
**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PASSING BOLA VOLI MELALUI
PENDEKATAN BERMAIN BEREGU PADA SISWA SISWI SMP NEGERI 01
BERMANI ILIR**

A. A. Sahputra^{1,a)} – F. E. Perdima¹⁾, Martiani¹⁾

Affiliation:

1. Pendidikan Jasmani FKIP
UNIVED Bengkulu

Corresponding Author:

ariagungsaputra@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui untuk mengetahui hasil belajar passing bola voli pada siswa siswi SMP Negeri 01 Bermani Ilir. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif, dengan jenis metode survei. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa siswi di SMP Negeri 01 Bermani Ilir. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Teknik penggunaan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan tes passing. Berdasarkan hasil penelitian bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan passing terhadap kemampuan hasil belajar bola voli di SMP Negeri 01 Bermani Ilir, dengan data awal (pre test) nilai tertinggi 14, nilai terendah 10 dan dengan rata-rata 142,4. Tes akhir (post test) dengan nilai tertinggi 18, terendah 13 dan rata-rata 240,1. Tes awal 142,4 meningkat menjadi test akhir 240,1 Hasil yang didapat dengan dibuktikan dari $t_{hitung} = 5.397 > t_{tabel} = 2.048$, pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$. dengan peningkatan Persentase sebesar 30,06% maka H_a diterima. Ada pengaruh latihan passing terhadap hasil belajar Bola Voli siswa siswi SMP Negeri 01 Bermani Ilir”diterima



Kata Kunci: Passing Bola Voli, Pendekatan Bermain Beregu, Hasil Belajar

Pendahuluan

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, rohaniah, 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. Olahraga 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 memadai. 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 (Gemael, 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 keadaantubuh 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 direpresentasiakan 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 Ekstakulikuler Sepak Bola di SDN 59 Kota Bengkulu”.

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.

Lokasi penelitian dilaksanakan di SD Negeri 59 Kota Bengkulu yang beralamat di di jalan Bukit Barisan, Kelurahan Kebun Tebeng Kecamatan Ratu Agung.

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola, yang berjumlah 20 siswa. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel penelitian yang digunakan adalah 20 siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SDN 59 Kota Bengkulu.

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri 59 Kota Bengkulu. Data yang diambil dalam penelitian ini adalah meliputi kelentukan, kekuatan, kelincihan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi.

1. Deskripsi Masing-masing Tes

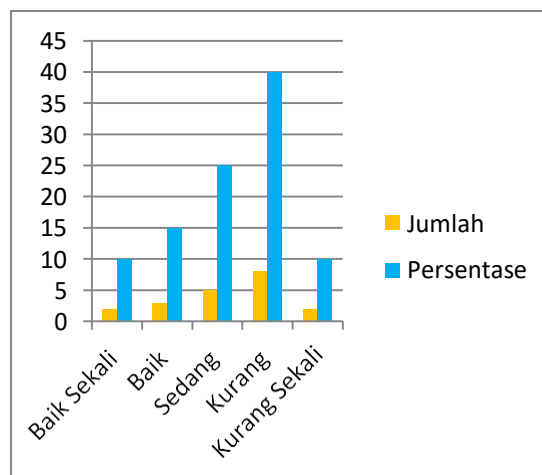
Hasil analisis deskriptif data profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri 59 Kota Bengkulu adalah sebagai berikut:

a. Tes *Push Up* (Kekuatan/Power)

Hasil penilaian tes *push up* terhadap 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri 59 Kota Bengkulu sebagai berikut:

Dari tabel di atas diketahui bahwa kemampuan siswa dalam tes *push up* tidak ada yang masuk dalam kategori sangat baik dan terlatih, sangat baik, maupun baik. Kemampuan siswa tes *push up* dalam kategori sempurna ada 2 orang (10%), kategori baik sekali ada 3 orang siswa (15%), kategori baik ada 5 orang siswa (25%), kategori cukup ada 8 orang (40%), dan kategori kurang ada 2 orang (10%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada

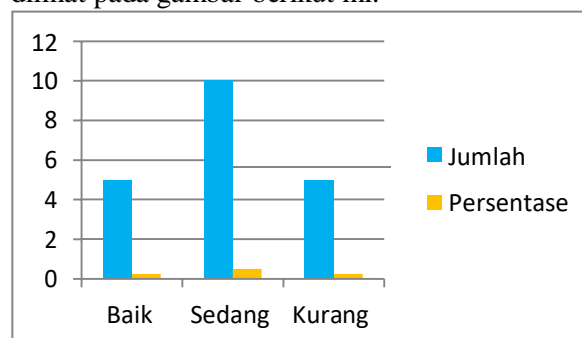
umumnya kemampuan siswa dalam tes *push up* dalam kategori kurang. Hasil persentase dapat dilihat pada gambar berikut ini.



b. Tes *Zig Zag Run* (Kelincihan/Agility)

Hasil penilaian tes *zig zag run* tes terhadap 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri 59 Kota Bengkulu.

Dari tabel di atas diketahui bahwa siswa yang memiliki kelincihan dalam kategori baik ada 5 orang siswa (25%), kategori sedang ada 10 orang (50%), dan siswa dalam kategori kurang ada 5 orang (25%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kelincihan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri 59 Kota Bengkulu dalam kategori sedang. Hasil persentase dapat dilihat pada gambar berikut ini.

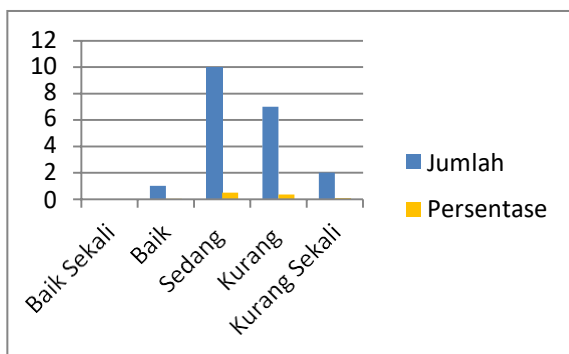


c. *Static Flexibility Test* (Kelentukan/Flexibility)

Hasil penilaian tes *Static Flexibility* terhadap 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri 59 Kota Bengkulu

Dari tabel di atas diketahui bahwa kemampuan siswa dalam tes *Static Flexibility Test* tidak ada yang masuk dalam kategori sangat

bagus. Kemampuan siswa dalam *Static Flexibility Test* yang masuk dalam kategori sangat bagus ada 1 orang (5%), rata-rata ada 10 orang siswa (50%), dan di bawah rata-rata ada 7 orang siswa (35%) dan kategori buruk ada 2 (10%) siswa. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kemampuan siswa *Static Flexibility Test* masuk dalam kategori sedang. Hasil persentase dapat dilihat pada gambar berikut ini.

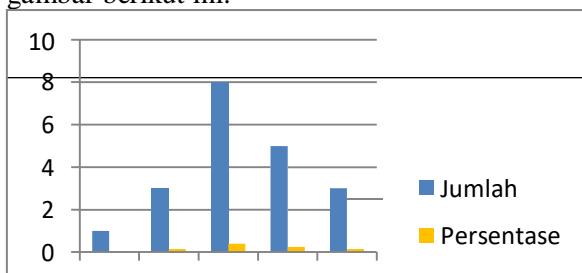


d. *Vertical Jump Test* (Daya Ledah/Eksplosive Power)

Hasil penilaian *Vertical Jump Test* terhadap 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri 59 Kota Bengkulu sebagai berikut.

Dari tabel di atas diketahui bahwa kemampuan siswa dalam *Vertical Jump Test* yang masuk dalam kategori sangat baik ada 1 siswa (5%), kategori baik ada 3 orang siswa (15%), sedang ada 8 orang siswa (40%), kategori kurang sebanyak 5 orang siswa (25%) dan

kategori kurang sekali sebanyak 3 orang (15%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kemampuan siswa dalam *Vertical Jump Test* masuk dalam kategori sedang. Hasil persentase dapat dilihat pada gambar berikut ini.

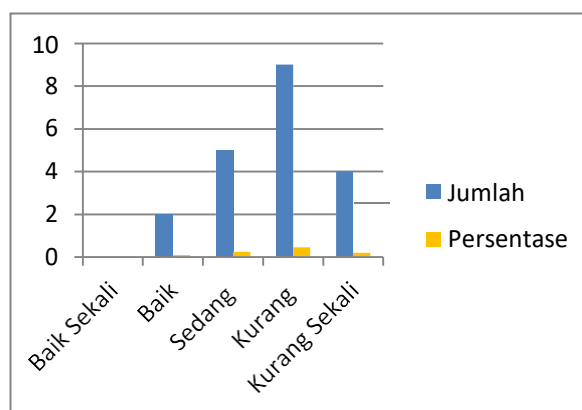


e. *Standing Stork Test* (Keseimbangan/Balance)

Hasil penilaian *Standing Stork Test* terhadap 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri 59 Kota Bengkulu sebagai berikut.

Dari tabel di atas diketahui bahwa kemampuan siswa dalam *Standing Stork Test* yang masuk dalam kategori baik sekali ada 0 siswa, kategori baik ada 2 orang siswa (10%),

sedang ada 5 orang siswa (25%), kategori kurang sebanyak 9 orang siswa (45%) dan kategori kurang sekali sebanyak 4 orang (20%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kemampuan siswa dalam *Standing Stork Test* masuk dalam kategori kurang. Hasil persentase dapat dilihat pada gambar berikut ini.

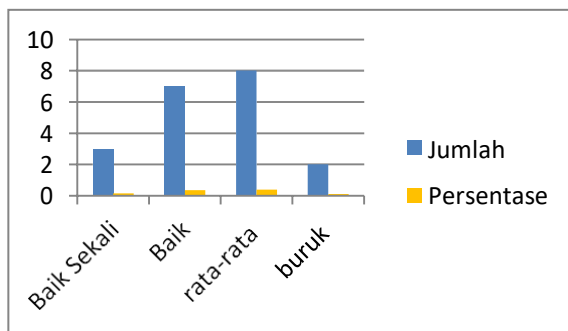


f. Tes Lari 30 meter (Kecepatan/Speed)

Hasil penilaian tes lari 30 meter terhadap 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri 59 Kota Bengkulu sebagai berikut.

Dari tabel di atas diketahui bahwa kemampuan siswa dalam tes lari 30 meter dalam kategori baik sekali ada 3 orang (15%), baik ada 7 orang (35%), kategori sedang ada 8 orang (40%), dan kategori kurang ada 2 orang (10%).

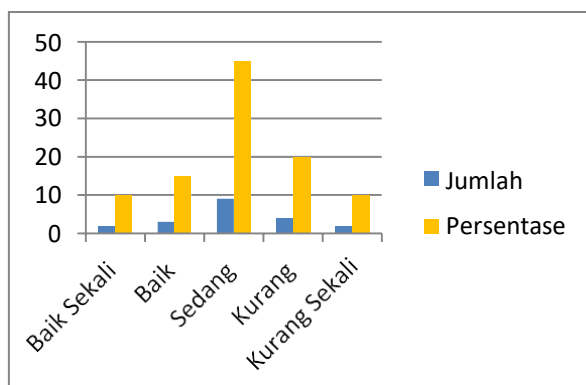
Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kemampuan siswa dalam tes lari 30 meter masuk dalam kategori rata-rata. Hasil persentase dapat dilihat pada gambar berikut ini.



2. Kondisi Fisik Secara Keseluruhan

Dari data yang terkumpul disusun dan dianalisis dengan statistik dimana hasil penelitian dapat diuji kebenarannya. Metode pengumpulan data tes digunakan sebagai metode pengumpulan data. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji data dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif persentase, dimana hasil dari data penelitian dihitung dalam jumlah persen berapa jumlah siswa yang masuk dalam katagori yang telah ditentukan. Hasil data penelitian untuk kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri 59 Kota Bengkulu telah dianalisis dengan tabel analisis deskriptif persentase.

Dari tabel di atas diketahui bahwa tingkat kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri 59 Kota Bengkulu dalam kategori baik sekali ada 2 orang (10%), kondisi fisik siswa dalam kategori baik ada 3 orang (15%), kondisi fisik siswa dalam kategori sedang ada 9 orang (45%), kondisi fisik siswa dalam kategori kurang ada 4 orang (20%), kondisi fisik siswa dalam kategori kurang sekali ada 2 orang (10%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kondisi fisik siswa dalam kategori “sedang”. Hasil persentase dapat dilihat pada gambar berikut.



Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa pada umumnya siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri 59 Kota Bengkulu memiliki kondisi fisik siswa dalam kategori sedang. Kondisi fisik merupakan sebuah kunci untuk membangun tim sepakbola yang kuat. Karena menurut teori piramida bahwa kondisi fisik pemain merupakan salah satu faktor yang paling fundamental bagi setiap pemain sepakbola baik itu pemain amatir ataupun pemain profesional. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran yang telah dilakukan, maka dapat dideskripsikan sebagai berikut :

1. Kekuatan/Power.

Kemampuan siswa dalam tes *push up* tidak ada yang masuk dalam kategori sangat baik dan terlatih, sangat baik, maupun baik. Kemampuan siswa tes *push up* dalam kategori baik sekali ada 2 orang (10%), kategori baik ada 3 orang siswa (15%), kategori sedang ada 5 orang siswa (25%), kategori kurang ada 8 orang (40%), dan kategori kurang sekali ada 2 orang (10%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kemampuan siswa dalam tes *push up* dalam kategori kurang.

2. Kelincahan/Agility

Siswa yang memiliki kelincahan dalam kategori baik ada 5 orang siswa (25%), kategori sedang ada 10 orang (50%), dan siswa dalam kategori kurang ada 5 orang (25%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri 59 Kota Bengkulu dalam kategori sedang.

3. Kelentukan/Flexibility

Kemampuan siswa dalam tes *Static Flexibility Test* tidak ada yang masuk dalam kategori sangat bagus. Kemampuan siswa dalam *Static Flexibility Test* yang masuk dalam kategori sangat bagus ada 1 orang (5%), rata-rata ada 10 orang siswa (50%), dan di bawah rata-rata ada 7 orang siswa (35%) dan kategori buruk ada 2 (10%) siswa. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kemampuan siswa *Static Flexibility Test* masuk dalam kategori sedang.

4. Daya Ledak/Ekspllosive Power

Kemampuan siswa dalam *Vertical Jump Test* yang masuk dalam kategori sangat baik ada 1 siswa (5%), kategori baik ada 3 orang siswa (15%), sedang ada 8 orang siswa (40%), kategori kurang sebanyak 5 orang siswa (25%) dan kategori kurang sekali sebanyak 3 orang (15%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kemampuan siswa dalam *Vertical Jump Test* masuk dalam kategori sedang.

5. Keseimbangan/*Balance*
Kemampuan siswa dalam *Standing Stork Test* yang masuk dalam kategori baik sekali ada 0 siswa, kategori baik ada 2 orang siswa (10%), sedang ada 5 orang siswa (25%), kategori kurang sebanyak 9 orang siswa (45%) dan kategori kurang sekali sebanyak 4 orang (20%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kemampuan siswa dalam *Standing Stork Test* masuk dalam kategori kurang.

6. Kecepatan/*Speed*

Kemampuan siswa dalam tes lari 30 meter dalam kategori sangat baik sekali ada 3 orang (15%), baik ada 7 orang (35%), kategori rata-rata ada 8 orang (40%), dan kategori buruk ada 2 orang (10%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kemampuan siswa dalam tes lari 30 meter masuk dalam kategori rata-rata.

7. Keseluruhan Kondisi Fisik

Tingkat kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri 59 Kota Bengkulu dalam kategori baik sekali ada 2 orang (10%), kondisi fisik siswa dalam kategori baik ada 3 orang (15%), kondisi fisik siswa dalam kategori sedang ada 9 orang (45%), kondisi fisik siswa dalam kategori kurang ada 4 orang (20%), kondisi fisik siswa dalam kategori kurang sekali ada 2 orang (10%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kondisi fisik siswa dalam kategori “sedang”.

Berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan masih banyaknya hasil tes yang menunjukkan kemampuan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SDN 59 Kota Bengkulu dalam kategori kurang, sedang, atau cukup, dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik diantaranya umur, jenis kelamin, somatotipe atau bentuk tubuh, keadaan kesehatan, gizi, berat badan, tidur dan istirahat, kegiatan jasmaniah atau fisik. Agar mendapatkan kondisi fisik yang

maksimal tentunya selalu memperhatikan faktor-faktor tersebut. Tanpa memperhatikan faktor-faktor tersebut untuk mencapai kondisi fisik yang maksimal kemungkinan akan sulit didapat. Padahal, dalam aktivitas olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya.

Selain itu, program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan siswa ataupun atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Tujuan dari latihan fisik dalam sepakbola adalah memungkinkan pemain untuk menghadapi tuntutan fisik permainan serta memungkinkan efisiensi penggunaan berbagai kompetensi teknis dan taktis sepanjang pertandingan. Tanpa latihan kondisi fisik yang baik atlet tidak mampu menjalani pertandingan dan melakukan teknik sepakbola dengan baik dalam suatu permainan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan, bahwa pada umumnya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri 59 Kota Bengkulu : 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”.

Daftar Pustaka

- Ambarkumi. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level I*. Jakarta : Kemenegpora
- Arsil. (2009). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang : Wineka Media
- Bafirman. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik* : FIK-UNP

- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Septanius, Endang, dkk. (2018). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hilman, M. (2017). *Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola*. Universitas Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. X/(3). 10-24
- Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press
- Kemendikbud. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Kemendikbud.
- Komaini, Anton, Dkk. (2018). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT. Raja Grafindo Persada, Depok.
- Kosasih, A. (2017). *Panduan Kepelatihan Sepakbola Anak*. Jakarta : Esensi Erlangga Group
- Lutan , R. (2003). *Pelaksanaan dan Hasil Program Latihan Olahraga*. Indonesia: Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat
- Maliki, O. (2016). *Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub PERSEPU UPGRIS*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 1/(2). 20-2
- Mielke. D. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung : Pakar Ray
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga.
- Prima, A. (2017) *Studi Kondisi Fisik Sepakbola Pada Kegiatan Pengembangan Diri di MTS Nurul Ulum Kempas Jaya*. *Jurnal Olahraga Indragiri*. 3/(2). 41-45
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : CV. Alfabeta
- Sulistiyono, Primasono & Nawan. (2018). *Kondisi fisik sepakbola* . Yogyakarta
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP Press
- Wahyuno, D. (2018) *Studi Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Persatuan Sepakbola Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu*. *Jurnal Olahraga Bengkulu*. XVI/(03). 8-14
- Arifin. (2016). *Sosiologi Pendidikan*. Yogyakarta: PaRama Ilmu
- Helmawati. (2016). *Pendidikan Keluarga*. Bandung:Pt Remaja Rosdakarya
- Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu. (2020). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Banten, Penerbit: Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM)
- Gumilar, Asep Rizki. (2019). *Pengaruh Educational Gymnastic Pgd Posisi Statis Terhadap Keseimbangan Siswa Sekolah Dasar*. Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi | perpustakaan.upi.edu
-