

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Lokasi, Subjek, Waktu Penelitian dan Deskripsi Data Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di lapangan SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi.

4.1.2 Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang digunakan adalah pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi.

4.1.3 Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian ini berlangsung pada bulan September. Adapun waktu Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 3 Februari 2021 – 19 Maret 2021 pada pukul 15.30 WIB, di lapangan Sepak bola Kenali asam bawah pall 7.

4.1.4 Deskripsi Analisis Data Hasil Penelitian

Variabel penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu Tingkat Kesegaran Jasmani pemain Junior Kasamba FC Kota Jambi. Data penelitian diperoleh dari hasil tes dan pengukuran yang telah dilakukan satu persatu oleh testi.

4.2 Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi.

4.2.1 Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi.

Data yang sudah diperoleh kemudian disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Berikut

tabel distribusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0
2	18 – 21	Baik (B)	4	16,7%
3	14 – 17	Sedang (S)	12	50%
4	10 – 13	Kurang (K)	6	25%
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	2	8,3%
Jumlah			24	100%

Apabila digambarkan dalam bentuk Diagram Batang, berikut gambar Tingkat Kebugaran Jasmani pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi secara keseluruhan yang diperoleh.



Gambar 7. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi.

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 2 pemain (8,3%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang sekali, 6 pemain (25%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang, 12 pemain (50%) mempunyai

Tingkat Kebugaran Jasmani sedang, 4 pemain (16,7%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik, dan 0 pemain (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi secara keseluruhan berbeda. Sebagian besar Tingkat Kebugaran Jasmani pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi masuk dalam kategori sedang. Untuk lebih rinci akan dibahas satu per satu setiap instrumen tes yang telah dilakukan yaitu sebagai berikut:

4.3 Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Per Komponen Fisik pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi

4.3.1 Lari 50 Meter

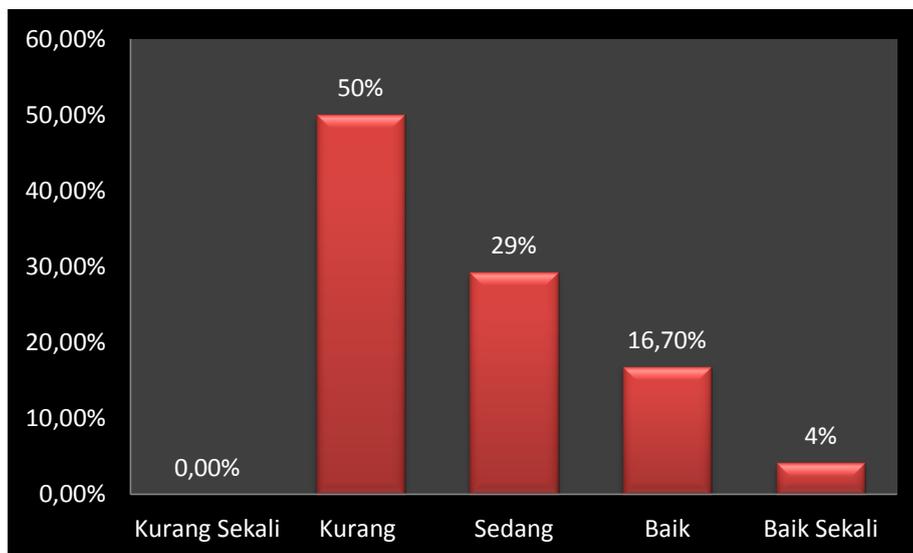
Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 50m berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi berdasarkan tes lari 50 meter, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kemampuan Lari 50 meter SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	1	4,1 %
2	18 – 21	Baik (B)	4	16,7%
3	14 – 17	Sedang (S)	7	29,2%
4	10 – 13	Kurang (K)	12	50%
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah			24	100%

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 1 pemain (4,1%) mempunyai kecepatan lari sangat baik, 4 pemain (16,7%) mempunyai kecepatan lari baik, 7 pemain (29,2%) mempunyai kecepatan lari sedang, 12 pemain (50%) mempunyai kecepatan lari kurang dan 0 pemain (0%) mempunyai kecepatan lari kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi berdasarkan tes lari 50 meter adalah berbeda. Sebagian besar mempunyai kemampuan lari 50 meter yang masuk dalam klasifikasi kurang.

Apabila digambarkan dalam bentuk Diagram Batang, berikut gambar kemampuan lari 50 meter pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi secara keseluruhan yang diperoleh.



Gambar 8. Diagram Batang Kemampuan Lari 50 meter Pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi

4.3.2 Gantung Siku

Hasil analisis data dari indikator tes gantung siku berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data

yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi berdasarkan tes gantung siku.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kemampuan Gantung Siku SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18 – 21	Baik (B)	4	16,7%
3	14 – 17	Sedang (S)	12	50%
4	10 – 13	Kurang (K)	8	33,3%
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah			24	100%

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 0 pemain (0%) mempunyai kemampuan gantung siku sangat baik, 4 pemain (16,7%) mempunyai kemampuan gantung siku baik, 12 pemain (50%) mempunyai kemampuan gantung siku sedang, 8 pemain (33,3%) mempunyai kemampuan gantung siku kurang dan 0 pemain (0%) mempunyai kemampuan gantung siku kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi berdasarkan tes kemampuan gantung siku adalah berbeda. Sebagian besar mempunyai kemampuan kemampuan gantung siku yang masuk dalam klasifikasi sedang.

Apabila digambarkan dalam bentuk Diagram Batang, berikut gambar kemampuan gantung siku pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi secara keseluruhan yang diperoleh.



Gambar 9. Diagram Batang Kemampuan kemampuan gantung siku Pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi

4.3.3 Baring Duduk

Hasil analisis data dari indikator tes baring duduk berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi berdasarkan tes baring duduk.

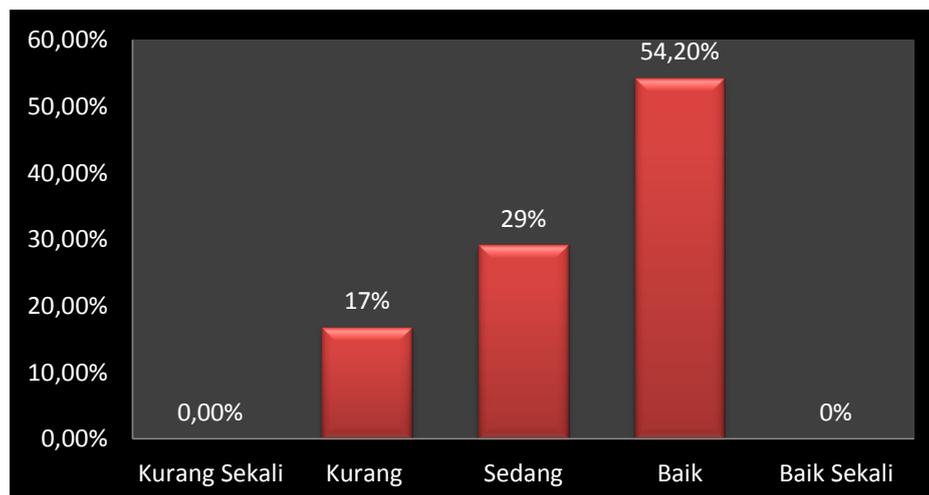
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kemampuan Baring Duduk SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18 – 21	Baik (B)	13	54,2%
3	14 – 17	Sedang (S)	7	29,1%
4	10 – 13	Kurang (K)	4	16,7%
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0	0%

Jumlah	24	100%
--------	----	------

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 0 pemain (0%) mempunyai kemampuan baring duduk sangat baik, 13 pemain (54,2%) mempunyai kemampuan baring duduk baik, 7 pemain (24,1%) mempunyai kemampuan baring duduk sedang, 4 pemain (16,7%) mempunyai kemampuan baring duduk kurang dan 0 pemain (0%) mempunyai kemampuan baring duduk kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi berdasarkan tes kemampuan baring duduk adalah berbeda. Sebagian besar mempunyai kemampuan kemampuan baring duduk yang masuk dalam klasifikasi baik.

Apabila digambarkan dalam bentuk Diagram Batang, berikut gambar kemampuan baring duduk pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi secara keseluruhan yang diperoleh.



Gambar 10. Diagram Batang Kemampuan kemampuan baring duduk Pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi.

4.3.4 Loncat Tegak

Hasil analisis data dari indikator kecepatan loncat tegak berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data

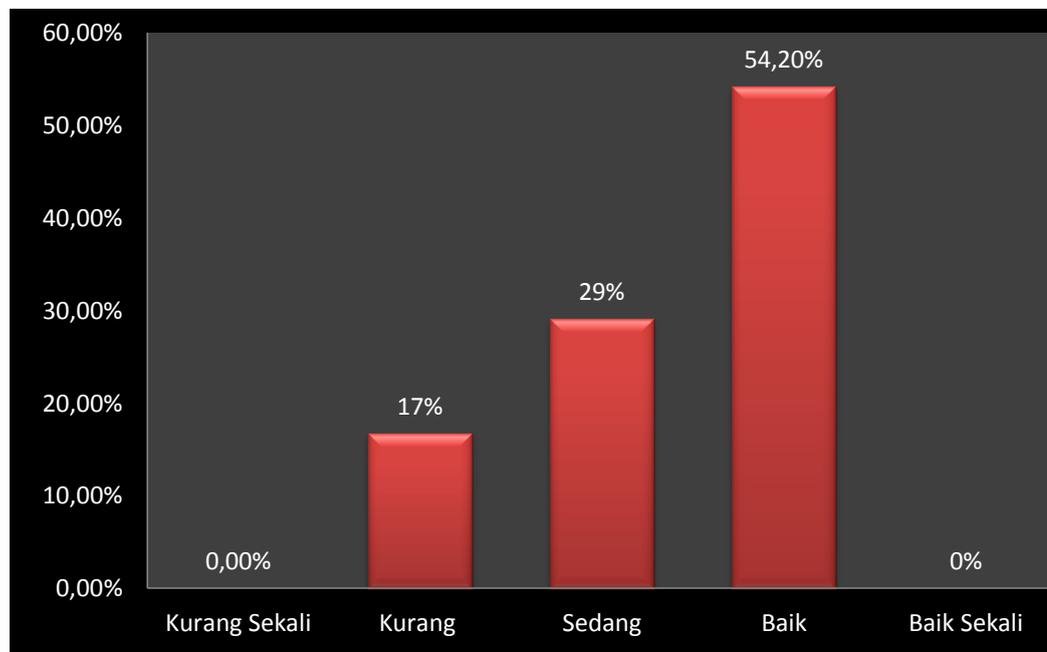
yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi berdasarkan tes loncat tegak, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Kemampuan Loncat Tegak SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18 – 21	Baik (B)	13	54,2%
3	14 – 17	Sedang (S)	7	29,1%
4	10 – 13	Kurang (K)	4	16,7%
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah			24	100%

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 0 pemain (0%) mempunyai kemampuan loncat tegak sangat baik, 13 pemain (54,2%) mempunyai kemampuan loncat tegak baik, 7 pemain (24,1%) mempunyai kemampuan loncat tegak sedang, 4 pemain (16,7%) mempunyai kemampuan loncat tegak kurang dan 0 pemain (0%) mempunyai kemampuan loncat tegak kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi berdasarkan tes kemampuan loncat tegak adalah berbeda. Sebagian besar mempunyai kemampuan kemampuan baring duduk yang masuk dalam klasifikasi baik.

Apabila digambarkan dalam bentuk Diagram Batang, berikut gambar kemampuan loncat tegak pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi secara keseluruhan yang diperoleh.



Gambar 11. Diagram Batang Kemampuan kemampuan loncat tegak Pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi

4.3.5 Lari 1000 meter

Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 1000 m berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi berdasarkan tes lari 1000 meter, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Kemampuan Lari 1000 Meter SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18 – 21	Baik (B)	1	4,2%
3	14 – 17	Sedang (S)	2	8,3%
4	10 – 13	Kurang (K)	14	58,3%
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	7	29,2%
Jumlah			24	100%

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 0 pemain (0%) mempunyai kemampuan lari 1000 meter sangat baik, 1 pemain (4,2%) mempunyai kemampuan lari 1000 meter baik, 2 pemain (8,3%) mempunyai kemampuan lari 1000 meter sedang, 14 pemain (58,3%) mempunyai kemampuan lari 1000 meter kurang dan 7 pemain (29,2%) mempunyai kemampuan lari 1000 meter kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi berdasarkan tes kemampuan lari 1000 meter adalah berbeda. Sebagian besar mempunyai kemampuan kemampuan lari 1000 meter yang masuk dalam klasifikasi kurang.

Apabila digambarkan dalam bentuk Diagram Batang, berikut gambar kemampuan lari 1000 meter pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi secara keseluruhan yang diperoleh.



Gambar 12. Diagram Batang Kemampuan kemampuan lari 1000 meter Pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi

4.4 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani pemain SSB Junior Kasamba FC kota jambi secara keseluruhan berbeda. Secara rinci, diperoleh bahwa 2 pemain (8,3%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang sekali, 6 pemain (25%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang, 12 pemain (50%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani sedang, 4 pemain (16,7%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik, dan 0 pemain (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi secara keseluruhan berbeda. Sebagian besar Tingkat Kebugaran Jasmani pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi masuk dalam kategori sedang.

Melihat Tingkat Kebugaran Jasmani pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi secara keseluruhan menunjukkan bahwa pengembangan Tingkat Kebugaran Jasmani masih belum optimal. Hal tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa faktor salah satu diantaranya adalah pelaksanaan latihan. Pemain sebaiknya diberikan program latihan disesuaikan dengan tujuan yaitu untuk

meningkatkan kualitas Tingkat Kebugaran Jasmani yang dimiliki oleh pemain. Sebagai contoh latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan lari pemain maka program latihan yang dibuat adalah lari dengan waktu yang singkat. Jika latihan tidak di sesuaikan dengan tujuan maka tujuan latihan tersebut tidak akan tercapai.

Melihat hal tersebut, maka penting bagi pembina serta pelatih untuk meningkatkan kemampuan Tingkat Kebugaran Jasmani secara optimal. Yaitu dengan cara memberikan latihan Tingkat Kebugaran Jasmani yang tepat untuk masing-masing komponen Tingkat Kebugaran Jasmani yang masih tergolong kurang. Selain itu, latihan juga harus terarah dan terukur, perlu adanya evaluasi yang dilakukan melalui tes, sehingga dapat mengembangkan kemampuan fisik para pemain SSB Kasamba FC secara maksimal, dan selanjutnya dapat meningkatkan prestasi pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi. Berikut analisis pada masing-masing item tes yang telah dilakukan.

4.4.1 Lari 50 meter

1 pemain (4,1%) mempunyai kecepatan lari sangat baik, 4 pemain (16,7%) mempunyai kecepatan lari baik, 7 pemain (29,2%) mempunyai kecepatan lari sedang, 12 pemain (50%) mempunyai kecepatan lari kurang dan 0 pemain (0%) mempunyai kecepatan lari kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi berdasarkan tes lari 50 meter adalah berbeda. Sebagian besar mempunyai kemampuan lari 50 meter yang masuk dalam klasifikasi kurang. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor yang kaitannya dengan program latihan yang sebagian besar pada saat latihan lebih banyak ke materi taktik sehingga latihan untuk kecepatan hanya

pada saat pemanasan saja.

Lari 50 meter dimaksudkan untuk mengukur kecepatan lari pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi karena pemain sepak bola dituntut untuk dapat memberikan gerakan reflek yang cepat saat menerima bola yang diberikan oleh lawan guna untuk mematikan bola kearah lawan.

4.4.2 Gantung Siku Tekuk

Pada kekuatan dan ketahanan lengan dimaksudkan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi. Hasil penelitian menunjukkan 0 pemain (0%) mempunyai kemampuan gantung siku sangat baik, 4 pemain (16,7%) mempunyai kemampuan gantung siku baik, 12 pemain (50%) mempunyai kemampuan gantung siku sedang, 8 pemain (33,3%) mempunyai kemampuan gantung siku kurang dan 0 pemain (0%) mempunyai kemampuan gantung siku kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi berdasarkan tes kemampuan gantung siku adalah berbeda. Sebagian besar mempunyai kemampuan kemampuan gantung siku yang masuk dalam klasifikasi sedang. Hal tersebut tidak lepas dari program latihan yang dilakukan hanya ada latihan taktik, strategi, dan permainan sehingga untuk Tingkat Kebugaran Jasmani jarang dilatihkan, bahkan hanya saat menjelang pertandingan baru ada latihan Tingkat Kebugaran Jasmani.

4.4.3 Baring Duduk

Pada kekuatan dan ketahanan otot perut diperoleh bahwa 0 pemain (0%) mempunyai kemampuan baring duduk sangat baik, 13 pemain (54,2%) mempunyai kemampuan baring duduk baik, 7 pemain (24,1%) mempunyai

kemampuan baring duduk sedang, 4 pemain (16,7%) mempunyai kemampuan baring duduk kurang dan 0 pemain (0%) mempunyai kemampuan baring duduk kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi berdasarkan tes kemampuan baring duduk adalah berbeda. Sebagian besar mempunyai kemampuan kemampuan baring duduk yang masuk dalam klasifikasi baik. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor internal antara lain sistem pembinaan dan sarana-prasarana olahraga dan eksternal ialah faktor psikologis, rutinitas latihan, pelatih, keadaan fisik, serta teknik dan *skill* yang dimiliki oleh pemain. Latihan yang hanya dilakukan satu kali dalam satu minggu sehingga program latihan masih kurang. Tes baring duduk dimaksudkan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi. Oleh sebab itu jika kekuatan dan ketahanan otot perutnya baik, maka secara tidak langsung akan memberikan pengaruh terhadap kemampuan bermain sepak bola seseorang. Dengan hasil penelitian ini sebaiknya pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi menambah latihan kekuatan dan ketahanan otot perut agar lebih baik lagi guna mendukung permainan sepak bola pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi.

4.4.4 Loncat Tegak

Pada kekuatan pegangan, diperoleh bahwa bahwa 0 pemain (0%) mempunyai kemampuan loncat tegak sangat baik, 13 pemain (54,2%) mempunyai kemampuan loncat tegak baik, 7 pemain (24,1%) mempunyai kemampuan loncat tegak sedang, 4 pemain (16,7%) mempunyai kemampuan loncat tegak kurang dan 0 pemain (0%) mempunyai kemampuan loncat tegak kurang sekali. Sehingga

dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi berdasarkan tes kemampuan loncat tegak adalah berbeda. Sebagian besar mempunyai kemampuan kemampuan baring duduk yang masuk dalam klasifikasi baik. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor internal antara lain sistem pembinaan dan sarana-prasarana olahraga , rutinitas latihan, pelatih, keadaan fisik, yang dimiliki para pemain. Berkaitan dengan hal tersebut hasil yang diperoleh adalah merata dan tidak ada yang memperoleh Tingkat Kebugaran Jasmani baik sekali.

4.4.5 Lari 1000 meter

Pada Lari 1000 meter, diperoleh bahwa 0 pemain (0%) mempunyai kemampuan lari 1000 meter sangat baik, 1 pemain (4,2%) mempunyai kemampuan lari 1000 meter baik, 2 pemain (8,3%) mempunyai kemampuan lari 1000 meter sedang, 14 pemain (58,3%) mempunyai kemampuan lari 1000 meter kurang dan 7 pemain (29,2%) mempunyai kemampuan lari 1000 meter kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi berdasarkan tes kemampuan lari 1000 meter adalah berbeda. Sebagian besar mempunyai kemampuan kemampuan lari 1000 meter yang masuk dalam klasifikasi kurang. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor internal antara lain sistem pembinaan dan sarana-prasarana olahraga , rutinitas latihan, pelatih,dan keadaan fisik yang dimiliki para pemain.

BAB V

KESIMPULAN DAN IMPLIKASI HASIL PENELITIAN

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi yaitu sebanyak 2 pemain (8,3%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang sekali, 6 pemain (25%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang, 12 pemain (50%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani sedang, 4 pemain (16,7%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik, dan 0 pemain (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar Tingkat Kebugaran Jasmani pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi masuk dalam kategori sedang. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, yaitu sebanyak 12 pemain (50%), sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi adalah sebagian besar masuk kategori sedang.

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya Tingkat Kebugaran Jasmani para pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi, hasil penelitian ini mempunyai implikasi bagi pihak-pihak yang terkait dengan Tingkat Kebugaran Jasmani anggota ekstrakurikuler sepakbola, yaitu pembina dan pelatih maupun anggota.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhe Saputra, 2016, *Garis Besar Sepakbola*. Edisi 1. Jambi
- Angga Kusuma, (2015) skripsi “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Gamping”. Yogyakarta.
- Arikunto Suharsimi, (2010) *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Batty, Eric. 2007, *Latihan Sepakbola Metode Baru*. Pionir Jaya, Bandung.
- Chandra Sodikin, (2007). *Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Widya Utama, Jakarta
- Darmawan, Rahmad. 2012, *Jadi Juara Dengan Sepakbola Possesion*. Ganesha Putra. Jakarta
- Damar Puspo Prakoso, (2015) skripsi “Pengukuran tingkat kebugaran jasmani terhadap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Dr.Soetomo”. Surabaya.
- GBHN.Tap MPR No. 11/MPR/1999
- Ismaryati, (2008) *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbit Dan Percetakan UNS (UNS Pers), Surakarta.
- Kusnandar, (2007) *Kebugaran Jasmani*. Pemenintah Daerah Provinsi DKI Jakarta, Jakarta Timur.
- Kusyanto, (1996) *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 3*. Ganeca Exact. Bandung.
- Lutan Rusli, (2001) *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Direktoratjendral Olahraga Depdiknas, Jakarta.
- Mielke, Danny. 2007, *Dasar-dasar Sepakbola*. Pakar Raya, Bandung.
- Muhajir, M. Ed, Drs. (2004) *Pendidikan Jasmani*. PT Ghalia Indonesia, Bandung.
- Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas, Jakarta.
- Rahmani. 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Sukabina Press, Padang.
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dahara Prize, Semarang.
- Samsudin, 2008, *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Prenada Media Group, Jakarta.

- Siti Hanifah, 2015. “Analisis Tingkat Vo2max Siswa Sma Negeri 1 Balung Kabupaten Jember”. Jawa Timur
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak Bola*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III Tahun 1999/2000.
- Tarigan, Beltasar. 2001, *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Sepakbola*. Direktorat Jendral Olahraga, Jakarta.
- TKJI, (2010) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Usia 13-15 Tahun. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta.
- Wahyu Setyo Nugroho “Perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa sekolah pagi dengan sekolah siang pada siswa kelas VIII SMPN 1 Balong Panggang dan SMP UDKP Kedamean, Gresik”. Surabaya.
- Widiastuti, M.Pd, Drs. (2011) *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Pt Bumi timur Jaya, Jakarta.
- Wisahati Aan Sunjaya dan Santoso Teguh. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. CV. Setiaji. Jakarta.

LAMPIRAN 1
Hasil Perolehan Nilai Lari 50 m

No.	Nama	Lari 50 m	Nilai	Klasifikasi
1	Alviandra Habibullah	7,85 detik	3	Sedang
2	Julius Saputra	7,72 detik	3	Sedang
3	Raditya Fakri	8,98 detik	2	Kurang
4	Sultan Emir	9,28 detik	2	Kurang
5	Andika Rizki	6,61 detik	5	Baik Sekali
6	Adib Revolusi	8,42 detik	3	Sedang
7	M. Rendi	9,13 detik	2	Kurang
8	Ragil Jiwa	7,26 detik	4	Baik
9	Firza Gali	9,25 detik	2	Kurang
10	Haris Atta	7,11 detik	4	Baik
11	Abriel bintang	9,44 detik	2	Kurang
12	Haniffan	8,95 detik	2	Kurang
13	M. Ibnu	8,37 detik	3	Sedang
14	Azzam Yuandra	7,43 detik	4	Baik
15	Jonatan Wira	9,77 detik	2	Kurang
16	Justin Junior	8,32 detik	3	Sedang
17	Akbar Hidayat	9,96 detik	2	Kurang
18	Aldi Priatno	9,48 detik	2	Kurang
19	Edgar Dongan	9,72 detik	2	Kurang
20	M. Alvito	7,41 detik	4	Baik
21	Vidi Andito	8,94 detik	2	Kurang
22	M. Daffa	7,96 detik	3	Sedang
23	Putra Gabriel	8,93 detik	2	Kurang
24	Cristian Caesar	8,16 detik	3	Sedang

LAMPIRAN 2
Hasil Perolehan Gantung Angkat Tubuh

No.	Nama	Gantung Angkat Tubuh	Nilai	Klasifikasi
1	Alviandra Habibullah	5	2	Kurang
2	Julius Saputra	8	3	Sedang
3	Raditya Fakri	4	2	Kurang
4	Sultan Emir	4	2	Kurang
5	Andika Rizki	7	3	Sedang
6	Adib Revolusi	7	3	Sedang
7	M. Rendi	5	2	Kurang
8	Ragil Jiwa	11	4	Baik
9	Firza Gali	4	2	Kurang
10	Haris Atta	8	3	Sedang
11	Abriel bintang	7	3	Sedang
12	Haniffan	9	3	Sedang
13	M. Ibnu	9	3	Sedang
14	Azzam Yuandra	12	4	Baik
15	Jonatan Wira	9	3	Sedang
16	Justin Junior	10	3	Sedang
17	Akbar Hidayat	4	2	Kurang
18	Aldi Priatno	6	3	Sedang
19	Edgar Dongan	5	2	Kurang
20	M. Alvito	11	4	Baik
21	Vidi Andito	4	2	Kurang
22	M. Daffa	12	4	Baik
23	Putra Gabriel	8	3	Sedang
24	Cristian Caesar	7	3	Sedang

LAMPIRAN 3
Hasil Perolehan Nilai Baring Duduk

No.	Nama	Baring Duduk	Nilai	Klasifikasi
1	Alviandra Habibullah	30	4	Baik
2	Julius Saputra	20	3	Sedang
3	Raditya Fakri	31	4	Baik
4	Sultan Emir	10	2	Kurang
5	Andika Rizki	30	4	Baik
6	Adib Revolusi	23	3	Sedang
7	M. Rendi	12	2	Kurang
8	Ragil Jiwa	33	4	Baik
9	Firza Gali	15	2	Kurang
10	Haris Atta	34	4	Baik
11	Abriel bintang	25	3	Sedang
12	Haniffan	36	4	Baik
13	M. Ibnu	26	3	Sedang
14	Azzam Yuandra	32	4	Baik
15	Jonatan Wira	21	3	Sedang
16	Justin Junior	22	3	Sedang
17	Akbar Hidayat	31	4	Baik
18	Aldi Priatno	22	3	Sedang
19	Edgar Dongan	30	4	Baik
20	M. Alvito	33	4	Baik
21	Vidi Andito	16	2	Kurang
22	M. Daffa	31	4	Baik
23	Putra Gabriel	32	4	Baik
24	Cristian Caesar	34	4	Baik

LAMPIRAN 4
Hasil Perolehan Nilai Loncat Tegak (Vertical Jump)

No.	Nama	Loncat Tegak	Nilai	Klasifikasi
1	Alviandra Habibullah	30	4	Baik
2	Julius Saputra	20	3	Sedang
3	Raditya Fakri	31	4	Baik
4	Sultan Emir	10	2	Kurang
5	Andika Rizki	30	4	Baik
6	Adib Revolusi	23	3	Sedang
7	M. Rendi	12	2	Kurang
8	Ragil Jiwa	33	4	Baik
9	Firza Gali	15	2	Kurang
10	Haris Atta	34	4	Baik
11	Abriel bintang	25	3	Sedang
12	Haniffan	36	4	Baik
13	M. Ibnu	26	3	Sedang
14	Azzam Yuandra	32	4	Baik
15	Jonatan Wira	21	3	Sedang
16	Justin Junior	22	3	Sedang
17	Akbar Hidayat	31	4	Baik
18	Aldi Priatno	22	3	Sedang
19	Edgar Dongan	30	4	Baik
20	M. Alvito	33	4	Baik
21	Vidi Andito	16	2	Kurang
22	M. Daffa	31	4	Baik
23	Putra Gabriel	32	4	Baik
24	Cristian Caesar	34	4	Baik

LAMPIRAN 5
Hasil Perolehan Nilai 1000 m

No.	Nama	Gantung Angkat Tubuh	Nilai	Klasifikasi
1	Alviandra Habibullah	5' 33"	2	Kurang
2	Julius Saputra	6' 02"	2	Kurang
3	Raditya Fakri	5' 44"	2	Kurang
4	Sultan Emir	6' 28"	1	Kurang Sekali
5	Andika Rizki	5' 11"	2	Kurang
6	Adib Revolusi	6' 12"	1	Kurang Sekali
7	M. Rendi	5' 56"	2	Kurang
8	Ragil Jiwa	5' 10"	2	Kurang
9	Firza Gali	7' 23"	1	Kurang Sekali
10	Haris Atta	5' 41"	2	Kurang
11	Abriel bintang	3' 52"	4	Baik
12	Haniffan	7' 34"	1	Kurang Sekali
13	M. Ibnu	7' 56"	1	Kurang Sekali
14	Azzam Yuandra	7' 87"	1	Kurang Sekali
15	Jonatan Wira	6' 01"	2	Kurang
16	Justin Junior	4' 20"	3	Sedang
17	Akbar Hidayat	5' 18"	2	Kurang
18	Aldi Priatno	5' 40"	2	Kurang
19	Edgar Dongan	6' 03"	2	Kurang
20	M. Alvito	5' 06"	2	Kurang
21	Vidi Andito	4' 19"	3	Sedang
22	M. Daffa	7' 80"	1	Kurang Sekali
23	Putra Gabriel	5' 10"	2	Kurang
24	Cristian Caesar	5' 14"	2	Kurang

LAMPIRAN 6.**Data Hasil Keseluruhan Tes Kebugaran Jasmani (TKJI)**

No	Nama	Hasil					Jumlah Nilai	Klasifikasi
		Lari 50 meter	Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 meter		
1	Alviandra Habibullah	3	2	4	4	2	15	Sedang
2	Julius Saputra	3	3	3	3	2	14	Sedang
3	Raditya Fakri	2	2	4	4	2	14	Sedang
4	Sultan Emir	2	2	2	2	1	9	Kurang Sekali
5	Andika Rizki	5	3	4	4	2	18	Baik
6	Adib Revolusi	3	3	3	3	1	13	Kurang
7	M. Rendi	2	2	2	2	2	10	Kurang
8	Ragil Jiwa	4	4	4	4	2	18	Baik
9	Firza Gali	2	2	2	2	1	9	Kurang Sekali
10	Haris Atta	4	3	4	4	3	18	Baik
11	Abriel bintang	2	3	3	3	4	15	Sedang
12	Haniffan	2	3	4	4	1	14	Sedang
13	M. Ibnu	3	3	3	3	1	13	Kurang
14	Azzam Yuandra	4	4	4	4	1	17	Sedang
15	Jonatan Wira	2	3	3	3	2	13	Kurang
16	Justin Junior	3	3	3	3	3	15	Sedang
17	Akbar Hidayat	2	2	4	4	2	14	Sedang
18	Aldi Priatno	2	3	3	3	2	13	Kurang
19	Edgar Dongan	2	2	4	4	2	14	Sedang
20	M. Alvito	4	4	4	4	2	18	Baik
21	Vidi Andito	2	2	2	2	3	11	Kurang
22	M. Daffa	3	4	4	4	1	16	Sedang
23	Putra Gabriel	2	3	4	4	2	15	Sedang
24	Cristian Caesar	3	3	4	4	2	16	Sedang

LAMPIRAN 7.**Tabel Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi**

No	Jumlah nilai	Klasifikasi	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
1	22 – 25	Baik sekali (BS)	0	0
2	18 – 21	Baik (B)	4	16,7 %
3	14 – 17	Sedang (S)	12	50%
4	10 – 13	Kurang (K)	6	25%
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	2	8,3%
Total			24	100%

LAMPIRAN 8
POTO KEGIATAN PENELITIAN



Pengarahan kepada peserta teste sebelum melakukan tes kebugaran jasmani



Gambar kegiatan pelaksanaan tes kebugaran jasmani lari 50 meter



Gambar kegiatan tes kebugaran jasmani angkat tubuh



Gambar kegiatan tes kebugaran jasmani baring duduk



Gambar kegiatan tes kebugaran jasmani lari 1000 meter



Gambar kegiatan tes kebugaran jasmani