telah banyak berkorban baik materi maupun moril yang tak mungkin terbalas sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Khususnya untuk Ayahanda ANUAR B dan tentunya Ibunda tercinta LINDAWATI serta kakak dan adek yang telah memberikan semangat untuk penulis menyelesaikan skripsi ini.
7. Adnan chairullah, Ayu Adelia Sari, Ardaus, Irvan Riau, Nopi Hariyanni, Rahmi Oktaryas, Riski Gunawan, Tulus Fadly, Agustar fadillah Umar dan Yogi Adi Putra yang selalu memberikan motivasi dan semangat agar dapat menyelesaikan penulisan ini.
8. Penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan pembuatan dan penyusunan serta penulisan skripsi ini tidak luput dari kekurangan dan kelengkapannya baik yang disengaja maupun tidak sengaja. Oleh karna itu, kritik dan saran penulis harapkan demi perbaikan dan kesempurnaan untuk masa yang akan datang.

Penulis

DAFTAR ISI

PENGESAHAN SKRIPSI.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
SURAT KETERANGAN.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI.....	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR GRAFIK.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I: PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
 BAB II: KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	7

a. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	7
b. Unsur – Unsur Kesegaran Jasmani	9
c. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	11
d. Cara Untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani	12
e. Bentuk Latihan Untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani.....	12
2. Hakikat Sepak Bola.....	13
a. Pengertian Sepak Bola	13
B. Kerangka Pemikiran.....	14
C. Pertanyaan Penelitian	15

BAB III: METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	16
B. Populasi Dan Sampel	16
1. Populasi.....	16
2. Sampel.....	18
C. Defenisi Operasional.....	18
D. Pengembangan Instrumen.....	18
E. Teknik Pengumpulan Data.....	32
F. Teknik Analisis Data	32

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	34
B. Analisis Data	43

C. Pembahasan	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....	50



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel Nilai Tes	31
Tabel 2. Norma Kesegaran Jasmani	33
Tabel 3. Data Tes Lari 50 Meter	35
Tabel 4. Data Tes Gantung Angkat Tubuh	36
Tabel 5. Data Tes Baring Duduk.....	38
Tabel 6. Data Tes Loncat Tegak	39
Tabel 7. Data Tes Lari 1000 Meter	41
Tabel 8. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani.....	42
Tabel 9. Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani	44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Latihan Berlari Menguasai Bola	12
Gambar 2. Berlari Dan Menggiring Bola.....	13
Gambar 3. Latihan Mengambil Alih Bola.....	14
Gambar 4. Latihan Berlari Dengan Dan Tanpa Bola.....	15
Gambar 5. Desain Siklus.....	19



DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Diagram 1. Diagram Data Tes Lari 50 Meter	35
Diagram 2. Diagram Data Tes Gantung Angkat Tubuh.....	37
Diagram 3. Diagram Data Tes Baring Duduk.....	38
Diagram 4. Diagram Data Tes Loncat Tegak.....	40
Diagram 5. Diagram Data Tes Lari 1000 Meter	41
Diagram 6. Diagram Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani	43



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Sampel Penelitian	51
Lampiran 2. Data Tes Lari 50 Meter	52
Lampiran 3. Data Tes Gantung Angkat Tubuh	54
Lampiran 4. Data Tes Baring Duduk 60 Detik	56
Lampiran 5. Data Tes Loncat Tegak	58
Lampiran 6. Data Tes Lari Jauh 1000 M	60
Lampiran 7. Rekapitulasi Data	61
Lampiran 8. Dokumentasi	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan kebugaran jasmani keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Salah satu upaya mewujudkan bentuk manusia yang memiliki pengetahuan, keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, adalah dengan pendidikan jasmani. 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 praktisnya

Tujuan utama sangat erat hubungannya dengan tujuan pendidikan yang tertuang di dalam UU Nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional yang berbunyi : "pembinaan dan pengembangan olahraga di dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat". Pembinaan olahraga harus di lakukan baik pada olahraga rekreasi maupun prestasi. Untuk mewujudkan tujuan dari undang-undang di atas salah satunya dengan menerapkan pendidikan

jasmani di sekolah sepakbola, pendidikan jasmani di berikan untuk menjaga keseimbangan antara perkembangan jiwa dan raga serta keselarasan antara perkembangan kecerdasan otak dan keterampilan jasmani. Sekolah sepakbola yang ada di tanah air telah di berikan pendidikan jasmani melalui dari taman kanak-kanak sampai ke perguruan tinggi. Perkembangan dan pertumbuhan siswa sangatlah penting untuk di perhatikan sebab mereka adalah aset yang sangat berharga dalam perkembangan jasmani nantinya karena mereka adalah penerus bangsa. Sehingga untuk peningkatan dan pembinaan olahraga khususnya di mulai dari jenjang yang paling dasar. Memahami hal tersebut maka pelatih khususnya di sekolah sepakbola harus mempunyai kemampuan dan pemahaman tentang bagaimana membina serta meningkatkan kemampuan seseorang dalam melakukan gerak dan olahraga. Pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah sepakbola sebagai salah satu untuk mempunyai kedudukan yang tidak dapat di abaikan karena berfungsi untuk meningkatkan kesegaran dan kesehatan fisik yang sangat di perlukan untuk perkembangan pemain sekolah sepakbola yang masih muda dan memerlukan pertumbuhan yang baik dan teratatur.

Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan dimana tubuh memiliki kemampuan melakukan suatu aktivitas yang baik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani merupakan suatu dasar untuk dapat melakukan aktivitas hidup. Semakin tinggi kesegaran jasmani seseorang biasanya akan semakin mudah seorang tersebut melakukan aktivitas. Sebaliknya jika tingkat kesegaran seseorang itu buruk

maka gairah hidup dan penampilan akan berkurang sebab tubuh tidak bekerja dengan baik. Kesegaran jasmani dapat di peroleh 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 tetap segar. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan.

Pemain sepakbola merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat. Pemain sepakbola merupakan olahraga pilihan namun dengan keterbatas waktu yang tersedia karena masih banyak kegiatan lain yang harus di lakukan, maka untuk menambah waktu bermain sepak bola melalui kegiatan sekolah sepakbola. Sekolah sepakbola adalah kegiatan yang di selenggarakan untuk menambah kemampuan dan meningkatkan prestasi pemain yang mempunyai bakat dan sebagai salah satu kegiatan yang positif bagi pemain untuk menghindari pengaruh-pengaruh lingkungan dan pergaulan yang negatif.

Kegiatan Sekolah Sepakbola Uir *Soccer School* Universitas Islam Riau Pekanbaru mempunyai upaya untuk mendapatkan keberhasilan dalam kegiatan sekolah sepakbola tersebut salah satu unsur yang paling penting adalah kesegaran jasmani, sedangkan untuk mendapatkan kesegaran jasmani tersebut memerlukan suatu latihan yang terprogram. Untuk waktu latihan Sekolah Sepakbola Uir *Soccer*

School Universitas Islam Riau adalah jum'at dan minggu. Sedangkan hari lain nya di gunakan untuk beristirahat atau melakukan aktivitas lainnya.

Berdasarkan hasil obsevasi penelitian yang di lakukan di lapangan Sekolah Sepakbola Uir *Soccer School* Universitas Islam Riau Pekanbaru sebagian pemain masih kurang kondisi fisiknya, banyak pemain Sekolah Sepakbola Uir *Soccer School* Universitas Islam Riau Pekanbaru yang cepat lelah. Hal ini dapat dilihat dari mereka mengikuti latihan, sparing, dan sparing partner sesama pemain sepakbola, dan juga terlihat dari beberapa kejuaraan para pemain sebagian besar sangat mudah lelah dalam berkompetisi. Untuk itu peneliti tertarik untuk mengetahui seberapa baik tingkat kesegaran jasmani pemain Sekolah Sepakbola Uir *Soccer Shcool* Universitas Islam Riau Pekanbaru. Berdasarkan hasil obsevasi tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah yang berjudul: “Analisis Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Sepakbola Uir *Soccer Shcool* Universitas Islam Riau Pekanbaru”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat di identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Masih ada kurangnya permainan sepakbola yang terus bergerak dalam durasi waktu 2x30 menit mengalami kebugaran jasmani yang kuat.
2. Tingkat kesegaran jasmani pemain sekolah sepakbola Uir *Soccer School* Universitas Islam Riau Pekanbaru.

3. Kurangnya kesadaran pemain tentang pentingnya kesegaran jasmani.
4. Masih mudah lelahnya pemain pada saat latihan.

C. Pembatasan Masalah

Sesuai dengan identifikasi masalah di atas maka penelitian ini dibatasi pada masalah tingkat kesegaran jasmani pada pemain sekolah sepakbola Uir *Soccer School* Universitas Islam Riau Pekanbaru.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pemilihan judul maka dapat di rumuskan permasalahan penelitian ini dalam bentuk pertanyaan yaitu sebagai berikut :
Bagaimana tingkat kesegaran jasmani pemain sekolah sepakbola Uir *Soccer School* Universitas Islam Riau Pekanbaru?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dengan permasalahan yang telah di sebutkan diatas maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui: bagaimana tingkat kesegaran jasmani pada pemain sekolah sepakbola *Uir Soccer School* Universitas Islam Riau Pekanbaru

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Kepada pemain, dapat mengetahui kebugaran jasmani masing-masing sehingga dari hasil pengukuran mereka dapat mengatur program latihan untuk diri masing-masing.
2. Pelatih, dapat memberikan gambaran tentang tingkat kebugaran jasmani yang mengikuti latihan sekolah sepak bola sehingga pelatih akan selalu memberikan program latihan yang baik untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada pemain sekolah sepak bola Uir *Soccer School* Universitas Islam Riau Pekanbaru.
3. Kepada peneliti sendiri, sebagai syarat-syarat agar dapat mengikuti ujian proposal penelitian Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Pekanbaru.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian kesegaran jasmani

Memberikan batasan kesegajaran jasmani *phisychal fitness* secara tepat adalah tidak mudah, karena hakikat kesegaran jasmani adalah hal yang rumit dan kompleks. Oleh karena itu parah ahli dalam mengemukakan pendapat nya sangat beragam bergantung pada sudut pandang masing-masing.

Menurut Depdiknas, (2002:1) Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar. Menurut Soedjamto Soemowerdjo, ahli fisiologi dalam buku Ismaryati, (2008:9) berpendapat bahwa kesegaran jasmani lebih dititik beratkan pada *physiological fitness*, yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efesien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama pada esok harinya. Disisi lain Soetarman mendefenisikan kesegaran jasmani sebagai salah satu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh

(total fitness), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif yang dapat menyesuaikan diri tiap-tiap pembebanan fisik yang layak.

Kemendikbud (2015:91) Kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan Sedangkan menurut Rusli Lutan dan Adang Suherman berpendapat dalam buku Ismaryati, (2008:40) mencakup pengertian bahwa seseorang tidak hanya sehat jasmaninya tetapi juga harus :

1. Merasa tenang dan lapang, bebas dari tekanan yang diakibatkan oleh stres mental dan disamping itu ia juga harus mampu mengolah stres.
2. Merasa berguna dalam menjalankan hidup dan merasa dihargai oleh lingkungan sosial disekitarnya.
3. Merasa optimis menatap masa depan, secara moral berserah diri kepada yang kuasa.
4. Mampu melakukan tugas secara produktif untuk ukuran usianya tanpa bergantung dan menyusahkan orang lain.

Dari kutipan diatas dapat disimpulkan kesegaran jasmani adalah 1). Merasa tenang dalam lapang, bebas dari tekanan yang diakibatkan oleh stres mental dan merasa berguna dalam menjalankan hidup. 2). Merasa optimis menatap masa depan, secara moral berserah diri kepada yang kuasa dan mampu melakukan tugas secara produktif untuk ukuran usianya tanpa bergantung dan menyusahkan orang lain.

Sementara itu, T Cholik Muthoir dalam buku Ismaryati, (2011:40) sebagai ahli pendidikan berpendapat bahwa pada hakikatnya kesegaran jasmani merupakan

kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran yang dimaksud tidak hanya mencakup ranah fisik, tetapi juga mental, sosial dan emosional sehingga merupakan kesegaran atau kebugaran total (*total fitness*). Total fitness diistilahkan juga dengan “*well-being*” atau sehat sejahtera paripurna.

Widiastuti, (2011:13) Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil maksimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti. Sedangkan menurut *pressident's council on physical fitness and sport*, mendefenisikan kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat.

b. Unsur-Unsur Kesegaran Jasmani

Berbagai pendapat para ahli membedakan unsur-unsur kesegaran jasmani yaitu dikemukakan oleh (Widiastuti, 2011:14-15) bahwa unsur kesegaran jasmani sebagai berikut:

1. Daya Tahan Jantung dan Paru-Paru (*Endurance*)

Daya tahan jantung dan paru-paru adalah kesanggupan sistem jantung dan paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

2. Kekuatan Otot (*Strenght*)

Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk atau sekelompok otot untuk melakukan satu kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara teknis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu kontraksi maksimal.

3. Kelenturan (*Fleksibilitas*)

Fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang sendi secara maksimal. *Fleksibilitas* menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai kemampuan gerakan.

4. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan yang bersikap lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerakan yang dilakukan berulang-ulang seperti lari).

5. Daya Eksplosif (*Power*)

Adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Gerakan eksplosif kuat dan cepat, kemampuan yang kuat dan cepat juga digunakan dalam komponen ini.

6. Kelincahan (*Agility*)

Adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. *Kelincahan* merupakan komponen kesegaran jasmani yang harus dimiliki, tanpa kelincahan akan tidak dikatakan normal atau sedang sakit.

7. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*staticbalance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamicbalance*).

8. Ketepatan (*Acuracy*)

Ketepatan sebagai keterampilan motorik merupakan komponen kesegaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan sehari-hari, ketepatan dapat berupa gerakan atau sebagai keterampilan hasil.

9. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi merupakan untuk melakukan atau kerja dengan tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang pada gerakan, kemampuan koordinasi merupakan dasar yang baik bagi kemampuan pelajar yang bersifat sensomotorik, makin baik tingkat kemampuan koordinasi maka akan semakin cepat dan efektif gerakan yang sulit dilakukan.

10. Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indra, syaraf atau rasa lainnya.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seperti dikemukakan oleh Wiarto. (2013,169-170) sebagai berikut:

1. Umur

Umur atau usia dimana sangat menentukan kesegaran jasmani seseorang, umur yang secara otomatis akan meningkatkan kesegaran jasmani yang lebih baik di bandingkan dengan orang yang memiliki umur yang lanjut. Kesegaran jasmani anak meningkat maksimal usian 25-30 tahun, kemudian akan mengalami penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh.

2. Jenis kelamin

Jenis kelamin sangat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang dimana perempuan akan memiliki tingkat kesegaran jasmani lebih rendah di bandingkan anak laki-laki, hal tersebut diketahui saat anak mengalami pubertas. Sampai pubertas biasanya kesegaran anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang lebih besar.

3. Genetik

Genetik adalah faktor keturunan juga mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, seperti contoh ada suatu penyakit yang mampu menurun pada keturunan, maka dari hal tersebut disimpulkan bahwa genetik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Berpengaruh terhadap haemoglobin/sel darah dan serat otot, kapasitas jantung paru, postur tubuh dan obesitas.

4. Makanan

Dimana makanan sangat berpengaruh meningkatkan kesegaran jasmani, makanan yang bergizi akan membuat seseorang memiliki tenaga ataupun konsentrasi dalam melakukan latihan. Daya tahan yang tinggi bila mana mengkonsumsi karbohidrat (60-70 %).

5. Rokok

Diamana satu batang rokok memiliki berjuta-juta racun yang mampu membuat seseorang mudah lelah ataupun terserang penyakit, kadar CO yang terhisap akan mengurangi VO2 MAX, selain itu nikotin yang ada dapat memperbesar energi dan mengurangi nafsu makan.

d. Cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani

Suatu latihan yang dimaksud untuk meningkatkan kesegaran jasmani harus dilakukan menurut aturan dan cara tertentu. Untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani dengan baik harus memenuhi tiga macam takaran, cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani seperti dikemukakan oleh wiarto, (2013l: 175). Adalah sebagai berikut:

1. Intensitas latihan

Intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72-87 % dari denyut nadi maksimal, artinya bagi seseorang yang berumur 45 tahun bila melakukan latihan maka intensitas latihan yang dilakukan haruslah sampai denyut nadi mencapai paling sedikit 126 per menit (72% dari denyut nadi maksimal) dan paling tinggi 152 denyut nadi per menit (87% denyut nadi maksimal).

2. Lamanya latihan

Lamanya latihan yang baik dan tidak berbahaya harus berlatih mencapai zona latihan dan berada dalam zona latihan 15-25 menit.

3. Takaran latihan

Jika intensitas latihan lebih tinggi maka waktu latihan lebih pendek, sebaliknya jika latihannya lebih kecil maka waktu latihan harus lama, takaran lamanya latihan olahraga kesehatan antara 20-30 menit dalam zona latihan, lebih lama lebih baik, latihan-latihan tidak akan efisien atau kurang membuahkan hasil kalau kurang takaran tersebut.

e. Bentuk latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani

Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani seperti dikemukakan oleh (wiarto, 2013:174) adalah sebagai berikut:

1. Volume latihan

Jumlah beban yang dinyatakan dengan satuan jarak, waktu dan jumlah latihan.

2. Durasi latihan

Lamanya waktu latihan seluruhnya setelah dikurangi dengan waktu yang dipergunakan untuk istirahat.

3. Frekuensi latihan

Beberapa kali suatu latihan dilakukan setiap minggunya: dua kali, tiga kali atau empat kali, cepat dan lambatnya latihan dilakukan setiap set atau setiap elemen latihan juga merupakan frekuensi latihan.

4. Ritme latihan

Merupakan irama dalam latihan, misalnya berat dan ringannya suatu latihan atau tinggi rendahnya latihan.

2. Hakikat Sepak Bola

a. Pengertian Sepakbola

Sepakbola merupakan permainan yang di mainkan dalam waktu 2x45. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain, dan salah satunya penjaga gawang Sucipto dkk, (2000:7). Dengan durasi yang lama sepakbola tentu saja menuntut daya tahan baik fisik maupun psikis pemain agar mampu bermain baik dan berkonsentrasi sehingga kemenangan dapat didapatkan.

Sepakbola merupakan olahraga yang populer di Indonesia bahkan di seluruh dunia. Hampir semua laki-laki baik anak-anak, remaja, pemuda, dan orang tua pernah melakukan olahraga sepak bola meskipun tujuan melakukan olahraga ini berbeda-beda, ada yang sekedar rekreasi, untuk menjaga kebugaran atau menyalurkan hobi/kesenangan Irianto, (2010:1). Sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain, dan salah satunya penjaga gawang Sucipto dkk, (2000:7). Walaupun sepak bola olahraga beregu namun setiap pemain harus menguasai teknik dasar baik itu dengan bola maupun tanpa bola.

B. Kerangka Pemikiran

Kegiatan sekolah sepakbola diselenggarakan untuk menambah kemampuan dan prestasi siswa yang mempunyai bakat, minat, dan kemampuan dalam bidang olahraga. Sekolah sepakbola berfungsi sebagai proses pembinaan olahraga sepakbola agar menghasilkan siswa yang berprestasi dalam bidang sepakbola pemain Uir Soccer Shcool Universitas Islam Riau Pekanbaru dapat meraih prestasi yang membanggakan.

Olahraga sepakbola merupakan jenis olahraga yang menggunakan kemampuan, kecepatan, kekuatan, dan strategi maka membutuhkan kesegaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani disebut “*physical fitness*” yang berarti kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk melakukan kegiatan dengan menggunakan kekuatan, daya tahan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani yang baik dapat diperoleh melalui latihan yang teratur.

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang baik perlu latihan yang teratur serta memperhatikan prinsip latihan dan takarannya yaitu: frekuensi latihan, intensitas latihan serta durasi latihan yang harus diperhatikan. Mengingat pentingnya kesegaran jasmani bagi pemain sekolah sepakbola maka perlu diadakan tes kesegaran jasmani untuk mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani pada pemain sekolah sepakbola Uir Soccer Shcool Universitas Islam Riau Pekanbaru.

Pengukuran tes kesegaran jasmani menggunakan tes kesegaran jasmani indonesia yaitu: tes lari 50 meter, tes angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60

detik, dan tes loncat tegak. Dari tes tersebut dapat digunakan untuk mengetahui kesegaran jasmani. Dalam tes tersebut bisa menjadi pedoman untuk menyusun program latihan supaya dapat meraih prestasi dalam bidang sepakbola tetap mengacu pada prinsip latihan yang benar.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut: Bagaimanakah kesegaran jasmani pada pemain sekolah sepakbola Uir Soccer Shcool Universitas Islam Riau Pekanbaru?



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian ini merupakan penelitian berbentuk deskriptif, sesuai dengan pendapat Sukardi (2003:157) yang menerangkan penelitian dengan pendekatan deskriptif adalah suatu penelitian yang dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan-keadaan nyata sekarang (sementara berlangsung). Tujuan utama kita menggunakan metode ini adalah untuk menggambarkan suatu keadaan yang sementara berjalan pada saat penelitian dilakukan, dan memeriksa sebab-sebab dari suatu gejala tertentu.

B. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian Arikunto, (2006:130) apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Maka populasi dalam penelitian ini adalah pemain sekolah sepakbola Uir Soccer Shcool Universitas Islam Riau Pekanbaru yakni 18 orang.

2. Sampel

Arikunto mengemukakan “sampel adalah bagian atau wakil populasi yang diteliti”. Selanjutnya Arikunto (2006:135) mengemukakan bahwa “apabila subjeknya

kurang dari 100, lebih baik di ambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi jika jumlah subjeknya besar, dapat di ambil antara 15% atau 20%-25% dari jumlah populasi. Teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik sampel *total sampling* oleh karena itu sampel dalam penelitian ini adalah pemain sekolah sepakbola Uir *Soccer Shcool* Universitas Islam Riau Pekanbaru.

Tabel 1. Nama-nama pemain sekolah sepakbola Uir *soccer school* Universitas Islam Riau Pekanbaru.

NO	NAMA	UMUR	LAMA LATIHAN
1	Adit Yarafka	15 tahun	4 tahun
2	Ali Ibnu Maza	14 tahun	4 tahun
3	Akabar Regi Purnama	14 tahun	4 tahun
4	Aris Juanda	14 tahun	2 tahun
5	abdurrahman	13 tahun	2 tahun
6	Dio Alfahrezi	14 tahun	4 tahun
7	Gilang Adiansah	15 tahun	4 tahun
8	Hamid ibrohimmovik	14 tahun	4 tahun
9	M yasid	14 tahun	4 tahun
10	M Ramzi Muhktar Rumbia	13 tahun	3 tahun
11	M Syahbana	15 tahun	4 tahun
12	Pani Ramdhan	14 tahun	4 tahu
13	Rafael Falfdo	13 tahun	3 tahun
14	Riski F	15 tahun	4 tahun
15	Vigo AR	14 tahun	3 tahu

Pelatih Sekolah Sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru, 2019

C. Defenisi Oprasional

Untuk menghindari kesalahan terhadap judul yang penulis akan teliti, maka penulis merasa perlu memberikan defenisi tentang istilah sebagai berikut:

1. Kesegaran jasmani yang berarti kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran.
2. Sepakbola adalah merupakan permainan yang di mainkan dalam waktu 2x45. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain, dan salah satunya penjaga gawang.

D. Pengembangan Instrumen

Intrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan metode. Ada beberapa instrument dalam metode yaitu : instrumen untuk metode tes adalah tes atau soal tes, instrument untuk metode angket atau konsioner. Tes dan pengukuran tingkat kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja umur 13-15 Tahun Widiastuti 2011

Test kemampuan Tingkat Kesegaran Jasmani Widiastuti(2011: 56) yaitu :

1. Tes lar icepat 50 meter.

(1) Tujuan :Untuk mengukur kecepatan .

(2) Alat dan fasilitas :

a. Lintasan jarak antara garis start dan finish 50 meter.

b. Peluit.

c. Stopwatch.

d. Bendera start dan tiang pancang.

e. Alat tulis

(3) Petugas tes :

a. Juru keberangkatan.

b. Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

(4) Pelaksanaan :

a. Sikap permulaan :peserta berdiri di belakang garis start.

b. Gerakan :

1. Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.

2. Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 50 meter

c. Lari masih bisa diulang apabila.

1. Pelari mencuri start

2. Pelari tidak melewati garis finish.

3. Pelari tertanggu dengan pelari yang lain.

d. Pengukuran waktu :waktu diukur dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish.

Untuk lebih jelasnya lihat gambar di bawah ini :



Gambar 1: Start Lari 50 Meter
(Widiastuti, 2011:49)

e. Pencatat hasil.

1. Hasil yang dicatat adalah waktu yang di capai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter. Dalam satuan waktu detik.
2. Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

2. Tes gantung angkat tubuh 60 detik.

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

(2) Alat dan fasilitas :

- a. Lantai rata dan bersih.
- b. Palang tunggal, yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta.
Pipa pegang antar buat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inci.



Gambar 2: Palang Tunggal Gantung Angkat Tubuh
(Widiastuti, 2011:50)

c. Stopwatch.

d. Alat tulis.

(3) Petugastes :

a. Pengamat waktu.

b. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

(4) Pelaksanaan :

a. Sikap permulaan. Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang palang tunggal selebar bahu pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala.



Gambar 3: Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh
(Widastuti, 2011:51)

b. Gerakan :

1. Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal. Kemudian kembali kesikap permulaan, gerakan dihitung satu kali.



Gambar 4: Sikap Daggu Menyentuh/Melewati Palang Tunggal
(Widiastuti, 2011:52)

2. Selama melakukan gerakan mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.

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

c. Angkatan di anggap gagal dan tidak dihitung apabila :

1. Pada saat mengangkat badan peserta melakukan gerakan mengayun.
2. Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal, dan
3. Pada waktu kembali kesikap permulaan kedua lengan tidak lurus.

d. Pencatatan hasil.

1. Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
2. Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat 60 detik.
3. Peserta yang tidak mampu melakukan tesangkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha diberikan nilai nol (0).

3. Tes baring duduk 60 detik.

(1) Tujuan : untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

(2) Alat dan fasilitas :

- a. Lantai/ lapangan rumput yang rata dan bersih
- b. *Stopwatch*.
- c. Alat tulis.
- d. Alas/tikar/matras jika diperlukan.

(3) Petugastes ;

- a. Pengamat waktu.

- b. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

(4) Pelaksanaan :

a. Sikap permulaan.

1. Berbaring terlentang dilantai atau rumput. Kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^0$ kedua tangan jari-jarinya saling berselang seling diletakkan dibelakang kepala.



Gambar 5: Sikap Permulaan Baring Duduk
(Widiastuti, 2011:54)

2. Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
- b. Gerakan.
1. Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali kesikap permulaan.



**Gambar 6: Gerakan Baring Menuju Duduk
(Widiastuti, 2011:54)**



**Gambar 7: Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha
(Widiastuti, 2011:54)**

2. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik.

Catatan :

1. Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi.
2. Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
3. Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

(5) Pencatatan Hasil.

- a. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
- b. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring ini diberi nilai (0).

4. Tes loncat tegak.

(1) Tujuan : untuk mengukur tenaga eksplosif.

(2) Alat dan fasilitas :

- a. Papan berskala *centimeter*, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada skala yaitu 150 cm.

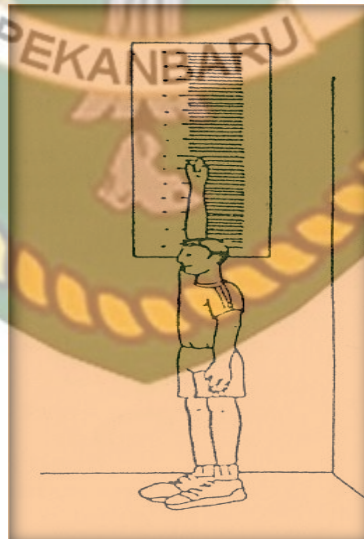


Gambar 8: Papan Loncat Tegak
(Widiastuti, 2011:54)

- b. Serbuk kapur.
 - c. Alat penghapus papan tulis
 - d. Alat tulis.
- (3) Petugas tes :Pengamat dan pencatat hasil.

(4) Pelaksanaan :

- a. Sikap Permulaan.
 1. Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
 2. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan skala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.



Gambar 9: Sikap Menentukan Raihan Tegak
(Widiastuti, 2011:55)

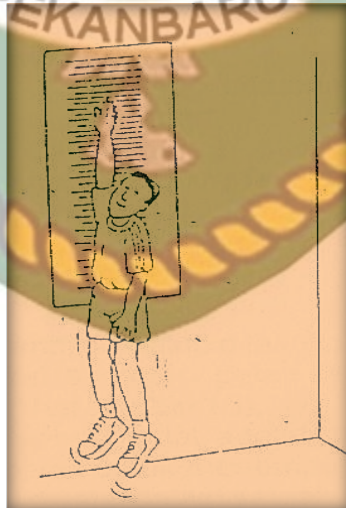
b. Gerakan.

1. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang.



Gambar10: Sikap Awalan Loncat Tegak
(Widiastut, 2011:55)

2. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga meninggalkan bekas.



Gambar 11: Gerakan Loncat Tegak
(Widiastuti, 2011: 55)

3. Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.

(5) Pencatatan hasil.

- a. Selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak.
- b. Ketiga selisih raihan di catat.

5. Tes lari 1000 meter.

(1) Tujuan : untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan.

(2) Alat dan fasilitas :

- a. Lintasan lari jarak 1000 meter.
- b. Bendera start dan tiang pancang.
- c. Peluit
- d. Stopwatch
- e. Alattulis.



Gambar 12: Posisi Start Lari 1000 dan 800 Meter
(Widiastuti, 2011: 54)



Gambar 13: Posisi Pelari Saat Melintasi Garis Finish
(Widiastuti, 2011:54)

(3) Petugas tes:

- a. Petugas keberangkatan.
- b. Pengukur waktu,
- c. Pencatat hasil,
- d. Pembantu umum.

(4) Pelaksanaa.

- a. Sikap permulaan :Peserta berdiri di belakang garis start.
- b. Gerakan.
 - 1. Pada aba-aba”Siap” peserta mengambil sikap start berdiri siap untuk lari.
 - 2. Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 1000 meter.

Catatan :

- a. Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start.
- b. Lari diulang bilamana pelari tidak mencapai garis start.

(5) Pencatatan Hasil.

- a. Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai melintasi garis finish.
- b. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan :seorang pelari menempuh jarak dengan waktu 3 menit 12 detik ditulis 3'12".

Untuk melihat tingkat kesegaran jasmani dari hasil tes maka yang di lakukan adalah, meliha thasi ltes dari kelima butir tersebut pada norma hasil tes kesegaran jasmani Indonesia.

Tabel 1: Tabel nilai tes kesegaran jasmani untuk remaja umur 13-15 tahun putra.

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh 60 detik	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
5	Sd-6,7"	16 keatas	38 keatas	66 keatas	Sd-3'04"	5
4	6,8"-7,6"	11-15	28-37	53-65	3'05"-	4
3	7,7"-8,7"	6-10	19-27	42-52	3'53"	3
2	8,8"-103"	2-5	8-18	31-42	3,54-4'46"	2
1	10,4"-dst	0-1	0-7	sd – 30	4'47"- 6'04" 6'05"- dst.	1

(Widiastuti,2011:56)

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang diambil adalah :

1. Observasi

Adalah pengamatan langsung lapangan yang dilakukan terhadap objek penelitian untuk mencari data secara langsung. Lokasi penelitian ini adalah lapangan sekolah sepakbola uir soccer school universitas islam riau pekanbaru.

2. Teknik kepustakaan

Untuk mendapatkan informasi atau konsep yang dijadikan sebagai landasan teori yang dipergunakan dalam penulisan ini yaitu tentang pengaruh permainan tradisional terhadap kesegaran jasmani.

3. Tes dan pengukuran

Untuk mendapatkan data yang di perlukan dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran yaitu menggunakan tes kesegaran jasmani indonesia untuk umur 13-15 tahun yang terdiri dari: (1) tes lari cepat 50 meter, (2) tes angkat tubuh 60 detik, (3) tesbaring duduk 60 detik, (4) tes loncat tegak, (5) tes lari 1000 meter.

F. Teknik Analisis Data

Sehubungan dengan permasalahan penelitian ini, maka untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah sepakbola uir soccer school universitas islam riau pekanbaru tersebut dilakukan dengan analisa data dengan menggabungkan dari tes yang dilakukan yaitu melakukan penjumlahan norma kesegaran jasmani yang

telah ditentukan berdasarkan tes TKJI. Dari hasil penjumlahan itu maka selanjutnya disesuaikan dengan norma kesegaran jasmani Indonesia.

Tabel 2 : Norma kesegaran jasmani Indonesia untuk remajaumur 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)

Widiastuti (2011: 57)

Kemudian menurut Sudijono (2011:45) hasil yang terdapat dalam kategori norma tes kesegaran jasmani indonesia dilakukan analisis deskriptif melalui persentase yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan

P = presentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Data yang akan di olah didalam penelitian ini adalah data tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru Adapun tes yang digunakan adalah lari 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1000 meter. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dibawah ini.

1. Data Tes Lari 50 Meter siswa sekolah sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru

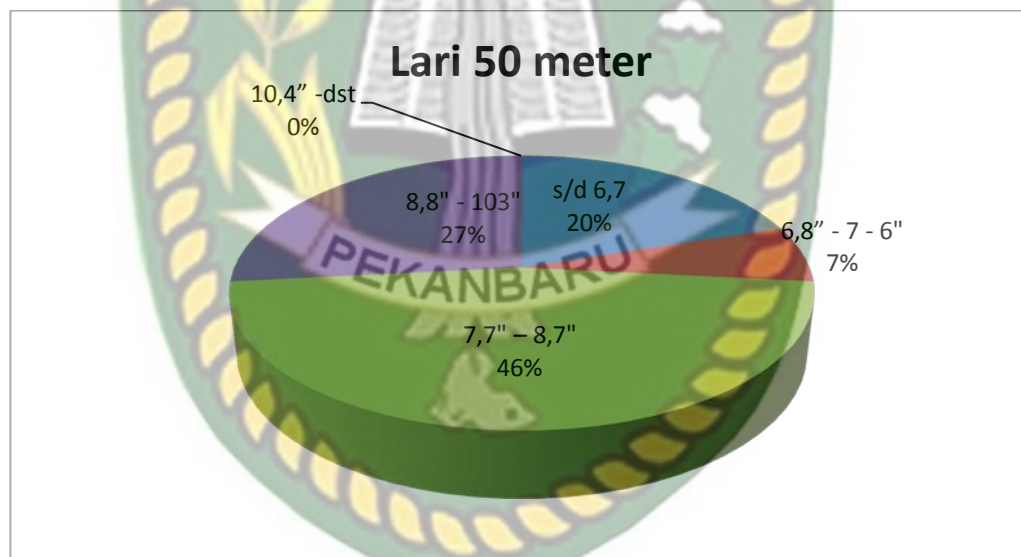
Berdasarkan hasil tes lari 50 meter siswa sekolah sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru maka berdasarkan tabel nilai TKJI untuk putra kelompok umur 13-15 didapatlah 5 kelas interval, yaitu pada kelas pertama dengan rentang s/d – 6,7” ada 3 orang dengan persentase 20%, pada kelas kedua dengan rentang 6,8” – 7,6” ada 1 orang dengan persentase 6%, pada kelas ketiga dengan rentang 7,7” – 8,7” ada 7 orang dengan persentase 47%, pada kelas keempat dengan rentang 8,8” – 10,3” ada 4 orang dengan persentase 27%, dan pada kelas kelima dengan rentang 10,4” – dst ada 0 orang dengan persentase 0%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram dibawah ini.

Tabel 3. Data Tes Lari 50 Meter siswa sekolah sepakbola Soccer School UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru

NO	Interval	Frekuensi Absolut	frekuensi Relatif
1	s/d 6,7	3	20%
2	6,8" - 7 - 6"	1	6%
3	7,7" - 8,7"	7	47%
4	8,8" - 103"	4	27%
5	10,4" -dst	0	0%
Jumlah		15	100%

Hasil olah data lari 50 meter kesegaran jasmani 2019

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dalam bentuk grafik histogram berikut:



Grafik 1. Histogram Data Tes Lari 50 Meter siswa sekolah sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru

2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh siswa sekolah sepakbola UIR Soccer

School Universitas Islam Riau Pekanbaru

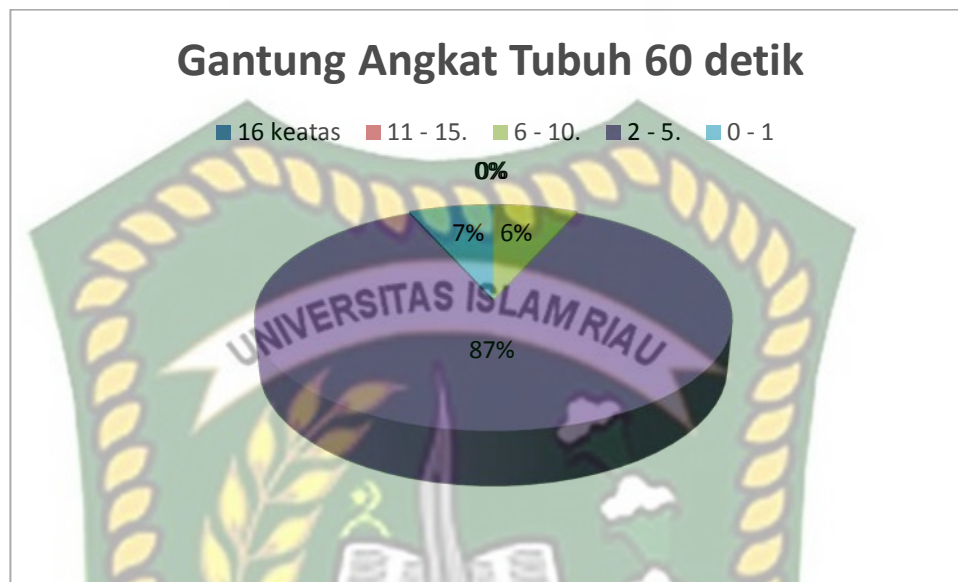
Berdasarkan hasil tes gantung sikut tekuk siswa sekolah sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru maka berdasarkan table nilai TKJI untuk umur 13 – 15 tahun putra didapatkan 5 kelas interval, yaitu pada kelas pertama dengan rentang 16 keatas ada 0 orang dengan persentase sebesar 0%, pada kelas kedua dengan rentang 11 - 15 ada 0 orang dengan persentase sebesar 0%, pada kelas ketiga dengan rentang 6 – 10 ada 1 orang dengan persentase 6%, pada kelas keempat dengan rentang 2 - 5 ada 8 orang dengan persentase 88%, dan pada kelas kelima dengan rentang 0 - 1 ada 1 orang dengan persentase 6%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram dibawah ini.

Tabel 4. Data Tes Gantung Angkat Tubuh siswa sekolah sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru

NO	Interval	Frekuensi Absolut	frekuensi Relatif
1	16 keatas	0	0%
2	11 – 15	0	0%
3	6 – 10	1	6%
4	2 – 5	13	88%
5	0 – 1	1	6%
Jumlah		15	100%

Hasil olah data Tes Gantung Angkat Tubuh kesegaran jasmani 2019

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dalam bentuk grafik histogram berikut :



Grafik 2. Histogram Data Tes Gantung Angkat Tubuh siswa sekolah sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru

3. Data Tes Baring Duduk 60 Detik siswa sekolah sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru

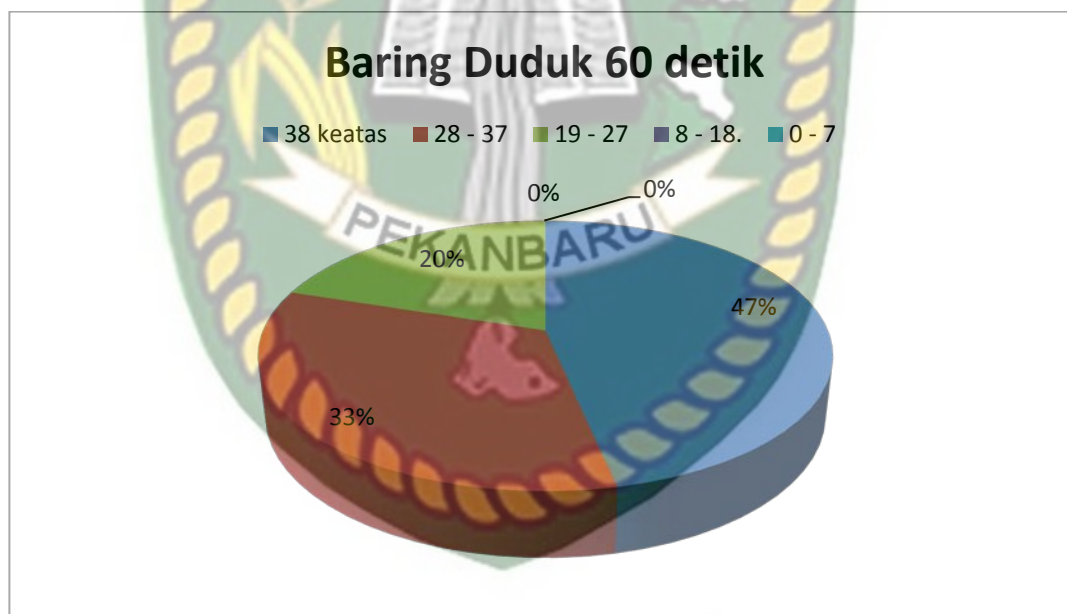
Berdasarkan hasil tes baring duduk siswa sekolah sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru maka berdasarkan tabel nilai TKJI untuk umur 13-15 tahun putra didapatkan 5 kelas interval, yaitu pada kelas pertama dengan rentang 38 keatas ada 7 orang dengan persentase 47%, pada kelas kedua dengan rentang 28 - 37 ada 5 orang dengan persentase 33%, pada kelas ketiga dengan rentang 19 - 27 ada 3 orang dengan persentase 20%, pada kelas keempat dengan rentang 8 - 18 ada 0 orang dengan persentase 0%, dan pada kelas kelima dengan rentang 0 - 7 ada 0 orang dengan persentase 0%.

Tabel 5. Data Tes Baring Duduk 60 Detik siswa sekolah sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru

NO	Interval	Frekuensi Absolut	frekuensi Relatif
1	38 keatas	7	47%
2	28 - 37	5	33%
3	19 - 27	3	20%
4	8 - 18	0	0%
5	0 - 7	0	0%
Jumlah		15	100%

Hasil olah data Tes Baring Duduk 60 Detik kesegaran jasmani 2019

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram dibawah ini.



Grafik 3. Histogram Data Tes Baring Duduk 60 Detik siswa sekolah sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru

4. Data Tes Loncat Tegak siswa sekolah sepakbola UIR Soccer School

Universitas Islam Riau Pekanbaru

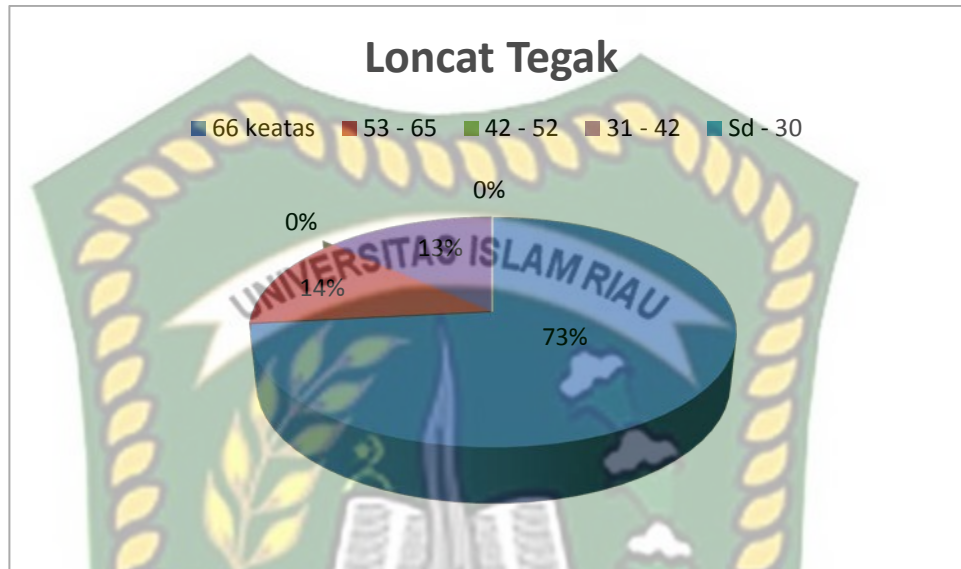
Berdasarkan hasil tes loncat tegak siswa sekolah sepakbola *UIR Soccer School* Universitas Islam Riau Pekanbaru maka berdasarkan tabel nilai TKJI untuk umur 13-15 tahun putra didapatkan 5 kelas interval, yaitu pada kelas pertama dengan rentang 66 keatas ada 11 orang dengan persentase 74%, pada kelas kedua dengan rentang 53 - 65 ada 2 orang dengan persentase 13%, pada kelas ketiga dengan rentang 42 - 52 ada 0 orang dengan persentase 0%, pada kelas keempat dengan rentang 31 - 42 ada 2 orang dengan persentase 13%, dan pada kelas kelima dengan rentang s/d - 30 ada 0 dengan persentase 0%.

Tabel 6. Data Tes Loncat Tegak siswa sekolah sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru

NO	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	66 keatas	11	74%
2	53 – 65	2	13%
3	42 – 52	0	0%
4	31 – 42	2	13%
5	Sd – 30	0	0%
Jumlah		15	100%

Hasil olah data Tes Loncat Tegak kesegaran jasmani 2019

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram dibawah ini.



Grafik 4. Histogram Data Tes Loncat Tegak siswa sekolah sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru

5. Data Tes lari 1000 Meter siswa sekolah sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru

Berdasarkan hasil tes lari 800 Meter siswa sekolah sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru maka berdasarkan tabel nilai TKJI untuk umur 13-15 tahun putra didapatkan 5 kelas interval, yaitu pada kelas pertama dengan rentang s/d – 3.04” ada 0 orang dengan persentase 0%, pada kelas kedua dengan 3.05” – 3.53” ada 0 orang dengan persentase 0%, pada kelas ketiga dengan rentang 3.54 – 4.46” ada 4 orang dengan persentase 27%, pada kelas keempat dengan

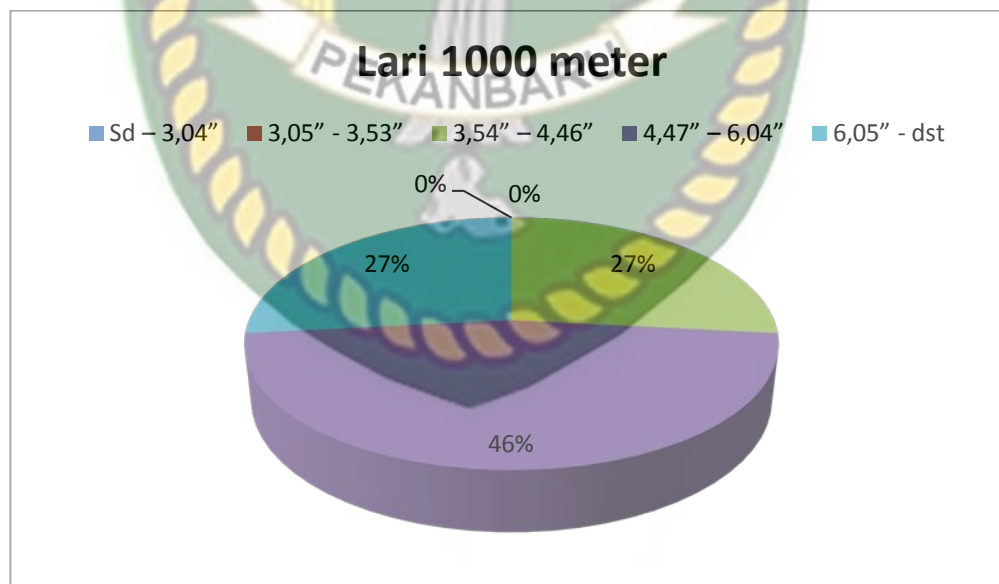
rentang 4,47" – 6,04" ada 7 orang dengan persentase 46%, dan pada kelas kelima dengan rentang 6,05" - dst ada 4 orang dengan persentase 27%.

Tabel 7. Data Tes Lari 1000 Meter siswa sekolah sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru

NO	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	Sd – 3,04"	0	0%
2	3,05" - 3,53"	0	0%
3	3,54" – 4,46"	4	27%
4	4,47" – 6,04"	7	46%
5	6,05" - dst	4	27%
Jumlah		15	100%

Hasil olah data Tes lari 1000 Meter kesegaran jasmani 2019

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram dibawah ini.



Grafik 5. Histogram Data Tes Lari 1000 Meter siswa sekolah sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru

6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani siswa sekolah sepakbola

UIR Soccer School Universitas Islam Rriau Pekanbaru

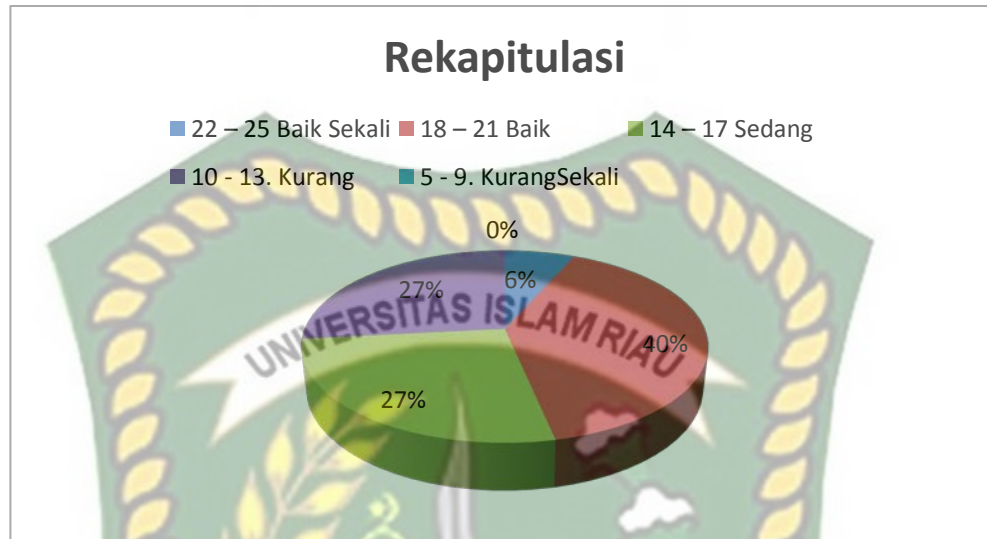
Berdasarkan norma tes kesegaran jasmani siswa sekolah sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru diperoleh 1 orang dalam kategori baik sekali, 6 orang dalam kategori baik, 4 orang dalam kategori sedang, 4 orang dalam kategori kurang, dan 0 orang dalam kategori kurang sekali., sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani siswa sekolah sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	22 – 25	Baik Sekali	1	6%
2	18 – 21	Baik	6	40%
3	14 – 17	Sedang	4	27%
4	10 - 13	Kurang	4	27%
5	5 – 9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			15	100%

Hasil olah data Klasifikasi Jumlah Nilai kesegaran jasmani 2019

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dalam bentuk grafik histogram berikut:



Grafik 6. Histogram Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani siswa sekolah sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru

B. Analisis Data

Setelah dilakukan analisis data yang diperoleh dengan menggunakan statistic deskriptif, setelah diadakan tes terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru ternyata dari 15 siswa yang dijadikan sampel, 1 orang atau 6% dalam kategori baik sekali, 6 orang atau 40% dalam kategori baik, 4 orang atau 27% dalam kategori sedang, 4 orang atau 27% dalam kategori kurang, dan 0 orang atau 0% dalam kategori kurang sekali.

Dapat juga dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 9. Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani siswa sekolah sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru

NO	Kategori	Siswa		
		Interval	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali (BS)	22 - 25	1	6%
2	Baik (B)	18 - 21	6	40%
3	Sedang (S)	14 - 17	4	27%
4	Kurang (K)	10 - 13	4	27%
5	Kurang Sekali (KS)	5 - 9	0	0%
Jumlah		15		100%

Olahan Data 2019

Berdasarkan analisis penelitian dan diuji kebenarannya berdasarkan fakta yang ditemui bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru dari hasil tes dan penjumlahan tergolong **Sedang** dengan persentase 27% atau sebanyak 4 orang dari 15 sampel yang diteliti.

Dari hasil penjumlahan rata-rata skor tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru didapat skor 17 dilihat dari norma tingkat kesegaran jasmani untuk putra umur 13 – 15 tahun, maka klasifikasinya tergolong **Sedang**.

Dengan diperolehnya hasil tes sesuai data yang dijelaskan pada bagian analisa data di atas maka diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru dalam kondisi **Sedang**.

C. Pembahasan

Dibandingkan hasil penelitian terlebih dahulu Fransazeli Makorohim (2018:35) didapat skor 14,17 dengan persentase 65,2%, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani penghuni lapas anak kota pekanbaru klasifikasinya tergolong sedang. Mimi yulianti (2018:55) didapat skor 15,5 dengan persentase 78,57% sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Penjaskesrek Tahun Akademik 2017/2018 berada dalam kategori sedang. M. Muhandi (2006:2) didapat skor sesuai norma TKJI yaitu berada pada nilai 10-13 termasuk kategori kurang di mana yang mendapat nilai 10-13 dengan persentase siswa tertinggi yaitu 80% atau sebanyak 16 orang responden. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 BANGKO KABUPATEN ROKAN HILIR berada dalam kategori kurang.

Dari analisis data yang telah dikemukakan terlihat tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru terletak pada kategori Baik. Dari penjelasan di atas maka tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru memberikan dampak pada hasil prestasi siswa karena dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka prestasi yang dicapai akan maksimum tetapi sebaliknya apabila tingkat kebugaran jasmaninya kurang maka prestasi yang dihasilkan kurang maksimum.

Dari penjelasan data di atas ternyata siswa sekolah sepakbola UIR *Soccer School* Universitas Islam Riau Pekanbaru yang mengikuti tes ada 15 orang, dan dari 15 orang siswa sekolah sepakbola UIR *Soccer School* Universitas Islam Riau Pekanbaru 1 orang atau 6% dalam kategori baik sekali, 6 orang atau 40% dalam kategori baik, 4 orang atau 27% dalam kategori sedang, 4 orang atau 27% dalam kategori kurang, dan 0 orang atau 0% dalam kategori kurang sekali.

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kelelahan yang dimaksud yaitu pada saat kita melakukan suatu aktifitas fisik atau pekerjaan yang tidak terlalu berat dan kita tidak cepat merasakan rasa lelah atau letih yang berlebihan. Tingkat kebugaran jasmani merupakan faktor penting seseorang dalam menjalankan aktivitas baik dari kalangan usia muda sampai usia tua, dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang mumpuni maka tubuh akan mampu melakukan penyesuaian fungsi fisiologi. Kemampuan agar tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologinya untuk mengatasi keadaan lingkungan atau tugas fisik yang memerlukan kerja otot secara cukup efisien, tak mengalami kelelahan yang berlebihan. Dengan demikian jika kondisi kebugaran baik maka tubuh akan dapat bekerja dalam waktu yang lama. Keadaan ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani atlet tersebut masih ada yang sedang dan yang kurang karna dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya, lingkungan, makanan, waktu istirahat dan latihan.

Pada hasil perhitungannya dan analisa data penelitian, terlihat bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru terletak pada kategori **Sedang** atau dengan nilai rata-rata 17 terletak pada interval 14 - 17 dengan persentase 27% hal ini terlihat bahwa berdasarkan hasil ini, kita dapat menyimpulkan pelatih harus melatih tingkat kesegaran jasmani atlet dan perlu untuk mengembangkan berbagai bentuk latihan dalam memberikan bentuk latihan, juga pelatih harus menghitung waktu yang tersedia bagi atlet dalam perencanaan program latihan kesegaran jasmani sehingga dapat mencapai prestasi yang diharapkan.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap pemain sekolah sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru dari hasil tes dan penjumlahan tergolong **Sedang** dengan persentase 27% atau sebanyak 4 orang dari 15 sampel yang diteliti.

B. SARAN

Berpedoman dengan kesimpulan yang didapat dari hasil penelitian ini, maka diajukan beberapa saran yang berkaitan dengan usaha peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau Pekanbaru. Adapun yang dimaksud sebagai berikut:

1. Untuk para pelatih agar lebih memperhatikan siswa sekolah sepakbola yang kurang bagus kebugaran jasmaninya agar kebugaran jasmani menjadi lebih baik dan bisa ditingkatkan lagi.
2. Bagi siswa sekolah sepakbola lebih semangat lagi dalam berlatih agar bisa menghasilkan prestasi yang lebih bagus apa;agi di usian dini.
3. Disarankan kepada peneliti agar meneliti lebih dalam lagi tentang pentingnya kebugaran jasmani demi terciptanya pemain-pemain yang memiliki stamina dan kondisi fisik yang bagus.

4. Untuk para pengurus memberikan sarana dan prasarana yang lebih baik lagi untuk para pemain agar bisa mempertahankan atau menambah prestasi.



DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Ambarkumi, Dwi Hatmisari. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level I*. Jakarta: Kemenpora RI
- Depdiknas. 2002. *Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta :Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung : Depdikbud. Dirjen Pendidikan Tinggi P2LPTK
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta :Sebelas Maret University Press.
- Iswanto, Ari. 2015. Peningkatan Kesegaran Jasmani Dengan Metode Permainan Beregu Pada Siswa Kelas V SDM Condong Catur Yogyakarta. *Jurnal Penelitian Pendidikan*. Volume 7 Nomor 2 Edisi Desember. 1125-1187.
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani, Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*, Jakarta : Depdiknas
- Sucipto, Dkk. 2007. *Sepak Bola*. Bandung: FPOK.
- Sugiyono. 2017. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Sudijono, Anas. 2010. *Statistik Penelitian*. Jakarta: Alfabeta
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: FIK-UNP.

Sutrisno Budi, Kadif M Bazin. 2009. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta : Putra Nugraha

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tahun 2005*. Jakarta : Menpora..

Widiastuti.2011. *Tes Dan Pengukuran OlahRaga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya

Zulrafli. Turimin dan Muspita. 2016. Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 FKIP UIR Pekanbaru). *Jurnal Sport Area*. Volume 1 Nomor 2. 73-83.

