BAB I

PENDAHULAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan berintikan interaksi antara pendidik dengan peserta didik dalam upaya membantu peserta didik menguasai tujuan-tujuan pendidikan. Interaksi pendidikan dapat berlangsung dalam lingkungan keluarga, sekolah, ataupun masyarakat. Dalam lingkungan keluarga, interaksi pendidikan terjadi antara orang tua sebagai pendidik dan anak sebagai peserta didik. Interaksi ini berjalan tanpa rencana tertulis. Orang tua sering tidak mempunyai rencana yang jelas dan rinci kemana anaknya akan diarahkan, dengan cara apa mereka akan didik, dan apa isi pendidikannya. Orang tua umumnya mempunyai harapan tertentu pada anaknya, muda-mudahan ia menjadi orang soleh, sehat, pandai, dan sebagainya, tetapi bagaimana rincian sifat-sifat tersebut bagi mereka tidak jelas. Juga mereka tidak atau apa yang harus diberikan dan bagaimana memberikannya agar anak-anaknya memiliki sifat-sifat tersebut.

Pendidikan adalah proses kemampuan serta keahlian diri yang terus berkembang terus-menerus secara individual. Hal ini dapat diambil kesimpulan bahwa pengetahuan akan terus ada dan tidak akan perna hilang, seperti yang dijelaskan dalam pendidikan.

pelajaran dan pelatihan serta perbuatan yang mendidik. Hal ini berkaitan dengan tujuan bahwa arti pendidikan bukan hanya sebagai proses ataupun sistem transfer *knowledge* saja akan tetapi sebagai proses pengubahan etika, norma ataupun ahlak dari setiap peserta didik. Pendidikan merupakan pembelajaran pengetahuan,

keterampilan, dan kebiasaan sekelompok orang yang diturunkann dari satu generasi ke generasi berikutnya melalui pengajaran , pelatihan, atau penelitian. Sehingga pendidikan dalam kehidupan sehari hari sangat berguna. Salah satu pendidikan dalam persekolahan adalah Pendidikan Jasmani (PENJAS) yang melatih aspek rohani dan jasmani demi menunjang aktivitas pembelajran seperti afektif, kognitif serta psikomotorik.

PENJAS merupakan bidang pendidikan yang secara menyeluruh, Maka dari itu pembangunan di tanah air ditekankan pada pembangunan SDM yang seutuhnya dimana manusia sehat secara jasmani, rohani, mental serta memiliki kecerdasan dan keterampilan. Pendidikan jasmani perlu untuk di tingkatkan karena pendidikan jasmani merupakan salah satu pelajaran disekolah yang menjadi media pendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik,sikap sportifitas, pengetahuan, serta pembiasaan pola hidup sehat dan pembentukan karakter.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan anggota tubuh melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani yang di miliki seseorang dipengaruhi oleh aktifitasnya sehari-hari, sehingga kesegaran jasmani yang dimiliki sesuai dengan aktifitas yang dilakukan. Kesegaran jasmani merupakan salah satu aspek yang penting dan harus dimiliki setiap individu untuk menyelasaikan suatu pekerjaan yang dilakukan sehari-hari.

Pentingnya memiliki kesegaran jasmani sangat perlu dilakukan pada lembaga-lembaga pendidikan dari yang terendah sampai yang tertinggi (TK,SD,SMP,SMA,dan perguruan tinggi), pendidikan jasmani yang diberikan dalam

berbagai cabang olahraga pada dasarnya ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani setiap individu sedangkan tujuan lainnya yaitu prestasi. Pendidikan jasmani yang diberikan di setiap lembaga pendidikan khususnya SMA tidak lepas dari upaya lembaga pendidikan untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani peserta didik.

Menggiring bola merupakan hal yang dilakukan pemain bola dengan membawa bola dengan kaki dengan tujuan untuk menguasai bola dan bisa menuju kedepan muka gawang dari lawan yang akhirnya dishoot untuk mencetak gol. Menggiring bola sudah tentu adalah salah satu teknik dasar permainan sepakbola yang perlu dikuasai setiap pemain sepakbola.Menggiring bola merupakan suatu gerakan membawah bola dengan cepat kedepan yang kita sering lihat menggunakan kedua kaki secara berganti-gantian.

Berdasarkan uraian diatas kita dapat mengetahui pentingnya kesegaran jasmani bagi setiap individu terkhusus peserta didik di SMA NEGERI 5 LUWU sangat diperlukan gambaran khusus yang dapat mengevaluasi tingkat kesegaran jasmani dan mengevaluasi kemampuan peserta didik dalam mengikuti kegiatan proses belajar mengajar. Hal tersebut bisa dilakukan dengan cara mengadakan tes tingkat kesegaran jasmani pada peserta didik. Tes tersebut meliputi berbagai item tes kesegaran jasmani. Dengan dilakukannya tes tersebut maka dapat diketahui gambaran tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SMA NEGERI 5 LUWU. Tes tersebut ditujukan untuk melindungi peserta didik dari resiko kesehatan dan pembelajaran selanjutnya, untuk data dari tes tingkat kesegaran jasmani bisa terlihat

minat, kemampuan dan pengalaman peserta didik berdasarkan bidang keolahragaan yang terkait.

Data tersebut sangat diperlukan untuk proses pembelajaran yang akan diberikan oleh peserta didik, karena dalam proses belajar mengajar peserta didik dituntut untuk mampu melakukan pembelajaran dan proses latihan untuk prestasi.

SMA NEGERI 5 LUWU sebagai salah satu lembaga pendidikan yang telah memiliki sarana dan prasarana yang mendukung dalam proses belajar mengajar. Sarana dan prasarana yang meliputi gedung yang permanen, prestasi di sekolah SMA NEGERI 5 LUWU cukup baik dalam bidang olahraga. Jadi tingkat kesegaran jasmani cuma didapatkan dari mata pelajaran PENJAS. Sedangkan kegiatan estrakulikuler di luar jam sekolah antara lain PMR, OSIS, PRAMUKA, dan kegiatan olahraga seperti sepakbola, sepak, takraw, bolavoli dan basket hanya sebagian peserta didik ikut serta dalam kegiatan tersebut selebihnya hanya melakukan aktivitas lain seperti les di sekolah yang dilaksanakan sepulang sekolah. Maka tingkat kesegaran jasmani peserta didik di SMA NEGERI 5 LUWU sangat kurang.

Salah satu cabang olahraga perlu mendapat perhatian khusus di SMA NEGERI 5 LUWU adalah cabang olahraga sepakbola, yang dimana peserta didikmemiliki potensi untuk mendapatkan prestasi sekaligus melatih dan meningkatkan kesegaran jasmani dalam bermain sepakbola, tetapi seperti kenyataannya kegiatan untuk meningkatkan kesegaran jasmani kurang diminati oleh peserta didik. Oleh karena itu, penulis mencoba mengaitkan tingkat kesegaran jasmani dengan salah satu teknik dasarbermain sepakbola yaitu menggiring bola.

Dari permasalahan diatas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian, Selanjutnya menuangkannya dalam bentuk karya ilmiah dengan judul "*Survei tingkat kesegaran jasmani tehadap kemampuan menggiring bola pada siswa SMA NEGERI 5 LUWU"*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat disimpulkan bahwa rumusan masalahnya yaitu :

1. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMA Negeri 5 Luwu ?
2. Bagaimanakah kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 5 Luwu ?
3. Adakah korelasi antara tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan menggiring bolasiswa SMA Negeri 5 Luwu ?
4. Adakah pengaruh antara tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 5 Luwu ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian yaitu agar dapat memberikan gambaran pengetahuan tentang hal-hal yang ingin di dapatkan dari hasil melalui penelitian ini.Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 5 Luwu.
2. Untuk mengetahui bagaimanakah kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 5 Luwu.

3. Untuk mengetahui adakah korelasi antara tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 5 Luwu
4. Untuk mengetahui adakah pengaruh tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan menggiring bola siswa sma Negeri 5 luwu

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang di dapatkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut;

1. Memperjelas informasi tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 5 Luwu.
2. Sebagai informasi bagi pembaca tentang perlunya menjaga dan meningkatkan kebugaran tubuh.
3. Dapat menjadi motivasi bagi siswa, sehingga semangat mereka untuk belajar khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani dapat meningkat, dengan timbulnya motivasi yang tinggi untuk belajar bagi siswa akan mengakibatkan terciptanya generasi-generasi yang cakap dan terampil yang kelak akan memimpin bangsa kita.
4. Sebagai informasi bagi guru, siswa, atlit dan pelatih agar mengetahui pentingnya menjaga dan lebih meningkatkan kesegaran jasmani agar tubuh tetap sehat.
5. Sebagai bahan perbandingan bagi peneliti lainnya yang berminat untuk mengadakan penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan berbagai sudut pandang masalah yang lebih luas.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Pengertian Pengaruh

Menurut kamus besar bahasa indonesia (2016 : 849) adalah daya yang ada atau timbul dari suatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang. Dari pengertian di atas dapat disimpulkan mengubah sesuatu yang lain.

2.1.2 Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani dalam bahasa indonesia sudah umum dipakai terutama banyak digunakan dalam bidang olahraga yang biasa disebut dengan istilah *phisical fitnes.*Parah ahli meyampaikan pengertian kesegaran jasmani bermacam-macam:

1. Kesegaran jasmani adalah kondisi tes jasmani yang bersangkut paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaannya secara optimal dan efesien (Setyawan, 2010: 8)
2. Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebana fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang lebih dan masi mempunyai cadangan untuk menikmati waktu senggang maupun yang mendadak serta bebas dari penyakit (Annas, 2011)
3. Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, Tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masi

mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan yang mendadak menurut Sumosardjono (dalam Rhestu, 2013:9)

Sedangkan pengertian kesegaran jasmani yang sudah di kenal oleh masyarakat umum adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari dengan mudah, Tanpa merasah lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisah-sisah atau cadangan tenanga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk melakukan keperluan-keperluan yang datangnya mendadak atau tiba-tiba. Selanjutnya masih banyak lagi pendapat mengenai kesegaran jasmanidi antaranya:

Menurut Moeloek dalam Apri Agus (2012: 23) “di tinjau dari segi ilmu faal (fisiologi), kesegaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh dalam melakukan penyusaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang di berikan kepadanya (kerja) tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Menurut Purwanto (2012), menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang pada saat menghadapi aktivitasnya, dimana orang yang dalam kondisi”fit” dapat melakukan pekerjaannya secara berulang dengan tidak menyebabkan kelelahan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk mengatasi kelelahan yang tidak terduga sebelumnya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas,maka dapat ditarik pengertian bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan suatu kegiatan sehari-hari dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan suatu

kegiatan.Seseorang dengan kesegaran jasmani yang baik, maka tidak akan mengalami ganguan fungsi tubuh dalam melaksanakan pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja dengan baik.

2.1.3 Komponen Kesegaran Jasmani

Beberapa komponen kesegaran jasmani antara lain:

1. Kelincahan yaitu kemampuan tubuh seseorang untuk berpindah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan kondisi yang di hadapi. Kelincahan dapat diukur dengan cara bolak-balik secepat mungkin sebanyak(jaraknya 6-8 kali 4 – 5 meter) (Hapsari,2014).
2. Daya ledak (*power)* merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan dimana kemampuan yang dilakukan dapat semaksimal mungkin. Bentuk latihannya yaitu melompat dengan dua kaki, melompat dengan satu kaki bergantian, melompat jongkok, melompat dua kaki dengan box (Hapsari, 2014).
3. Daya tahan (*endurance)* yaitu kemampuan seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat beraktivitas dalam waktu yang cukup lama (Pramono, 2012).
4. Kecepatan adalah dimana seseorang mampu melakukan suatu gerakan yang berkesinambungan dalam waktu yang singkat (Penggalih, 2012).
5. Kekuatan otot merupakan kemampuan yang dimiliki sekelompok otot tersebut untuk melakukan aktivitas dengan beban yang diterima (Pramono, 2012).
6. Daya tahan kardiorespirasi merupakan keadaan dimana kardiovoskuler dapat melakukan aktivitas dengan cara mengatasi beban yang berat selama waktu tertentu (Pramono, 2012).

7. Kelenturan adalah efektifitas seseorang dalam menyusuaikan dirinya untuk melakukan semua aktivitasnya dengan penguluran seluas-luasnya terutama otot dan ligamen disekitar persendiannya (Penggalih, 2015).

Dari pernyataan pendapat di atas jelas bahwa kapasitas jantung dan paru-paru sangatlah penting untuk menunjang kinerja otot dengan perannya mengambil oksigen dan menyalurkan ke seluruh jaringan otot yang sedang aktif sehingga dapat digunakan untuk metabolisme tubuh.

2.1.4 Fungsi Kesegaran Jasmani

Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya.Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya, maka dengan ini semakin keras manusia berusaha menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhan diperlukan jasmani yang sehat. Dengan jasmani yang sehat manusia akan lebih muda melakukan aktifitasnya dengan baik.Menurut Habibudin (2011) menjelaskan bahwa kesegaran jasmani non-tk tidak memberikan kontribusi yang linier terhadap tingkat kemampuan akademik.

2.1.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani seseorang yang baik pada tubuh seseorang dapat diperoleh selain dengan olahraga yang teratur juga harus diperhatikan beberapa faktor yang tidak kalah pentingnya yang mempengaruhi kesegaran jasmani.

Komponen kesegaran jasmani di pengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya (Shomoro dan Mondal, 2014):

1. Umur

Penurunan dan kenaikan tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dipertahankan apa bila rajin melakukan olahraga. Tingkat kesegaran jasmani akan mencapai tingkat maksimal pada usia 30 tahun.

2. Jenis kelamin

   Laki-laki apabilah setelah mengalami pubertas tingkat kesegaran jasmani akan jauh lebih baik dibandingkan dengan perempuan karena disebabkan dengan adanya perbedaan dengan otot dan kekuatan otot.

3. Merokok

   Adanya nikotin dalam rokok akan memperbesar pengeluaran energi dalam tubuh dan kadar karbodioksida yang terhisap juga dapat mempengaruhi daya tahan tubuh seseorang.

4. Status kesehatan

   Adanya gangguan fungsi pada tubuh seseorang akan mempengaruhi kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas. Oleh sebab itu kesehatan seseorang juga akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani.

5. Aktivatitas fisik

   Olahraga adalah salasatu aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani karna energi yang digunakan selama melakukan kegiatan sangat bermanfaat untuk tubuh. Intensitas, durasi dan frekuensi yang baik akan mempengaruhi perkembangan kesegaran jasmani.

6. Obesitas

Penggunaan tenaga yang lebih banyak akan membuat kebutuhan oksigen jauh lebih besar yang akan memicu jantung untuk bekerja lebih keras. Hal tersebut dapat dialami pada seseorang yang mempunyai berat badan berlebihan atau disebut juga dengan obesitas yang cenderung mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang lebih rendah.

2.1.6 Permainan Sepakbola

Permainan sepakbola adalah suatu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim/regu secara berlawanan dan setiap tim/regu terdiri dari sebelas orang, dimana setiap tim/regu berlombah-lomba memasukan bola sebanyak mungkin kegawang lawan.Dalam Permainan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu oleh dua hakim garis. Peraturan dalam bermain sepakbola dipegang oleh organisasi sepakbola dunia yaitu FIFA (*Federation Internasional Football association*). Sedangkan indonesia sendiri di sebut PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia).

Ukuran lapangan sepakbola yaitu tidah boleh lebih dari 120 meter dan tidak boleh kurang dari 50 meter.Untuk ukuran lapangan pertandingan internasional yaitu panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter. Permainan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang beranggotakan masing-masing tim terdiri dari 11 pemain termasuk penjaga gawang.

Perlengkapan pokok yang wajib bagi pemain terdiri atas baju kaos,celana pendek,kaos kaki,pelindung tulang kering (*shinguards*) dan alas kaki (sepatu). Bola ituh arus bulat, bagian luar dari bola harus dibuat dari kulit atau lain-lain dari bahan yang di perkenankan dan dalam pembuatan bola tidak boleh menggunakan

bahan-bahan yang dapat membahayakan pemain. Lingkaran bola tidak lebih dari 71 cm dan tidak boleh kurang dari 68 cm. Pada permulaan permainan, berat bola tidak boleh lebih dari 453 gram dan tidak boleh kurang dari 396 gram. Tekanan udara harus sama dengan 0,60 s/d 0,70 atmosfer atau sama dengan 9,00 s/d 10,50 ib/inci persegi (600 s/d 700 gram cm) pada permukaan laut. Permainan sepakbola adalah suatu bentuk permainan yang objeknya (bola) lebih banyak dimainkan oleh anggota gerak badan bagian bawah. Meskipun demikian, bagian tubuh lainnya juga memiliki peranan. Oleh karna anggota gerak badan bagian bawah cukup dominan, maka dibutuhkan penguasaan tehnik-tehnik atau strategi permainan, salah satu bagian yang terpenting dan sulit di pelajari dalam permainan sepakbola adalah tehnik bermain sepakbola merupakan syarat mutlak yang harus dikuasai seorang pemain, sebab di dalamnya terkandung beberapa hal pokok tentang sepakbola.

Menurut Komaruddin (2011 : 21) bahwa defenisi sepakbola adalah kegiatan fisik yang kaya sturktur pergerakan yang mana dilihat dari taksonomi gerak umum, sepakbola bisa secara lengkap baik gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, nonlokomotor dan gerakan manipulative. Teknik dasar bermain sepakbola adalah semua cara pelaksanaan gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, terlepas sama sekali dari permainannya. Artinya memerintah badan sendiri dan memerintah bola dengan kakinya, tungkainya, dengan kepalanya, dengan badannya, kecuali lengan.Jadi setiap pemain harus memerintah bola bukan bola yang memerintah pemain.

Kualitas teknik dasar pemain lepas dari faktor taktik dan fisik akan menentukan tingkat permainan suatu keseblasan sepakbola. Makin baik tingkat keterampilan tehnik pemaindalam memainkan dan menguasai bola makin cepat dan cermat kerja sama kolektif akan tercapai. Jadi seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai keterampilan teknik dasar bermain tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka. Adapun teknik dasar yang sering dilakukan dalam permainan sepak bola adalah teknik dasar menggiring bola.

2.1.7 Kemampuan Menggiring Bola

Dalam permainan sepakbola salah satu tehnik yang harus dikuasai seorang pemain adalah menggiring bola, karena dalam permainan ini tehnik menggiring bola sangat di perlukan untuk menguasai permainan . Menurut Luxbacher (2011,47) mengatakan bahwa penggiringan bola dalam sepakbola memiliki pungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan anda untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju keruang yang terbuka. Ada beberapa pengertian yang diungkapkan oleh para ahli, seperti yang diungkapkan oleh Mufid dan Sulhan (2010, 14) mengungkapkan bahwa menggiring bola adalah cara membawa bola dengan menggunakan kaki.Sucipto dan kawan-kawan dalam jurnal ilmu keolahragaan Vol. 14 (1) januari-juni 2015: 1-14 menyatakan bahwa menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karna itu bagian yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Berdasarkan pernyataan tersebut, maka menggiring bola dapat di bedakan atas tiga jenis: (1) menggiring bola dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam, (2)

menggiring bola dengan menggunakan sisi kaki bagian luar, (3) menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki.

Teknik dasar menggiring bola dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam dapat dilakukan dengan cara-cara sebagai berikut:

1. Bagian yang menyentuh bola bagian kaki sebelah dalam
2. Kaki yang menyentuh bola jangan tarik kebelakang tapi diayun kedepan
3. Upayakan setiap langkah menyentuh bola/mendorong bola bergulir kedepan
4. Bola yang bergulir tidak boleh jauh dari kaki
5. Lutut sedikit ditekuk
6. Pandangan terkadang melihat bola, terkadang melihat kedepan/lapangan
7. Lengan tangan menjaga keseimbangan disamping badan

Dalam pelaksanaan menggiring bola, yang besar parahnya adalah otot-otot kasar yang berada ditungkai atas dan tungkai bawah, terutama otot gastrocnemius dimana yang didalamnya terdapat serbuk-serbuk otot atau *myofibril*.Dalam menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian dalam, engkel kaki juga sangat besar parahnya, dimana harus memutar kaki sampai kepersendian pangkal paha.

Untuk menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian luar dapat dilakukan dengan pedoman sebagai berikut :

1. Perkenaan kaki dengan bola ialah sisi kaki bagian luar
2. Kaki hanya menyentu /mendorong bola bergulir kedepan
3. Setiap langkah upayahkan menyentuh bola
4. Bola harus bergulir dekat dengan kaki

5. Lutut sedikit ditekuk, untuk memudahkan penguasaan bola
6. Saat menyentuh bola pandangan ke bola, dan melihat kedepan serta lengan menjaga keseimbangan disamping badan.

Menggiring bola dengan sisi kaki bagian luar , dimana perkenaan antara bola dengan kaki terletak pada sisi kaki bagian luar dengan cara sedikit memutar sendi lutut dan sendi pergelangan kaki untuk mendapatkan sisi kaki yang pas untuk menyentu bola. Pandangan tidak selalu mengarah kearah bola, jadi harus bergantian sebentar melihat kebola dan sebentar melihat kedepan terutama arah tujuan yang dimaksud.

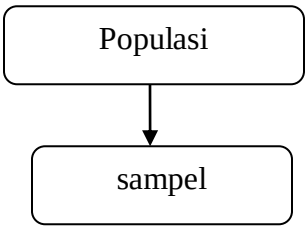
Sementara menggiring bola menggunakan kaki bagian depan atau punggung kaki dapat dilakukan dengan pedoman sebagai berikut:

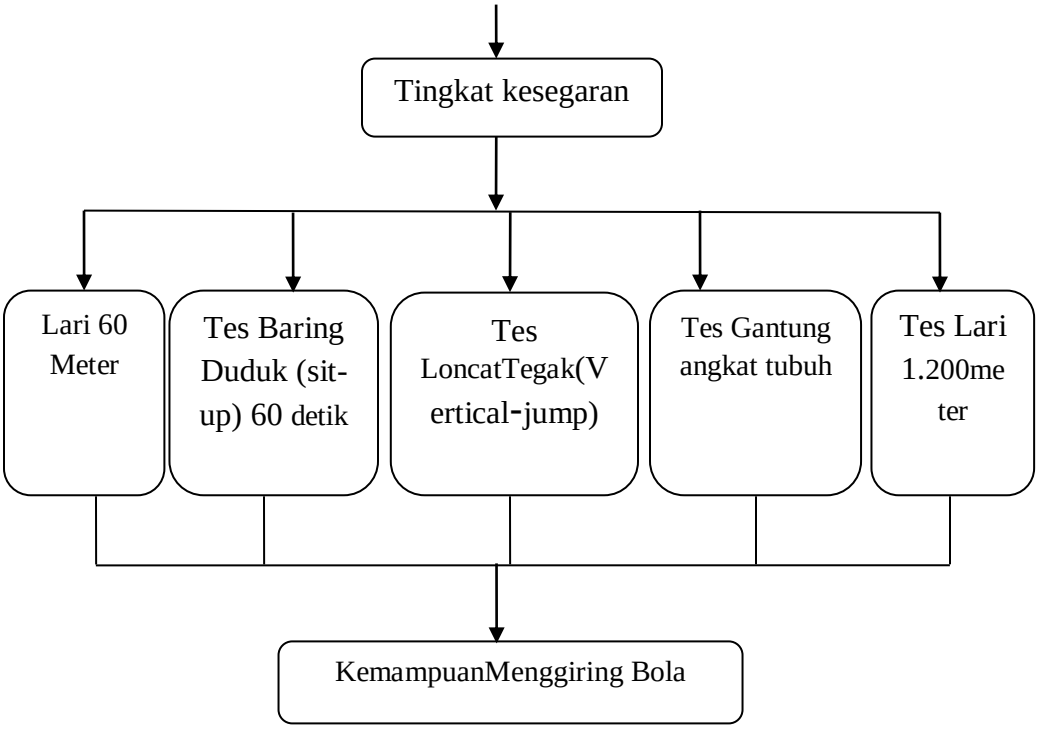
1. Perkenaan kaki dengan bola ialah kaki bagian depan
2. Kaki hanya menyentu/atau mendorong bola bergulir kedepan
3. Setiap langkah upayakan menyentuh bola
4. Bola harus bergulir menyentuh kaki
5. Lutut sedikit ditekuk, untuk memdahkan penguasaan bola
6. Saat menyentuh bola pandangan kebola, dan melihat kedepan serta lengan menjaga keseimbangan disamping badan

Berdasarkan tehnik gerakan menggiring bola diatas maka menggiring bola yang merupakan salah satu tehnik dasar sepakbola yang harus dikuasai oleh siapa saja yang ingin menjadi pemain sepakbola yang baik.

2.2 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual/pemikiran menjelaskan tentang struktur hubungan yang dapat menunjukkan adanya kaitan variabel-variabel yang ada dalam penelitian. Pada penelitian ini penulis akan meneliti tentang survei tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan menggiring bola. Variabel dalam penelitian ini antara lain, tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan menggiring bola. Berdasarkan uraian rumusan masalah, tujuan penelitian, dan tinjauan literatur maka kerangka konseptual di dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:





Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual yang dikemukakan dalam penelitian ini, berdasarkan pada landasan teori yang relevan dan memiliki keterkaitan dengan variabel yang menjadi obyek penelitian. Adapun kerangka konseptual yang dikemukakan sebagai berikut:

Jika siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, maka dapat di prediksi akan baik pula kemampuannya dalam menggiring bola.

2.3 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan, (Sugiyono,

2012:64). Benar atau tidaknya suatu hipotesis, harus diuji kebenarannya terlebih dahulu. Menurut Dantes (2012: 164) mengatakan bahwa hipotesis yakni merupakan praduga atau asumsi yang harus diuji melalui data atau fakta yang diperoleh melalui penelitian.

Hipotesis statistik:

Ho : $\rho x. Y = 0$

Ho : $\rho x. X \neq 0$

Berdasarkanlatarbelakangdankerangkakonseptualyangtelahdiuraikan sebelumnya, makahipotesispenelitian iniadalah:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 5 luwu dalam kategori sedang.
2. Kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 5 luwu dalam kategori baik.
3. Ada korelasi antara tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 5 Luwu
4. Ada pengaruh tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 5 Luwu

BAB III

METODE PENELITIAN

Bab ini terdiri diri 5 sub bab yaitu variabel dan desain penelitian, defenisi operasional variabel, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data. Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif.Penelitian kuantitatif adalah penelitian ilmiah yang sistemstis terhadap bagian-bagian fenomena serta kausalitas hubungan-hubungannya.

3.1 Variabel dan Desain Penelitian

3.1.1 Variabel penelitian

1. Variabel Bebas

Sebagai variabel bebas dalam penelitian ini adalah:Tingkat kesegaran jasmani

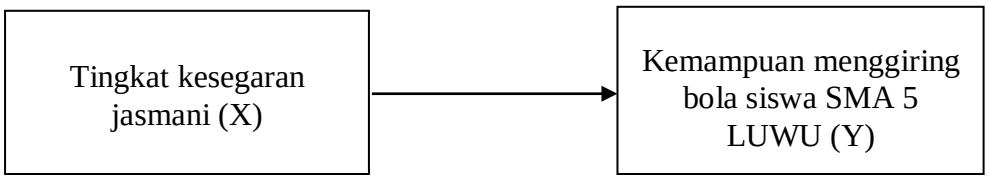
2. Variabel Terikat

Kemampuan menggiring bola SMA NEGERI 5 LUWU

3.1.2 Desain Penelitian

Untuk mengumpulkan data dari suatu penelitian pada dasarnya harus menggunakan metode tertentu yaitu metode yang di anggap sesuai dengan tujuan penelitian,oleh karna itu kesegaran jasmani merupakan variabel yang terjadi pada peserta didik yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan hal yang sudah ada atau terjadi dengan sendirinya tanpa perlakuan tertentu, maka penelitian ini termaksud penelitian diskriptif. Dengan kata lain bahwa data akan diambil setelah peristiwa terjadi, selanjutnya di kumpulkan lalu di beri intenprestasi.

Pedoman pada variabel dan di desain serta di rancang strategi penelitian yang tepat untuk melakukan penelitian. Rancangan penelitian pada dasarnya merupakan gambaran dasar tentang hubungan antara variabel secara serasi dan tertib. Secara sederhana penelitian ini di gambarkan secara berikut:



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Desain penelitianyang digunakan dalam penelitian ini dapat di sajikan sebagai berikut:

Keterangan :

X = Tingkat kesegaran jasmani

Y = Kemampuan bermain sepakbola SMA 5 LUWU

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menjelaskan serta meringkas berbagai kondisi,situasi, atau berbagai variable yang timbul dimasyarakat(atlet) yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi. Penelitian menggunakan desain penelitian deskriptif untuk melihat sebab akibat antara variable bebas dengan variable terikat.

3.2 Defenisi Operasional Variabel

Variabel didefenisikan dalam bentuk operasional supaya dapat lebih pasti dan tidak membingungkan. Untuk maksud tersebut diberikan definisi operasional variabel penelitian sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani adalah suatu kesanggupan atau kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan dengan efesien dan efektif tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti bagi dirinya dan sesudahnya masih dapat menikmati waktu-waktu luangnya, tanpa memerlukan waktu istirahat yang terlalu lama. Adapun tes yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani adalah:

1) Kecepatan : Lari 60 meter,
2) Daya tahan otot: gantung angkat tubuh, 60 detik
3) Kekuatan otot: baring duduk, 60 detik
4) Daya ledak: loncat tegek (*vertical jump*)
5) Daya tahan jantung : Lari menengah 1200 meter

2. Kemampuan menggiring bola.

Kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola adalah kemampuan seseorang dalam menguasai atau mengendalikan bola dengan kaki yang di bantu oleh gerakan-geakan anggota tubuh lainnya sehinggah memudahkan mengendalikan bola pada saat melewati rintangan.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan individu yang menjadi obyek penelitian.Sebagaimana yang dikatakan oleh Hartono (2011:46). Populasi dengan karakteristik tertentu ada yang jumlahnya terhingga dan ada yang tidak terhingga.Penelitian hanya dapat dilakukan pada populasi yang terhingga saja.Sesuai dengan pengertian populasi

diatas, maka sebagai populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA 5 Luwu.

3.3.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi atau sebagian individu yang diwakili untuk mewakili populasi.Dalam memilih individu sebagai sampel harus menggunakan teknik tertentu sehingga sesuai dengan karakteristik dari pada populasi, agar dapat terpenuhi melalui sampel.Sebagaimana yang dikatakan oleh Gulo (2010: 76)**.**Sampel merupakan himpunan bagian dari suatu populasi, sampel memberikan gambaran yang benar mengenai populasi.Sampel yang digunakan dalam penelitian ini, dipilih secara random dan dipilih 30 orang siswa putra pada sekolah bersangkutan dan berusia 16 tahun ke atas.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah mencatat hasil-hasil tes kesegaran jasmani dan kemampuan bermain sepakbola terhadap siswa SMANegeri5 Luwu. Tes ini merupakan suatu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam suatu satuan waktu yang telah ditentukan. Sebelum melakanakan tes pengukuran semua responden diberi penjelasan tentang maksud, tujuan dan kegunaan tes kesegaran jasmani yang akan dilakukan, serta cara melakukan masing-masing butirsetiap tes tersebut. Dalam penelitian ini dipergunakan tes dan pengukuran tingkat kesegaran jasmani Indonesia yaitu untukmengetahui tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan seseorang.

3,5 Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini di pergunakan tes dsn pengukuran tingkat kesegaran jasmani indonesia yaitu untuk mengetahui kesegaran jasmani dan kemampuan seseorang, instrumen penelitianyang digunakan adalah

3.5.1 Tes kesegaran Jasmani

Alat-alat tes dalam kesegaran jasmani adalah:

a. Lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin

b. Stopwatch, peluit

c. Papan/karton yang berskala untuk loncat tegak

d. Palang tunggal

e. Serbuk kapur

f. Penghapus

g. Bendera star

h. Formulir tes dan alat tulis

Adapun tekhnik pelaksanaannya sebagai berikut:

Tes kesegaran jasmani Indonesia yang terdiri dari 4 item tes, dimana tiap item akan di jelaskan sebagai berikut:

1. Lari cepat 60 meter

a. Tujuannya yaitu untuk mengukur kecepatan lari setiap peserta didik.

b. Alat dan perlengkapan

   1) Lintasan lurus berjarak 60 meter dan masih mempunyai lintasan selanjutnya

   2) Stopwatch, peluit dan benderah star menurut keperluan

3) Formulir dan alat tulis menulis

4) Strarter dan pencatat masing-masing 1 orang

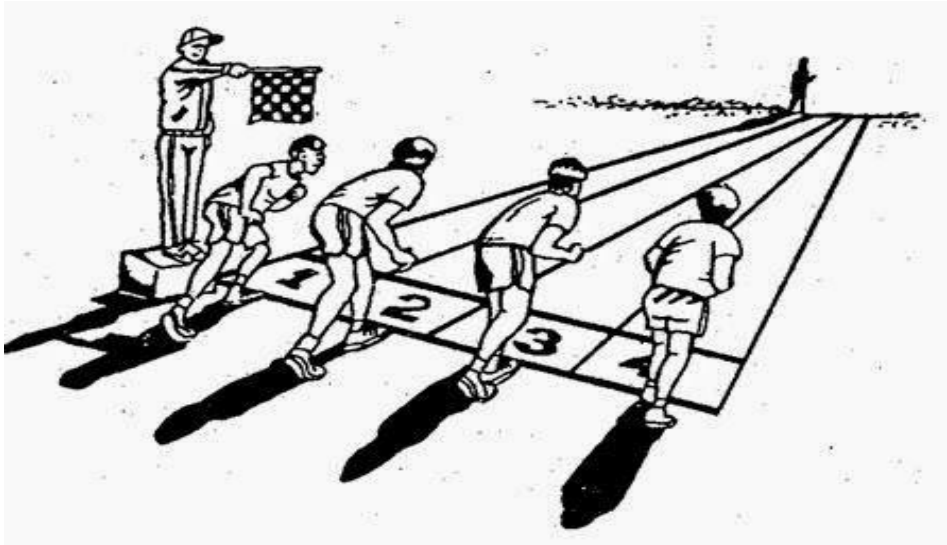
c. Pelaksanaan tes

1) Peserta didik berdiri dibelakang garis star

2) Pada aba-aba “bersedia”siswa berdiri dengan salah satu ujungkakinya sedekat mungkin dengan garis star.

3) Pada aba-aba “ya” siswa bersiap untuk lari.

4) Bersamaan dengan aba-aba “ya” stopwatch di jalan kan dan dihentikan pada saat siswa memasuki garis finish.



Gambar 3.2 Posisi Start 60 Meter(Pusjas, 2010 : 7)

2. Tes Gantung Angkat Tubuh

a. Tujuan

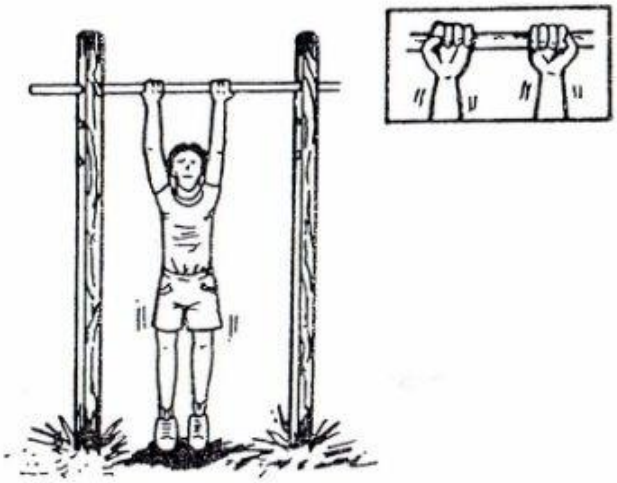
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan lengan dan otot bahu

b. Alat dan perlengkapan

1) Palang tungkal
2) Stopwacth, serbuk kapur dan formulir tes

c. Pelaksanaan tes

1) Gosok kedua tangan dengan kapur
2) Sikat permulaan peserta didik berdiri dibawah palang tungkal, kedua tangan berpegangan pada palang tungkal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kebelakang
3) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentu atau berada diatas palang tungkal, kemudian kembali kesikap permulaan.
4) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kakitetap merupakan satu garis lurus.
5) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin selama 60 detik



Gambar 3.3 Bergantung Pada Palang Tungkal(Pusjas,2010 : 9)

3. Baring duduk 60 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

b. Alat dan perlengkapan

1) Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih

2) Stopwacth

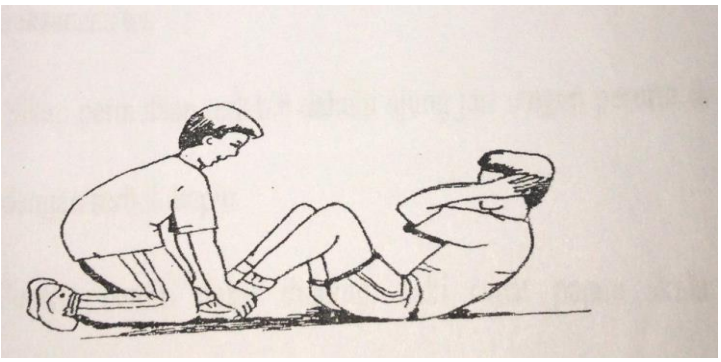
3) Formulir tes dan alat tulis

c. Pelaksanaan tes

1) Sikap permulaan berbaris terlantang dilantai atau rumput, kedua kaki ditekuk, kedua tangan di letakan disamping telinga

2) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

3) Gerakan aba-aba”ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali kesikap permulaan
4) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirhat, selama 60 detik.



Gambar 3.4 Sikap Permulaan Baring Duduk (Pusjas, 2010 : 14)

4. Loncat tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif

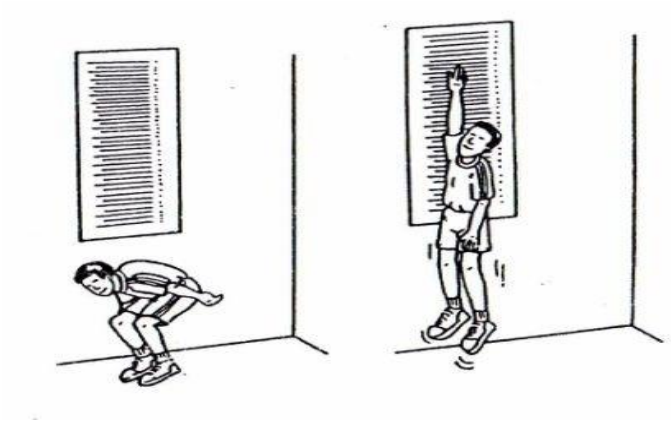
b. Alat dan perlengkapan

1. Papan/karton manila berskala centimeter
2. Alat penghapus
3. Serbuk kapur
4. Formulir tes dan alat tulis

c. Pelaksanaan tes

1. Sikap permulaan terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioleskan dengan serbuk kapur

2. Peserta berdiri dekat dinding, kaki rapat papan skala berada di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus keatas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas rahian jarinya.
3. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan di ayungkan ke belakang
4. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehngga menimbulkan bekas.
5. Ulangi loncat ini sampai 3 kali berturut-turut.



Gambar 3.5 Sikap Tes Vertical Jump (Pusjas, 2010 : 18)

5. Lari 1200 meter

a) Tes ini bertujuan mengukur daya tahan jantung, peredaran dara dan pernapasan
b) Alat dan perlengkapan
c) Lintasan lari berjarak 1200 meter
d) Stopwatch

e) Bendera star

f) Formulir tes dan alat tulis

g) Pelaksanaan tes

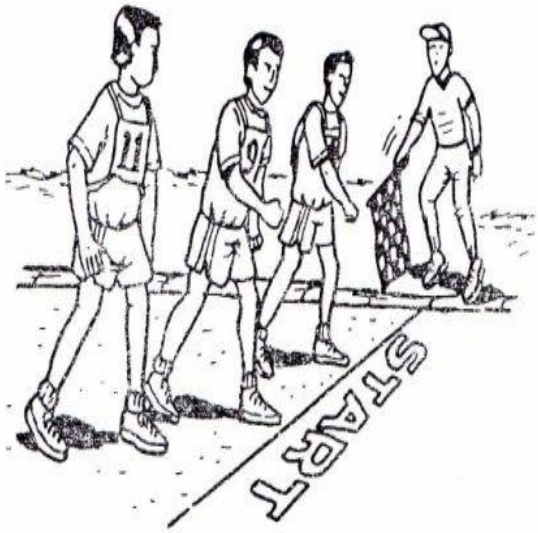
h) Sikap permulaan dan berdiri dibelakang garis star

i) Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap star berdiri, siap untuk berlari.

j) Pada aba-aba “ya” peserta lari menujuh garis finish, menempuh jarak 1200 meter.

k) Bersamaan dengan aba-aba ‘ya” stopwatch dijalankan dan pada saat siswa mencapai garis finish stopwatch dimatikan.

l) Siswa diberi 1 kali melakukan lari



Gambar 3.6 Posisi Start Lari 1200 Meter (Pusjas 2010 : 21)

3.5.2 Tes menggiring bola

Tujuan: mengukur keterampilan, kelincahan, dan kelincahan kaki dalam memainkan bola.

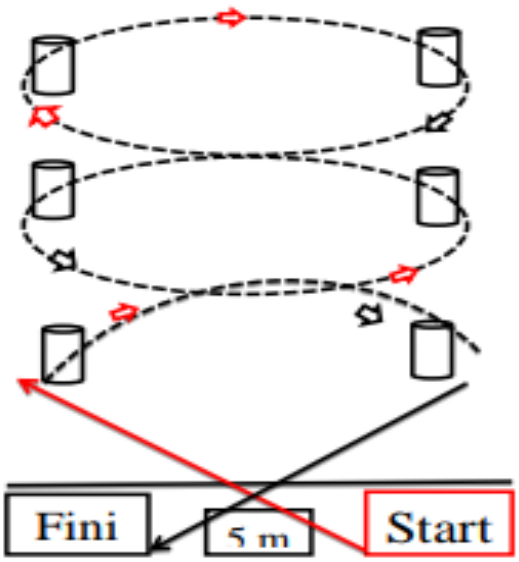
1. Alat dan perlengkapan
   a. Bola
   b. 6 buah rintang
   c. Tiang bendera
   d. Kapur
   e. Stopwatch
   f. pluit
2. Petunjuk Pelaksanaan
   a. Pada aba-aba siap, testee berada di belakang garis stardengan bola dalam penguasaan kakinya.
   b. Pada aba-aba ya, testee mulai menggiring bola kearah kiri melewati rintangan pertama dan selanjutnya menujuh rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang ditetapkan sampai ia melewati garis finish.
   c. Salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki dimana ia melakukan kesalahan dan selama itu pula stopwatch tetap jalan.
   d. Menggiring bola dilakukan oleh kaki kiri dan kanan secara bergantian, atau minimal salah satu kaki perna menyentuh bola satu kali sentuhan.

      Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila:

a. Testee menggiring bola menggunakan satu kaki saja.

b. Testee menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah

c. Testee menggunakan anggota badan selain kaki pada saat m



Gambar 3.7 Tes Dribble (Andriana, 2013:46)

3.6 Teknik Analisis Data

Data tersebut dikumpul dan dilakukan analisis secara statistik deskriptif untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Adapun gambaran yang digunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untukmendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi total nilai, range, rata-rata, standar deviasi, nilai minimum dan nilai maksimum.

2. Analisis secara infrensial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan uji deskriptif persentase. Data yang diperoleh dalam penelitian

ini yaitu data diskret berupa data yang diperoleh dari hasil pengukuran yang selanjutnya hasilnya dikonversikan dalam tabel yang terlampir dalam instrument penelitian. Setelah data dikonversikan kemudian sudah dapat diketahui hasil penelitian ini, selanjutnya untuk dibuat kesimpulan sebagai hasil akhir penelitian.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4. 1 Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi Data

Data empiris yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran yang terdiri atas: tingkat kesegaran jasmani dan hasil kemampuan bermain sepakbola pada siswa SMANegeri 5 Luwu, yang terlebih dahulu diadakan tabulasi data untuk memudahkan proses pengujian nantinya. Adapun analisis data secara deskriptif dimaksudkan agar mendapatkan gambaran umum data yang meliputi rata-rata, standar deviasi, varians, range, data maksimum dan minimum, tabel frekuensi dan grafik. Selanjutnya dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas. Untuk pengujian hipotesis, jika ternyata data berdistribusi normal, maka akan digunakan uji statistik parametrik, yaitu korelasi product-moment dari Pearson (uji r) dan uji regresi, tetapi jika ternyata data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji statistik non parametrik..

4.1.2 Analisis Deskriptif

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani Siswa pada Siswa SMA Negeri 5 Luwu. Analisis deskriptif meliputi: total nilai, rata-rata, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan tingkat kesegaran jasmani. Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 5Luwu.

Frequencies Statistics

		Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa (X)	**Kemampuan Menggiring Bola (Y)**
N	Valid	30	30
	Missing	0	0
Mean		13,30	51,9300
Median		13,00	52,6700
Std. Deviation		1,512	7,519
Variance		2,286	56,5408
Range		6	27,00
Minimum		10	34,00
Maximum		16	61,00
Sum		399	1558,03

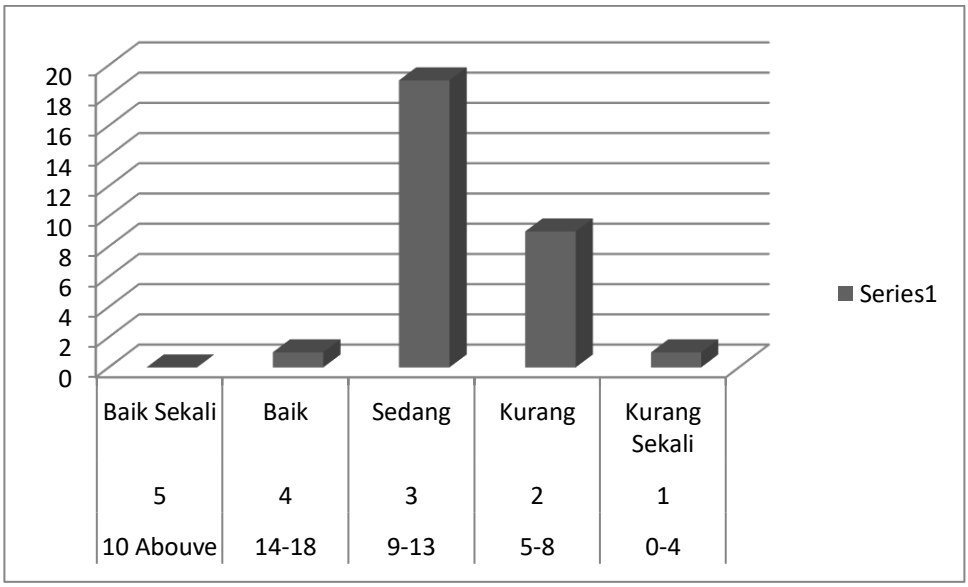
Tabel 4.1 di atas merupakan gambaran data tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan menggiring bola pada siswa SMA Negeri 5 Luwu. Untuk lebih jelasnya diuraikan sebagai berikut:

1. Data tingkat kesegaran jasmani, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 13,30, simpangan baku (*standar deviasi*) sebesar 1,51, nilai terendah (*minimum*) sebesar 7.00, dan nilai tertinggi (*maksimum*) sebesar 16.

2. Data kemampuan sepakbola, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 51.93, simpangan baku (*standar deviasi*) sebesar 7.51, nilai terendah (*minimum*) sebesar 34,00, dan nilai tertinggi (*maksimum*) sebesar 61.00.

Tabel 4.2 Fresentase Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 5 Luwu.

Interval	Score	Category	Frequency	Percent
22-25	5	Baik Sekali	0	0
18-21	4	Baik	0	0
14-17	3	Sedang	18	60
10-13	2	Kurang	11	36,7
5-9	1	Kurang Sekali	1	3,3
Total			**30**	**100**



BerdasarkanGambar grafik 4.1 diatas yang merupakan gambaran data tingkat kesegaran jasmani Siswa SMA Negeri 5 Luwu yang secara rinci dapat dijelaskan sebagai berikut:

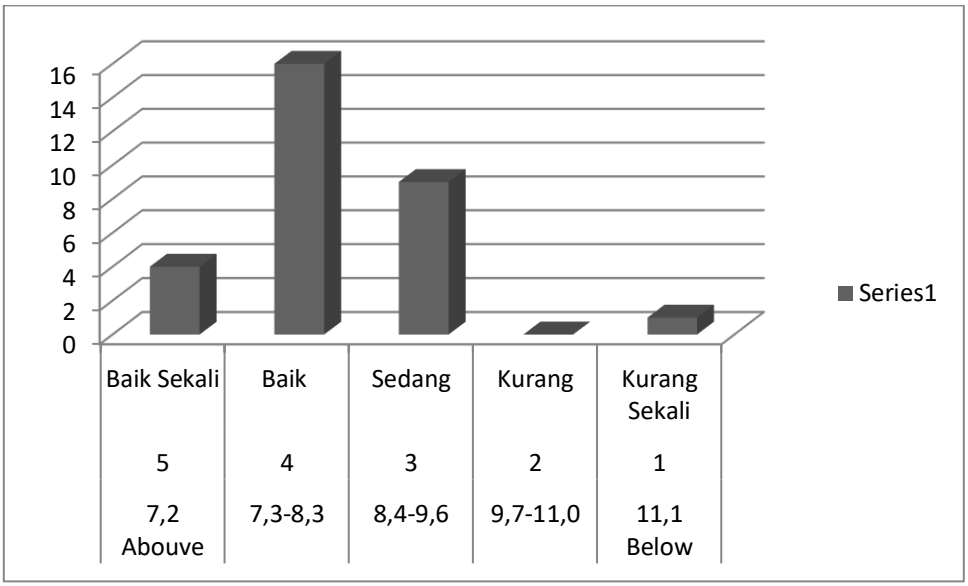
1. Hasil dari tes tingkat kesegaran jasmani Siswa SMA Negeri 5 Luwu, yang mendapat nilai sangat baik adalah tidak ada dengan presentase 0%
2. Hasil dari tes tingkat kesegaran jasmani Siswa SMA Negeri 5 Luwu, yang mendapat nilai baik adalah tidak ada dengan presentase 0%
3. Hasil dari tes tingkat kesegaran jasmani Siswa SMA Negeri 5 Luwu, yang mendapat nilai sedang adalah 18 orang dengan presentase 60.00%
4. Hasil dari tes tingkat kesegaran jasmani Siswa SMA Negeri 5 Luwu, yang mendapat nilai kurang adalah 11 orang dengan presentase 36.66%
5. Hasil dari tes tingkat kesegaran jasmani Siswa SMA Negeri 5 Luwu, yang mendapat nilai sedang adalah 1 orang dengan presentase 3.33%

4.1.3. Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani

Data *T-score* tingkat kesegaran jasmani Siswa SMA Negeri 5 Luwu perlu ditransformasikan dengan membandingkan kriteria pengkategorian yang ada. Kriteria pengkategorian tingkat kesegaran jasmani yang merupakan jumlah skor dari kelima komponen kesegaran jasmani yaitu; lari cepat 60 meter, pull up 60 detik, sit up 60 detik, vertical jump, dan lari 1200 meter. Kriteria pengkategorian tersebut ditransformasi menjadi lima kategori yaitu; baik sekali, sedang, kurang, kurang sekali, selanjutnya diuraikan pada tabel-tabel berikut.

Tabel 4.3 Analisis presentase pengkategorian lari cepat 60 meter.

Interval	Score	Category	Frequency	Percent
7,2 Abouve	5	Baik Sekali	4	13,3
7,3-8,3	4	Baik	16	53,3
8,4-9,6	3	Sedang	9	30,0
9,7-11,0	2	Kurang	0	0,0
11,1 Below	1	Kurang Sekali	1	3,3
Total			**30**	**100**



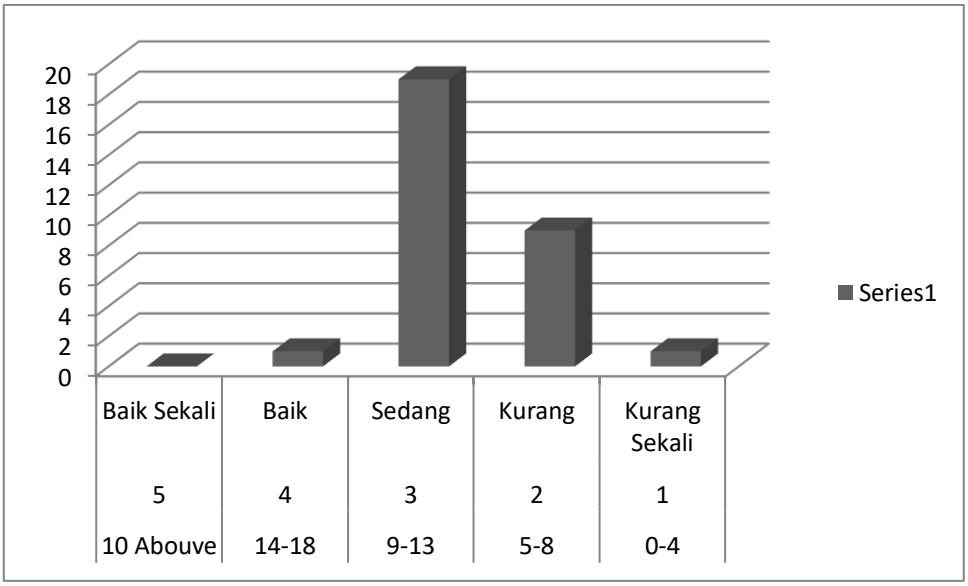
Data pada Diagram4.2 di atas merupakan rangkuman hasil analisis presentase pengkategorian lari cepat 60 meter yang dicapai Siswa SMA Negeri 5 Luwu. Pengkategorian lari cepat 60 meter adalah; skor 5 dengan rentang 7,2 detik ke atas (baik sekali), skor 4 dengan rentang 7,3-8,3 detik (baik), skor 3 dengan rentang 8,4-9,6 detik (sedang), skor 2 dengan rentang 9,7-11,0 detik (kurang), dan skor 1 dengan rentang 11,1 detik kebawah (kurang sekali).

Hasil analisis presentase pengkategorian kemampuan lari cepat 60 meter yang dicapai Siswa SMA Negeri 5 Luwu pada tabel 3, yaitu; (1) siswa yang mencapai kategori baik sekali sebanyak empat orang atau 13,3 persen; (2) siswa yang mencapai kategori baik sebanyak 16 orang atau 53,3 persen; (3) siswa yang mencapai kategori sedang sebanyak 9 orang atau 30,0 persen; (4) siswa yang mencapai kategori kurang sebanyak nol atau 0,0 persen; (5) siswa yang mencapai kategori kurang sekali sebanyak satu orang atau 3,3 persen. Dengan

demekian kemampuan lari cepat 60 meter yang di capai Siswa SMA Negeri 5 Luwu Tergolong Baik.

Tabel 4.4 Analisis presentase pengkategorian *pull up* 60 detik

Interval	Score	Category	Frequency	Percent
10 Abouve	5	Baik Sekali	0	
14-18	4	Baik	1	3,3
9-13	3	Sedang	19	63,3
5-8	2	Kurang	9	30
0-4	1	Kurang Sekali	1	3,3
Total			**30**	**100**



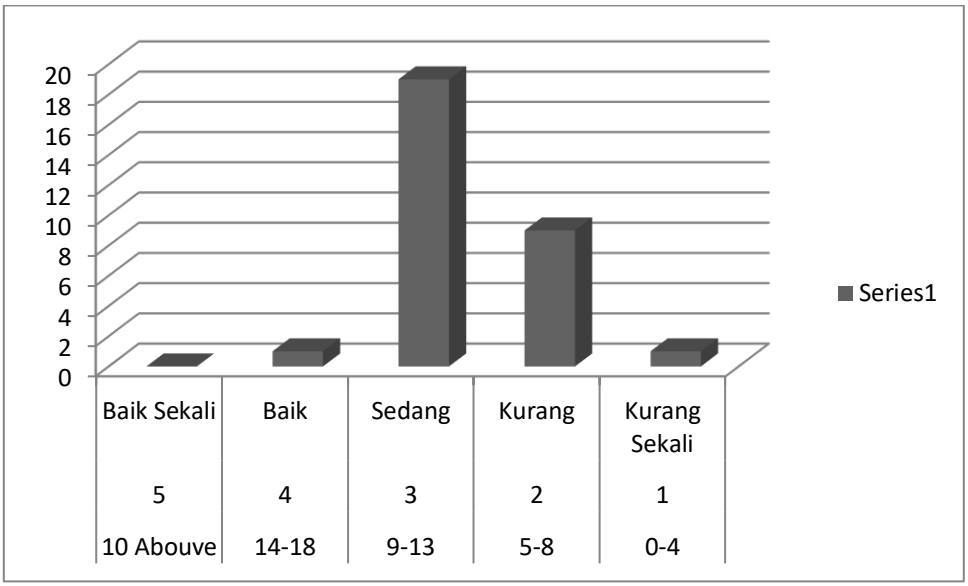
Data pada Gambar grafik 4.3 diatas merupakan rangkuman hasil analisis presentase pengkategorian kemampuan pull up 60 detik yang dicapai Siswa SMA Negeri 5 Luwu. Pengkategorian kemampuan pull up 60 detik adalah; skor 5 dengan rentang ke atas (baik sekali), skor 4 dengan rentang 14-18

(baik), skor 3 dengan rentang 9-13 (sedang), skor 2 dengan rentang 5-8 (kurang), dan skor 1 dengan tentang 0-4 (kurangsekali).

Hasil analisis presentase pengkategorian kemampuan pull up 60 detik yang dicapai Siswa SMA Negeri 5 Luwu pada tabel 4, yaitu; siswa yang mencapai kategori baik sekali sebanyak nol atau 0,0 persen; (2) siswa yang mencapaikategori baik sebanyak satu orang atau 3,3 persen; (3) siswa yang mencapai kategori sedang sebanyak 19 orang atau 63,3 persen; (4) siswa yang mencapai kategori kurang sebanyak 9 orang atau 30,0 persen; dan (5) siswa yang mencapai kategori kurang sekali sebanyak satu orang atau 3,3 pesen. Dengan demekian kemampuan pull up 60 detik yang dicapai Siswa SMA Negeri 5 Luwu tergolong sedang.

Tabel 4.5. Analisis presentase pengkategorian sit up 60 detik

Interval	Score	Category	Frequency	Percent
41 Above	5	Baik Sekali	0	0
30-40	4	Baik	0	0
21-29	3	Sedang	16	53,3
10-20	2	Kurang	14	46,7
0-9	1	Kurang Sekali	0	0
Total			**30**	**100**



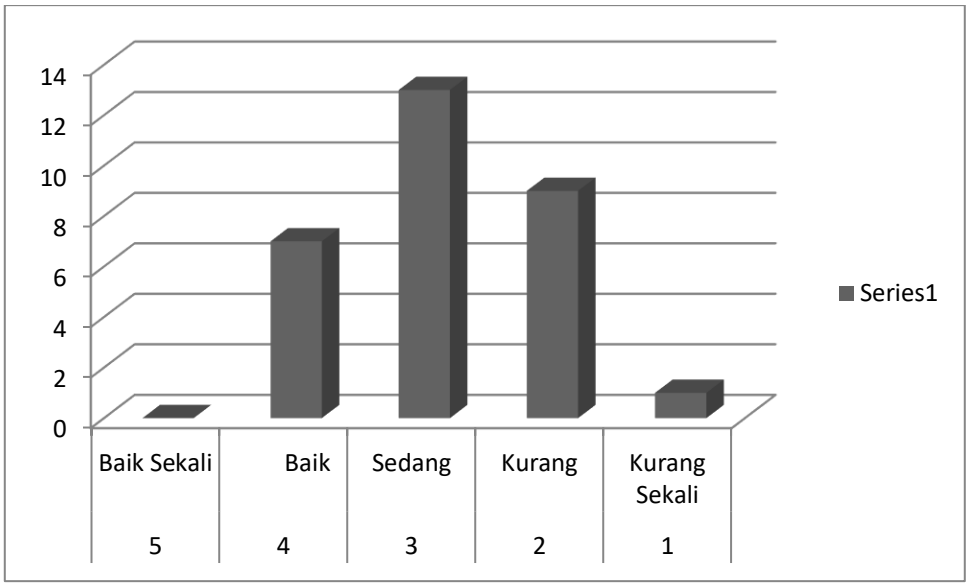
Data pada Gambar grafik 4.4 diatas merupakan rangkuman hasil analisis presentase pengkategorian kemampuan sit up 60 detik pada Siswa SMA Negeri 5 Luwu. Pengkategorian sit up 60 detik adalah; skor 5 dengan rentang 41 keatas (baik sekali), skor 4 dengan rentang 30-4- detik (baik), skor 3 dengan rentang 21-29 (sedang), skor 2 dengan rentang 10-20 (kurang), dan skor satu dengan rentang 0-9 (kurang sekali).

Hasil analisis preasentase pengkategorian kemampuan sit up 60 detik yang dicapai Siswa SMA Negeri 5 Luwu pada tabel 7, yaitu; (1) siswa yang mencapai kategori baik sekali sebanyak nol atau 0,0 persen; (2) siswa yang mencapai kategori baik sebanyak nol atau 0,0 persen; (3) siswa yang mencapai kategori sedang sebanyak 16 orang atau 53,3 persen; (4) siswa yang mencapai kategori kurang sebanyak 14 orang atau 46, 7 persen; dan (5) siswa yang mencapai kategori kurang sekali sebanyak nol atau 0,0 persen. Dengan

demikian kemampuan sit up 60 detik yang dicapai Siswa SMA Negeri 5 Luwu tergolong sedang.

Tabel 4.6. Analisis presentase pengkategorian *vertical jump*

Interval	Score	Category	Frequency	Percent
73 Above	5	Baik Sekali	0	0
60-72	4	Baik	7	23,1
50-59	3	Sedang	13	42,9
39-49	2	Kurang	9	29,7
38 below	1	Kurang Sekali	1	3,3
Total			**30**	**100**



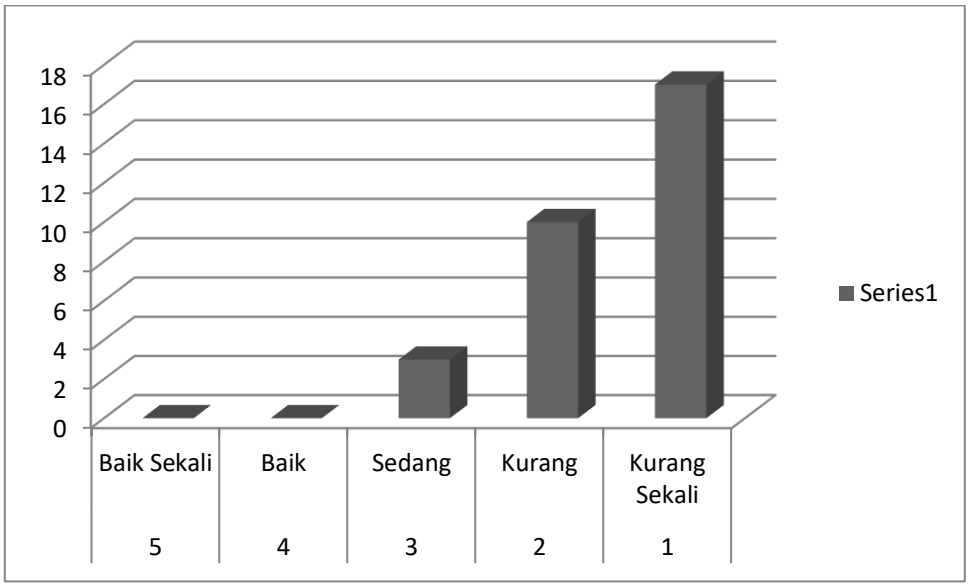
Data pada Gambar grafik 4.5 di atas merupakan rangkuman hasil analisis presentase pengkategorian kemampuan *vertical jump* yang dicapai Siswa SMA Negeri 5 Luwu. Kemampuan pengkategorian *vertical jump* adalah; skor 5 dengan rentang 73 centimeter keatas (baik sekali), skor 4 dengan rentang 60-72 centimeter (baik), skor 3 dengan rentang 50-59 centimeter (sedang), skor 2

dengan rentang 39-49 centimeter (kurang), dan skor satu dengan rentang 38 centimeter kebawah (kurang sekali).

Hasil analisis presentase pengkategorian kemampuan *vertical jump*yang dicapai Siswa SMA Negeri 5 Luwu pada tabel 6, yaitu; (1) siswa yang mencapai kategori baik sekali sebanyak nol atau 0,0 persen; (2) siswa yang mencapai kategori baik sebanyak 7 orang atau sebanyak 23,1 persen; (3) siswa yang mencapai kategori sedang sebanyak 13 orang atau 42,9 penrsen; (4) siswa yang mencapai kategori kurang sebanyak 9 orang atau 29,7 persen; dan (5) siswa yang mencapai kategori kurang sekali sebanyak 1 orang atau 3,3 persen. Dengan demikian kemampuan *vertical jump* yang dicapai Siswa SMA Negeri 5 Luwu tergolong sedang.

Tabel 4.7 Analisiss presentase pengkategorian lari 1200 meter.

Interval	Score	Category	Frequency	Percent
3,14 Above	5	Baik Sekali	0	0
3,15-4,25	4	Baik	0	0
4,26-5,12	3	Sedang	3	9,9
5,13-6,33	2	Kurang	10	33
6,34below	1	Kurang Sekali	17	56,1
Total			**30**	**100**



Data pada Gambar grafik 4.6 diatas merupakan rangkuman hasil analisis presentase pengkategorian kemampuan lari 1200 meter yang dicapai Siswa SMA Negeri 5 Luwu. Pengkategorian kemampuan lari 1200 meter adalah; skor 5 dengan rentang 3,14 menit keatas (baik sekali), skor 4 dengan rentang 3,15-4,25 menit (baik), skor 3 dengan rentang 4,26-5,12 menit (sedang), skor 2 dengan rentang 5,13-6,33 menit (kurang), dan skor satu dengan rentang 6,34 menit kebawah (kurang sekali).

Hasil analisis presentase pengkategorian kemampuan lari 1200 meter yang dicapai Siswa SMA Negeri 5 Luwu pada tabel 7, yaitu; (1) siswa yang mencapai kategori baik sekali sebanyak nol atau 0,0 persen; (2) siswa yang mencapai kategori baik sebanyak nol atau 0,0 persen; (3) siswa yang mencapai kategori sedang 3 atau 9,9 persen; (4) sisdwa yang mencapai kategori kurang sebanyak 10 orang atau 33 persen; dan (5) siswa yang mencapai kategori kurang sekali sebanyak 17 orang atau

56,1 persen. Dengan demikian kemampuan lari 1200 meter yang dicapai Siswa SMA Negeri 5 Luwu tergolong kurang sekali.

4.2 Analisis Infrensial

Analisis deskriptif yang dilakukan untuk data pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswa terhadap kemampuan bermain sepakbola pada Siswa SMA Negeri 5 Luwu. Rangkuman hasil analisis tercantum dalam tabel 11.

Tabel 4.8 Hasil Analisis deskriptif data tingkat kesegaran jasmani siswa terhadap Kemampuan menggiring bola.

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance	Range
Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa (X)	30	10	16	12,93	1,93	3,747	9
Kemampuan Menggiring Bola (Y)	30	35	62	52	7,4695	55,793	27,19
Valid N (listwise)	30						

Dari tabel diatas, maka dapat dikemukakan gambaran data tiap variabel sebagai berikut:

1. Untuk data tingkat kesegaran siswa, diperoleh nilai rata-rata 12.93 point, standar devisi 1.93, varians 3.747 point, nilai minimum 10 point, dan nilai maksimum 16 point, range 9 point.

2. Untuk data kemampuan menggiring bola diperoleh nilai rat-rata 52.00 point, standar devisi 7.46 point, varians 55.79 point, nilai minimum 35.00 point, dan nilai maksimum 62 point, range 27.19 point.

4.2.1 Uji Normalitas Data

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar asumsi paramertik dapat digunakan adalah data mengikuti sebaran normal. Apabila pengujian ternyata data berdistribusi normal berarti analisis statistik parametrik telah terpenuhi. Tetapi apabila data tidak berdistribusi normal, maka analisis statistik yang harus digunakan adalah analisis statistik non parametrik.

Untuk mengetahui apakah data dalam penelitian ini berdistribusi normal maka dilakukan pengujian dengan menggunakan uji *lilliefors*. Rangkuman hasil pengujian dapat dilihat pada tabel 4.9.

Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas Data Tiap Variabel

Test of normality

	Kolmogorov-smirnov[a]			Shapiro-wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Kesegaran	,166	30	,065	,946	30	,136
Menggiring Bola	,104	30	,200*	,946	30	,136

*. This is a lower bound of the trues significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel 4.9 diatas, maka dapatlah diperoleh gambaran bahwa pengujian normalitas data dengan menggunakan uji *lilliefors* menunjukan hasil sebagai berikut:

a. Untuk data tingkat kesegaran jasmani siswa, dikatakan signifikan karna lebih besar dari 0.05. Ini berarti bahwa data variabel X tersebut memiliki sebaran normal atau berdistribusi normal.
b. Untuk data Kemampuan Menggiring Bola, dikatakan signifikan karna lebih besar dari 0.05. Ini berarti bahwa data variabel Y tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

4.2.2 Analisis Korelasi

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh dilapangan melalui tes terhadap variabel yang diteliti. Karena data penelitian ini digunakan analisis statistik parametrik dengan menggunakan teknik korelasi paerson. Korelasi sederhana antara tingkat kesegaran jasmani Siswa terhadap kemampuan menggring bola.

Data tingkat kesegaran jasmani siswa diperoleh melalui lima item tes yang telah dijelaskan, serta data kemampuan menggiring bola diperoleh melalui tes menggiring bola dihitung dalam skala detik. Untuk mengetahui keeratan antara tingkat kesegaran jasmani siswa terhadap kemampuan menggiring bola Siswa SMA Negeri 5 Luwu, maka dilakukan analisis kolerasi paerson. Rangkuman hasil analisisnya tercantum dalam tabel 4.9

Tabel 4.10 Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Kemampuan menggiring bola Siswa SMA Negeri 5 Luwu

Variabel	r	Pvalue	Keterangan
Tingkat Kesegaran Jasmani (X) Kemampuan Menggiring Bola (Y)	,363	.046	Signifikan

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, terlihat bahwa hasil perhitungan korelasi paerson diperoleh nilai r hitung (r_o) 0,363 (P<0,05)maka Ho ditolak dengan H_1diterima, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan menggiring bola pada Siswa SMA Negeri 5 Luwu.

4.2.3 Uji Hipotesis

Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Kemampuan menggiring bola Siswa SMA Negeri 5 Luwu, dimana penelitian ini hanya satu hipotesis yang diuji. Pengujian hipotesis tersebut akan dilakukan sesuai dengan perumusan hipotesis dan harus diuji kebenarannya melalui data empiris. Setelah dilakukan pengujian dengan menggunakan uji korelasi person yang dilakukan dengan uji t regresi, maka diperoleh hasil seperti berikut:

Ada keterangan tingkat kesegaran jasmani Siswa terhadap kemampuan menggirirng bola Siswa SMA Negeri 5 Luwu.

Hipotesis statistik :

Ho : $\rho x. Y = 0$

H_1 : $\rho x. Y \neq 0$

Kriteria pengujian :

Jika ρ (Pvalue > 0,05) maka Ho diterima dan H_1 di tolak

Jika ρ (Pvalue < 0,05) maka Ho ditolak dan H_1 di terimah

Dari hasil analisis data diperoleh nilai Pvalue<0.05. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada keterkaitan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani siswa terhadap kemampuan menggiring bola Siswa SMA Negeri 5 Luwu. Hal ini mengandung makna bahwa apabila tingkat kesegaran jasmani siswa dioptimalkan dengan baik maka akan meningkatkan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola.

4.3 Pembahasan

Hasil analisis data melalui statistik diperlukan pembahasan teritis yang bersantar pada teori-teori dan kerangka fikir yang mendasari penelitian ini.Dari hasil analisis dijelaskan tingkat kesegaran jasmani pada Siswa SMA Negeri 5 Luwu dala kategori kurang. Apabila melihat dari sarana dan prasana sekolah kemungkinan besar tingkat kesegaran jasmaninya dalam kategori baikdengan adanya berbagai kegiatan ekstrakurikuler dan kegiatan olahraga disekolah, namun dengan hasil ini dapat dijadikan tolak ukur keseriusan siswa dalam mengikuti kegiatan tersebut dan berbagai hal lainnya seperti anak-anak dimanjakan dengan alat transfortasi atau kenderaan pribadi yang menyebabkan siswa kurang bergerak atau mengaktifkan fisiknya semisal aktifitas luar sekolah maupun berjalan kaki kesekolah.

Siswa SMA Negeri 5 Luwu juga memiliki minat yang tinggi dalammengikuti kemampuan bermain bola.Hal tersebut dikarenakan permainan tersebut berada dilapangan sehingga bisa melampiaskan kejenuhan setelah mengikuti pelajaran eksak

di dalam kelas.Akibatnya siswa merasa puas dan senang mengikuti permainan tersebut.Kondisi lingkungan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa dalam kategori sedang.Hal tersebut dikarenakan siswa terpengaruh dengan lingkungan teman-temannya yang suka terhadap permainan tersebut serta suasana permainan yang menyenangkan lingkungan siswa ada tiga yaitu lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Guru harus berusaha mengelolah kelas, menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, menampilkan diri secara menarik, dalam rangka membantu siswa termotivasi dalam belajar.

Secara umum dapat dijelsakan bahwa motivasi merupakan faktor batin yang memiliki fungsi menimbulkan, mendasari, dan mengarahkan perbuatan seseorang dalam belajar. Seorang yang besar motifasinya akan giat berusaha, tampa gigih, tidak mau menyerah untuk meningkatkan prestasi serta memecahkan masalah yang dihadapinya. Sebaliknya siswa yang motivasinya rendah, tanpa acuh tak acuh, mudah putus asa, perhatiannya tidak tertuju pada pelajaran yang akibatnnya siswa akan mengalami kesulitan belajar. Motivasi juga dapat menggerakan siswa mengarahkan tindakan serta memilih tujuan belajar yang dirasa paling berguna bagi kehidupannya.

Motivasi dapat menentukan tingga tidaknya dalam mencapai tujuan sehingga semakin besar motivasi belajar seorang siswa akan semakin besar akan kesuksesannya dalam belajar. Motivasi adalah suatu proses yang mementukan tingkatan kegiatan, intensitas, konsistensi, serta arah umum dari tingkah laku manusia. Perilaku yang termotivasi dan diperhatikan terus-menerus yang disertai

dengan rasa senang, dan pada akhirnnya akan memperoleh hasil yang memuaskan dari kegiatan tersebut.

Dengan adanya berbagai faktor instrinsik maupun ekstrinsik yang tingggi, yang mampu mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani Siswa SMA Negeri 5 Luwu dalam mengikuti kemampuan menggiring bola, hal tersebut tentunya akan berdampak positif terhadap kegiatan pembelajaran penjas pada umumnya yang telah diiukuti oleh siswa, selain kegiatan pembelajaran dapat berjalan secara baik, hasil yabg akan dicapai siswa pun juga akan menjadi lebih baik pula. Dengan demikina mengenai penguasaan materi yang diterima oleh siswa akan mengarah pada pencapaian tujuan pembalajaran penjas itu sendiri yang meliputi: pengembangan aspek fisik, pengembangan pisikomotor, pengembangan kognitif dan pengembanga psikis atau afektif pada diri siswa.

Hasi-hasil analisis hubungan antara kedua variabel bebas dengan satu variabel terikat dalam pengujian hipotesis seperti yang telah dikemukanan diatas, masiperlu dikaji lebih lanjut untuk memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini.Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh.

a. Secara umum tingkat kesegaran jasmani Siswa SMA Negeri 5 Luwuberada pada rata-rata 13.33 dengan standar deviasi sebesar 1,93. Nilai rata-rata tersebut sedikit berada dibawah angka median yaitu 14.00. Sedangkan kemampuan menggiring bola Siswa SMA Negeri 5 Luwu rata-rata 52 dan deviasi 13.70 dengan nilai

median 53 kedua variabel tersebut, jika dianalisis secara teori maka akan semaki mengingatkan bahwa ternyata kemampuan menggriing bola dalam permainan sepak bola dapat ditunjang dengan tinggingnya tingkat kesegaran jasmani siswa.

b. Hipotesis H_0 ditolak dan H_1 diterimah yaitu; ada keterkaitan yang segnifikan tingkat kesegaran jasmani siswa terhadap kemampuan menggiring bola SMA Negeri 5 Luwu. Yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dalam kerangka berfikir maupun teori-teori yang mendasarinya pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Hal ini dapat dijelaskan bahwa apabilah siswa mengoptimalkan tingkat kesegaran jasmani dengan baik maka kemampuan menggiring bola juga akan meningkat .

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini memuat kesimpulan yang merupakan tujuanakhir dari suatu penelitian yangdijelaskanberdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya. Dari kesimpulan penelitian ini akan dikemukakan beberapa saran atau rekomendasi dari penelitian pengembangan hasil penelitian lebih lanjut.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisisdata dan pembahasannya dapat di simpulkan beberapa hal yang terkait dengan penelitian:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 5 Luwu dalam kategori sedang. Dan masih dapat ditingkatkan dengan diupayakan untuk dapat membuat kegiatan agar siswa dapat bergerak maksimal dalam aktivitas kegiatan olahraga dan kegiatan aktivitas lingkungan sekolah.
2. Kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 5 Luwu dalam kategori baik. Hal ini ini salah satu modal besar untuk dapat bermain sepakbola.
3. Terdapat korelasi antara tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SMA Negeri 5 Luwu.
4. Ada pengaruh tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SMA Negeri 5 Luwu.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini dapat dikemukakan beberapa saran

1. Bagi pembina olahraga hasil penelitian dijadikan bahan masukkan bagaimana dapat menjaga tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh pada siswa dan atlet pelajar.
2. Bagi parah pelatih direkomendasikan bahwa perlunya lebih meningkatkan kemampuan fisik secara maksimal dengan membertikan bentuk-bentuk latihan guna meningkatkan tingkat kesegaran jasmani pada anak latihnya.
3. Para peneliti diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas, sehingga dapat menjadi informasi yang lebih lengkap dalam hal pembinaan kemampuan fisik dan tingkat kesegaran jasmanisiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Agus, (2012:23). *Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI.

Annas. (2011). *Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kesegaran Jasmani pada Remaja Puasa* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Dantes, (2012). *Analisis Hasil Investasi, Pendapatan Premi,dan Beban Klaim Terhadap Laba Perasuransiandi Indonesia (Studi Kasus pada Perusahaan Asuransi di Indonesia Tahun 2012-2016)* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).

Gulo, (2010).Strategi*Think Talk Write* Terhadap Hasil Belajar SiswaDalam Pembelajaran Ips di Sekolah Dasar. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran, Vol. 7 No. 5.

Habibudin, T. (2011).Kebugaran Jasmani Siswa Semester I Sekolah DasarBerbasis Taman Kanak Kanak (TK) Dan Non TKKontribusinya Terhadap Prestasi Akademik. *penjasor, Vol. 5 No.1*

Hapsari, (2014). Perbedaan Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Antara Perokok dan Bukan Perokok Pada Siswa kelas IX SMP N Tlogowungu Pati Tahun Ajaran 2012/2014. *Jurnal of Publik Health.* 3(2): 2252-6528

Hartono (2011). *Analisis Pemahaman Penerapan Prinsip Hygienedan Sanitasi Pada Kantindi LingkunganUpiyang Berimplikasi Terhadap Kepuasan Konsumen: Studi dilakukan Pada Kantin Kampus UPI Bumi Siliwangi* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).

Kerlinger, S (2019). *Pengaruh Kompetensi Guru Ekonomi Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas X IIS 3 di SMA Kartika XIX-1 Bandung* (Doctoral dissertation, FKIP UNPAS)

Komarudin, M. A. (2011). Skripsi yang berjudul" Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 1 Rembang Tahun.

Luxbacher,(2011:47). *Sumbangan Kombinasi Kecepatan-Kelincahandan Kelincahan-Daya Lelad Otot Tungkai Terhadap KeterampilanDribleDalamPermainan Sepakbola Pada Pemain KlubSepakbola PS Image Boja Kecamatan Boja Kab.Kendal* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).

Moeloek, (dalam Apri Agus 2012).Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Vol. *7* No.1, Hal. 24-34.

Mufid dan Sulhan, (2010). Penerapan Alat Bantu Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Sepakbola Siswa Kelas V SDN

II Johunut Kecamatan Paranggupito Kabupaten Wonogiri Tahun Pelajaran 2011/2012.

Penggalih, (2012). Jurnal Keolahragaan. *Jurnal Keolahragaan*, Vol. *3* No.2 Hal. 219.

Pramono, (2012). Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan TungkaiDanPanjang Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Garuda FC U-23 Kab. Tegal Tahun 2012 (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).

Purwanto, S. (2012).Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak bola.

Rhestu, (2013:9). *Hubungan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa putra Kelas VIII SMP Negeri 3 Temanggung Tahun 2013*.(Skripsi: Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

Setyawan, I. (2010). Hubungan antara penyesuaian diri dengan prokrastinasi akademik siswa sekolah berasrama SMP N 3 Peterongan Jombang. *Jurnal Psikologi Undip, Vol. 8 No. 2*

Shomoro, D., & Mondal, S. (2014). Comparative Relationships of Selected Physical Fitness Variables among Different College

Sucipto (2015).Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Menggiirng Bola Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, Vol. *14* No.1 Hal. 1-14

Sumosardjono (dalam Rhestu, 2013). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Futsal 87 Club Tana Toraja* (Doctoral dissertation, Universitas NegeriMakassar).

Sutrisno Hadi. 2000.*Methodology research, Book I*. Yokyakarta :Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologis UGM