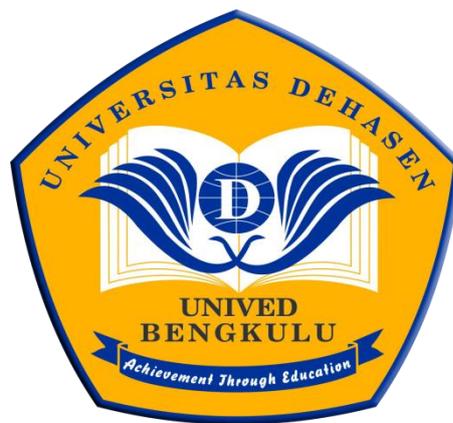


**ANALISIS KONDISI FISIK SISWA PADA  
EKSTRAKULIKULER SEPAK BOLA  
DI SDN 59 KOTA BENGKULU**

**SKRIPSI**



**OLEH :**

**SENDY PUTRA**  
**NPM. 19190074**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU  
2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**ANALISIS KONDISI FISIK SISWA PADA  
EKSTRAKULIKULER SEPAK BOLA  
DI SDN 59 KOTA BENGKULU**

**SKRIPSI**

**OLEH**

**SENDY PUTRA**  
**NPM. 19190074**

*Telah disetujui Oleh Dosen Pembimbing untuk di Diujikan*

Pembimbing 1



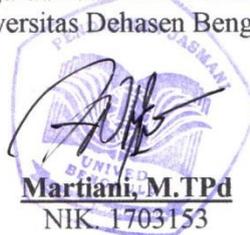
**Dr. Suwarni, M.M**  
NIDN. 02.110470.01

Pembimbing 2



**Ajis Sumantri, M.Ed., AIFO**  
NIDN. 02.020186.04

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)  
Universitas Dehasen Bengkulu



**Martiani, M.TPd**  
NIK 1703153

**ANALISIS KONDISI FISIK SISWA PADA  
EKSTRAKULIKULER SEPAK BOLA  
DI SDN 59 KOTA BENGKULU**

**SKRIPSI**

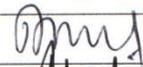
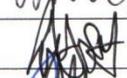
**OLEH  
SENDY PUTRA  
NPM. 19190074**

*Telah disahkan Oleh Dosen Pembimbing untuk Diujikan pada :*

Hari : Sabtu

Tanggal : 10 Juni 2023

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

No	Kedudukan	Nama	NIDN	Tanda Tangan	Tanggal
1	Ketua	Dr. Suwarni, M.M	02.110470.01		22/06/2023
2	Sekretaris	Ajis Sumantri, M.Pd., AIFO	02.020186.04		22/06/2023
3	Penguji I	Feby Elra Perdima, M.Pd. AIFO	02.100492.03		22/06/2023
4	Penguji II	Dolly Apriansyah, M.Pd	02.270790.01		22/06/2023

Bengkulu, 10 Juni 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)

Universitas Dehasen Bengkulu

  
**Dra. Asnawati, S.Kom., M.Kom**  
UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU 1703007

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sendy Putra  
NPM : 19190074  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Adapun bagian-bagian tertentudalam penulisan skripsi yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 10 Juni 2023  
Yang membuat pernyataan



**Sendy Putra**  
NPM. 19190074

## ***MOTO***

"Kesuksesan bukanlah suatu kebetulan, itu adalah hasil dari kerja keras, ketekunan, pembelajaran, pengorbanan, dan yang terpenting, rasa cinta atas yang kamu lakukan dan kamu pelajari."

(Pele)

## ***PERSEMBAHAN***

- Kepada Allah SWT terima kasih atas segala rahmat dan hidayahnya, tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik
- Kedua orang tuaku tersayang, Ayah dan Ibu yang senantiasa mendo'akan yang terbaik, sehingga dapat terselesaikan Tugas Akhir ini, terima kasih.
- Untuk kakak dan adekku, terima kasih buat suport dan do'anya selalu ada di saat susah dan bahagia
- Kepada pembimbing I dan pembimbing II, terima kasih telah memberikan bimbingan, arahan, nasehat, serta masukan kepada penulis.
- Kepada Kepala sekolah SD Negeri 59 Kota Bengkulu yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian, dan guru-guru terkhusus guru PJOK SD Negeri 59 Kota Bengkulu yang telah banyak memberikan bantuan dan arahan selama penelitian.
- Seseorang yang spesial, terima kasih telah menyemangati hari-hariku, selalu ada disaat sedih maupun bahagia dan selalu mendo'akan yang terbaik, sehingga tugas akhir ini terselesaikan dengan baik.
- Teman-teman Penjas 2019 yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.
- Agama, bangsa dan almamaterku UNIVED Bengkulu.

## **ABSTRAK**

### **Analisis Kondisi Fisik Siswa Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola di SDN 59 Kota Bengkulu**

Oleh:

Sendy Putra

NPM. 19190074

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui untuk mengetahui analisis Kondisi Fisik siswa pada ekstrakurikuler Sepak Bola siswa di SDN 59 Kota Bengkulu. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif, dengan jenis metode survei. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 peserta ekstrakurikuler Sepakbola di SD Negeri 59 Kota Bengkulu. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat dijelaskan bahwa: 1) Memiliki kondisi fisik dalam kategori sedang (9 orang atau 45%). 2) Kekuatan/power siswa melalui push up dalam kategori kurang (8 orang (40%). 3) Kelincahan/agility siswa dalam kategori sedang (10 orang atau 50%). 4) Kelentukan/flexibility siswa dalam kategori sedang (10 orang atau 50%). 5) Daya Ledak/Eksplosive Power siswa dalam kategori sedang (8 orang atau 40%). 6) Keseimbangan/balance siswa dalam kategori kurang (9 orang atau 45%). 7) Kecepatan/speed siswa dalam kategori sedang (9 orang 45%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kondisi fisik siswa dalam kategori “sedang”.

Kata Kunci: Keterampilan, Kondisi Fisik, Ekstrakurikuler

## **ABSTRACT**

### ***AN ANALYSIS OF PHYSICAL CONDITIONS OF STUDENTS IN FOOTBALL EXTRACURRICULAR AT SDN 59 BENGKULU CITY***

**By:**  
***Sendy Putra***  
***Student Reg. ID. 19190074***

*This study aims to find out an analysis of physical condition of students in football extracurricular at SDN 59 Bengkulu City. This research used descriptive quantitative research, with a survey method. The sample in this study was 20 football extracurricular participants at SD Negeri 59 Bengkulu City. The data collection techniques in this study used tests and measurements. Based on the results of the research that has been done, it can be explained that: 1) Have a physical condition in the moderate category (9 people or 45%). 2) Student strength/power through push up is in the less category (8 people (40%). 3) Student agility is in the moderate category (10 people or 50%). 4) Students Flexibility in the moderate category (10 people or 50%). 5) Explosive Power of students in the moderate category (8 people or 40%). 6) Balance in the less category (9 people or 45%). 7) Students speed in the moderate category (9 people 45%). Based on these data it can be concluded that in general the physical condition of students are in the "moderate" category.*

*Keywords: Skills, Physical Conditions, Extracurriculars.*

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT. karena dengan rahmat dan hidayah-Nya, penulis mampu menyelesaikan Skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan ( S.Pd ) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNIVED Bengkulu dengan Judul: **Analisis Kondisi Fisik Siswa Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola di SDN 59 Kota Bengkulu**. Penulisan menyadari dalam penyusunan Skripsi ini masih terdapat kekurangan di dalamnya. karena itu, segala saran dan kritik yang sifatnya konstruktif sangat penulis harapkan.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penulis ucapkan rasa terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Husaini, SE., M.Si.,AK,CA,CRP selaku Rektor Universitas Dehasen Bengkulu yang telah memberikan penulis kesempatan untuk menempuh pendidikan diperguruan tinggi.
2. Dra Asnawati, S.Kom.,M.Kom, selaku Dekan FKIP UNIVED Bengkulu atas semua kebijakannya.
3. Martiani, M.TPd. selaku Ketua Program Studi SI Pendidikan Jasmani ( PENJAS ) yang senantiasa memberikan memotivasi, masukan dan arahan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
4. Ajis Sumantri, M.Pd.AIFO selaku Pembimbing 1 yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, saran dan dorongan moral sejak penyusunan Skripsi ini.
5. Dr. Suwarni, M.M, selaku Pembimbing II yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, saran dan dorongan moril sejak penyusunan Skripsi ini.
6. Terima Kasih kepada Kepala Sekolah SDN 59 Kota Bengkulu yang telah memberikan izin untuk penelitian di Sekolah.
7. Seluruh guru dan staf SDN 59 Kota Bengkulu yang telah memberikan semangt, motivasi dan kelancaran saat penelitian di sekolah.

8. Seluruh Dosen Program Studi SI PENJAS FKIP UNIVED Bengkulu yang telah memberikan ilmu dan informasi sehingga memberikan sumbangan pengayaan teori dalam penulisan Skripsi ini.
  9. Seluruh staf administrasi FKIP UNIVED Bengkulu yang telah berusaha payah memberikan pelayanan kepada Mahasiswa demi untuk kelancaran dalam penyusunan Skripsi ini.
  10. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi SI PENJAS FKIP UNIVED Bengkulu angkatan 2018 yang telah membantu, berupa motivasi dan doa.
- Atas segalanya semoga semua amalnya bernilai ibadah di sisi Allah SWT. dan semoga karya ini bermanfaat bagi para pembaca. Amin.

Bengkulu, 10 Juni 2023  
Penulis

**SENDY PUTRA**  
**NPM. 19190074**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	v
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	5
1.3. Batasan Masalah .....	5
1.4. Rumusan Masalah .....	5
1.5. Tujuan Penelitian .....	6
1.6. Manfaat Penelitian .....	6
16.1. Manfaat Teoritis .....	6
16.2. Manfaat Praktis .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	7
2.1. Deskripsi Teori .....	7
2.1.1. Definisi Analisis .....	7
2.1.2. Hakikat Kondisi Fisik .....	7
2.1.3. Hakikat Sepakbola .....	17
2.1.4. Karakteristik Anak Sekolah Dasar .....	20
2.2. Penelitian Terdahulu .....	22
2.3. Kerangka Teori .....	26

2.4.Hipotesis Penelitian.....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
3.2. Metode Penelitian.....	29
3.3. Populasi dan Sampel .....	29
3.4. Definisi Operasional Variabel.....	30
3.5.Teknik Pengumpulan Data.....	30
3.6. Teknik Analisis Data.....	40
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>41</b>
4.1. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	41
4.2. Penyajian Data Hasil Penelitian .....	42
4.3. Pembahasan Hasil Penelitian .....	53
4.4. Keterbatasan Penelitian .....	56
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>58</b>
5.1. Kesimpulan .....	58
5.2. Saran.....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>61</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	
3.1. Penilaian Tes <i>Push Up</i> .....	33
3.2 Penilaian Tes <i>Zig Zag Run Test</i> .....	35
3.3. <i>Static Flexibility Test- Shoulder And Wrist</i> .....	36
3.4. Pelaksanaan vertical jump set .....	37
3.5. <i>Standing Stork Tes</i> .....	39
3.6. Kriteria Tes Lari 30 Meter .....	40
3.7. Kategori Kemampuan Kondisi Fisik.....	41
3.8. Kategori Status Kondisi Fisik Atlet/siswa .....	41
4.1. Tes dan Pengukuran Pada Kondisi Fisik Siswa .....	42
4.2. Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola.....	43
4.3 Hasil <i>Tes Push Up</i> .....	44
4.4 Hasil <i>Zig Zag Run Test</i> .....	45
4.5 Hasil <i>Static Flexibility Test</i> .....	46
4.6 Hasil <i>Vertical Jump Test</i> .....	48
4.7 Hasil <i>Standing Stork Test</i> .....	49
4.8 Hasil Tes Lari 30 meter.....	50
4.9 Hasil Analisis Deskriptif Persentase Kondisi Fisik Siswa .....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	
3.1. Push Up Untuk Pria.....	32
3.2. Push Up untuk Wanita .....	33
3.3. <i>Zig Zag Run Test</i> .....	34
3.4. <i>Static Flexibility Test- Shoulder And Wrist</i> .....	36
3.5. Pelaksanaan <i>Vertical Jump Set</i> .....	37
3.6. <i>Standing Stork Tes</i> .....	39
4.1 Hasil Analisis Deskriptif Persentase Tes Push Up Suswa .....	45
4.2 Hasil Analisis Deskriptif Persentase Zig Zag Run Tes .....	46
4.3 Hasil Analisis Deskriptif Persentase Static Flexibility Test.....	47
4.4 Hasil Analisis Deskriptif Persentase Vertical Jump Test.....	48
4.5 Hasil Analisis Deskriptif Persentase Standing Stork Test .....	50
4.6 Hasil Analisis Deskriptif Persentase Tes Lari 30 Meter .....	51
4.7 Hasil Analisis Deskriptif Persentase Kondisi Fisik Siswa Secara Keseluruhan.....	52

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Instrumen Penelitian .....	62
Lampiran 2. Data Pengolahan Penelitian Lapangan .....	67
Lampiran 3. Data Guru dan Jumlah Siswa sd Negeri 59 Kota Bengkulu ....	74
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dan Surat Selesai Melakukan penelitian ..	76
Lampiran 5. Foto Penelitian .....	77



## RIWAYAT HIDUP PENULIS

Nama : Sendy Putra  
NPM : 19190074  
Tempat/Tanggal Lahir : Tapak Gedung, 22 Juli 2000  
Agama : Islam  
Alamat : Desa Tapak Gedung, Kec.  
Tebat Karai, Kab. Kepahiang

### Nama Orang Tua :

Ayah : Badrul Munir  
Ibu : Meri Eriyanti  
Alamat : Desa Tapak Gedung, Kec.  
Tebat Karai, Kab. Kepahiang

### Riwayat Pendidikan

- ✓ SD Negeri 06 Tebat Karai
- ✓ SMP Negeri 03 Tebat Karai
- ✓ SMK Negeri 2 Kepahiang
- ✓ S1. Pendidikan Jasmani UNIVED Bengkulu

### Pengalaman

- ✓ Juara 1 Futsal Antar Kelas Lingkup Dehasen
- ✓ Juara 3 Mata Kuliah Olahraga Rekreasi

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1.Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan yang berkelanjutan. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjaskes) sebagai salah satu mata pelajaran yang termuat dalam kurikulum pendidikan dasar memiliki tujuan yaitu (1). meletakkan landasan karakter moral. (2). membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi. (3). Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis. (4). mengembangkan sikap positif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis, mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga. (5). mengembangkan keterampilan mengelola diri dalam pemeliharaan kebugaran.

Menurut UU RI No.3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional dijelaskan sebagai berikut :

“Bahwa mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrumen pembangunan nasional di bidang keolahragaan merupakan upaya meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniyah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, makmur, sejahtera, dan demokratis berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945”.

“bahwa pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem keolahragaan nasional;.

Olahraga di tanah air masih membutuhkan perhatian dan pembinaan khusus dalam usaha mencari bibit yang baru mau pun usaha meningkatkan prestasi atlet. Olahraga kini merupakan suatu aktivitas rutin yang dilakukan oleh masyarakat. Keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata, tetapi sudah menjadi bagian dari kegiatan masyarakat. Olah-raga menjadi salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian maupun disiplin dan sportivitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional.

Untuk memperoleh tingkat kesehatan dan kebugaran yang baik, maka dapat diperoleh dengan olahraga yang dimulai sejak dini melalui pendidikan formal maupun non formal. Cabang olahraga sepakbola merupakan olahraga yang memasyarakat yang digemari banyak kalangan, dari kalangan anak kecil sampai kalangan orang tua dan dimainkan dari pelosok desa sampai ke kota. Agar prestasi sepakbola dapat meningkat, banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas, pemain berbakat dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadahi. Faktor yang penting dalam pencapaian prestasi sepakbola adalah fisik dan penguasaan keterampilan dasar yang dimiliki oleh pemain itu sendiri, sehingga pandai bermain sepakbola. Pengertian pandai bermain sepakbola adalah memahami, memiliki pengetahuan dan keterampilan melaksanakan dasar-dasar bermain sepakbola, untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya.

Melakukan latihan fisik yang teratur dan sebaiknya dimulai sejak usia dini. Menurut (Gemaël, Q. A., & Kurniawan, F 2019) Kemampuan fisik merupakan salah satu faktor terpenting dalam mencapai prestasi, seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan dan

sebagainya Untuk meningkatkan kondisi fisik. biasanya pelatih memberikan latihan yang didalamnya mengandung beberapa aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik yang terdiri dari latihan kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan. Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi tiap pemain, karena tanpa fisik dan keterampilan gerak dasar bermain sepakbola yang baik maka seorang pemain tidak akan dapat mengembangkan permainannya. Biasanya seorang pelatih akan memberikan latihan pada para pemainnya dan setelah itu ia akan memberikan evaluasi mengenai hasil latihan yang diberikan berhasil atau tidak didalam meningkatkan kondisi fisik serta keterampilan dasar para pemainnya.

Kondisi fisik dan kesegaran jasmani sangat dipengaruhi oleh faktor usia. Pada anak-anak dan remaja kemampuan fisik akan meningkat sampai tercapai maksimal sekitar tahun umur 20-30 tahun, kemudian dengan bertambahnya umur akan terjadi penurunan yang berangsur-angsur. Hal yang masih berkaitan dengan kondisi fisik yaitu bagaimana keadaan tubuh manusia karena tidak bisa lepas. Keadaan tubuh bisa dikatakan sebagai bagian arti dari kondisi fisik, karena hal ini berkaitan langsung dengan yang namanya keadaan tubuh manusia. Oleh karenanya bagaimana keadaan tubuh seseorang bisa direpresentasiakn juga bagaimana kondisi fisiknya (Herpandika, Yuliawan, & Rizky, 2019).

Apabila seseorang memiliki kondisi fisik yang baik, maka seorang pemain dalam suatu pertandingan dapat menerapkan teknik, taktik, strategi dan cara bermain sepakbola yang baik dan mampu bermain selama 2 x 45 menit. Didalam sepakbola adanya keterkaitan antara satu komponen dengan komponen yang lain sangatlah penting artinya bahwa untuk dapat bermain

sepakbola dengan baik, seseorang harus dapat menguasai faktor fisik dan keterampilan dasar bermain sepakbola.

SD Negeri 59 Kota Bengkulu merupakan salah satu sekolah dasar yang cukup aktif dalam mengikuti kegiatan olahraga, terutama sepak bola. SD Negeri 59 beralamat di jalan Bukit Barisan, Kelurahan Kebun Tebeng Kecamatan Ratu Agung. Jumlah siswa di SDN 59 berjumlah 249, dan dengan jumlah guru 14 orang. Guru penjas di SDN 59 adalah ibu Yuliana, S.Pd. Dari hasil observasi awal penulis dijelaskan oleh ibu Yuliana bahwa olahraga di SDN 59 cukup aktif, terutama sepak bola. Namun, permasalahan yang timbul adalah hasil belajar penjas pada materi sepak bola di SDN 59 Kota Bengkulu belum optimal; beberapa guru penjas terkadang belum memahami secara spesifik mengenai pentingnya kondisi fisik dan keterampilan gerak dasar siswa saat melaksanakan materi olahraga, terkhusus sepak bola. Selain itu minat siswa terhadap sepak bola cukup besar, namun tidak diimbangi dengan pemahaman kondisi fisik dan keterampilan gerak dasar untuk mengikuti materi olahraga terutama sepak bola.

Atas dasar uraian di atas, peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul **“Analisis Kondisi Fisik Siswa Pada Ektrakurikuler Sepak Bola di SDN 59 Kota Bengkulu”**.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Berdasarkan observasi awal, diketahui bahwa hasil belajar penjas pada materi sepak bola di SDN 59 Kota Bengkulu belum optimal;

2. Beberapa guru penjaskes terkadang belum memahami secara spesifik mengenai pentingnya kondisi fisik dan keterampilan gerak dasar siswa saat melaksanakan materi olahraga, terkhusus sepak bola.
3. Bahwa minat siswa terhadap sepak bola cukup besar, namun tidak diimbangi dengan pemahaman kondisi fisik dan keterampilan gerak dasar untuk mengikuti materi olahraga terutama sepak bola.

### **1.3. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis perlu untuk membatasi permasalahan yang ada dalam penelitian ini yakni: Kondisi Fisik siswa, dan siswa Sekolah Dasar Negeri 59 Kota Bengkulu.

### **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana analisis Kondisi Fisik siswa pada ekstrakurikuler Sepak Bola siswa di SDN 59 Kota Bengkulu?

### **1.5. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui analisis Kondisi Fisik siswa pada ekstrakurikuler Sepak Bola siswa di SDN 59 Kota Bengkulu

### **1.6. Manfaat Penelitian**

Dengan adanya penelitian yang menjadi salah satu syarat untuk menyelesaikan program (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu. Penelitian ini akan berguna untuk :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi guna penelitian lebih lanjut yang berkaitan mengenai Analisis Kondisi Fisik Dan Keterampilan Gerak Dasar Sepak Bola di SDN 59 Kota Bengkulu.

## 2. Manfaat Praktis

### 1) Bagi Siswa

Dapat meningkatkan tingkat keterampilan gerak dasar sepak bola bagi siswa di SDN 59 Kota Bengkulu.

### 2) Bagi Guru

Dapat memberikan masukan yang positif dalam meningkatkan proses pembelajaran siswa di sekolah dan di rumah.

### 3) Bagi Peneliti

Menjadi bahan rujukan dan pertimbangan bagi peneliti yang lain, yang ingin meneliti dengan topik dan obyek yang sama.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1. Deskripsi Teori**

##### **2.1.1. Definisi Analisis**

Menurut kamus besar bahasa Indonesia “ Analisis adalah penguraian suatu pokok atas berbagai bagiannya dan penelaahan bagian itu sendiri serta hubungan antara bagian untuk memperoleh pengertian yang tepat dan pemahaman arti keseluruhan “. Menurut nana sudjana (2016:27) “Analisis adalah usaha memilah suatu integritas menjadi unsur-unsur atau bagian-bagian sehingga jelas hirarkinya dan atau susunannya “. Menurut Abdul Majid (2013:54) “ Analisis adalah (kemampuan menguraikan) adalah menguraikan satuan menjadi unit-unit terpisah, membagi satuan menjadi sub-sub atau bagian, membedakan antara dua yang sama, memilih dan mengenai perbedaan ( diantara beberapa yang dalam satu kesatuan)”.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa analisis adalah suatu kegiatan untuk menemukan temuan baru terhadap objek yg akan diteliti ataupun diamati oleh peneliti dengan menemukan bukti-bukti yg akurat pada objek tersebut.

##### **2.1.2. Hakikat Kondisi Fisik**

###### **1. Pengertian Kondisi Fisik**

Kondisi fisik merupakan komponen-komponen fisik yang ada pada seseorang atau atlet yang dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui latihan-latihan yang terartur dan terprogram secara sistematis. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkat maupun pemeliharaannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Hal ini akan menjadi jelas bila kita sampai pada masalah status kondisi fisik.

Kondisi fisik adalah kemampuan seseorang dalam menjalankan segala jenis kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan daya tahan, fleksibilitas, Lutan (2000:34). Sedangkan menurut Syafruddin (2013:65) kondisi fisik adalah meliputi keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahrag. Batasan ini masih bersifat umum dan terlalu luas karena menyangkut semua aspek fisik (jasmani) dan psikis (rohani). Kondisi fisik adalah kemampuan energi untuk meningkatkan kemampuan tubuh atau aktivitas fisik dengan intensitas tinggi, dan lama dengan tujuan agar atlet tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun disaat pertandingan, Kosasih (2017:36)

Menurut Irawadi (2011: 1) kondisi fisik adalah satau kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana disini dilakukan derngan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keprluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan.

Menurut Ismariyati (2008 : 41) Ada 10 macam komponen fisik yang mendukung dalam permainan yang mendukung permainan sepakbola adalah sebagai berikut:

- a. Kekuatan (*strength*), adalah komponen kondisi seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- b. Daya tahan (*endurance*), dalam hal ini dikenal dua macam daya tahan yaitu:
  - 1) Daya tahan umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.
  - 2) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
  - 3) Daya tahan otot (*muscular power*) kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang pendek-pendeknya.
  - 4) Kecepatan (*speed*) kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
  - 5) Daya lentur (*flexibility*), efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pas seluruh tubuh.

- 6) Kelincahan (*agility*), adalah kemampuan seseorang menguba posisi di area tertentu
- 7) Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan seseorang dalam mengintergrasi bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif
- 8) Keseimbangan (*balance*), kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syraf otot, seperti dalam hand stand atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu.
- 9) Ketepatan (*accuracy*), adalah seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.
- 10) Reaksi (*reaction*), adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syraf atau feeling lainnya seperti dalam mengantisipasi datangnya bola.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Peningkatan ini diperoleh dari latihan yang teratur dan terprogram sistematis.

Menurut Lutan (2000:60), kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Jika kondisi fisik pemain sepakbola baik maka akan sangat menunjang pemain tersebut dalam mengembangkan teknik dilapangan. Menurut Harsono dalam Lutan (2000: 60), kondisi fisik yang

baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh antara lain berupa:

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina dan komponen kondisi fisik lainnya.
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kondisi harus ditata, dirancang dan dilakukan secara baik dan sistematis sehingga bisa meningkatkan kesegaran jasmani dan meningkatkan kemampuan biomotorik yang dibutuhkan.

## 2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Pada hakekatnya ada faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik seorang atlet baik dari interen maupun exteren. Faktor-faktor ini memberikan pengaruh sesuai dengan pelaksanaannya. Menurut Ambarukmi (2007:9) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik yaitu:

### a. Prinsip latihan/ partisipatif aktif

Pencapaian prestasi merupakan perpaduan usaha atlet itu sendiri dan kerja keras pelatih, sehingga keduanya lah yang bertanggung jawab terhadap program latihan untuk menghasilkan prestasi yang tinggi.

### b. Perkembangan multilateral

Prestasi yang tangguh perlu di persiapkan melalui perletak dasar bangunan prestasi yang dilaksanakan pada tahap dasar yakni perkembangan multilateral.

c. Individu

Setiap atlet memiliki potensi yang berbeda-beda dan berkarakter unik, setiap latihan menimbulkan respon yang berbeda pula. Untuk itu dalam penyesuaian program latihan.

d. *Overload*

Untuk meningkatkan kemampuan atlet perlu latihan dengan beban lebih (*overload*), yakni beban yang cukup menantang atau benar-benar membebani pada wilayah ambang batas kemampuan atlet (critical point.)

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ada berapa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik. Faktor-faktor ini berasal dari luar dan dalam dari seorang atlet atau pemain, dan faktor-faktor ini bisa ditingkatkan melalui latihan yang teratur dan terprogram.

Di dalam latihan ada namanya perbebanan, perbebanan berguna dalam meningkatkan daya tahan otot, semakin besar beban seseorang atau atlet maka semakin baik pula daya tahannya. Namun perlu diketahui bahwa beban tersebut akan menimbulkan respon awal tubuh berupa kelelahan bila perbebanan dihentikan maka akan terjadi proses pemulihan (*recovery*), selanjutnya tubuh akan beradaptasi terhadap beban tersebut berupa peningkatan kemampuan. Beban yang terlalu ringan tidak akan meningkatkan kemampuan atlet sehingga prestasi akan tetap, sebaiknya beban yang terlalu berat akan menyebabkan penurunan

kemampuan atlet, prestasi menurun dan dapat mengakibatkan terjadinya *overtraining*.

### 3. Kondisi Fisik Yang Ada Pada Permainan Sepakbola

Komponen dan klarifikasi kemampuan cabang olahraga sepakbola putera menurut Primasoni dan Sulistiyono (2018: 50) sebagai berikut :

#### a. Daya Tahan Aerobik

Permainan sepakbola dilakukan dalam waktu yang lama yaitu 2 x 45 menit untuk waktu normal dan pada beberapa pertandingan bahkan membutuhkan babak perpanjangan dan sampai dengan babak adu penalti. Fisiologi tubuh ketika melakukan aktifitas fisik dalam waktu yang lama membutuhkan daya tahan yang baik. Kemampuan tubuh untuk melakukan kinerja secara konsisten dan tidak mengalami penurunan kualitas dari dimulai pertandingan sampai akhir merupakan suatu keharusan jika sebuah tim sepakbola berkeinginan menjadi tim yang tangguh.

Daya tahan aerobik merupakan kebutuhan yang mutlak yang harus dimiliki setiap pemain. Keterampilan teknik dan keputusan taktik sehebat apapun tidak akan memberikan hasil optimal jika sebuah tim sepakbola mengalami kendala dalam hal daya tahan. Permainan yang awalnya mungkin sangat indah akan menjadi berantakan akibat daya tahan atau kemampuan mempertahankan konsistensi tugas gerak menurun.

b. Kecepatan dan Kelicahan

Kemampuan sprint (lari cepat) atau komponen kecepatan sangat penting dan dominan di butuhkan pada permainan sepakbola. Tim yang memiliki pemain dengan kecepatan berlari yang diatas rata rata umumnya akan memperoleh banyak keuntungan untuk menciptakan peluang mencetak gol yang lebih mudah.

c. Kekuatan dan Daya Ledak Otot

Tendangan yang hasilnya keras maka kemampuan menggunakan kekuatan dan kecepatan (daya ledak) yang lebih diperlukan. Otot tungkai yang memiliki kecepatan dan kekuatan optimal akan lebih menghasilkan tendangan yang keras dari pada otot tungkai yang hanya kuat saja atau besar. Tungkainya tergolong pendek dan massa tungkai tidak besar tetapi mampu menghasilkan tendangan yang sangat keras karena kecepatan kaki berkorelasi dengan daya otot tungkai yang berarti semakin besar daya otot tungkai semakin mendukung terhadap hasil menendang bola.

Gerakan gerakan yang membutuhkan kekuatan, daya ledak otot dalam permainan sepakbola tidak hanya shooting tetapi hampir semua gerakan dalam permainan membutuhkan daya ledak otot misalnya menyundul bola, melakukan tackling (merebut bola), lemparan kedalam dan melompat. Gerakan menyundul akan menghasilkan luncuran bola yang tajam dan keras dengan dukungan daya ledak otot perut, dan otot punggung yang baik

d. Koordinasi

Keterampilan gerak (*skill*) *passing*, *heading*, *controlling*, *shooting* pada permainan sepakbola merupakan suatu jenis keterampilan gerak yang kompleks. Keterampilan gerak seperti yang disebutkan semakin kompleks atau semakin tinggi tingkat kesulitannya tergantung pada situasi dan kondisi ketika keterampilan gerak akan dilakukan. Keterampilan *passing* misalnya *passing* ketika bola berhenti lebih mudah dibanding *passing* dalam situasi bola bergerak atau bergulir.

*Passing* kearah teman atau pemain yang berada posisi diam akan menjadi lebih mudah jika *passing* dalam situasi kepada teman yang sedang bergerak. Keterampilan *passing* dalam situasi lawan yang siap untuk merebut bola, mengganggu berbeda dengan ketika situasi permainan lawan masih jauh dari bola. Skill *passing* akan makin memiliki kesulitan yang semakin tinggi jika situasinya ada lawan, teman yang dituju bergerak, dan bola juga dalam keadaan bergerak.. keterampilan menendang bola kearah teman (*passing*) secara progresif meningkat tergantung situasi kondisi dan kebutuhan.

Keterampilan gerak pada sepakbola merupakan keterampilan yang membutuhkan kemampuan koordinasi dari berbagai organ tubuh seperti mata, kaki, tangan. Koordinasi merupakan kemampuan tubuh untuk berkinerja sesuai situasi dan kondisi yang terjadi dalam situassi permainan. Gerakan menendang bola dengan teknik *salto* atau gerakan menendang yang dikenal dengan teknik *bycycle kick* merupakan suatu contoh gerakan yang kompleks membutuhkan kemampuan koordinasi yang baik. Skill atau teknik bermain pada permainan sepak bola sangat membutuhkan koordinasi yang baik karena dalam permainan sepakbola situasi yang dihadapi terus berubah ubah.

### 2.1.3. Hakikat Sepakbola

Pada hakekatnya permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh sebelas pemain setiap regunya menggunakan bola sepak dan dimainkan di atas lapangan rumput. Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Karakteristik utama yang menjadi ciri khas permainan ini adalah memaikan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan (kecuali penjaga gawang ).

Sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana, dan rahasia permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya. Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola kegawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Didalam permainan sepakbola , setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan, hanya penjaga gawang di perbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan. Menurut Kemendikbud (2014: 146) sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan antara dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan dimainkan dengan seluruh anggota badan, kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan tangan diarea kotak pinalti. Setiap regu/tim berusaha untuk memasukan

bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya dari kemasukan bola oleh serangan lawan.

Dalam Mielke (2007: 7) lapangan permainan sepakbola harus berbentuk persegi panjang dan di tandai dengan garis-garis. Garis-garis ini termasuk dalam daerah permainan yang dibatasinya. Dua garis batas yang panjang disebut garis samping lapangan mesti lebih besar dari garis gawang . panjang garis samping lapangan 90-110 meter dan garis lebar lapangan 45-90 meter. Lapangan diberi garis tegas yang lebarnya tidak lebih 12 cm.setiap sudut lapangan dipasangi sebuah bendera dengan tiang berujung tumpul setinggi tidak lebih dari 1,5 m. Tiang bendera yang sama bisadipasang di kedua ujung garis tengah lapangan yang letaknya tidak boleh kurang dari 1 m diluar garis pingir. Garis tengah lapangan ditarik melintang. Titik tengah lapangan permainan diberi tanda dengan jelas, dan diberi lingkaran dengan jari jari 9,15 m.

Pada setiap ujung lapangan ditarik dua garis yang membentuk sudut siku-siku terhadap garis gawang, dengan jarak 5,5 m dari setiap tiang gawang. Kedua garis ini memanjang hingga 5,5 m kelapangan permainan dan dihubungkan dengan garis yang sejajar dengan garis gawang. Bagian yang dikelilingi oleh garis-garis ini dan garis gawang disebut daerah gawang.

Pada setiap ujung lapangan ditarik dua garis yang membentuk sudut siku-siku dengan garis gawang, dengan jarak 16 m dari setiap tiang gawang. Kedua garis ini memanjang hingga 16 m ke lapangan permainan dan dihubungkan dengan garis yang sejajar dengan garis gawang. Bagian yang dikelilingi oleh garis-garis gawang disebut dengan kotak pinalti. Sebuah tanda yang jelas diberikan di daerah pinalti,

dengan jarak 11 m dari titik tengah garis gawang dan berada di depan gawang yang menunjukkan tempat tendangan penalti dilakukan.

Dari masing-masing titik penalti ditarik sebuah garis lengkung dengan jari-jari 9,15 m diluar kotak penalti. Sepakbola merupakan mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, sportif. Selain itu melalui sepakbola diharapkan dalam diri anak akan tumbuh dan berkembang semangat persaingan, kerjasama, interaksi sosial, pendidikan moral.

#### **2.1.4. Karakteristik Anak SD**

Peserta didik sekolah dasar (SD) umumnya berkisar antara 6 atau 7 tahun sampai 12 atau 13 tahun, mereka berada pada fase operasional konkret (Heruman, 2013:1). Kemampuan yang tampak pada fase ini adalah kemampuan dalam proses berpikir untuk mengoperasikan kaidah-kaidah logika, meskipun masih terikat dengan objek yang bersifat konkret. Objek konkret tersebut yang dapat ditangkap oleh panca indra.

Piaget dalam Susanto (2015:77) menyatakan bahwa setiap tahapan perkembangan kognitif pada anak, mempunyai karakteristik berbeda. secara garis besar dikelompokkan menjadi empat tahap, yaitu:

1. Tahap sensori motor (usia 0-2 tahun), pada tahap ini anak belum memasuki usia sekolah;
2. Tahap pra-operasional (usia 2-7 tahun), pada tahap ini kemampuan kognitifnya masih terbatas. Anak masih suka meniru perilaku orang lain (khususnya orang tua dan guru) yang pernah ia lihat dan anak
3. Mulai mampu menggunakan kata-kata yang benar dan mampu mengekspresikan kalimat-kalimat pendek secara efektif;

4. Tahap operasional konkret (usia 7-11 tahun), pada tahap ini anak sudah mulai memahami aspek-aspek kumulatif materi, mempunyai kemampuan memahami cara mengkombinasikan beberapa golongan benda yang bervariasi tingkatannya, selain itu anak sudah mampu berpikir sistematis mengenai benda-benda dan peristiwa yang konkret;
5. Tahap operasional formal (usia 11-15 tahun), pada tahap ini anak sudah menginjak usia remaja, perkembangan kognitif peserta didik pada tahap ini telah memiliki kemampuan mengkordinasikan dua ragam kemampuan kognitif secara simultan (serentak) maupun berurutan.

Berdasarkan pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa karakteristik peserta didik sekolah dasar yang umumnya berusia antara 7-12 tahun yaitu mulai memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dengan cara menyelidiki, mencoba, dan bereksperimen mengenai suatu hal yang dianggap menarik bagi dirinya, serta peserta didik sudah mampu memahami cara mengkombinasikan beberapa golongan benda yang bervariasi tingkatannya, selain itu peserta didik sudah mampu berpikir sistematis mengenai benda-benda dan peristiwa yang konkret.

Anak-anak usia sekolah dasar, memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak-anak yang usianya lebih muda. Mereka senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Oleh karena itu, guru hendaknya mengembangkan pembelajaran yang mengandung unsur permainan, mengusahakan peserta didik berpindah atau bergerak, bekerja atau belajar dalam kelompok, serta memberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam pembelajaran.

Menurut Havighurst yang dikutip Desmita (2014:35) dalam Psikologi Perkembangan Peserta Didik, tugas perkembangan anak usia sekolah dasar meliputi:

1. Mengusai keterampilan fisik yang diperlukan dalam permainan dan aktivitas fisik;
2. Membina hidup sehat;
3. Belajar bergaul dan bekerja dalam kelompok;
4. Belajar menjalankan peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin;
5. Belajar membaca, menulis, dan berhitung agar mampu berpartisipasi dalam masyarakat;
6. Memperoleh sejumlah konsep yang diperlukan untuk berpikir efektif;
7. Mengembangkan kata hati, moral dan nilai-nilai;
8. Mencapai kemandirian pribadi.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa karakteristik tugas perkembangan anak usia sekolah dasar adalah mampu belajar bergaul dan bekerja secara kelompok sehingga memperoleh sejumlah konsep untuk dapat berfikir secara efektif, menjadikan peserta didik mencapai nilai moral dan kemandirian dalam dirinya.

## **2.2. Penelitian Terdahulu**

1. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pada Klub Sepakbola Basoca Di Kecamatan Bukik Barisan Kabupaten Lima Puluh Kota

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif, dimana tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kemampuan kondisi fisik atlet

klub BASOCA. Ada pun kemampuan kondisi fisik yang akan dilihat adalah: daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelenturan dan kelincahan. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 25 Desember 2010 di Klub BASOCA. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Klub BASOCA yang terdiri dari level junior 25 orang dan level senior 20 orang yang berjumlah 45 orang. Teknik sampel yang digunakan adalah purposive sampling yang diambil sampel pada kelompok tingkatan level junior yang berjumlah 25 orang, dengan alasan pada level junior merupakan awal dari pembinaan teknik dasar sepakbol. Data penelitian didapatkan melalui tes kondisi fisik yang telah ditentukan. Tingkat kemampuan daya tahan dapat diketahui dengan menggunakan tes bleep tes. Tingkat kemampuan kekuatan otot tungkai dapat diketahui dengan menggunakan alat leg dynamometer. Tingkat kemampuan kecepatan dapat diketahui dengan menggunakan tes lari 30 meter. Tingkat kemampuan kelenturan dapat diketahui dengan menggunakan alat tes flexometer. dan tes lari bolak-balik untuk mengetahui tingkat kemampuan kelincahan. Setelah data diperoleh, maka data dianalisis dengan bantuan SPSS 16 dan analisa deskriptif persentase.

Hasil penelitian di dapatkan bahwa tingkat kemampuan daya tahan dengan rata-rata 38,9 pada sampel dengan kategori baik, tingkat kemampuan kekuatan otot tungkai dengan rata-rata 47,57 pada kategori baik, tingkat kemampuan kecepatan dengan rata-rata 4,4 pada kategori sedang, tingkat kemampuan kelenturan dengan rata-rata 13 pada kategori sedang dan tingkat kemampuan kelincahan dengan rata-rata 13,5 pada kategori sedang. Dengan demikian dapat diketahui bahwa masih adanya tingkat kemampuan kondisi fisik atlet Klub BASOCA yang berada pada kategori sedang, sehingga perlu

ditingkatkan lagi untuk menghasilkan tingkat kondisi fisik yang lebih baik dalam mencapai prestasi yang optimal.

2. Abdul Harris Handoko, Analisis Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola SSB Deli Serdang United Kabupaten Deli Serdang

Dalam pertandingan sepakbola selain pemain memiliki kondisi fisik yang baik, seorang pemain juga sangat dituntut memiliki kemampuan teknik dasar sepakbola yang baik agar terciptanya suatu permainan yang baik dan maksimal. Oleh karena itu kemampuan teknik dasar merupakan suatu unsur yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan teknik dasar yang dimiliki oleh pemain sepakbola. Penelitian ini dilakukan di lapangan sepakbola SSB Deli Serdang United Kabupaten Deli Serdang dengan jumlah pemain 24 orang. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif kualitatif menuturkan dan menafsirkan data yang berkenaan dengan situasi yang terjadi dan dialami sekarang, sikap dan pandangan yang menggejala saat sekarang, hubungan antara variable, pertentangan dua kondisi atau lebih, pengaruh terhadap suatu kondisi, perbedaan antar fakta, dan lain-lain.

Berdasarkan uji normalitas yang dilakukan terhadap hasil tes dengan uji lilifoers dari keseluruhan data memperoleh hasil normal. Dan dari perhitungan pada tiap data, diperoleh pada data passing dengan nilai 6,08 poin dengan kategori sedang, data dribbling dengan nilai 19,6 detik dengan kategori sedang, dan data shooting dengan nilai 12,6 poin dengan kategori baik

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan dari data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dari penjelasan diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa

kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SSB Deli Serdang United Kabupaten Deli Serdang termasuk dalam kategori sedang dan baik, yang dimana teknik passing dan dribbling dalam kategori sedang, dan teknik shooting dalam kategori baik.

3. Aris Gunawan, Analisis Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola U-15 SSB PSDM Kebonduren di Kabupaten Blitar

Pemain sepakbola diharuskan memiliki penguasaan teknik dasar dan kondisi fisik yang baik karena merupakan salah satu persyaratan untuk menjadi pemain yang berkualitas dan memiliki keterampilan tinggi dalam bermain sepakbola. Kondisi fisik yang baik diharapkan agar dapat memperoleh prestasi yang maksimal. Peneliti melakukan pengamatan atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Persatuan Sepakbola Dusun Makmur (PSDM) Kebonduren U-15 di Kabupaten Blitar di beberapa pertandingan yang diikuti, dan menemukan beberapa masalah, seperti mengalami kelelahan sebelum pertandingan selesai sehingga tidak dapat bermain dengan maksimal dan belum mencapai prestasi yang diinginkan. Melihat pentingnya peranan kondisi fisik atlet sepakbola, maka peneliti ingin menganalisis kondisi fisik atlet SSB PSDM Kebonduren U-15 di Kabupaten Blitar, dengan tujuan melihat tingkat kondisi fisik yang dapat digunakan sebagai tolok ukur dalam cabang olahraga selanjutnya. Kondisi fisik yang dinilai adalah daya tahan aerobic, kecepatan, kelincahan dan power otot tungkai.

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode deskriptif. Subyek dalam penelitian ini adalah atlet SSB PSDM Kebonduren U-15 Kabupaten Blitar sebanyak 15 atlet. Instrumen penelitian ini adalah Multistage Fitnes Test (MFT), lari 30 meter, shuttle run, dan Standing Long Jump. Data dari tes tersebut kemudian diolah dan dihitung menggunakan microsoft excel. Hasil penelitian ini yaitu. 1) Kemampuan rata-

rata daya tahan aerobik 44.22 ml/kg/menit dalam kategori “Kurang”. 2) Kemampuan rata-rata kecepatan 4’66 detik dalam kategori “Sedang”. 3) Kemampuan rata-rata kelincahan 14’50 detik dalam kategori “Sedang”. 4) Kemampuan rata-rata power otot tungkai 202,2 cm dalam kategori “Kurang”.

### **2.3. Kerangka Berpikir Penelitian**

Berdasarkan dari beberapa penjasn yang telah dijabarkan di latar belakang masalah dan kajian pustaka, dapat disusun kerangka pemikiran dalam penelitian ini bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi sepakbola. Faktor-faktor tersebut, semuanya mempunyai hubungan yang erat anatar satu faktor dengan faktor lain baik berasal dari dalam atlet dan dari luar atlet. Apabila faktor tersebut terganggu atau tidak dapat terpenuhi, maka akan berakibat pada prestasi yang akan dicapai.

Oleh sebab itu kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan atlet itu sendiri. Perlunya mengetahui kondisi fisik atlet bagi pelatih yaitu agar seorang pelatih dapat merencanakan program latihan berikutnya. Sedangkan untuk atlet sendiri, supaya seorang atlet dapat mengetahui seberapa besarnya kemampuan fisik yang dimilikinya. Kondisi fisik ini sangat penting karena dapat berpengaruh pula pada saat pertandingan.

Maka setiap pemain sepakbola harus mempunyai kondisi fisik yang prima agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima, tentu harus melalui proses latihan yang tepat dan terprogram. Selain itu, seorang pemain sepakbola juga harus bisa menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya jangan sampai mengalami penurunan. Karena dengan kondisi fisik yang bagus akan memudahkan pemain dalam mempelajari keterampilan yang relatif sulit, mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih maupun menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh

pelatih tanpa mengalami banyak kesulitan, serta tidak mudah lelah saat mengikuti latihan ataupun pertandingan.

#### **2.4. Hipotesis Penelitian**

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ha : Kondisi siswa kategori sempurna, baik sekali, baik, cukup, kurang.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian dilaksanakan di SD Negeri 59 Kota Bengkulu yang beralamat di di jalan Bukit Barisan, Kelurahan Kebun Tebeng Kecamatan Ratu Agung. Adapun waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2023.

#### 3.2. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek yang diteliti tanpa adanya maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum. Metode yang adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik siswa dalam sepak bola di SDN 59 Kota Bengkulu.

#### 3.3. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi

Menurut (Sugiyono, 2010:90) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa yang mengikuti sepak bola di SDN 59 Kota Bengkulu, yang berjumlah 20 orang pemain.

##### 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. (Sug 29 Adapun teknik penarikan sampel yang

dipergunakan adalah total sampling, yaitu mengambil sampel dengan cara seluruh populasi dijadikan sampel, dengan demikian diketahui bahwa sampel pada penelitian ini berjumlah 20 orang.

### **3.4. Definisi Operasional Variabel**

Supaya tidak terjadi penafsiran dan persepsi yang salah serta menghindari penyimpangan yang mungkin terjadi mengenai permasalahan yang dibicarakan maka perlu penjelasan dan penegasan istilah-istilah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik adalah komponen-komponen fisik yang ada pada seseorang atau atlet yang dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui latihan-latihan yang terartur dan terprogram secara sistematis.
2. Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh sebelas pemain setiap regunya dan bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan.

### **3.5. Teknik Pengumpulan Data**

Adapun teknik pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Observasi

Teknik observasi digunakan untuk meninjau lokasi penelitian untuk mengetahui permasalahan yang berhubungan dengan judul penelitian yang akan diteliti.

2. Kepustakaan

Kepustakaan digunakan untuk mendapat konsep dan teori-teori yang diperlukan dalam penelitian ini yaitu tentang tingkat kondisi fisik siswa di SDN 59 Kota Bengkulu.

### 3. Tes dan Pengukuran

Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik siswa sepakbola SDN 59 Kota Bengkulu. Tes pengukuran dalam penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut : (Endang Sepdanius, dkk, 2018)

#### a. Tes Kekuatan (Power)

##### *Push Up*

Tujuan :

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan kekuatan otot bagian atas

Peralatan:

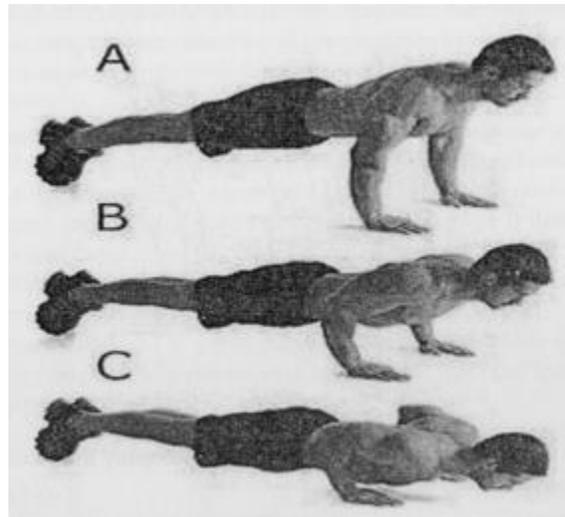
- Lantai dengan permukaan datar
- Matras
- Stopwatch
- Tester

Pelaksanaan:

Pria

- Peserta berbaring pada daerah datar. Tangan dan bahu dalam posisi lurus
- Turunkan tubuh sampai siku membuat sudut  $90^\circ$
- Kembali ke posisi awal dengan lengan lurus secara penuh
- Kaki tidak boleh ditekuk (bengkok)
- Gerakan *push up* ini dilakukan secara berulang tanpa istirahat

- Lakukan secara berulang sebanyak mungkin yang kamu bisa
- Catat jumlah total dari keseluruhan yang anda lakukan

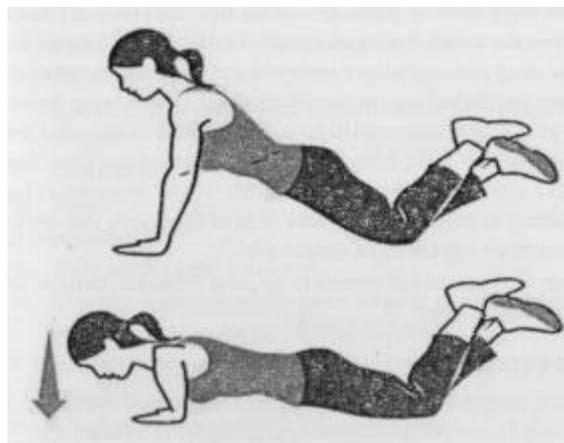


Gambar 3.1. Push Up Untuk Pria  
(Sumber: Anton Komaini, dkk 2019)

Untuk atlet wanita kekuatan cenderung relatif lebih rendah, sehingga memungkinkan untuk "melaksanakan tes ini dengan modifikasi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada pelaksanaan berikut ini.

#### Wanita

- Berbaring dilantai, lengan dan bahu pada posisi lurus. Posisi lutut berada di lantai sebagai tumpuan tubuh
- Turunkan tubuh sampai siku membuat sudut  $90^\circ$
- Kembali ke posisi awal dengan lengan lurus secara penuh
- Gerakan pushup ini dilakukan secara berulang tanpa istirahat
- Lakukan secara berulang sebanyak mungkin yang kamu bisa
- Catat jumlah total dari keseluruhan yang anda lakukan



Gambar 3.2. Push Up untuk Wanita  
(Sumber: Anton Komaini, dkk 2019)

Tabel 3.1. Penilaian Tes Push Up

No	Score	Putra	Putri	Kategori
1.	5	>38	>21	Sempurna
2.	4	29-37	16-20	Baik Sekali
3.	3	20-28	10-15	Baik
4.	2	12-19	5-9	Cukup
5.	1	4-11	1-4	Kurang

(Sumber: Pasaribu, 2020)

#### b. Tes Kelincahan (*Agility*)

Kemampuan seseorang untuk bergerak ke segala arah dengan mudah. Contoh:

*Zig-zag run test*

*Zig Zag Run test*

Tujuan:

Untuk melihat kecepatan dan kelincahan testee

Untuk melakukan tes ini dibutuhkan peralatan sebagai berikut:

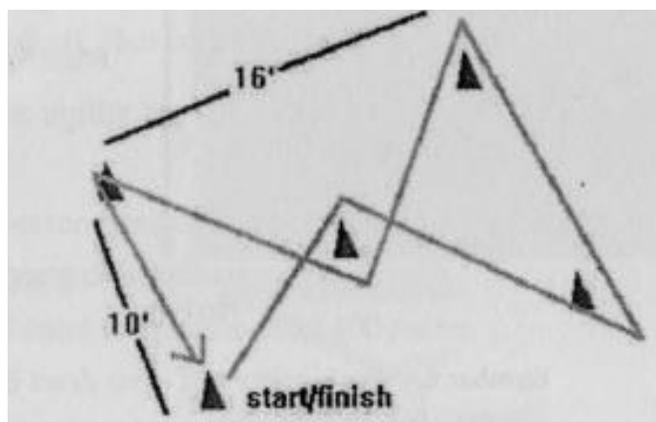
- 5 buah cone
- Jangan lakukan pada daerah yang licin. Lakukan pada daerah datar dan permukaan sedikit lebih kasar
- Stopwatch

- Tester

Pelaksanaan:

- Tandai lapangan dengan 5 buah cone
- Letakan 4 cone disetiap sudut persegi panjang dengan panjang sisi 10 dan 16 kaki.  
Dan 1 cone diletakan pada tengah
- Atlet mengikuti garis yang sudah dibuat dengan tandah arah
- Testee melaksanakan tes dengan memulai dari star dan finish pada cone star/finish.
- Tester mencatat waktu yang didapat.

Berikut ini adalah gambar dari Zig zag run test



Gambar 3.3. Zig Zag Run Test  
(Sumber: Anton Komaini, dkk 2019)

Tabel 3.2. Penilaian Tes *Zig Zag Run Test*

No	Score	Putra (detik)	Putri	Kategori
6.	5	... <2.91	... < 3.06	Sangat Baik
7.	4	2.92 – 3.34	3.51 – 3.96	Baik
8.	3	3.35 – 3.72	3.97 – 4.40	Cukup
9.	2	3.73 – 4.11	4.41 – 4.86	Kurang
10.	1	... > 4.12	... > 4.86	Kurang Sekali

(Sumber: Pasaribu, 2020)

### c. Tes Kelentukan (*Flexibility*)

Tes kelentukan adalah tes yang digunakan untuk mengukur kelentukan otot dan persendian seseorang, tes yang bisa dipakai untuk ini diantaranya adalah *flexion of trunk test*.

#### *Static Flexibility test – shoulder and wrist*

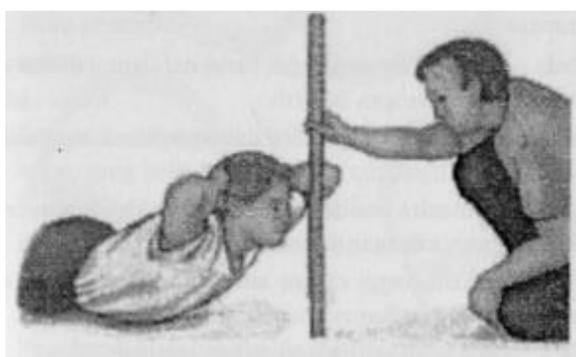
Tujuan: tes ini adalah untuk melihat perkembangan kelentukan bahu dan lengan

Alat-alat yang digunakan

- Tongkat dengan panjang 18 inci
- Penggaris dengan panjang 1 meter
- Tester

Pelaksanaan

- Angkat tongkat setinggi mungkin, dan hidung tetap berada di lantai
- Ukur jarak vertikal jangkauan tongkat dari lantai dalam satuan inci
- Ulangi tes tersebut sebanyak tiga kali pengulangan dan catat jarak yang terbaik
- Ukur panjang lengan dari acromilaextrimitas sampai ke ujung jari yang terpanjang
- Kurangi hasil pengukuran panjang lengan dengan tiga kali pengukuran tadi



Gambar 3.4. Pelaksanaan Static Flexibility Test- Shoulder And Wrist  
(Sumber: Anton Komaini, dkk 2019)

Tabel 3.3. Static Flexibility Test- Shoulder And Wrist

Kategori	Pria	Wanita
Sangatbagus	>12.50	>11.75
Bagus	12.50-11.50	11,75 – 10,75

Rata-rata	11-49-8.25	10.74-7.50
Dibawah rata-rata	824-600	7.49-5,50
Buruk	<6-00	<5.50

(Sumber: Anton Komaini, dkk 2019)

#### d. Tes Daya Ledak (*Eksplosive Power*)

Tes Power atau daya ledak adalah tes yang dipergunakan untuk mengukur eksplosif power, tes yang bisa dipakai untuk ini adalah Vertical jump meter baik yang elektrik maupun manual

##### *Vertical Jump Test*

Tujuan: Mengukur daya ledak otot tungkai

Alat-alat yang dibutuhkan

- Papan scalar yang ditempelkan pada dinding
- Kapur
- Kertas dan pena
- Tester

Pelaksanaan:

- Pada suatu dinding yang tegak lurus dari lantai dibuat ukuran tinggi sampai dengan 300 cm.
- Testee berdiri di bawah dinding dan mengukur tinggi raihnya awal.
- Selanjutnya teste melompat untuk meraih ukuran tertinggi dari raihnya dengan posisi menyamping dinding.
- Hitung selisih tinggi raihan antara raihan loncatan dengan raihan tanpa loncatan.
- Skor teste adalah selisih dari raihan tersebut.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 3.5. Pelaksanaan *Vertical Jump Set*  
(Sumber: Anton Komaini, dkk 2019)

Tabel 3.4. Kriteria Penilaian Tes *Vertical jump*

No	Pria	Wanita	Nilai	Kategori
1.	73 Ke atas	50 Ke atas	5	Baik Sekali
2.	60 – 72	39 – 49	4	Baik
3.	50 – 59	31 – 38	3	Sedang
4.	39 – 49	23 – 30	2	Kurang
5.	0 – 38	0 – 22	1	Kurang sekali

(Sumber: Anton Komaini, dkk 2018)

#### e. Tes Keseimbangan (*Balance*)

##### *Standing stork tes*

Tujuan:

Tes keseimbangan ini adalah untuk meliha (Tujuan dar perkembangan keseimbangan teste untuk menjaga keadaan dari *equilibrium (balance)* dalam posisi diam

Alat yang dibutuhkan

- lokasi yang kering dan hangat
- stopwatch
- tester

Pelaksanaan

- berdiri nyaman dengan kedua kaki
- Kedua tangan di pinggang

- Angkat satu kaki dan tempatkan pada kaki lain menghadap berlawana dengan lutut
- Tunggu aba-aba dari tester, ketika diberi aba-aba segera berdiri dengan mengangkat tumit dan berdiri dengan ujung-ujung kaki
- Tester mulai menghidupkan Stopwatch
- Lakukan selama mungkin tanpa membiarkan tumit menyentuh lantai atau kaki lain bergerak maju dari lutut
- Tester menatat waktu yang didapat dalam menjaga keseimbangan
- Ulangi tes ini pada kaki yang lainnya.



Gambar 3.6. *Standing Stork Tes*  
(Sumber: Gumilar, 2019)

Tabel 3.5. *Standing Stork Tes*

No	Kategori	Nilai	Standing Stork Tes (Detik)
1.	Baik Sekali	5	>50
2.	Baik	4	41 – 50
3.	Sedang	3	31 – 40
4.	Kurang	2	20 – 30
5.	Kurang sekali	1	>20

(Sumber: Gumilar, 2019)

#### f. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk berpindah dari satu tempat ke tempat lain secepat mungkin. Tes kecepatan terdiri dari beberapa jenis tes yang

dikembangkan para ahli. Yaitu tes lari 30, 40, 50, dan 60 meter. Tes kecepatan dalam penelitian ini melalui lari 30 meter.

Tujuan: Tujuan dari tes ini adalah untuk melihat perkembangan kemampuan keefektifan dan efisiensi akselerasi dari mulai start berdiri atau dari start block ke kecepatan maksimum.

Alat-alat yang dibutuhkan

- Lintasan 30 meter diberi tanda pada lintasan lurus
- Stopwatch
- Tester

Pelaksanaan:

- Tester berdiri pada garis start
- Aba-aba diberikan oleh tester, peserta dengan cepat miulai berlari dan tester menghidupkan stopwatch
- Teste sampai pada/mis/i, dan jalanya waktu pada stopwatch di hentikan
- Lakukan tes ini dengan 3 kali pengulangan.

*Power maintenance*

- Untuk menentukan rata-rata kecccpanan dari 3 kali percobaan pertama dan kemudian dirata-ratakan, kemudian kecepatan yang didapat dari 3 terakhir dijumlahkan kemudian dibagi dengan rata- rata. Hasil rata-rata dari tiga yang pertama dibagi dengan rata-rata dari tiga yang terakhir. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada contoh dalam tabel berikut:

Tabel 3.6. Kriteria Tes Lari 30 Meter

No	Kategori	Nilai	Prestasi (Detik) Laki-laki	Prestasi (Detik) Perempuan
1.	Baik Sekali	5	3.58 – 3.91	4.06 – 4.50

2.	Baik	4	3.92 – 4.34	4.51 – 4.96
3.	Sedang	3	4.35 – 4.72	4.97 – 5.40
4.	Kurang	2	4.73 – 5.11	5.41 – 5.86
5.	Kurang sekali	1	5.12 – 5.50	5.86 – 6.30

(Sumber: Moeslim, 2003)

### 3.6. Teknik Analisa Data

Sehubungan dengan permasalahan penelitian ini maka untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet sepakbola tersebut dilakukan dengan analisa data dengan menggunakan Distribusi Frekuensi relatif Sugiyono, ( 2010: 43 ) dengan rumus sebagai berikut :

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

P = Presentase

F = Frekuensi

N = Jumlah frekuensi

Kemampuan tes cabang sepakbola katagori kemampuan serta status kondisi fisik pada atlet sepakbola.

Tabel 3.7. Kategori Kemampuan Kondisi Fisik

Katagori	Konversi Nilai
Sempurna	10
Baik sekali	8
Baik	6
Cukup	4
Kurang	2

Sumber: Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat, 2003: 24

Tabel 3.8. Kategori Status Kondisi Fisik Atlet/siswa

Katagori	Konversi Nilai
9,6 – 10	Sempurna
8,0 – 9,5	Baik sekali
6,0 – 7,9	Baik
4,0 – 5,9	Cukup
2,0 – 3,9	Kurang

*Sumber: Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat, 2003: 24*