**SARI**

**Surya Nugraha, 2012. “Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Sepakbola Kelompok umur 13-15 tahun Sekolah Sepakbola KUBOTA Semarang tahun 2012”.**

Masalah utama dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kesegaran jasmani pemain sepak bola kelompok umur 13 – 15 tahun Sekolah Sepakbola KUBOTA Semarang tahun 2012 ?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kategori tingkat kesegaran jasmani pemain sepakbola kelompok umur 13 – 15 tahun Sekolah Sepakbola KUBOTA Semarang tahun 2012.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain sepakbola kelompok umur 13 – 15 tahun Sekolah Sepakbola KUBOTA Semarang tahun 2012 yang berjumlah 65 orang . Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan Tes Kesegaran Jasmani. Adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani pemain sepakbola kelompok umur 13 – 15 tahun yang diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja usia 13 -15 tahun, yang meliputi lari 50 meter, gantung angkat tubuh selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, lari 1000 meter. Metode analisis data menggunakan analisis statistik yaitu dengan menggunakan tabel norma Tingkat Kesegaran Jasmani usia 13-15 tahun.

Hasil penelitian menunjukan bahwa tingkat kesegaran jasmani pemain sepakbola kelompok umur 13 – 15 tahun Sekolah Sepakbola KUBOTA Semarang tahun 2012 sebagian besar adalah dalam kategori kurang. Rincian hasil dalam tes kesegaran jasmani terhadap 18 sampel adalah 1) kategori kurang sekali 1 orang (6% ), 2) kategori kurang 15 orang ( 83% ), 3) kategori sedang 2 orang ( 11% ). Dari hasil penelitian kesegaran jasmani pemain sepakbola kelompok umur 13 – 15 tahun di Sekolah Sepakbola KUBOTA Semarang prosentase terbesar yaitu 83% termasuk dalam kategori kurang dengan jumlah 15 orang, 11% termasuk dalam kategori sedang dengan jumlah 2 orang, 6 % termasuk dalam kategori kurag sekali dengan jumlah 1 orang, dengan demikian menunjukan bahwa secara umum tingkat kesegaran jasmani pemain kelompok umur 13-15 tahun Sekolah Sepakbola KUBOTA Semarang tahun 2012 saat ini masih kurang.

Maka disarankan agar pelatih Sekolah Sepakbola KUBOTA lebih meningkatkan dan melaksanakan program-program latihan yang berorientasi pada upaya pembinaan dan peningkatan kesegaran jasmani pemainnya serta memperhatikan faktor – faktor yang mempengaruhinya. Bagi para pemain kelompok umur 13-15 tahun Sekolah Sepakbola KUBOTA Semarang tahun 2012 untuk lebih meningkatkan kondisi kesegaran jasmaninya agar mencapai kondisi kesegaran jasmani yang lebih baik sehingga dapat mencapai prestasi yang maksimal