SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA LORENG PUDARA KABUPATEN PACITAN TAHUN 2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Pada Jurusan PJKR FKIP UNP Kediri

OLEH:

NUZUL FANDIARGA
NPM : 11101091332

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UNP KEDIRI

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

NUZUL FANDIARGA
NPM : 11.1.01.09.1332

Judul :

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA LORENG PADURA KABUPATEN PACITAN TAHUN 2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK
FKIP UNP Kediri

Tanggal : 8 Agustus 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd	Budiman Agung Pratama, M.Pd

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

NUZUL FANDIARGA
NPM : 11.1.01.09.1332

Judul :

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA LORENG PADURA KABUPATEN PACITAN TAHUN 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Pada tanggal : 12 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :		Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd	.....
2. Penguji I	: Budiman Agung Pratama, M.Pd	.....
3. Penguji II	: Slamet Junaidi, M. Pd	.....

Mengetahui,
Dekan FKIP
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0710046202

iii

NUZUL FANDIARGA

NPM: 11.1.01.09.1332

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

email: fandiarga8@yahoo.com

Drs. SETYO HARMONO, M.Pd dan **BUDIMAN AGUNG P, M.P.d**

ABSTRAK

***Nuzul Fandiarga**. SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA LORENG PUDARA KABUPATEN PACITAN TAHUN 2015. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2015.*

Kata kunci: sepakbola, kebugaran jasmani

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah sepakbola Loreng Pudara tahun 2015, yang dilatar belakangi dari hasil pengamatan dan pengalaman peneliti terhadap prestasi sekolah sepakbola tersebut.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian non eksperimen melalui pendekatan kuantitatif diskriptif, dengan subyek penelitian siswa usia 14-16 tahun sekolah sepakbola Loreng Pudara yang berjumlah 20 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan tes dan pengukuran menggunakan tes lari multi tahap (multistage fitness test).

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis deskriptif presentase yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelompok usia 16 tahun sekolah sepakbola Loreng Pudara Kabupaten Pacitan Tahun 2015 termasuk dalam kategori sedang. Sebanyak 13 siswa dari total 20 siswa, denganprosentase 65% termasuk dalam kategori siswa yang memiliki tes kebugaran jasmani sedang.

I. LATAR BELAKANG

Sepak bola merupakan olahraga permainan yang populer di dunia, dan bahkan telah menjadi permainan Nasional bagi setiap Negara di Eropa. Di Indonesia, permainan sepakbola cukup memasyarakat dan berkembang pesat sampai di pelosok pelosok desa. Bahkan sekarang ini permainan sepakbola dalam gedung atau dikenal dengan futsal muncul dimana-mana, baik di di perkotaan maupun di pedesaan. Hal ini menunjukkan bahwa, bermain sepakbola mudah dilakukan, cukup sederhana dan mendatangkan rasa senang dan kebugaran jasmani bagi pelakunya. Munculnya klub-klub sepakbola atau Lembaga Pendidikan Sepakbola di berbagai daerah menunjukkan perkembangan sepakbola di Indonesia cukup pesat. Di Kabupaten Pacitan telah muncul dan berkembang beberapa sekolah sepakbola yang cukup eksis, salah satunya Sekolah Sepakbola Loreng Pudara. Sekolah Sepakbola Loreng Pudara telah beberapa kali mengikuti pertandingan antar sekolah sepakbola, baik pada kelompok umur 12 tahun maupun kelompok umur 16 tahun. Dari berbagai pertandingan yang telah diikuti prestasinya kurang stabil. Terkadang mampu memenangkan pertandingan dengan skor yang telak, tetapi terkadang juga mengalami kekalahan.

Prestasi yang naik turun dari Sekolah Sepakbola Loreng Pudara perlu ditelusuri faktor penyebabnya. Seringkali kekalahan yang dialami para pemain Sekolah Sepakbola Loreng Pudara disebabkan kebugaran jasmaninya kurang baik. Karena kebugaran jasmani yang kurang baik, sehingga para pemain Sekolah Sepakbola Loreng Pudara mudah lelah sehingga seringkali kehilangan bola. Upaya meningkatkan keterampilan bermain sepakbola seharusnya memiliki fundasi kebugaran jasmani yang baik. Sudarno SP. (1992:59) menyatakan, “Kapasitas aerobik maksimal merupakan faktor penting bagi penampilan dalam olahraga yang memakan waktu, dan merupakan indikator bagi kesegaran jasmani seseorang. Semakin besar kapasitas aerobik maksimal seseorang semakin besar kemungkinan mencetak prestasi pada nomor-nomor yang memerlukan ketahanan”.

Berdasarkan hal tersebut, maka mengetahui tingkat kebugaran jasmani pemain sepakbola sangat

penting. Latihan yang dilakukan secara rutin tanpa ada evaluasi tidak dapat dijadikan kontrol terhadap tingkat kebugaran jasmaninya apakah dalam kondisi baik atau kurang baik. Selama ini belum pernah dilakukan tes dan pengukuran kebugaran jasmani para pemain Loreng Pudara. Belum pernah dilakukannya tes dan pengukuran kebugaran jasmani para pemain sekolah sepakbola Loreng Pudara tersebut merupakan fenomena yang menarik untuk diteliti. Salah satu kendala belum pernah dilakukannya tes dan pengukuran kebugaran jasmanipara pemain sekolah sepakbola Loreng Pudara karena belum mengetahui cara melakukan tes dan pengukuran kebugaran jasmaniyang baik dan tepat. Tidak mengetahui cara melakukan tes dan pengukuran kebugaran jasmani merupakan salah satu kendala, sehingga tingkat kebugaran jasmaninya tidak diketahui. Tidak diketahuinya tingkat kebugaran jasmani tersebut, sehingga para pemain sekolah sepakbola Loreng Pudara tidak mengetahui apakah kebugaran jasmaninya sudah baik atau belum, bahkan belum dapat mengukur apakah latihannya sudah cukup ataukah masih perlu ditingkatkan lagi.

Rasa lelah setelah melakukan latihan hendaknya perlu ditelusuri faktor penyebabnya. Rasa lelah setelah melakukan latihan kebanyakan para pemain/siswasekolah sepakbola Loreng Pudara tidak memahaminya. Hal ini karena, tingkat kebugaran jasmani tidak hanya dipengaruhi oleh latihan saja. Selain latihan yang baik dan teratur, faktor pendukung lainnya harus juga diperhatikan, misalnya makanan yang bergizi dan istirahat yang cukup merupakan faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Kegiatan olahraga yang dilakukan dalam waktu cukup lama tentu dibutuhkan energi yang cukup. Jika tidak diimbangi dengan gizi yang cukup, maka akan berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmaninya. Oleh karena itu, latihan secara baik dan teratur dan faktor-faktor yang mendukung kebugaran jasmani harus diperhatikan. Bagaimanakah dengan tingkat kebugaran jasmani para pemain sekolah sepakbola Loreng Pudara apakah dalam kondisi baik ataukah tidak baik. Untuk mengetahui hal tersebut, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul,

"Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Sekolah Sepakbola Loreng Pudara Tahun 2015

II. METODE PENELITIAN

Setiap penelitian mempunyai obyek yang dijadikan sasaran dalam penelitian, obyek tersebut sering kita sebut sebagai gejala yang menunjukkan variasi baik dalam jenisnya maupun tingkatnya disebut variabel (Sutrisno Hadi, 1980:224). Menurut Sutrisno Hadi, variabel adalah sebagai gejala yang bervariasi (Sutrisno Hadi, 1980:89). Sedangan Nasir menyatakan bahwa variabel adalah konsep yang mempunyai bermacam-macam nilai. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa. Variabel tersebut dapat diukur dengan menggunakan *Multistage Fitness Test.*

A. Teknik Dan Pendekatan Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian non eksperimen melalui pendekatan kuantitatif diskriptif, untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada maka dipergunakan tes dan pengukuran. Survei adalah salah satu jenis penelitian untuk mengetahui pendapat dari informasi yang diperoleh dari penelitian, dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian dari populasi.

2. Teknik Penelitian

Sesuai dengan judul penelitian, maka teknik penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Metode survei merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk mengetahui status fenomena dan untuk menentukan kesamaan status dengan cara membandingkan standar, norma, dan kriteria yang sudah ditentukan (Zainal Arifin, 2012: 42). Dalam hal ini ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Sepakbola Loreng Pudara Kabupaten Pacitan tahun 2015.

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di sekolah sepak bola Loreng Pudara yang berada di desa Sukorejo, kecamatan Sudimoro, kabupaten Pacitan.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada hari sabtu, 25 Juli tahun 2015.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan obyek penelitian baik terdiri dari benda yang nyata, abstrak, peristiwa ataupun gejala yang merupakan sumber data dan memiliki karakter tertentu dan sama (Sukandarrumudi,2002:47).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa sekolah sepak bola Loreng Pudara yang berjumlah 42 siswa

2. Sampel

Sampel sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Soekidjo Notoatmodjo, 2002:79). Menurut Sukandarrumidi (2002 : 50), sampel bagian dari populasi yang memiliki sifat-sifat yang sama dari obyek yang merupakan sumber data. Untuk jumlah sampel sebenarnya tidak ada suatu ketepatan yang mutlak berapa persen sampel harus diambil dari populasi. Dalam penelitian ini sampel yang diambil adalah kelompok usia 14-16 tahun yang berjumlah 20 siswa.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Pengembangan Instrumen

Arikunto (2002:126) menjelaskan bahwa, ”instrumen adalah alat pada waktu peneliti menggunakan suatu metode”. Untuk memperoleh data hasil penelitian yang akurat diperlukan instrumen penelitian yang valid dan reliabel. Instrumen penelitian ini menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT), tujuan tes ini adalah untuk mengetahui kemampuan fungsi jantung dan paru-paru yang bisa dilihat dari konsumsi oksigen maksimal (*VO2Max*) seseorang. *Multistage Fitness Test* (MFT) dilakukan dengan lari menempuh jarak 20 meter bolak-balik, yang dimulai dengan lari pelan-pelan secara bertahap yang semakin lama semakin cepat hingga atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari, berarti kemampuan maksimalnya pada level bolakbalik tersebut.

Fasilistas dan alatnya sebagai berikut:

a. Lintasan lari sepanjang 20 meter
b. Meteran
c. Kaset
d. Kerucut atau kons
e. Sound system

Petugas :

a. Petugas Start
b. Pengawas lintasan
c. Pencatat skor

Prosedur dari pelaksanaan tes ini adalah sebagai berikut:

a. Pertama-tama ukurlah jarak sepanjang 20 meter dan beri tanda pada kedua ujungnya dengan kerucut atau tanda lain sebagai jarak.
b. Siapkan kaset dan sound system
c. Peserta tes disarankan melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum mengikuti tes.
d. Suara pada kaset berbunyi "TUT" tunggal pada beberapa interval yang teratur.
e. Peserta tes berlari bertepatan dengan saat bunyi "TUT" yang pertama berbunyi.
f. Kemudian meneruskan berlari setelah terdengar bunyi "TUT".
g. Setelah mencapai waktu selama satu menit interval waktu di antara kedua sinyal "TUT" akan berkurang, sehingga kecepatan kecepatan lari harus semakin cepat.
h. Peserta tes harus selalu menempatkan satu kaki pada atau tepat dibelakang tanda garis start/finish.
i. Apabila peserta tes telah mencapai salah satu batas lari sebelum bunyi "TUT" berikutnya, peserta tes harus berbalik dan menunggu isyarat bunyi "TUT" kemudian melanjutkan lari.
j. Dan apabila peserta dua kali berturut-turut tidak mencapai kons sebelum bunyi "TUT" maka peserta dinyatakan selesai.
k. Peserta tes harus meneruskan lari selama mungkin sampai tidak mampu lagi menyesuaikan dengan kecepatan yang telah diatur dalam kaset

sehingga peserta tes secara sukarela harus menarik diri dari tes yang sedang dilakukan.

Tabel 3.1. Formulir Catatan Lari Multi Tahap

No. Tahap	Nomor Balikan
1	1234567
2	12345678
3	12345678
4	123456789
5	123456789
6	12345678910
7	12345678910
8	1234567891011
9	1234567891011
10	1234567891011
11	123456789101112
12	123456789101112
13	12345678910111213
14	12345678910111213
15	12345678910111213
16	1234567891011121314
17	1234567891011121314
18	123456789101112131415
19	123456789101112131415
20	12345678910111213141516
21	12345678910111213141516

2. Validasi Instrumen

Arikunto (2002:126) menjelaskan bahwa „”instrumen adalah alat pada waktu peneliti menggunakan suatu metode. Untuk memperoleh data hasil penelitian yang akurat diperlukan instrumen penelitian yang valid dan reliabel.

Menurut Ruseffendi (2010:148) menyatakan bahwa “suatu instrumen dikatakan valid jika instrumen itu, untuk maksud dan kelompok tertentu, mengukur apa yang semestinya di ukur validitasnya tinggi”. Menurut Guilford dalam Suherman (2003:112) mengatakan bawa “tolak ukur untuk menginterpretasikan derajat validitas digunakan kriteria sebagai berikut :

Tabel 3.2. Kriteria untuk menginterpretasikan derajat validitas

Koefisien	Korelasi	Interpretasi

Korelasi		Validitas
0,90 ≤ r_{xy} ≤ 1,00	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi
0,70 ≤ r_{xy} < 0,90	Tinggi	Tinggi
0,40 ≤ r_{xy} < 0,70	Sedang	Sedang
0,20 ≤ r_{xy} < 0,40	Rendah	Rendah
r_{xy} < 0,20	Sangat Rendah	Sangat Rendah

Selanjutnya Suherman (2003:131) menyatakan bahwa "reliabilitas suatu instrumen evaluasi adalah keajegan atau kekonsistenan instrumen tersebut bila diberikan kepada subjek yang sama meskipun oleh orang yang berbeda, waktu yang berbeda, atau tempat yang berbeda, maka akan memberikan hasil yang sama atau relatif sama". Kriteria reliabilitas menurut Guilford (Suherman, 2003: 139) sebagai berikut:

Tabel 3.3. Kriteria reliabilitas menurut Guilford

Koefisien reliabilitas r_{11}	Interpretasi Derajat Reliabilitas
r_{xy} < 0,20	Sangat Rendah
0,20 ≤ r_{xy} < 0,40	Rendah
0,40 ≤ r_{xy} < 0,70	Sedang
0,70 ≤ r_{xy} < 0,90	Tinggi
0,90 ≤ r_{xy} ≤ 1,00	Sangat Tinggi

Menurut Cooper dkk (2005) menyatakan bahwa "instrumen yang akan digunakan untuk tes ini yaitu menggunakan *Bleep Test/Multistage fitness test* dengan validitas 0,785 ". Menurut Chatterjee dkk (2010) menyatakan bahwa "reliabilitas yang digunakan adalah senilai 0,81 ".

3. Langkah-langkah Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan tes dan pengukuran. Untuk mendapatkan data dari variabel dalam penelitian ini menggunakan tes lari multi tahap (*multistage fitness test*) dari M. Furqon H. (2003:57)

E. Teknik Analisis Data

Untuk memperoleh suatu kesimpulan dan gambaran masalah yang diteliti, maka analisa data merupakan suatu langkah yang penting dalam penelitian. Data yang sudah terkumpul tidak berarti apa-apa bila tidak diolah, karena itu perlu analisa data tersebut.

Dalam penelitian yang terkumpul, berupa angka-angka maka penulis menggunakan analisis statistik. Hal ini sesuai dengan pendapat Sutrisno Hadi (1980:221) yang menyatakan " Cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan data dengan menganalisa data penyelidikan yang berwujud angkaangka adalah teknik statistik ". Dengan analisis statistik maka obyektifitas dari hasil penelitian akan lebih terjamin. Analisis statistik dapat memberikan efisiensi dan efektifitas kerja, dapat membuat data lebih ringkas bentuknya. Teknik yang dipakai dalam analisis data penelitian adalah menggunakan statistic diskriptif dengan metode *analisis diskriptif prosentase*, dengan pengelompokan kategori baik, cukup baik, kurang.

Adapun rumus untuk analisis deskriptif prosentase (DP) adalah :

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

DP : skor yang diharapkan

N : jumlah skor maksimum

n : jumlah skor yang diperoleh

(Sutrisno Hadi,1980 : 164)

III. HASIL PENELITIAN DAN KESIMPULAN

A. Deskripsi Hasil Penilaian

Pengklasifikasian tingkat kebugaran jasamani menjadi lima aspek berdasarkan nilai konsumsi Oksigen VO_2Max. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan pada masing-masing tes kebugaran jasmani pada siswa sekolah sepakbola Loreng Pudara Kabupaten Pacitan tahun 2015 diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 4.1. Klasifikasi hasil tes tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah sepakbola Loreng Pudara Kabupaten Pacitan tahun 2015.

No	Nilai Konsumsi	Frek.	Klasifikasi	%

	Oksigen VO2Max			
1.	28,0 atau kurang	0	Kurang sekali	0
2.	28,1 – 34	4	Kurang	20%
3.	34, 1 – 42	13	Sedang	65%
4.	42,1 – 52	3	Baik	15%
5.	52,1 atau lebih	0	Baik sekali	0

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa paling banyak pada interval jumlah nilai 34,1 – 42 yaitu sebanyak 13 orang siswa (65%) dengan Klasifikasi kebugaran jasmani sedang. Jumlah siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 28,1 – 34 yaitu sebanyak 4 orang siswa putra (20%) dengan Klasifikasi kebugaran jasmani kurang, jumlah siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 42,1 – 52 yaitu sebanyak 3 orang siswa (15%) dengan Klasifikasi kebugaran jasmani baik, dan tidak ada siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kurang sekali dan baik sekali.

Rata-rata kebugaran jasmani siswa sekolah sepakbola Loreng Pudara Kabupaten Pacitan Tahun 2015 berada pada nilai 34,1 - 42 Hal ini berarti bahwa nilai kebugaran jasmani siswa sekolah sepakbola Loreng Pudara Kabupaten Pacitan Tahun 2015 dengan Klasifikasi sedang. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah sepakbola Loreng Pudara Kabupaten Pacitan Tahun 2015 tergolong sedang. Kebugaran jasmani siswa sekolah sepakbola Loreng Pudara Kabupaten Pacitan Tahun 2015 tergolong sedang, pada hasil tes lari menempuh jarak 20 meter bolak-balik, yang dimulai dengan lari pelan-pelan secara bertahap yang semakin lama semakin cepat hingga atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari. Berdasarkan uraian diatas, maka kebugaran jasmani siswa sekolah sepakbola Loreng Pudara Kabupaten Pacitan Tahun 2015 perlu di tingkatkan. Dengan hasil tersebut tentu akan mempengaruhi hasil pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang juga mempengaruhi kemampuan siswa putra dalam melakukan teknik- teknik olahraga.

Tingkat kebugaran jasmani juga menjadi faktor yang mempengaruhi siswa dalam melakukan kegiatan sehari-hari baik berupa kegiatan belajar, kegiatan berolahraga dan juga kegiatan-kegiatan lain yang dilakukan oleh siswa. Dengan tubuh yang bugar, siswa menjadi lebih termotivasi dalam melakukan setiap kegiatan yang dilakukan baik di sekolah maupun dirumah. Menurut Anonim dalam Fitrus (2012: 60) kebugaran jasmani yaitu kondisi tubuh yang berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupan seseorang untuk melaksanakan suatu kegiatan dengan menggunakan kekuatan, daya kreasi dan daya tahan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Menurut Suhendro dalam Fitrus (2012: 60) dalam melakukan aktivitas olahraga, apabila sedang bertanding/ berlomba pada umumnya memerlukan identitas yang tinggi. Dengan demikian maka seorang atlet harus mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang tinggi. Oleh karena itu intensitas kerja untuk bermacam-macam olahraga tidak sama, dengan demikian norma untuk kualifikasinyapun berbeda.

Berdasarkan uraian diatas, maka tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah sepakbola Loreng Pudara Kabupaten Pacitan Tahun 2015 harus dilakukan lagi untuk menunjang kelancaran pembelajaran di sekolah sepakbola tersebut. Selain itu juga tentunya peningkatan kebugaran jasmani ini juga akan meningkatkan kualitas belajar siswa baik dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan maupun dalam kegiatan pembelajaran lainnya.

B. Analisis Data

Dengan menggunakan *analisis deskriptif prosentase* diperoleh klasifikasi data atau kategori tingkat kebugaran jasmani pada siswa sekolah sepak bola Loreng Pudara Kabupaten Pacitan tahun 2015dikelompokan menurut nilai konsumsi oksigen VO2Max adalah sebagai berikut :

a. Untuk nilai konsumsi oksigen VO2Max kurang dari 28 memiliki nilai prosentase 0 persen di mana tidak ada siswa yang memiliki nilai

konsumsi oksigen kurang dari 28, dan dengan prosentase 0% di klasifikasikan pada kategori kurang sekali.

b. Nilai konsumsi oksigen VO2Max pada 28,1 – 34 terdapat siswa sebanyak 4 orang dengan prosentase 20 % diklasifikasikan pada kategori kurang.
c. Nilai konsumsi oksigen VO2Max pada 34,1 – 42 terdapat siswa sebanyak 13 orang dengan prosentase 65 % diklasifikasikan pada kategori kurang.
d. Nilai konsumsi oksigen VO2Max pada 42,1– 52 terdapat siswa sebanyak 3 orang dengan prosentase 15 % diklasifikasikan pada kategori baik.
e. Dan untuk nilai konsumsi oksigen VO2Max lebih 52 memiliki nilai prosentase 0 persen di mana tidak ada siswa yang memiliki nilai konsumsi oksigen lebih dari 52, dan dengan prosentase 0% di klasifikasikan pada kategori baik sekali

C. Pembahasan

Dari hasil penelitian tes kebugaran jasmani pada siswa sekolah sepak bola Loreng Pudara Kabupaten Pacitan 2015. Tes kebugaran jasmani diperoleh dari nilai konsumsi oksigen VO2Max pada kelompok umur 16 tahun didapatkan hasil sebagai berikut.

Dari kedua tabel di atas dapat di jabarkan,kategori kurang sekali tidak terdapat siswa yang memiliki nilai kurang dari 28 pada tes kebugaran jasmani sekolah sepak bola kelompok umur 16 tahun.Pada nilai 28,1 – 34 diperoleh prosentase 20 % terdapat 4 orang siswa dengan klasifikasi kurang untuk tes kebugaran jasmani. Pada prosentase 65 % terdapat 13 siswa untuk kategori sedang. Pada kategori sedang siswa memperoleh nilai antara 34,1 – 42. Sedangkan kategori baik diperoleh prosentase 15 % dengan 3 orang siswa dan baik sekali tidak terdapat siswa yang mendapatkan nilai lebih dari 52. Pengelompokan ke dalam kategori kurang sekali, kurang, sedang, baik dan baik sekali menggunakan acuan rentan nilai yang diperoleh dari nilai konsumsi oksigen VO_2Max. Untuk nilai konsumsi oksigen VO_2Max selengkapnya terdapat pada lampiran.

Pada penelitian tes kebugaran jasmani ini, diperoleh hasil bahwa siswa sekolah sepak bola Loreng

Pudara memiliki tes kebugaran jasmani sedang. Hal itu terlihat dari 20 siswa yang diteliti, terdapat 13 siswa yang memiliki tes kebugaran jasmani sedang, 4 siswa dengan tes kebugaran jasmani kurang, 3 siswa dengan tes kebugaran jasmani baik.

Didapatkan hasil bahwa kelompok usia 16 tahun sekolah sepakbola Loreng Pudara memiliki tes kebugaran jasmani yang berada pada klasifikasi sedang. Pada klasifikasi sedang hasil tes diperoleh dengan rentan nilai yang hanya berkisar antara 34,1 – 42. Terdapat 13 siswa yang memperoleh nilai tersebut dari 20 siswayang diteliti.

Berdasarkan uraian diatas, maka kebugaran jasmani siswa sekolah sepakbola Loreng Pudara perlu di tingkatkan. Dengan hasil tersebut tentu akan mempengaruhi kemampuan siswa dalam melakukan teknik- teknik dalam permainan sepak bola. Olahraga sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang memerlukan kecepatan. Kecepatan merupakan kondisi daar yang harus dimiliki siswa apabila ingin melakukan berbagai teknik olahraga. Dengan meningkatkan kecepatan, sekaligus juga akan mempengaruhi kecepatan siswa dalam melakukan gerakan dalam permainan sepakbola.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis deskriptif presentase yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelompok usia 16 tahun sekolah sepakbola Loreng Pudara Kabupaten Pacitan Tahun 2015 termasuk dalam kategori sedang. Sebanyak 13 siswa dari total 20 siswa, denganprosentase 65% termasuk dalam kategori siswa yang memiliki tes kebugaran jasmani sedang.

E. Implikasi

Atas dasar simpulan yang telah diambil, implikasi yang ditimbulkan dari penelitian ini yaitu: tingkat kebugaran jasmani siswa usia 16 tahun sekolah sepakbola Loreng Pudara Kabupaten Pacitan tahun 2015 yang dalam kategori sedang dan kurang lebih ditingkatkan lagi dengan latihan yang intensif. Sedangkan bagi siswa yang kategori baik dipertahankan dan ditingkatkan. Berdasarkan hal tersebut menimbulkan implikasi sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani yang kurang akan berdampak pada kesehatan atau stamina, akan cepat lelah, letih dan lesu

sehingga akan berpengaruh pada kinerjanya.

2. Kebugaran jasmani harus selalu dijaga dan ditingkatkan melalui kegiatan olahraga secara teratur agar penampilanya selalu sehat dan bugar.

F. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka ada beberapa saran yang perlu ditindak lanjuti yaitu:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Sepakbola Loreng Pudara harus ditingkatkan melalui latihan yang tepat secara sistematis dan kontinyu.
2. Hendaknya perlu dilakukan evaluasi atau penilaian tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Sepakbola Loreng Pudara secara periodik, sehingga dapat dijadikan kontrol sejauh mana lathian yang telah dicapai.
3. Pelatih hendaknya mengembangkan pengetahuan dan wawasan tentang tata cara melakukan tes dan pengukuran kebugaran jasmani.
4. Semua pihak termasuk orang tua dan pelatih hendaknya selalu memberikan dukungan moral untuk meningkatkan semangat siswa dalam rangka mengembangkan bakatnya, dalam hal ini adalah sepakbola.

IV. DAFTAR PUSTAKA

1. Andi Suhendro. 1999. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
2. Arifin, Zainal. 2012. *Penelitian Pendidikan.* Bandung: PT Remaja Rosda Karya Offest.
3. Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Edisi Revisi VI.* Yogyakarta: Rineka Cipta.
4. Bompa, O. Tudor. 1990. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Kendall / Hant: Departement of Physical Education York University. Toronto. Ontario. Canada.
5. Harsono.1998. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Choaching. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidikan*. Jakarta.
6. Howard. 1997. *Olahraga Para Eksekutif (Andy Zoeltom, Terjemahan)*. Jakarta: CV Pedoman Ilmu Jaya.