

**SURVEI TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAK BOLA DAN  
DAYA TAHAN JANTUNG & PARU PESERTA  
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA  
DI SMP N 1 KOTA MUNGKID  
TAHUN AJARAN 2015/2016**

*E-JOURNAL*



Oleh :  
Luki Ari Winarno  
NIM. 12601244124

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2016**

## LEMBAR PENGESAHAN

E-Journal yang berjudul **“Survei Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola dan Daya Tahan Jantung & Paru Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP Negeri 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016”** yang disusun oleh Luki Ari Winarno, NIM 12601244124 telah disetujui oleh dosen pembimbing dan dosen penguji utama.

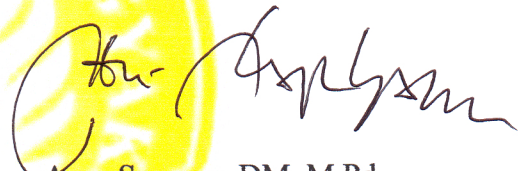
Dosen Pembimbing



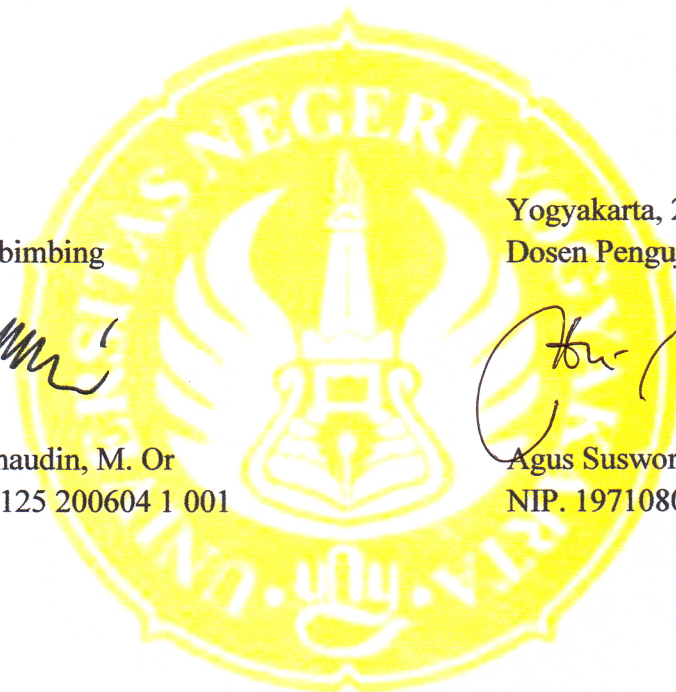
Ahmad Rithaudin, M. Or  
NIP. 19810125 200604 1 001

Yogyakarta, 22 Juli 2016

Dosen Penguji Utama



Agus Susworo DM, M.Pd  
NIP. 19710808 200112 1 001



## **SURVEI TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAK BOLA DAN DAYA TAHAN JANTUNG & PARU PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SMP N 1 KOTA MUNGKID TAHUN AJARAN 2015/2016**

Oleh: Luki Ari Winarno, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta,  
[lukiariw@gmail.com](mailto:lukiariw@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini dipilih karena belum diketahui tingkat keterampilan dasar bermain sepak bola serta daya tahan jantung & paru peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain sepak bola dan daya tahan jantung & paru peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Kota Mungkid sebanyak 41 orang dengan sampel sebanyak 17 orang yang didapat melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen untuk mengukur keterampilan dasar bermain sepak bola menggunakan pengembangan tes kecakapan David Lee oleh Subagyo Irianto (2010) sedangkan untuk daya tahan jantung & paru dengan menggunakan lari jarak menengah yaitu 1000 meter. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan dasar bermain sepak bola peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016 dalam kategori sangat baik 2 siswa atau 11,76 %, kategori baik 4 siswa atau 23,54 %, kategori cukup 8 siswa atau 47,06 %, kategori kurang 3 siswa atau 17,64 % dan kategori sangat kurang sebanyak 0 siswa atau 0 %. Serta hasil penelitian untuk daya tahan jantung & paru peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Kota Mungkid dalam kategori baik sekali 0 siswa atau 0 %, kategori baik 6 siswa atau 35,30 %, kategori sedang 6 siswa atau 35,30 %, kategori kurang 3 siswa atau 17,64 % dan kategori kurang sekali sebanyak 2 siswa atau 11,76 %.

Kata kunci : keterampilan dasar bermain sepak bola, daya tahan jantung & paru

### **Abstract**

This study was selected because it has not a basic skill level to play football as well as heart and lung endurance football extracurricular participants in Kota Mungkid 1 Junior High School Academic Year 2015/2016. The purpose of this study was to determine the level of basic skills of playing soccer and heart and lung endurance football extracurricular participants in Kota Mungkid 1 Junior High School Academic Year 2015/2016. This study used a quantitative descriptive approach. The method was used to use test and measurement techniques. The population in this study is the student participants in extracurricular activities soccer Kota Mungkid 1 Junior High School as many as 41 people with a sample of 17 people who obtained through purposive sampling technique. Instruments to measure basic skills to play football using proficiency test development by Subagyo Irianto David Lee (2010), while heart and lung endurance by using medium-distance race of 1000 meters. Data were analyzed using descriptive statistical analysis as a percentage. The results showed that the level of basic skills of playing soccer football extracurricular participants in Kota Mungkid 1 Junior High School Academic Year 2015/2016 in the excellent category 2 students or 11.76%, good category 4 students or 23.54%, enough category 8 students or 47.06%, less category 3 students or 17.64%, and the category is very less as student 0 or 0%. As well as research for heart and lung endurance football extracurricular participants in Kota Mungkid 1 Junior High School either category a student 0 or 0%, good category 6 students or 35.30%, moderate category 6 students, or 35.30%, category less than 3 students, or 17.64%, and the category of least once as many as two students, or 11.76%.

Keywords: *basic skill of football playing, heart and lung endurance*

## PENDAHULUAN

Salah satu aktivitas yang diselenggarakan oleh sekolah adalah diadakannya kegiatan ekstrakurikuler. SMP N 1 Kota Mungkid memiliki berbagai macam ekstrakurikuler baik di bidang olahraga maupun seni serta yang lainnya. Diadakannya kegiatan ekstrakurikuler ini bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional (Permendikbud No.62 tahun 2014).

Sepakbola merupakan salah satu jenis ekstrakurikuler di SMP N 1 Kota Mungkid. Banyak hal yang mendukung berjalannya ekstrakurikuler ini. Beberapa hal yang dirasa mendukung adalah (a) dari sekolah yang menyediakan segala sarana dan prasarana yang mendukung, (b) guru pembimbing yang selalu aktif datang saat ekstrakurikuler sepakbola berlangsung, (c) orang tua yang selalu datang mendukung saat ada pertandingan melawan tim lain, (d) siswa lain yang tidak ikut ekstrakurikuler tetapi mendukung dan menjadi suporter saat ada pertandingan dan (e) demikian juga dengan pelatih

yang mengampu ekstrakurikuler sepakbola ini.

Ketertarikan dalam melakukan penelitian di SMP Negeri 1 Kota Mungkid disebabkan karena akan diadakannya POPDA antar pelajar SMP di Kabupaten Magelang sehingga bisa dijadikan acuan oleh pelatih untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola serta kesiapan fisik yang dilihat dari hasil tes daya tahan jantung & paru.

Berdasarkan survei yang dilakukan saat pelaksanaan ekstrakurikuler sepakbola, materi saat latihan antara lain: pemanasan; latihan fisik, latihan teknik dasar meliputi *dribbling, passing, controlling, heading, shooting* ke gawang. Kegiatan ekstrakurikuler diadakan tiga kali dalam satu minggu yaitu pada hari Senin, Kamis dan Sabtu pada pukul 15.00-16.30 setelah selesai jam pelajaran di sekolah. Teknik dasar dalam sepakbola meliputi teknik mengumpan (*passing*), menyundul bola (*heading*), menggiring (*dribbling*), menguasai bola (*controlling*), menendang bola ke gawang (*shooting*), merampas bola, menyundul bola, lemparan ke dalam (*throw in*) dan menghentikan bola (Sucipto, dkk. 2000 : 17-36).

Teknik dasar memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola yaitu agar suatu tim mampu menguasai jalannya pertandingan yaitu mampu mengalirkan bola baik dengan short pass, long pass, dribbling dan keeping ball agar bola bisa diterima oleh kawan yang kemudian mampu mencetak gol sehingga meraih kemenangan dalam pertandingan tersebut. Selain faktor teknik, faktor lain yang berperan dalam permainan sepakbola adalah faktor fisik.

Daya tahan jantung & paru ini mempunyai fungsi agar setiap siswa mampu menggunakan oksigen secara maksimal sehingga mampu memenuhi kebutuhan aktivitas fisik yang berlangsung lama serta mampu memulihkan kondisi fisik dari aktivitas jasmani saat melakukan permainan sepakbola. Berdasar dari hasil observasi, kondisi fisik masih kurang baik apalagi dengan sistem pertandingan yang berurutan dengan jarak waktu yang dekat dari awal sampai akhir sehingga kondisi fisik siswa mengalami penurunan yang cukup signifikan. Sehingga harapannya setelah dilakukan tes untuk mengukur daya tahan jantung & paru, mampu

menjadi acuan untuk meningkatkan kondisi fisik para siswa.

Pemilihan lokasi penelitian ini dikarenakan di ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Kota Mungkid tersebut belum pernah diadakan tes untuk mengukur keterampilan dasar bermain sepakbola baik pada awal dimulainya ekstrakurikuler maupun saat POPDA akan segera berlangsung. Begitupun dari segi fisik belum juga pernah diadakan tes untuk mengukur daya tahan jantung & paru siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Kota Mungkid tersebut. Sehingga tolak ukur kemampuan siswa baik dari segi teknik maupun fisik kurang diketahui kemampuannya tiap masing-masing siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tersebut.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka perlu diadakan penelitian tentang “ Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola dan Daya Tahan Jantung & Paru Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016 ”.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dimana

metode yang digunakan dalam penelitian adalah survei dan pengukuran.

#### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dalam dua kali yaitu pada tanggal 29 Maret 2016 untuk tes keterampilan dasar bermain sepak bola di lapangan sepak bola SMP N 1 Kota Mungkid dan 31 Maret 2016 untuk tes daya tahan paru & jantung di lapangan Desa Kujon Kecamatan Borodudur, Kabupaten Magelang.

#### **POPULASI-SAMPEL PENELITIAN**

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 41 anak kemudian diambil sampel menjadi 17 anak yang ditentukan melalui teknik *purposive sampling*.

#### **Prosedur**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain sepak bola yang diukur dengan tes David Lee yang dikembangkan oleh Subagyo Irianto (2010). Sedangkan untuk daya tahan jantung & paru diukur dengan melaksanakan lari jarak menengah 1000 meter.

#### **Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tes keterampilan dasar bermain sepak bola dalam penelitian ini adalah instrumen dari David Lee yang dikembangkan oleh Subagyo Irianto (2010). Cara pengambilan data yaitu peserta *juggling* minimal 5 kali (kotak 1), kemudian *dribbling* melewati 8 tiang sejauh 16 meter dimulai dari sisi sebelah kanan setelah itu berhenti di kotak 2, testi mengambil bola dikotak berikutnya untuk melakukan *passing* bawah dengan diawali bola hidup/bergerak pada batas yang telah ditentukan sebanyak 2 kali dengan kaki kanan 1 kali dan kaki kiri 1 kali. Bola harus masuk gawang yang telah ditentukan, jika gagal diulangi dengan menggunakan kaki yang sama dengan sisa bola berikutnya, testi melakukan seperti pada poin sebelumnya tetapi dengan teknik *passing* atas dan diarahkan ke gawang yang telah ditentukan sebanyak 2 kali dengan menggunakan kaki yang terbaik. Jika gagal diulangi dengan sisa bola berikutnya kemudian testi mengambil bola dikotak ke 2 untuk kemudian di *dribble*/digiring dengan cepat menuju kotak finish (kotak 3), bola harus benar-

benar berhenti dalam kotak. Hasil rangkaian tes ini dihitung dengan satuan waktu (detik).

Kemudian untuk mengukur daya tahan jantung & paru menggunakan tes lari jarak menengah 1000 meter. Pelaksanaannya yaitu peserta tes harus berada di garis start, peserta harus mendengarkan aba-aba sebelum berlari, setelah aba-aba lari dimulai, peserta tes berlari sepanjang 1000 meter. Apabila sebelum 1000 meter selesai, namun peserta tes merasa kelelahan maka dapat meneruskan dengan berjalan kemudian dengan lari lagi.

**Teknik Analisis Data**

Hasil dari tes keterampilan dasar bermain sepak bola dari David Lee yang dikembangkan oleh Subagyo Irianto (2010) kemudian dimasukkan dalam pengkategorian sebagai berikut :

Tabel 1. penilaian acuan norma untuk keterampilan dasar bermain sepak bola

No	Skala penilaian	Waktu tempuh
A	Sangat baik	<34,81 detik
B	Baik	40,78-34,81
C	Cukup	46,76-40,79
D	Kurang	52,73-46,77
E	Sangat Kurang	>52,73 detik

Sumber: Subagyo Irianto (2010: 10)

Sedangkan untuk tes daya tahan jantung & paru dtuangkan dalam 5 kategori yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang dan sangat kurang. Menurut

Anas Sudijono (2012:61) pengkategorian berdasarkan *mean* dan *standart deviasi* adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Rumus Pengkategorian Kelas Interval

No.	Rentangan Rumus	Kategori
1.	$M + 1,5 SD \leq X$	Kurang Sekali
2.	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Kurang
3.	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Baik
5.	$X \leq M - 1,5 SD$	Baik Sekali

Sumber : Anas Sudijono (2012:175)

Keterangan:

M = rata-rata hitung

SD = simpangan baku

Setelah data dikelompokan dalam setiap kategori, kemudian mencari presentase masing-masing variabel dengan rumus presentase. Menurut Anas Sudijono (2012:43) rumus presentase yang digunakan adalah :

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

Keterangan :

P = presentase yang dicari

F = Frekuensi

N = jumlah responden

**Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Hasil analisis data penelitian yang dilakukan dapat dideskripsikan tingkat keterampilan dasar bermain sepak bola peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP N 1 Kota Mungkid dengan

diperoleh *mean* 42,35; nilai maksimum 50,99; nilai minimum 32,33; *standar deviasi* sebesar 5,46; dan *median* 41,92. Hasil dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingat Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola

No.	Interval Skor (detik)	Frekuensi	Prese ntase	Kategori
1.	< 34,81 detik	2	11,76 %	Sangat Baik
2.	34,81 - 40,78	4	23,54 %	Baik
3.	40,79 - 46,76	8	47,06 %	Cukup
4.	46,77 - 52,73	3	17,64 %	Kurang
5.	> 52,73	0	0 %	Sangat Kurang
<b>Jumlah</b>		17	100 %	

Berdasar tabel di atas, tampak bahwa tingkat keterampilan bermain sepak bola peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP N 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016 setelah dilakukan tes dalam kategori sangat baik 2 siswa atau 11,76 %, kategori baik 4 siswa atau 23,54 %, kategori cukup 8 siswa atau 47,06 %, kategori kurang 3 siswa atau 17,64 % dan kategori sangat kurang sebanyak 0 siswa atau 0 %.

Untuk hasil daya tahan jantung & paru adalah sebagai berikut

Tabel 4. Distribusi frekuensi daya tahan jantung & paru

No	Interval Skor (detik)	Frekuensi	Presentase	Kategori
1.	≤ 230,63	0	0%	Sangat Baik

2.	230,64 - 248,18	6	35,30 %	Baik
3.	248,19 - 265,72	6	35,30 %	Cukup
4.	265,73 - 283, 27	3	17,64 %	Kurang
5.	≥ 283,28	2	11,76 %	Sangat Kurang
<b>Jumlah</b>		17	100 %	

Berdasar tabel diatas, tampak bahwa tingkat daya tahan jantung & paru peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP N 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016 setelah dilakukan tes dalam kategori sangat baik 0 siswa atau 0 %, kategori baik 6 siswa atau 35,30 %, kategori cukup 6 siswa atau 35,30 %, kategori kurang 3 siswa atau 17,64 % dan kategori sangat kurang sebanyak 2 siswa atau 11,76 %.

### Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola dan daya tahan jantung & paru peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan keterampilan dasar bermain sepak bola peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016 dalam kategori sangat baik 2 siswa atau 11,76 %, kategori baik 4 siswa atau 23,54 %, kategori cukup 8 siswa atau 47,06 %, kategori kurang 3 siswa atau 17,64 % dan kategori sangat kurang



sebanyak 0 siswa atau 0 %. Sedangkan berdasar nilai rata-rata yaitu sebesar 43,3975 maka tingkat keterampilan dasar bermain sepak bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016 berada pada kategori cukup. Sedangkan untuk daya tahan jantung & paru dari peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016 dalam kategori sangat baik 2 siswa atau 11,76 %, kategori baik 4 siswa atau 23,54 %, kategori cukup 8 siswa atau 47,06 %, kategori kurang 3 siswa atau 17,64 % dan kategori sangat kurang sebanyak 0 siswa atau 0 %. Jika dilihat dalam matrix kedua variabel tersebut akan terlihat seperti ini :

		KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAKBOLA				
		SK	K	C	B	SB
DAYA TAHAN JANTUNG & PARU	SB					
	B		1	1	2	2
	C		1	3	2	
	K		1	2		
	SK			2		

Gambar 1. Matrix Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola dan Daya Tahan Jantung & Paru

Dari data diatas, terdapat 2 anak yang mempunyai kategori keterampilan dasar bermain sepakbola sangat baik sedangkan untuk daya tahan jantung & paru keduanya berada dalam kategori baik. Untuk kategori baik dalam

keterampilan dasar bermain sepakbola terdapat 4 anak yang terdiri dari 2 anak dengan kategori baik dan 2 anak lagi dalam kategori cukup dalam daya tahan jantung & paru.

Keterampilan dasar bermain sepakbola dalam kategori cukup terdapat 8 anak yang mempunyai daya tahan jantung & paru dalam kategori baik terdapat 1 anak, dalam kategori cukup terdapat 3 anak, dalam kategori kurang 2 anak serta dalam kategori sangat kurang terdapat 2 anak. Dalam kategori kurang dalam keterampilan dasar bermain sepakbola terdapat 3 anak yang dirincikan daya tahan jantung & paru dalam kategori baik terdapat 1 anak, dalam kategori cukup 1 anak serta dalam kategori kurang terdapat 1 anak.

Sehingga diharapkan tingkat keterampilan lebih ditingkatkan untuk lebih memperbaiki dalam hal teknik serta khususnya pada jantung & paru karena banyak hanya pada kategori sangat kurang-cukup bahkan dalam kategori sangat baik dari 17 siswa tidak ada yang masuk dalam kategori tersebut

Selama ini latihan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Kota Mungkid 2015/2016 tiga kali dalam seminggu yaitu hari selasa, kamis dan sabtu. Dan latihan pada tiga kesempatan

tersebut lebih kepada teknik dan taktik. Walaupun begitu tidak jarang pula latihan tersebut disisipi dengan latihan fisik yang dimana dibuat dalam bentuk game sehingga para siswa tidak merasa bahwa itu adalah sebuah latihan fisik. Diharapkan dari latihan tersebut yang merupakan latihan teknik dan fisik bisa seimbang sehingga mampu mencapai dan mendapatkan prestasi yang maksimal.

Kemampuan teknik dasar dalam sepak bola adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepakbola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola. Untuk bermain sepak bola dengan baik pemain dibekali dengan keterampilan gerak dasar atau teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula.

Pemain harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola agar dapat bermain dengan baik. Teknik dasar tersebut di antaranya dribbling, passing, heading, tackling dan shooting bola. Pemain yang terampil dalam menendang bola akan lebih efisien dan efektif dalam melakukan tendangan

untuk memberikan operan kepada teman. Untuk dapat melakukan gerakan menendang bola dengan terampil, dibutuhkan latihan teknik menendang dengan benar dan juga dibutuhkan kondisi fisik yang baik pula. Seorang pemain sepakbola tanpa didukung dengan kemampuan fisik yang baik, kemungkinan keterampilan yang dimiliki tidak akan berkembang dengan baik karena tidak didukung oleh stamina sehingga konsentrasi dan daya tahan saat di lapangan kurang maksimal.

Meskipun sudah bagus dalam hal frekuensi latihan tapi tingkat disiplin para peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 1 Kota Mungkid masih kurang. Para peserta masih sering terlambat dan serba terburu-buru saat akan latihan sehingga memotong durasi latihan. Diharapkan agar tingkat keterampilan dasar dan daya tahan jantung & paru para peserta bisa semakin baik untuk lebih memperbaiki kedisiplinannya karena permainan sepak bola tidak hanya tentang teknik dan fisik tetapi masih ada faktor lain seperti taktik, psikologis dan juga kedisiplinan. Sehingga diharapkan mampu mendapatkan prestasi yang bagus dan

maksimal serta kepribadian yang baik saat di dalam maupun diluar lapangan.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan penelitian ini bahwa :

1. Tingkat keterampilan bermain sepak bola peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP N 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016 setelah dilakukan tes dalam kategori sangat baik 2 siswa atau 11,76 %, kategori baik 4 siswa atau 23,54 %, kategori cukup 8 siswa atau 47,06 %, kategori kurang 3 siswa atau 17,64 % dan kategori sangat kurang sebanyak 0 siswa atau 0 %. Sedangkan berdasar nilai rata-rata yaitu sebesar 42,35 maka tingkat keterampilan dasar bermain sepak bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016 berada pada kategori cukup.
2. Tingkat daya tahan jantung & paru peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP N 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016 setelah dilakukan tes dalam kategori baik sekali 0 siswa atau 0 %, kategori baik 6 siswa atau 35,30 %, kategori

sedang 6 siswa atau 35,30 %, kategori kurang 3 siswa atau 17,64 % dan kategori kurang sekali sebanyak 2 siswa atau 11,76 %. Sedangkan berdasar nilai rata-rata yaitu sebesar 256,95 maka tingkat daya tahan jantung & paru peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016 berada pada kategori cukup.

### **SARAN**

1. Bagi siswa  
Dalam setiap diadakannya latihan diharapkan kedisiplinan waktu bisa diperbaiki sehingga durasi latihan bisa maksimal karena cuaca juga tidak menentu pada sore hari
2. Bagi Pelatih atau Pembina  
Dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi maupun acuan dalam meningkatkan keterampilan dasar bermain sepak bola dan daya tahan jantung & paru dalam permainan sepak bola agar pada tahun ajaran yang selanjutnya mampu lebih baik lagi
3. Bagi peneliti selanjutnya agar mengadakan penelitian tentang keterampilan bermain sepakbola lebih menyeluruh dengan

menambah variabel penelitian yang lebih kompleks.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2012). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta : Rajawali Pers
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: PT Intan Sejati.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Andi Offset.
- Komarudin. (2005). *Diktat Pembelajaran Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek SMA*. Jakarta: Erlangga
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani untuk SMP Kelas VIII*. Jakarta: Erlangga.
- Rusli Lutan. (2001). *Pendidikan Kesegaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Depdiknas : Jakarta
- \_\_\_\_\_. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar. Dirjen Olahraga*. Depdiknas Jakarta.
- Subagyo Irianto. (2010). *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak Bola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2012). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung. CV Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.