

**PENGUKURAN TES FISIK SEPAK BOLA PADA SISWA SMP
NEGERI 1 INDRALAYA MENGGUNAKAN
LABORATORIUM *OUTDOOR* DI TAMAN PENDIDIKAN**

SKRIPSI

Oleh:

Rizki Dwi Oktario Bongga

NIM : 06061281924029

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2024

**PENGUKURAN TES FISIK SEPAK BOLA PADA SISWA SMP
NEGERI 1 INDRALAYA MENGGUNAKAN
LABORATORIUM *OUTDOOR* DI TAMAN PENDIDIKAN**

SKRIPSI

OLEH:

Rizki Dwi Oktario Bongga

NIM: 06061281924029

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui

Koordinator Program Studi



Destriani, M.Pd

NIP. 198912012019032018

Pembimbing



Prof. Dr. Hartati, M.Kes

NIP.19600610195032006



**PENGUKURAN TES FISIK SEPAK BOLA PADA SISWA SMP
NEGERI 1 INDRALAYA MENGGUNAKAN
LABORATORIUM *OUTDOOR* DI TAMAN PENDIDIKAN**

SKRIPSI

Oleh

Rizki Dwi Okta Rio Bongga

Nomor Induk Mahasiswa 06061281924029

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd

NIP.198912012019032018

Pembimbing



Dr. Hartati, M.Kes

NIP.19600610195032006



**PENGUKURAN TES FISIK SEPAK BOLA PADA SISWA SMP
NEGERI 1 INDRALAYA MENGGUNAKAN LABORATORIUM
OUTDOOR DI TAMAN PENDIDIKAN**

SKRIPSI

Oleh

Rizki Dwi Oktario Bongga

Nomor Induk Mahasiswa 06061281924029

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :


Hari : Jum'at


Tanggal : 24 November 2023

TIM PENGUJI

1. Ketua : Prof. Dr. Hartati, M.Kes

2. Anggota : Silvi Aryanti, M.Pd





Indralaya, 24 November 2023

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Destriani, M.Pd

NIP. 198912012019032018

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rizki Dwi Oktario Bongga

NIM : 06061281924029

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengukuran Tes Fisik Sepak Bola Pada Siswa SMP Negeri 1 Indralaya Menggunakan Laboratorium Outdoor Di Taman Pendidikan” ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan menjiplakan dan penipuan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di Perguruan tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Indralaya,

Yang membuat pernyataan ini,



Rizki Dwi Oktario Bongga

NIM 06061281924029

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil'alamiin

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT, dengan kehendak dan ridhonya telah mempermudah saya menyelesaikan skripsi ini. Ingin saya ungkapkan rasa terimakasihku untuk semua orang pilihan Allah yang telah memberikan do'a dan dukungan dalam perjuangan masa kampus.

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

- Allah SWT yang telah memberikan saya kemudahan, kesempatan dan bisa bertahan sampai detik ini.
- Kedua orang tuaku, ibuku Hearani dan Ayahku Yusuf Hafis Bongga yang sangat saya cintai dan sayangi, yang paling berpengaruh atas kehidupanku, terimakasih untuk selama ini dan sampai kapan pun telah membimbingku dan mencintaiku sampai detik ini. Doa terbaik senantiasa untuk mu. Panjang umur untuk semua hal baik dan sehat selalu untuk bapak dan ibuku.
- Ibu Silvi Aryanti, M.Pd selaku pembimbing akademik dan ibu Prof, Dr, Hartati, M.Kes. Selaku pembimbing dan penguji yang tidak pernah bosan-bosannya memberikan arahan, bimbingan, nasihat dan motivasi kepada saya dalam menyelesaikan skripsi.
- Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan, ibu Destriani, M.Pd. Destriana, M.Pd, Bpk Syamsuramel, Bpk Iyakrus, Pak Yusfi, Pak Wahyu, Pak Ricard, Pak Reza, Pak Giartama, Pak Sholeh, dan admin prodi Penjaskes (Kak Angga Setiawan dan kak Pak Andi).
- Untuk kekasihku Syari'ah terimakasih telah memberikan arahan dalam menyelesaikan skripsi bahkan untuk sekedar mendengarkan keluh kesahku dan selalu menemani di setiap perubahan moodku.
- Kepala sekolah dan guru-guru SMP Negeri 1 Indralaya.
- Untuk teman-teman penjaskes 2019 kelas indralaya dan Palembang.
- Serta semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang selalu

membantu dan memberikan motivasi serta doa dan dukungan dari awal hingga akhir.

- Almamaterku Universitas Sriwijaya.

MOTTO

“Terusla bekerja keras demi menggapai semua mimpi yang engkau inginkan
karena usaha tidak akan mengkhianati hasil”

(Rizki Dwi Oktario Bongga)

One For All, All For One

PRAKATA

Skripsi yang berjudul “Pengukuran Tes Fisik Sepak Bola Pada Siswa Smp Negeri 1 Indralaya Menggunakan Laboratorium *Outdoor* Di Taman Pendidikan” ini bisa diselesaikan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Hartati, M.Kes yang selalu mengarahkan dan membimbing selama ini. Ibu Silvi Aryanti, M.Pd selaku penguji terimakasih atas saran dan masukannya dan saya ucapkan terima kasih kepada ibu Destriani, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan saya yang telah mempermudah jalnnya saya dalam memenuhi kebutuhan membuat skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Universitas Sriwijaya. Dr. Hartono M.A selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada sekolah SMP Negeri 1 Indralaya yang telah mengizinkan, mendukung selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, November 2023



Rizki Dwi Oktario Bongga

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI	i
DAFTAR TABEL	ii
DAFTAR GAMBAR	iii
DAFTAR LAMPIRAN	iv
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Permasalahan Penelitian.	3
1.2.1 Identifikasi Masalah.	3
1.2.2 Batasan Masalah.	3
1.2.3 Rumusan Masalah.	4
1.3 Tujuan Penelitian.	4
1.4 Manfaat Penelitian.	5
TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Hakikat Permainan Sepak Bola.....	6
2.1.1 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola.....	7
2.2 Hakikat Kebugaran Jasmani.....	9
2.2.1 Pengertian Komponen Kebugaran Jasmani	11
2.3 Hakikat Daya Tahan Fisik.....	12
2.3.1 Pengertian Daya Tahan Fisik.....	12
2.3.2 Komponen-Komponen Daya Tahan Fisik... ..	13
2.3.3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Daya Tahan Fisik... ..	14
2.3.4 Manfaat Daya Tahan Fisik... ..	15
2.4 Pengukuran Tes Fisik Sepak Bola	16
2.5 Kerangka Berpikir.....	25
2.6 Penelitian Yang Terdahulu	29
METODE PENELITIAN	32
3.1 Jenis Peneletian	32
3.2 Rancangan Penelitian.....	32
3.3 Deskripsi Operasional Variabel.....	32

3.4	Waktu dan Tempat Penelitian...	33
3.4.1	Waktu Penelitian...	33
3.4.2	Tempat Penelitian...	33
3.5	Populasi dan Sampel.....	33
3.5.1	Populasi.....	33
3.5.2	Sampel	33
3.6	Instrumen Penelitian.	33
3.7	Teknik Pengumpulan Data.....	41
3.8	Teknik Analisis Data	45
	HASIL PENELITIAN.	46
4.1	Hasil Penelitian.....	46
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.	46
4.1.2	Karakteristik Sampel Penelitian.....	46
4.1.3	Hasil Uji Normalitas.	46
4.1.4	Deskripsi Hasil Penelitian.	49
4.1.5	Hasil Analisis Data.....	60
4.2	Pembasan.....	61
	KESIMPULAN DAN SARAN.	64
5.1	Kesimpulan.	64
5.2	Saran.	64
	DAFTAR PUSTAKA	65
	LAMPIRAN.	69

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Norma Penilaian Tes Kecepatan 40 Meter...	19
Tabel 2.2 Norma Penilaian Tes Bleep Kategori Laki-Laki.....	22
Tabel 2.3 Norma Penilaian Tes Bleep Kategori Perempuan.....	22
Tabel 2.4 Norma Penilaian Tes <i>Push Up</i>	24
Tabel 2.5 Norma Penilaian Tes <i>Sit Up</i>	25
Tabel 2.6 Norma Penilaian Tes Kelincahan Atau <i>Agility</i>	26
Tabel 2.7 Norma Penilaian Tes Kelentukan.....	27
Tabel 3.1 Norma Penilaian Tes Kecepatan 40 Meter...	41
Tabel 3.2 Norma Penilaian Tes Bleep Kategori Laki-Laki.....	43
Tabel 3.3 Norma Penilaian Tes Bleep Kategori Perempuan.....	43
Tabel 3.4 Norma Penilaian Tes <i>Push Up</i>	43
Tabel 3.5 Norma Penilaian Tes <i>Sit Up</i>	44
Tabel 3.6 Norma Penilaian Tes Kelincahan Atau <i>Agility</i>	44
Tabel 3.7 Norma Penilaian Tes Kelentukan.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Otot Tungkai.....	17
Gambar 2.2 <i>Modified To Vertical Jump</i>	17
Gambar 2.3 Contoh Pelaksanaan Tes Daya Ledak.....	18
Gambar 2.4 Contoh Pelaksanaan Tes Daya Tahan.....	21
Gambar 2.5 Contoh Pelaksanaan <i>Bleep Test</i>	21
Gambar 2.6 Contoh Gerakan Tes <i>Push Up</i>	23
Gambar 2.7 Contoh Gerakan <i>Sit Up</i>	25
Gambar 2.8 Contoh Gerakan <i>Shuttle Run</i>	26
Gambar 2.9 Contoh Gerakan <i>Sit and Reach</i>	27
Gambar 2.10 Kerangka Berpikir.....	29
Gambar 3.1 <i>Modified To Vertical Jump</i>	34
Gambar 3.2 Contoh Pelaksanaan Tes Daya Ledak.....	35
Gambar 3.3 Contoh Pelaksanaan Tes Daya Tahan.....	36
Gambar 3.4 Contoh Pelaksanaan <i>Bleep Test</i>	37
Gambar 3.5 Contoh Gerakan Tes <i>Push Up</i>	38
Gambar 3.6 Contoh Gerakan <i>Sit Up</i>	39
Gambar 3.7 Contoh Gerakan <i>Shuttle Run</i>	40
Gambar 3.8 Contoh Gerakan <i>Sit and Reach</i>	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Usul Judul Skripsi	80
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Proposal	81
Lampiran 3. Persetujuan Seminar Proposal	82
Lampiran 4. Bukti Perbaikan Seminar Proposal	83
Lampiran 5. SK. Pembimbing	84
Lampiran 6. SK. Penelitian	85
Lampiran 7. Surat Setelah Penelitian.....	86
Lampiran 8. Dokumentasi.....	87
Lampiran 9. Hasil Data Penelitian.....	91

**PENGUKURAN TES FISIK SEPAK BOLA PADA SISWA SMP NEGERI 1
INDRALAYA MENGGUNAKAN LABORATORIUM *OUTDOOR* DI
TAMAN PENDIDIKAN**

**Rizki Dwi Oktario Bongga
06061281924029**

Dosen: Dr. Hartati, M.Kes & Silvi Aryanti, M.Pd

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil pengukuran kondisi fisik olahraga sepak bola pada siswa SMP Negeri 1 Indralaya. Jenis penelitian ini yaitu deskriptif, menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan analisis data uji normalitas dan persentase. Populasi penelitian ini adalah peserta didik SMP Negeri 1 Indralaya dan sampel yang digunakan yakni peserta didik putra SMP Negeri 1 Indralaya berjumlah 30 orang yang diambil secara *totaling sampling*. Instrumen pada penelitian ini yakni menggunakan tes untuk mengukur kondisi fisik pada olahraga sepak bola yakni menggunakan tes daya ledak, daya tahan, kecepatan, kekuatan (otot lengan dan perut), kelincahan, dan kelentukan. Teknik analisis data diolah yaitu menggunakan uji normalitas *Smirnov Kolmogorov* dan persentase menggunakan bantu program *excel* dan *SPSS 22*. Berdasarkan analisis data yang didapatkan hasil pengukuran tes fisik olahraga sepak bola yaitu masuk dalam kategori cukup baik dengan hasil 50,14%. Dengan hasil yaitu untuk tes daya ledak yaitu 60%, daya tahan (*bleef test*) 60%, kecepatan (lari 40 m) sebesar 67%, kekuatan (*push up* dan *sit up*) 57%, kelincahan 57%, dan kelentukan 50%. Artinya untuk pengukuran tes fisik sepak bola ini pada siswa SMP Negeri 1 Indralaya memiliki kondisi fisik yang cukup baik. Penerapan dari penelitian ini bahwa saja fisik sangat menunjang untuk kegiatan sehari-hari khususnya pembelajaran PJOK materi permainan sepak bola.

Kata Kunci : Pengukuran, Tes Fisik Sepak Bola, Alat Laboratorium

ABSTRACT

This study aims to determine the results of measuring the physical condition of soccer in Indralaya 1 Public Middle School students. This type of research is descriptive, using a quantitative approach using normality and percentage test data analysis. The population of this study were students of Indralaya 1 Public Middle School and the sample used was male students of Indralaya 1 Middle School totaling 30 people who were taken by total sampling. The instrument in this study was to use a test to measure the physical condition of soccer, namely to use tests for explosive power, endurance, speed, strength (arm and abdominal muscles), agility, and flexibility. The data analysis technique was processed using the Smirnov Kolmogorov normality test and the percentage using the Excel and SPSS 22 programs. Based on the analysis of the data, the results obtained from the physical test of football were included in the pretty good category with a result of 50.14%. With the results for the explosive power test that is 60%, endurance (bleef test) 60%, speed (40 m run) of 67%, strength (push ups and sit ups) 57%, agility 57%, and flexibility 50%. This means that for the measurement of the physical test of soccer, students of SMP Negeri 1 Indralaya have a fairly good physical condition. The application of this research is that physical alone is very supportive for daily activities, especially learning PJOK football game material.

Keywords: *Measurement, Football Physical Test, Laboratory Equipment*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepak bola adalah olahraga yang dikenal dan dicintai oleh semua orang. Saat ini, sepak bola tidak hanya dimainkan untuk hiburan dan rekreasi, pemain dan pelatih diharapkan dapat menampilkan yang terbaik. Performa tinggi hanya dapat dicapai melalui latihan yang terencana dan konsisten. Hal ini sangat masuk akal, mengingat sepak bola telah lama dimainkan di tingkat regional, nasional, dan internasional (Pradana, 2019). Menurut Sandika (2021) sepak bola adalah permainan yang berlangsung selama 2 x 45 menit. Selama 30 menit tersebut, pemain harus terus-menerus bergerak, dan melakukan berbagai gerakan fisik lainnya saat bergerak, seperti melompat, meluncur (*slide*), dan bertabrakan dengan tubuh (*body charge*), perlu dilakukan. Kecepatan di mana pemain lawan tertinggal. Semua itu membutuhkan kualitas fisik yang tinggi untuk dapat memainkan sepakbola ini dengan baik. Dapat dikatakan bahwa pemain sepak bola memiliki kemampuan fisik yang tinggi, sehingga setiap unsur kemampuan fisik harus dalam kondisi baik. Menurut Prasedio (2019) unsur-unsur kemampuan fisik adalah kekuatan, tenaga, kecepatan, kelenturan, kelincahan (*agility*), ketahanan (*endurance*), dan ketahanan (*endurance kecepatan*). Sependapat yang dikatakan oleh Agustin, Hartati, Aryanti (2021) bahwa komponen fisik terdiri dari daya tahan, kekuatan, *power*, kecepatan, dan kelenturan.

Sepak bola tidak hanya membutuhkan keterampilan dasar tetapi juga keterampilan fisik yang sangat baik. Performa fisik yang hebat dapat ditingkatkan dengan memperhatikan faktor-faktor berikut yang diperlukan untuk aktivitas ini adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas. Oleh karena itu, latihan fisik harus dilakukan untuk meningkatkan kinerja atau kebugaran fisik di (Suwandaru & Hidayat, 2021). Sepak Bola pada SMP Negeri 1 Indralaya menjadi salah satu materi pembelajaran yang dilakukan 1 kali dalam satu Minggu pada mata pelajaran penjasKes, dalam pembelajaran berikut juga adanya praktek melatih keterampilan fisik dan teknik dasar bermain sepak bola pada siswa. Performa fisik adalah kemampuan seorang atlet untuk melakukan aktivitas olahraga. Persyaratan pemain

sepak bola adalah kemampuan fisik yang baik seperti kecepatan, stamina, kekuatan dan kelincahan. Permainan sepak bola adalah olahraga yang cukup berat dalam hal waktu bermain dan mobilitas bergerak cepat, bersifat maraton, semua pemain sepak bola harus bisa bermain 2 x 45 menit.

Berdasarkan observasi di SMP Negeri 1 Indralaya, didapatkan dalam melakukan latihan fisik pada sepak bola siswa hanya melakukan beberapa teknik saja yaitu seperti lari 8 menit saat pemanasan, beberapa teknik kelincahan, serta kelentukan. Hal ini menyebabkan para atlet mudah merasa bosan dikarenakan gerakan yang tidak bervariasi. Hal ini terlihat saat atlet melakukan gerakan tersebut banyak yang melakukan materi tersebut dengan gerakan yang lambat dan tidak benar. Peneliti melihat hal tersebut merupakan masalah yang terjadi dilapangan yang peneliti teliti di SMP Negeri 1 Indralaya. Dalam observasi peneliti juga melihat bahwa siswa SMP Negeri 1 Indralaya dalam bermain bola dan kegiatan fisik peneliti melihat bahwa kemampuan fisik siswa masih kurang dalam bermain bola dan menjalankan aktivitas latihan fisik olahraga. Khususnya pada komponen fisik sepak bola yakni kekuatan, daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, kelentukan, *power*, dan daya tahan (*cardiovascular*) didapatkan pada siswa SMP Negeri 1 Indralaya yang masih kurang baik. Di lihat dari beberapa menit pertama dalam bermain, setelah ronde kedua hingga terakhir, kekuatan fisiknya menurun, sehingga memengaruhi penguasaan teknik dalam permainan itu sendiri. Mulai kehabisan napas, ditandai dengan kehilangan umpan yang tidak akurat atau umpan yang salah, dan tidak menendang bola dengan baik ke gawang. Siswa SMP Negeri 1 Indralaya nyatanya dalam melakukan latihan fisik pada sepak bola hanya melakukan beberapa teknik saja yaitu seperti lari 8 menit saat pemanasan, beberapa teknik kelincahan, serta kelentukan. Berdasarkan hal ini menyebabkan para atlet mudah merasa bosan dikarenakan gerakan yang tidak bervariasi. Hal ini terlihat saat atlet melakukan gerakan tersebut banyak yang melakukan materi tersebut dengan gerakan yang lambat dan tidak benar. Peneliti melihat hal tersebut merupakan masalah yang terjadi dilapangan yang peneliti teliti di SMP Negeri 1 Indralaya.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sugihartono et al., (2021) dengan judul “Pengukuran dan Analisis Kondisi Fisik Berbasis Laboratorium Kelas Olahraga”, hasil yang didapatkan dari penelitian ini bahwa saja untuk mengetahui kondisi fisik siswa supaya pembelajaran dapat lebih baik dengan kondisi fisik yang baik. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pemahaman guru Pendidikam Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) tentang fungsi dan peranan pengukuran kondisi fisik meningkatkan ketrampilan guru melakukan pengukuran kondisi fisik siswa. Seperti juga yang dikatakan oleh Hartati, Victoriand, et al., (2019) pengukuran adalah bagian yang tidak boleh dipisahkan didalam aktivitas manusia, begitu pula didalam aktivitas olahraga dan pengajaran. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka metode yang digunakan yaitu metode pengukuran melalui tes latihan fisik dalam berbagai variasi yang dibutuhkan dalam olahraga sepak bola. Latihan fisik bertujuan untuk meningkatkan fisik atlet serta memberikan rasa antusiasme, daya tahan tubuh, kelenturan, kecepatan, lalu pendinginan, tantangan dan terhindar dari rasa bosan atlet dalam berlatih. Berdasarkan permasalahan yang sudah diuraikan di atas maka penelitian ini berjudul “Pengukuran Tes Fisik Sepak Bola Pada Siswa SMP Negeri 1 Indralaya Menggunakan Laboratorium *Outdoor* Di Taman Pendidikan”

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

1. Siswa SMP Negeri 1 Indralaya sebaiknya harus memiliki kondisi fisik yang baik agar dapat melakukan kegiatan dalam kehidupan sehari-harinya khususnya untuk permainan sepak bola.
2. Siswa SMP Negeri 1 Indralaya belum mengetahui kondisi fisiknya.

1.2.2 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka batasan pada penelitian ini yakni “Pengukuran Tes Fisik Sepak Bola Pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Indralaya Menggunakan Laboratorium *Outdoor* Di Taman Pendidikan.

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian, maka rumusan dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana hasil tes pengukuran fisik sepak bola pada siswa SMP Negeri 1 Indralaya menggunakan laboratorium *outdoor* di taman pendidikan?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yakni untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui kondisi fisik sepak bola pada siswa SMP Negeri 1 Indralaya menggunakan laboratorium *outdoor* di taman pendidikan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Secara Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan bisa memberikan sumbangan *refrensi* dan masukan apabila akan dikembangkan untuk penelitian yang lebih lanjut.
2. Penelitian ini diharapkan, peneliti dapat jawaban yang jelas mengenai suatu masalah yang berkaitan dengan judul penelitian.
3. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sebagai dasar penelitian lebih lanjut.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Sekolah, dapat digunakan untuk mengetahui kondisi fisik serta dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk mengembangkan pola pikir peserta didik supaya lebih memperhatikan kondisi fisiknya.
2. Bagi mahasiswa, dapat mengetahui tingkat kondisi fisik, agar mendorong untuk melakukan aktivitas fisik yang bisa membantu meningkatkan produktifitas dalam kegiatan sehari-harinya.
3. Bagi guru, dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk menentukan pembelajaran kondisi fisik agar dapat meningkatkan fisik peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, W. W., Hartati, H., & Aryanti, S. (2021). Physical Fitness Analysis of Student Learning Outcomes. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 5(2), 162–168.
- Ainur, R. (2020). *Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas Atas Sd Negeri Mantajun Ii Kecamatan Dasuk Kabupaten Sumenep Tahun Pelajaran 2019-2020*. STKIP PGRI Sumenep.
- Al Anshar, D. (2018). *Pengaruh metode drill terhadap kemampuan teknik dasar passing sepakbola siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Sheva Sukakersa*.
- Allsabab, M., & Weda, W. (2020). Perbandingan profil antropometri dan kondisi fisik pemain sepakbola pada klub sepakbola wanita kota dan kabupaten kediri. *Indonesia Performance Journal*, 4(1), 23–35.
- Alwi, V. A. P. (2020). *Makalah aktivitas kebugaran jasmani-Vania Amanda Putri Alwi-X MIA 3*.
- Anwar, S. (2013). Survei teknik dasar dan kondisi fisik pada siswa sekolah sepak bola (SSB) se kabupaten Demak tahun 2012. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(9).
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. <http://202.70.136.141:8080/handle/123456789/62880>
- Aziz, M. B. N. (n.d.). *Hubungan Biomotor Power Lengan Dan Kaki Dengan Kecepatan Pada Siswa Sekolah Laboratorium Olahraga (Selabora) Bola Voli Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Febriani, R. T. (2018). *Analisis faktor yang mempengaruhi status gizi lebih remaja di kota Malang*.
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1).
- Hartati, H., Solahuddin, S., & Irawan, A. (2020). Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Hasil Dribble Sepak Bola. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 38–46. <https://doi.org/10.36706/altius.v9i1.11557>
- Hartati, H., Victoriand, A. R., Yusfi, H., & Destriani, D. (2019). Pelatihan Penggunaan Aplikasi Tes Fisik Untuk Pelatih Sekolah Sepakbola Di Bawah Binaan KONI Ogan Ilir. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 1(2), 43–48.
- Hartati, Iyakrus, Desriana, & Vergara, L. A. (2020). Physical Fitness Level Vs Cumulative Achievement Index. *Sys Rev Pharm*, 11(12), 2019–2023.
- Hartati, Aryanti, S., Destriana, D., Yusfi, H., & Bayu, W. I. (2018). *Pelatihan Pengembangan Bahan Ajar Penjaskes Berorientasi Pada Media Pembelajaran Interaktif*.

- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1).
<https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8486>
- Hasanah, U. (2018). *Asuhan Kebidanan Continuity of Care Pada Ny. N GIP0000 dengan Keputusan di BPM F. Sri Retnoningtyas, S. ST Surabaya*. Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Hermawan, I., & Batista Sili, L. L. S. (2016). Norma Tes Daya Ledak, Kecepatan, Daya Tahan Sepakbola Untuk Kategori Usia 13 - 14 Tahun. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 1(1), 10.
<https://doi.org/10.24114/pjkr.v1i1.4771>
- Hilman, M. (2016). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(5).
- Husna, A. (2022). *Gambaran Daya Tahan Otot Tungkai Pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Hasanuddin Di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru*. Universitas Hasanuddin.
- Ihsan, N., Yulkifli, Y., & Yohandri, Y. (2017). Instrumen Kecepatan Tendangan Pencak Silat Berbasis Teknologi. *Jurnal Sostek: Instrumen Kecepatan Tendangan Pencak Silat Berbasis Teknologi*, 124–131.
- Lahinda, J., & Nugroho, A. I. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Togok Belakang dengan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Jump Service. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 2(01), 33–42.
- Lauh, W. D. A. (2013). *Kebijakan pemerintah tentang penyediaan fasilitas olahraga di Kabupaten Ketapang (Analisis tentang Perencanaan, Ketersediaan, Pemanfaatan dan Pengelolaan Fasilitas Olahraga)*. UNS (Sebelas Maret University).
- Lubis, Y. T. (2019). *Hubungan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan*.
- Majid, W. (2020). Perilaku aktivitas olahraga terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada masyarakat. *Seminar Nasional Keolahragaan, 1*.
- Ni Kadek Hika triana Dewi, H. (2019). Status Gizi Dan Kebugaran Fisik Berdasarkan Aktifitas Permainan Siswa Di Sdn 8 Dauh Puri, Kota Denpasar. *Nutritional Status And Physical Fitness Based On Student Game Activities At SDN 8 Dauh Puri, Denpasar City*.
- Nurmansyah, N. (2021). *Analisis Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Tim Sepak Bola Smpn 1 Pancarijang Sidenreng Rappang*. Universitas Negeri Makassar.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1), 316–

321. <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>

- Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes Dan Pengukuran Olahraga. In *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Pradana, V. A. (2019). *PSS 1976–2013: Perjuangan Tim Sepak Bola Dari Kota Kecil*. Universitas Diponegoro.
- Prasedio, E. (2019). *Hubungan Antara Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola (Studi Deskriptif pada Anggota SSB Hippo Sukarame Kabupaten Tasikmalaya)*. Universitas Siliwangi.
- Purba, J., Widowati, A., & Daya, W. J. (2020). Peningkatan kebugaran jasmani melalui variasi latihan sirkuit dan olahraga aerobik. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 10–16.
- Ridwan, M., Lisnawati, N., & Enginelina, E. (2017). Hubungan antara asupan energi dan aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani. *Journal of Holistic and Health Sciences*, 1(1), 73–85.
- Rofik, M. K., Yunus, M., & Widiawati, P. (2021). Survei Kondisi Fisik Sepak Bola pada Pemain Arema Football Academy Usia 16 Tahun di Kota Malang Tahun 2021. *Sport Science and Health*, 3(12), 1032–1041.
- Rusitayanti, N. W. A., Dewi, P. C. P., Dewi, I. A. K. A., Indrawathi, N. L. P., Widhiyanti, K. A. T., & Kresnayadi, I. P. E. (2021). Manajemen Pengelolaan Laboratorium Pengukuran Olahraga Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 412–422.
- Sandika, A. (2021). *Penerapan Model Latihan Daya Tahan Kardiovaskuler With The Ball Permainan Sepak Bola Pada SSB BU Pratama*. Universitas Teknokrat Indonesia.
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 32–38.
- Sugihartono, T., Yarmani, Y., & Sutisyana, A. (2021). Pengukuran dan Analisis Kondisi Fisik Berbasis Labor Kelas Olahraga. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 1(1), 37–46.
- Sugiyono. (2014a). Populasi dan sampel. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, 291, 292.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, dan R&D. Penerbit CV. Alfabeta: Bandung. https://scholar.google.com/scholar?q=related:lnOPOjRwl0cJ:scholar.google.com/&scioq=Metode+Penelitian+Bisnis:+Pendekatan+Kuantitatif,+Kualitatif,+Kombinasi,+dan+R%26D&hl=id&as_sdt=0,5
- Sugiyono, M. (2014b). Educational Research Methods Quantitative, Qualitative Approach and R&D. Bandung: Alfabeta.

https://scholar.google.com/scholar?q=related:GTy9PR7127wJ:scholar.google.com/&scioq=Educational+Research+Methods+Quantitative,+Qualitative+Approach+and+R%26D&hl=id&as_sdt=0,5

- Sukamti, E. R., Zein, M. I., & Budiarti, R. (2016). Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(2), 31–40.
<https://doi.org/10.21831/jorpres.v12i2.11875>
- Suwandaru, C., & Hidayat, T. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Prestasi Belajar Siswa Smk Negeri 1 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 113–119.
- Tarigan, J. P. (2022). *Profil Atlet Lari Jarak Menengah Smp Swasta Rk Santa Maria Penen*. Unimed.