

**LAPORAN AKHIR PENELITIAN  
PNBP FIK UNM MAKASSAR**



**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP  
KEMAMPUAN BERMAIN SEPAKBOLA SISWA SMK  
NEGERI 1 JENEPONTO KAB. JENEPONTO**

**KETUA/ANGGOTA TIM**

**Dr. Yasriuddin, M. Pd. NIDN. 0012087609**

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**OKTOBER 2017**

**ARTIKEL PENELITIAN**  
**SURVEY TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP**  
**KEMAMPUAN BERMAIN SEPAKBOLA PADA**  
**SISWA SMKN 1 JENEPONTO**

THE PHYSICAL FITNESS SURVEY LEVEL IN THE ABILITY OF PLAYED FOOTBALL  
TO THEIR STUDENTS SMKN 1 JENEPONTO

**Dr. Yasriuddin, M. Pd**

**Abstrak**

Penelitian ini adalah deskriptif dengan rancangan korelasional yang bertujuan untuk mengetahui keadaan tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan bermain sepakbola serta kaitannya. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI dan XII SMK Negeri 1 Jeneponto dengan jumlah sampel penelitian 40 orang siswa putra yang dipilih secara random sampling. Adapun pengumpulan data diperoleh melalui tes dan pengukuran, tes TKJI digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dan tes kemampuan sepakbola untuk mengukur kemampuan bermain sepakbola. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis korelasi dan regresi.

Bertolak dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa :

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 1 Jeneponto secara rata-rata berada pada kategori baik dengan presentase 62,5% (25 orang).
2. Kemampuan bermain sepakbola siswa SMK Negeri 1 Jeneponto secara rata-rata berada pada kategori sedang dengan presentase 27,5% (11 orang).
3. Ada keterkaitan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan bermain sepakbola sebesar  $r = 0,875$  ( $P < 0,05$ ) berarti ada keterkaitan yang signifikan.

**Abstract**

This research is descriptive of correlational to a draft which aims to know how the physical fitness level and the ability of played football and relation .The population of this study is a student of class xi and xii vocational school Jeneponto 1 by the number of the study sample 40 people students son who selected through random sampling .As for the collection of data is collected through a test and measurement of , tkji digunakan tests for measuring the degree of the physical fitness and football tests the ability to measure the aptitude played football .Teknik an analysis of the data used was tehnik correlation analysis and regression .

Depart from the results of the analysis data , so this study concluded that: 1 .The level of the physical fitness of students state vocational schools 1 Jeneponto on average be in the good with the percentage 62.5 % ( 25 people ) .2 .The ability played football students state vocational schools 1 Jeneponto on average is at medium category with the percentage 27.5 % ( 11 people ) .3 .Is the links between level the physical fitness of to the ability of played football of  $r = 0,875$  (  $p & t; 0.05$  ) means that there are significant links .

## **BAB 1. PENDAHULUAN**

### **A.Latar Belakang**

Dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur pemerintah Indonesia melakukan pembangunan disegala bidang termasuk diantaranya pembangunan dibidang pendidikan dan olahraga. Pembangunan dibidang pendidikan bertujuan untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan memiliki keterampilan sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap dan pribadi yang terpuji sedangkan pembangunan dibidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran dan kesehatan jasmani, disiplin, sportivitas, prestasi dan lain sebagainya. Kesegaran jasmani merupakan salah satu dimensi penting dalam sistem keolahragaan nasional. Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pembangunan yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas.

Menurut Sumarjo (2002 : 43) kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu senggangnya serta dalam keadaan darurat masih mampu melakukan pekerjaan yang tak terduga.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu dari mata pelajaran yang diberikan dari pendidikan Sekolah Dasar (SD) sampai dengan Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Sekolah Menengah Kejurusan (SMK). Adanya pendidikan jasmani disekolah diharapkan dapat mendorong perkembangan dan pemeliharaan kesegaran jasmani serta pola hidup sehat, aktif bagi anak dan remaja. Pendidikan jasmani disekolah selalu dikaitkan dengan metode pembelajaran serta evaluasi pembelajaran karena disekolah berkenaan dengan hasil belajar dan peningkatan belajar.

Salah satu faktor yang perlu mendapat perhatian dari guru dalam setiap pembelajaran agar mendapatkan hasil yang optimal adalah kesegaran jasmani setiap individu. Kesegaran jasmani Siswa sangat mempengaruhi hasil yang didapat Oleh setiap individu. Apabila seseorang memiliki kesegaran jasmani yang baik, maka diharapkan hasil setiap aktivitas lainnya akan tidak terkecuali hasil kemampuan bermain sepakbola.

Berdasarkan hal tersebut di atas dan observasi awal yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya di SMKN 1 Jeneponto Kabupaten Jeneponto diketahui bahwa kesegaran jasmani siswa masih rendah. Siswa rata-rata mudah lelah saat melakukan praktik di lapangan dan banyak

siswa kurang aktif dalam setiap mengikuti pembelajaran sehingga hasil yang diperoleh kurang optimal tak terkecuali hasil pada pembelajaran cabang sepakbola.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis memandang perlu mengadakan penelitian yang berjudul "Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kemampuan Bermain Sepakbola Siswa SMKN 1 Jeneponto Kab. Jeneponto".

## **B.Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan yang menjadi fokus penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMKN 1 Kab. Jeneponto?
2. Bagaimana Kemampuan Bermain Sepakbola Siswa SMKN 1 Kab. Jeneponto ?
3. Bagaimana Keterkaitan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kemampuan Bermain Sepakbola Siswa SMKN 1 Kab. Jeneponto ?

## **BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA**

### **A.Kajian Pustaka**

Kajian teori merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu penelitian. Oleh sebab itu, pada bab ini akan diuraikan beberapa teori atau pendapat para ahli yang relevan dengan penelitian ini.

#### **1.Pengertian Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani adalah bentuk kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Karena itu kesegaran jasmani merupakan kebutuhan yang penting bagi setiap individu apakah dia atlet, siswa, pegawai, ataupun orang biasa, (Halim, Nur Ichsani 2011:5). Menurut Rusli Lutan, (2001 : 7) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas.

Menurut Suharjana (2004:5) bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari - hari sesuai pekerjaan tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Ditinjau dari segi faal (fisiologi) kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melaksanakan tugas pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (pekerjaan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Mutohir T.C dan Maksun (2007:51) menyatakan bahwa kesegaran jasmani kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Orang yang bugar berarti dapat mengerjakan pekerjaan sehari - hari secara optimal, tidak malas, atau bahkan berhenti sebelum waktunya.

### 1) **Komponen Kesegaran Jasmani**

Komponen kesegaran jasmani sebagai mana diungkapkn oleh Nur Ichsan Halim (2011 : 15) ada sepuluh komponen kesegaran jasmani :

- Kekuatan (strength) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk menerima beban sewaktu bekerja atau dapat juga dikatakan kemampuan tubuh untuk melakukan kontraksi atau tegangan maksimal dalam menerima beban sewaktu melakukan aktivitas.
- Daya tahan (edurance) adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas terus menerus yang berlangsung cukup lama.
- Daya ledak (power) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- Kecepatan (speed) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda dan lain-lain.
- Kelentukan (Flexibility) adalah kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan kelentukan tubuh yang luas.
- Kelincahan (agility) adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan.
- Koordinasi (coordination) adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- Keseimbangan (balance) adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot dengan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan, seperti dalam hand stand atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu (tergelincir dan lain-lain).
- Ketepatan (accuracy) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu Objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh.

- Reaksi (raction) adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf, atau feeling lainnya, misalnya dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain. ■

## 2) **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh 2 faktor utama yakni faktor internal dan faktor eksternal. Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya, genetik, umur, jenis kelamin, sedangkan faktor eksternal diantaranya aktivitas fisik, kelelahan, lingkungan, kebiasaan merokok dan kebiasaan minum alkohol.

Faktor lain yang berpengaruh diantaranya suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat bila suhu otot sedikit lebih tinggi dari suhu normal tubuh. Pada pemanasan (warming up) reaksi kimia untuk kontraksi dan relaksasi otot lebih cepat. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Tidak kalah pentingnya adalah status kesehatan dan status gizi. Ketersediaan zat gizi dalam tubuh akan berpengaruh pada kemampuan otot berkontraksi dan daya tahan cardio vascular (Depkes, 1994)

## 3) **Manfaat Kesegaran Jasmani**

Manfaat melakukan latihan kesegaran jasmani secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup adalah sebagai berikut:

Mempertahankan dan meningkatkan taraf kesegaran jasmani yang baik, mengadakan koreksi terhadap kesalahan sikap dan gerak.

### 1. **Permainan Sepakbola**

#### a. Sejarah Sepakbola

Sepak bola merupakan salah satu jenis permainan bola besar yang dimainkan secara beregu. Pemain dalam sepak bola berjumlah sebelas orang tiap tim. Oleh karena itu, setiap regu pemain sepak bola disebut kesebelasan. Dalam sepak bola, setiap pemain memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota badan, kecuali tangan tidak diperbolehkan.

Permainan sepak bola bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan menahan/menghalangi bola lawan tidak masuk ke gawang. Permainan ini dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu dua orang penjaga garis sehingga pelaksanaan permainan ini dapat berjalan baik. Perkembangan permainan sepak bola saat ini mengalami kemajuan. Banyak hal baru yang memengaruhi permainan sepak bola. Sampai saat ini nama permainan sepak bola

belum jelas dari mana asalnya. Meskipun demikian, permainan sepak bola sangat populer di Inggris. Karena sepak bola mulai berkembang di Inggris maka Inggris diakui sebagai bangsa yang pertama kali mendirikan perserikatan sepak bola yang dinamakan Football Association. Organisasi ini dibentuk pada tahun 1863. Perkembangan sepak bola dari tahun ketahun mengalami kemajuan sehingga tanggal 21 Mei 1904 dibentuk federasi sepak bola internasional yang dinamakan Federation International deFoot Ball Assocation (FIFA). Atas prakarsa Julius Rimet maka setiap empat tahun sekali diselenggarakan kejuaraan dunia sepak bola yang dinamakan Julius Rimet Cup atau disebut World Cup.

Perkembangan sepak bola pun terjadi di Indonesia. Persepakbolaan di Indonesia menunjukkan perkembangan. Oleh karena itu, pada tanggal 19 April 1930 dibentuklah Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) di Yogyakarta. Ketua umum PSSI pertama kali dijabat oleh Ir. Suratin Sastro Sugondo. Untuk mengenang jasanya maka mulai tahun 1966 diselenggarakan kejuaraan sepak bola untuk tingkat taruna remaja. Piala yang diperebutkan dinamakan piala Suratin Cup.

#### **b. Hakikat Sepakbola**

Sepakbola adalah permainan bola besar yang dimainkan secara beregu, satu regu berjumlah sebelas orang. Sepakbola dimainkan di lapangan rumput dengan dua gawang, pada dua sisi lebarnya dijaga masing-masing oleh seorang penjaga gawang. Kedua regu selain menjaga gawang, saling berebut bola untuk dimasukkan ke dalam gawang lawannya.

Sukatamsi (1984) mendefinisikan sebagai berikut: sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). hampir semua permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, dengan kaki maupun tangannya.

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan, bahwa sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan Oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, termasuk penjaga gawang. Setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang lawan dalam permainan yang berlangsung 2 x 45 menit. Suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang. apabila kesebelasan tersebut dapat memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak dan kemasukan bola lebih sedikit jika dibanding dengan lawannya.

### **C. Teknik Dasar Permainan Sepakbola**

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17) teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut.

#### *1. Menendang (kicking)*

Bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam.

#### *2. Menghentikan (stopping)*

Bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.

#### *2. Menggiring (dribbling)*

Bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.

#### *3. Menyundul (heading)*

Bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.

### **B. Kerangka Berfikir**

Berdasarkan teori yang dikemukakan, maka konsep kerangka piker sebagai dasar pemikiran yang akan dikembangkan dalam penelitian ini adalah bahwa jika tingkat kesegaran jasmani baik, maka akan mempunyai kemampuan untuk dapat melakukan aktivitas olahraga dengan baik termasuk berbagai macam gerakan dalam permainan sepakbola dengan baik.

### **C. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:



1. Keadaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMKN 1 Jeneponto Kab. Jeneponto Kategori Sedang.
2. Kemampuan Bermain Sepakbola Siswa SMKN 1 Kab. Jeneponto Secara rata-rata berada pada Kategori Sedang.
3. Ada Keterkaitan tingkat kesegaran Jasmani Terhadap Kemampuan Bermain Sepakbola Siswa SMKN 1 Kab. Jeneponto.

### **BAB 3. TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN**

#### **A. Tujuan Penelitian**

Setiap pelaksanaan suatu penelitian mempunyai tujuan yang ingin dicapai dan harus dapat memberikan suatu solusi terhadap permasalahan yang relevan dengan masalah yang diteliti. Sehingga tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMKN 1 Jeneponto Kab. Jeneponto.
2. Kemampuan Bermain Sepakbola Siswa SMKN 1 Jeneponto Kab. Jeneponto.
3. Keterkaitan Tingkat kesegaran Jasmani Terhadap Kemampuan Bermain Sepakbola Siswa SMKN 1 Jeneponto Kab. Jeneponto.

#### **B. Manfaat Hasil Penelitian**

Manfaat atau kegunaan suatu penelitian merupakan dampak dari tercapainya tujuan penelitian. Dengan diadakannya penelitian ini diharapkan akan bermanfaat dan dapat menyebabkan terjadinya suatu perubahan yang lebih baik, dan dapat memberikan sumbangan yang positif sehingga hasil dari penelitian ini mempunyai kegunaan sebagai berikut:

1. Sebagai masukan bagi pengembangan ilmu keolahragaan untuk dapat memperbaiki tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan bermain sepakbola siswa SMKN 1 Kab. Jeneponto.
2. Sebagai bahan perbandingan bagi mahasiswa yang berminat untuk melakukan penelitian lebih lanjut dan permasalahan yang lebih luas.
3. Memberikan informasi kepada guru olahraga serta masyarakat tentang pentingnya tingkat kesegaran jasmani kaitannya dengan kemampuan bermain sepakbola siswa SMKN 1 Kab. Jeneponto.

### **BAB 4. METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Variabel dan Desain Penelitian**

##### **1. Variabel Penelitian**

Variabel penelitian merupakan gejala/objek yang menjadi fokus peneliti untuk diamati dan akan dikumpulkan datanya. Menurut Sugiyono (2014:60) mengemukakan bahwa: Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu kedalam penelitian ini sebagai berikut: yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Gejala tersebut akan diidentifikasi sehingga masalah sesungguhnya yang akan diteliti dalam penelitian ini menjadi lebih jelas. Variabel pada penelitian ini ada dua variabel yang terlibat, yakni variabel terikat dan variabel bebas. Menurut Sugiyono (2014:61) variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab peubahannya atau timbulnya variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi variabel bebas. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasi

a. Variabel bebas Yaitu:

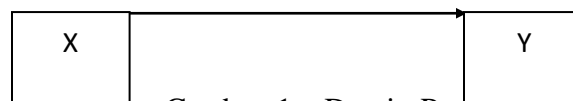
Variabel bebas pada penelitian ini adalah Tingkat Kesegaran Jasmani (X) Siswa SMKN 1 Kab. Jeneponto.

b. Variabel terikat Yaitu:

Variabel terikat pada penelitian ini adalah Kemampuan Bermain Sepakbola (Y) Siswa SMKN 1 Kab. Jeneponto.

## 2. Desain Penelitian.

Desain penelitian sebagai rancangan yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Dengan demikian desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1 : Desain Penelitian

Sumber : Sugiyono (2006)

Keterangan

X = Kesegaran Jasmani

Y = Kemampuan Bermain Sepak Bola

## B. Definisi Operasional Variabel

Untuk menghindari terjadinya penafsiran yang meluas tentang variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan sebagai berikut:

1. Kesegaran jasmani yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu kemampuan dan kesanggupan seseorang untuk melaksanakan kegiatan/aktivitas sepanjang hari tanpa merasa lelah dan masih ada energi yang tersisa untuk aktivitas berikutnya.
2. Kemampuan bermain sepakbola yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan melakukan teknik dasar dalam bermain sepakbola.

### **C.Populasi dan Sampel**

#### **1.Populasi**

Proses penelitian memerlukan suatu populasi sebagai sumber data dan memerlukan keseluruhan bahan diteliti. Dalam hal ini, (Sugiyono, 2012: 90) mengatakan : "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya". Dalam penelitian ini populasi yang di gunakan adalah siswa putra kelas X dan XI SMKN 1 Kab.Jeneponto berjumlah 403 siswa.

#### **1. Sampel**

Pada penelitian yang berlangsung perlu adanya data sampel sebagai bahan obyek suatu penelitian. Menurut beberapa ahli, mengatakan ada beberapa pendapat pengertian mengenai sampel seperti dibawah ini: "Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut" (Sugiyono, 2012: 91). Persyaratan yang dipakai untuk menentukan jumlah sampel maka penulis harus mengetahui jumlah populasi berdasarkan ketentuan atau persyaratan yang dirasakan cocok menurut penulis. Penentuan jumlah sampel ketentuan yang digunakan yaitu menurut Arikunto (2002: 112) mengenai ketentuan jumlah sampel sebagai sumber data yaitu:

Apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya, jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10% - 15% atau lebih. Jadi, adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah 10% dari populasi yang diambil secara acak (simpl random sampling) sebanyak 40 orang Siswa putra Kelas X, dan XI SMKN 1 Jeneponto.

### **D.Tehnik Pengumpulan Data**

Tehnik dan instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini penulis menggunakan tes. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan Tes Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola.

#### **1.Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)**

Adapun tujuan dalam tes ini yaitu untuk mengukur kemampuan fisik seseorang atau Siswa dan menentukan tingkat kesegaran jasmaninya. Jadi, kisaran umur siswa SMA yaitu 16 - 19 tahun. Adapun item kesegaran jasmani yang digunakan terdiri dari 5 item tes sebagai berikut:

4. Lari 60 Meter
5. Gantung Angkat Tubuh Selama 60 Detik
6. Baring Duduk Selama 60 Detik
7. Loncat Tegak
8. Lari 1200 Meter

**Tabel 2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia**

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
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

## 2. Tes Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola

Adapun petunjuk pelaksanaan tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan dasar bermain sepakbola menurut Nurhasan (2001 : 157-163).

### **PENILAIAN KEMAMPUAN DASAR BERMAIN SEPAKBOLA**

Tabel 1. Skala Prestasi Dalam Bentuk T-Score

Kategori	Skala T-Score
BAIK	61 – Ke atas
CUKUP	53 – 60
SEDANG	46 – 52
KURANG	37 – 45
BURUK	36 – Ke bawah

( Sumber : Ratal Wirjasantosa: 1984:317)

## **E. Teknik Analisa Data**

Tehnik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat Korelasional. Menurut -Suryabrata (1994:224) Penelitian Korelasional bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara variabel bebas (*independent*) dalam hal ini kesegaran jasmani dan variabel terikat (*dependent*) yaitu kemampuan bermain sepakbola.

Jadi tehnik analisis data dalam penelitian ini berupa analisa dengan cara pengkategorian dan korelasional, terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap kemampuan bermain sepakbola

Siswa SMKN 1 Kab.Jeneponto”. Jadi keseluruhan data statistik yang digunakan pada umumnya menggunakan analisis statistik dengan bantuan komputer pada program SPSS.

**BAB 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Tujuan penelitian ini adalah survey tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan bermain sepakbola siswa SMK Negeri 1 Jeneponto. Hasil analisis data masing-masing item tes tersebut dalam penelitian ini akan dijelaskan secara terperinci pada bahasan berikut:

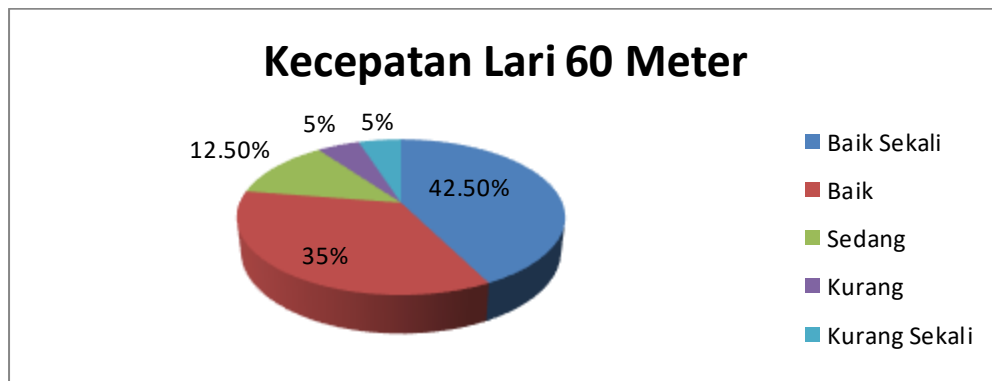
**A.Penyajian Hasil Penelitian**

**1.Deskriptif Variabel Tngkat Kesegaran Jasmani (X)**

**c. Frekuensi Tes Lari 60 M.**

Tabel.9 Frekuensi Tes Lari 60 M

No	Klasifikasi	Nilai	Frekuensi	Presentase %
1	Baik Sekali	5	17	42.5
2	Baik	4	14	35
3	Sedang	3	5	12.5
4	Kurang	2	2	5
5	Kurang Sekali	1	2	5
<b>Jumlah</b>			<b>40</b>	<b>100%</b>



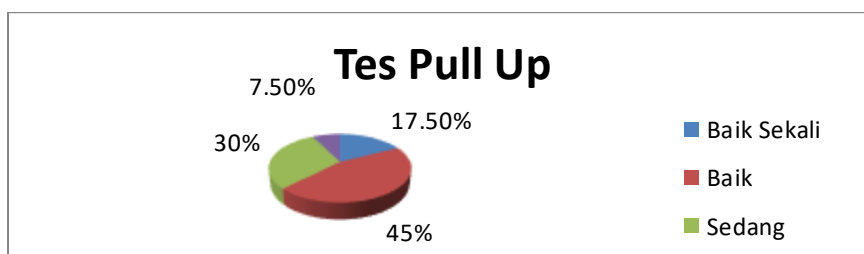
Berdasarkan tabel.9 di atas menunjukkan bahwa kesegaran jasmani siswa SMK Negeri 1 Jeneponto untuk tes lari 60 meter berada pada kategori baik sekali sebanyak 17 orang atau setara dengan 42.5%, baik 14 orang (35%), sedang 5 orang (12.5%, kurang 2 orang (5%) dan kategori kurang sekali 2 orang (5%). Dengan demikian secara rata-rata kecepatan lari 60 meter siswa SMK Negeri 1 Jeneponto berada pada kategori baik.

**d. Frekuensi Tes Angkat Tubuh**

Tabel.10 Tes Angkat Tubuh/Pull Up

No	Klasifikasi	Nilai	Frekuensi	Presentase %
1	Baik Sekali	5	7	17.5
2	Baik	4	18	45
3	Sedang	3	12	30
4	Kurang	2	3	7.5
5	Kurang Sekali	1	0	0
<b>Jumlah</b>			<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel.10 di atas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 1 Jeneponto untuk tes angkat tubuh (Pull Up) berada pada kategori baik sekali sebanyak 7 orang atau setara dengan 17.5%, baik 18 orang (45%), sedang 12 orang (30%), kurang 3 orang (7.5%) dan kategori kurang sekali 0 orang (0%). Dengan demikian secara rata-rata kemampuan angkat tubuh atau pull up siswa SMK Negeri 1 Jeneponto berada pada kategori baik.

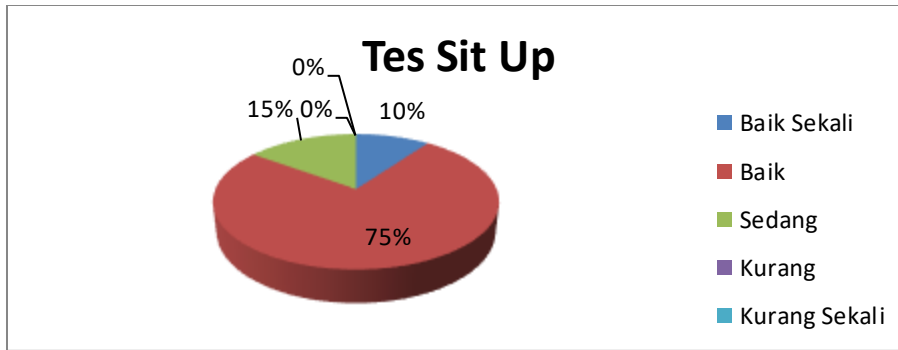


#### e. Frekuensi Tes Baring Duduk

Tabel.11 Frekuensi Tes Baring Duduk

No	Klasifikasi	Nilai	Frekuensi	Presentase %
1	Baik Sekali	5	4	10
2	Baik	4	30	75
3	Sedang	3	6	15
4	Kurang	2	0	0
5	Kurang Sekali	1	0	0
<b>Jumlah</b>			<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel.11 di atas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 1 Jeneponto untuk tes baring duduk (Sit Up) berada pada kategori baik sekali sebanyak 4 orang atau setara dengan 10%, baik 30 orang (75%), sedang 6 orang (15%), kurang 0 orang (0%) dan kategori kurang sekali 0 orang (0%). Dengan demikian secara rata-rata kemampuan sit up siswa SMK Negeri 1 Jeneponto berada pada kategori baik.

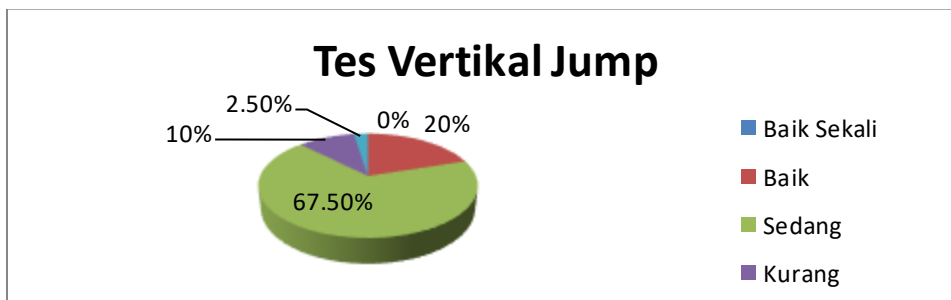


### b. Frekuensi Tes Loncat Tegak

Tabel.12 Frekuensi Tes Loncat Tegak

No	Klasifikasi	Nilai	Frekuensi	Presentase %
1	Baik Sekali	5	0	0
2	Baik	4	8	20
3	Sedang	3	27	67.5
4	Kurang	2	4	10
5	Kurang Sekali	1	1	2.5
<b>Jumlah</b>			<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel.12 di atas menunjukkan bahwa kesegaran jasmani siswa SMK Negeri 1 Jeneponto untuk tes loncat tegak (Vertikal Jump), berada pada kategori baik sekali sebanyak 0 orang atau setara dengan 0%, baik 8 orang (20%), sedang 27 orang (67.5%, kurang 4 orang (10%) dan kategori kurang sekali sebanyak 1 orang (2,5%). Dengan demikian secara rata-rata kemampuan loncat tegak atau vertical jump siswa SMK Negeri 1 Jeneponto berada pada kategori sedang.



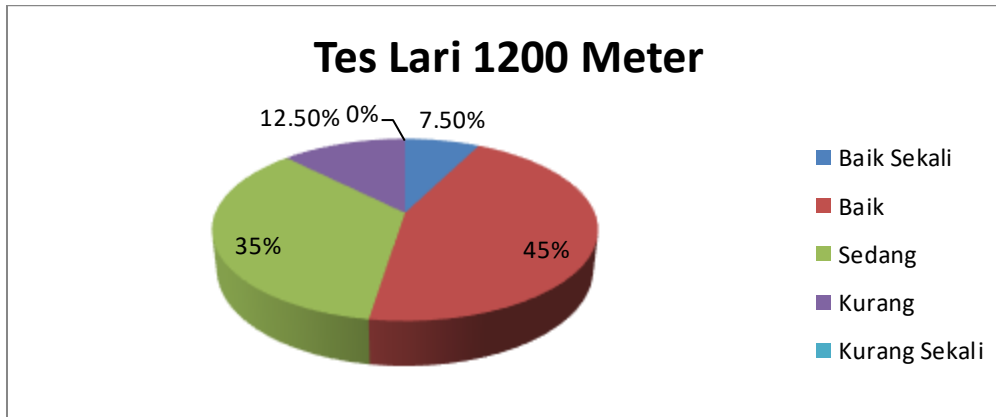
### c. Frekuensi Tes Lari 1200 Meter

Tabel.13 Frekuensi Tes Lari 1200 Meter

No	Klasifikasi	Nilai	Frekuensi	Presentase %
1	Baik Sekali	5	3	7.5
2	Baik	4	18	45
3	Sedang	3	14	35
4	Kurang	2	5	12.5

5	Kurang Sekali	1	0	0
<b>Jumlah</b>			<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel.13 di atas menunjukkan bahwa kesegaran jasmani siswa SMK Negeri 1 Jeneponto untuk tes lari 1200 meter, berada pada kategori baik sekali sebanyak 3 orang atau setara dengan 7.5%, baik 18 orang (45%), sedang 14 orang (35%, kurang 5 orang (12.5%) dan kategori kurang sekali 0 orang (0%). Dengan demikian secara rata-rata kecepatan lari 1200 meter siswa SMK Negeri 1 Jeneponto berada pada kategori baik.



#### d. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMK Negeri 1 Jeneponto.

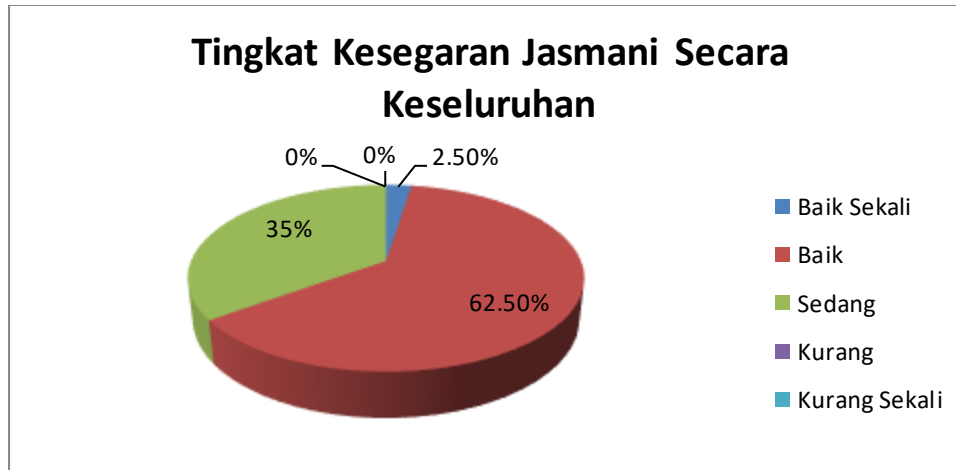
Tabel.14 Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi TKJI	Frekuensi	Persen (%)
1	22 – 25	Baik Sekali ( BS )	1	2.5
2	18 – 21	Baik ( B )	25	62.5
3	14 – 17	Sedang ( S )	14	35
4	10 – 13	Kurang ( K )	0	0
5	5 – 9	Kurang Sekali ( KS )	0	0
<b>Total</b>			<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel.14 di atas menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMK Negeri 1 Jeneponto secara keseluruhan item tes adalah sebagai berikut, berada pada kategori baik sekali sebanyak 1 orang atau setara dengan 2.5%, baik 25 orang (62.5%), sedang 14 orang (35%, kurang 0 orang (0%) dan kategori kurang sekali 0 orang (0%). Dengan demikian secara rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa SMK Negeri 1 Jeneponto berada pada kategori baik.

Namun perlu diingat adalah bahwa sampel yang diambil siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler sepakbola, sehingga tes yang diberikan sudah sering dilakukan setiap latihan.





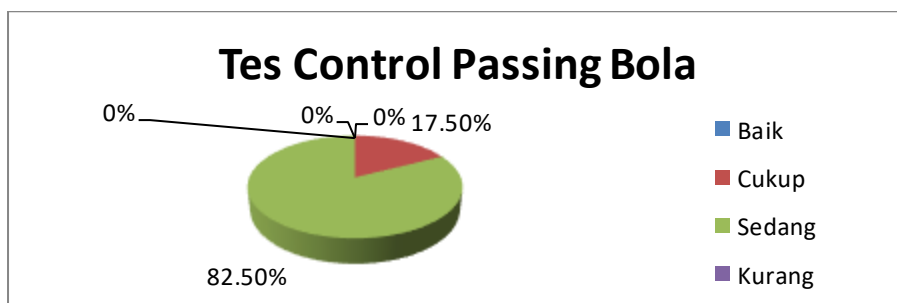
## 2. Deskriptif Variabel Kemampuan Bermain Sepakbola (Y)

### a. Frekuensi Tes Control Passing Bola

Tabel.15 Frekuensi Tes Control Passing Bola

No	Klasifikasi	Nilai	Frekuensi	Presentase %
1	Baik	61 ke atas	0	0
2	Cukup	53 – 60	7	17.5
3	Sedang	46 – 52	33	82.5
4	Kurang	37 – 45	0	0
5	Kurang Sekali	36 ke bawah	0	0
<b>Jumlah</b>			<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel.16 di atas menunjukkan bahwa kemampuan bermain sepakbola siswa SMK Negeri 1 Jeneponto untuk tes control passing berada pada kategori baik sebanyak 0 orang atau setara dengan 0%, cukup 7 orang (17.5%), sedang 33 orang (82.5%), kurang 0 orang (0%) dan kategori kurang sekali 0 orang (0%). Dengan demikian secara rata-rata kemampuan control passing siswa SMK Negeri 1 Jeneponto berada pada kategori sedang.

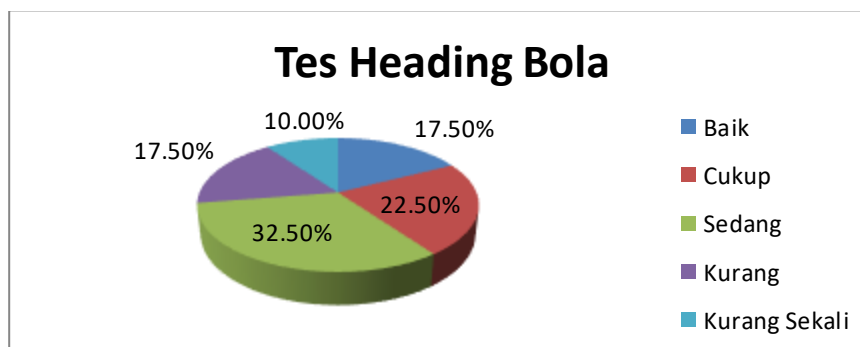


### b. Frekuensi Tes Heading Bola

Tabel.16 Frekuensi Tes Heading Bola

No	Klasifikasi	Nilai	Frekuensi	Presentase %
1	Baik	61 ke atas	7	17.5
2	Cukup	53 – 60	9	22.5
3	Sedang	46 – 52	13	32.5
4	Kurang	37 – 45	7	17.5
5	Kurang Sekali	36 ke bawah	4	10
<b>jumlah</b>			<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel.17 di atas menunjukkan bahwa kemampuan bermain sepakbola siswa SMK Negeri 1 Jeneponto untuk tes heading bola berada pada kategori baik sebanyak 7 orang atau setara dengan 17.5%, cukup 9 orang (22.5%), sedang 13 orang (32.5%), kurang 7 orang (17.5%) dan kategori kurang sekali 4 orang (10%). Dengan demikian secara rata-rata kemampuan heading bola siswa SMK Negeri 1 Jeneponto berada pada kategori sedang.

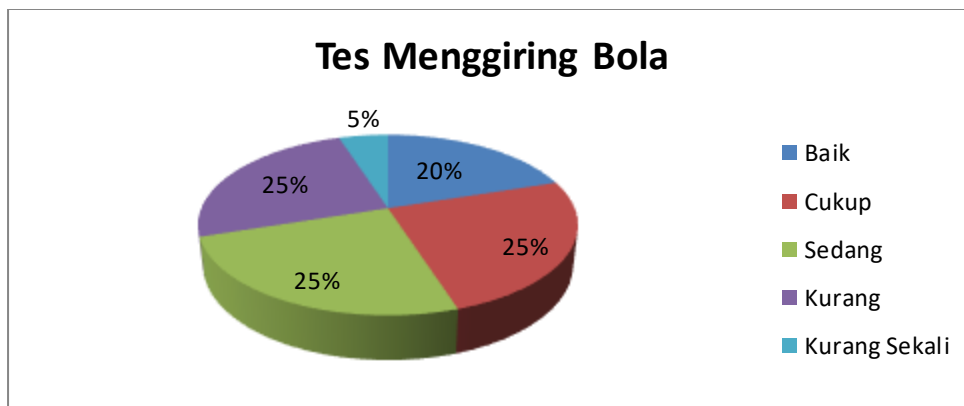


### c. Frekuensi Tes Dribbling Bola

Tabel.17 Frekuensi Tes Dribbling Bola

No	Klasifikasi	Nilai	Frekuensi	Presentase %
1	Baik	61 ke atas	8	20
2	Cukup	53 – 60	10	25
3	Sedang	46 – 52	10	25
4	Kurang	37 – 45	10	25
5	Kurang Sekali	36 ke bawah	2	5
<b>jumlah</b>			<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel.18 di atas menunjukkan bahwa kemampuan bermain sepakbola siswa SMK Negeri 1 Jeneponto untuk tes dribbling bola berada pada kategori baik sebanyak 8 orang atau setara dengan 20%, cukup 10 orang (25%), sedang 10 orang (25%), kurang 10 orang (25%) dan kategori kurang sekali 2 orang (5%). Dengan demikian secara rata-rata kemampuan dribbling bola siswa SMK Negeri 1 Jeneponto berada pada kategori sedang.

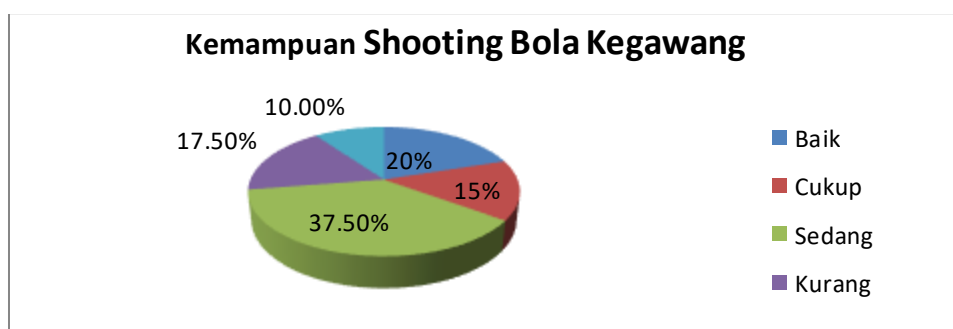


#### d. Frekuensi Tes Shooting Bola

Tabel.18 Frekuensi Tes Shooting Bola

No	Klasifikasi	Nilai	Frekuensi	Presentase %
1	Baik	61 ke atas	8	20
2	Cukup	53 – 60	6	15
3	Sedang	46 – 52	15	37.5
4	Kurang	37 – 45	7	17.5
5	Kurang Sekali	36 ke bawah	4	10
Jumlah			40	100%

Berdasarkan tabel.19 di atas menunjukkan bahwa kemampuan bermain sepakbola siswa SMK Negeri 1 Jeneponto untuk tes shooting bola berada pada kategori baik sebanyak 8 orang atau setara dengan 20%, cukup 6 orang (15%), sedang 15 orang (37.5%), kurang 7 orang (17.5%) dan kategori kurang sekali 4 orang (10%). Dengan demikian secara rata-rata kemampuan shooting bola siswa SMK Negeri 1 Jeneponto berada pada kategori sedang.



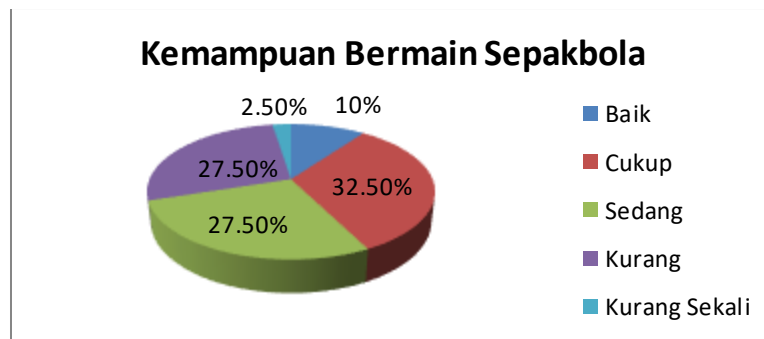
#### e. Kemampuan Bermain Sepakbola

Tabel 19. Skala Prestasi Dalam Bentuk T-Score

No	Klasifikasi	Nilai	Frekuensi	Persen (%)
1	<b>Baik ( B )</b>	61 Ke Atas	4	10

2	<b>Cukup (C)</b>	53 – 60	13	32.5
3	<b>Sedang (S)</b>	46 – 52	11	27.5
4	<b>Kurang (K)</b>	37 – 45	11	27.5
5	<b>Sangat Kurang (SK)</b>	36 Ke Bawah	1	2.5
Jumlah			40	100%

( Sumber : Ratal Wirjasantosa: 1984:317)



Berdasarkan tabel.20 di atas menunjukkan bahwa kemampuan bermain sepakbola siswa SMK Negeri 1 Jeneponto untuk keseluruhan tes kemampuan bermain sepakbola berada pada kategori baik sebanyak 4 orang atau setara dengan 10%, cukup 13 orang (32.5%), sedang 11 orang (27.5%), kurang 11 orang (27.5%) dan kategori kurang sekali 1 orang (2.5%). Dengan demikian secara rata-rata kemampuan bermain sepakbola siswa SMK Negeri 1 Jeneponto berada pada kategori sedang.

### 1. Analisis Korelasi dan Regresi

Untuk pengujian hipotesis tersebut, maka dilakukan uji korelasi antara tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan bermain sepakbola melalui teknik korelasi Pearson.

Analisis korelasi tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan bermain sepakbola siswa SMK Negeri 1 Jeneponto,.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 21. berikut ini.

Variabel	N	r	P	Keterangan
TKJI (X) KBS (Y)	40	0.875	0.000	signifikan

Berdasarkan tabel 3 di atas terlihat bahwa hasil analisis koefisiensi regresi dengan menggunakan uji regresi dikemukakan sebagai berikut: nilai r diperoleh sebesar 0.875 ( $P <$

$\alpha$  0.05), berarti ada hubungan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani terhadap kemampuan bermain sepakbola siswa SMK Negeri 1 Jeneponto.

## **A. Pembahasan**

Hasil analisis data melalui teknik statistik diperlukan pembahasan teoritis yang bersandar pada teori-teori dan kerangka berpikir yang mendasari penelitian ini.

Tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 1 Jeneponto secara umum berada pada kategori sedang. Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka berpikir maupun teori-teori yang mendasarinya pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Hal ini dapat dijelaskan bahwa apabila siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka akan menghasilkan kemampuan bermain sepakbola yang baik pula.

Kemampuan bermain sepakbola siswa SMK Negeri 1 Jeneponto secara umum berada pada kategori sedang. Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka berpikir maupun teori-teori yang mendasarinya pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Hal ini dapat dijelaskan bahwa apabila siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka akan menghasilkan kemampuan bermain sepakbola yang baik pula.

Keterkaitan tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan bermain sepakbola siswa SMK Negeri 1 Jeneponto. Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka berpikir maupun teori-teori yang mendasarinya pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Hal ini dapat dijelaskan bahwa apabila siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka akan menghasilkan kemampuan bermain sepakbola yang baik pula.

## **BAB 6. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kebugaran jasmani para siswa SMK Negeri 1 Jeneponto termasuk dalam kategori baik
2. Kemampuan bermain sepakbola pada siswa SMK Negeri 1 Jeneponto termasuk kategori sedang
3. Ada keterkaitan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan bermain sepakbola siswa SMK Negeri 1 Jeneponto.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat dikemukakan oleh peneliti sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain :

- a. Bagi guru atau pelatih, hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani dan keterampilan dasar permainan sepakbola siswa (peserta didik)
- b. Bagi siswa atau atlet, sebaiknya menjaga atau menambah tingkat kebugaran jasmaninya agar dapat bermain sepakbola dengan baik.
- c. Bagi siswa atau atlet agar menambah latihan-latihan lain yang dapat mempengaruhi keterampilan dasar permainan sepakbola.
- d. Bagi peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian terhadap tingkat kebugaran jasmani dengan mengganti variable-variabel lain dan juga memperluas ruang lingkup penelitian.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto. 2012. *Prosedur Penilaian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Halim, Nur Ichsan. 2011. *Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Halim, Nur Ichsan dan Khairil Anwar. 2011. *Tes dan Pengukuran dalam Bidang Keolahragaan*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.2015. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMA/MA/SMK Kelas XII*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan kebudayaan.
- Muhajir. 2005 *Teori dan Praktik pendidikan Jasmani Untuk SMP*. Jakarta: Yudhistira.
- Mutohir, T.C dan Maksun Ali. 2007. *Sport Development. Index*. Jakarta: PT INDEKS
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan jasmani: Prinsip Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Rusli Lutan, J.Hartanto, Tomolius. 2001. *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi diSepanjang Hayat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sufran dan Yanatan Natanel. 2013. *Mahir Menggunakan SPSS Secara Otodidak*. Jakarta: PT. Elex Kompultindo.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. 2004. *Kebugaran Jasmani. Buku Pegangang Kuliah Mahasiswa FIK UNY*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sajoto, 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Sumarjo. 2002. *Pendidikan Kesehatan*. Diklat UNY.
- Tangkudung, James. 2004. *Ilmu Faal (Fisiologi)*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Wibowo, Ari. 2013. "Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Keterampilan Dasar Bermain Bola Voli Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 3

Godeaan Sleman Yogyakarta”. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.