

**PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA
PEMAIN SEPAKBOLA DAN PEMAIN FUTSAL
DI SMA NEGERI 2 WATES**

Oleh:

Agus Waluyo
07602241030

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara pemain sepakbola dan pemain futsal di SMA Negeri 2 Wates.

Metode yang digunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 2 Wates. Sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling*, berjumlah 30 siswa, yaitu pemain sepakbola, pemain futsal dan kelompok kontrol masing-masing berjumlah 10 atlet. Instrumen yang digunakan adalah TKJI 2010 untuk anak putra usia 16-19 tahun. Analisis data menggunakan uji anova. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara pemain sepakbola dan pemain futsal di SMA Negeri 2 Wates, dengan $t_{hitung} = 3.973 > t_{tabel} = 2.26$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.003 < 0.05$, perbedaan rata-rata sebesar 2.20. (2) Ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara pemain sepakbola dan kelompok non ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Wates, dengan $t_{hitung} = 13.615 > t_{tabel} = 2.26$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.003 < 0.05$, perbedaan rata-rata sebesar 5.9. (3) Ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara pemain futsal dan kelompok non ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Wates, dengan $t_{hitung} = 6.871 > t_{tabel} = 2.26$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.003 < 0.05$, perbedaan rata-rata sebesar 3.7. (4) Tingkat kebugaran jasmani pemain sepakbola lebih baik dibanding pemain futsal dan kelompok non ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Wates, dengan rerata seba 19.20.

Kata Kunci : Pemain Sepakbola, Pemain Futsal, Kebugaran Jasmani