

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI
SMA NEGERI 1 PLOSOKLATEN
TAHUN AJARAN 2018/2019**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJAS



Oleh :

RENDY EKA ANDRIAN
NPM :13.1.01.09.0343

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
2020

Skripsi Oleh :

RENDY EKA ANDRIAN

NPM :13.1.01.09.0343

Judul:

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI
SMA NEGERI 1 PLOSOKLATEN
TAHUN AJARAN 2018/2019**

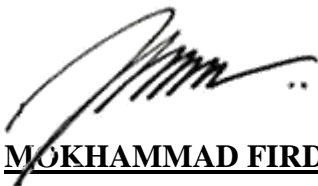
Telah Disetujui Untuk Diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi Penjas

Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains UNP PGRI KEDIRI

Tanggal : 24 Juli 2020

Pembimbing I



MOKHAMMAD FIRDAUS, M.Or.

NIDN. 0713018804

Pembimbing II



WING PRASETYA K., M.Pd.

NIDN. 0709099001

Skripsi Oleh :

RENDY EKA ANDRIAN

NPM :13.1.01.09.0343

Judul:

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI
SMA NEGERI 1 PLOSOKLATEN
TAHUN AJARAN 2018/2019**

Telah dipertahankan di depan

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi Penjas

Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains UNP PGRI KEDIRI

Pada Tanggal : 24 Juli 2020

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Mokhammad Firdaus, M.Or.
2. Penguji I : M. Anis Zawawi, M.Or.
3. Penguji II : Wing Prasetya K., M.Pd



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Sulistiono, M.Si
NIDN. 0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : **RENDY EKA ANDRIAN**
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/Tgl. Lahir : Kediri/ 26 Noveber 1994
NPM : 13.1.01.09.0343
Fak/Jur/Prodi : FIKS / S1 Penjas

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 24 Juli 2020

Yang Menyatakan



RENDY EKA ANDRIAN

NPM: 13.1.01.09.0343

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Semangat Membangun Prestasi

Demi Cita – Cita, Harus Terus Berusaha

Bermanfaat bagi orang lain, Jalani Hidup Dengan Semangat

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

- 1. Keluarga yang selalu mendukung pada saat penyusunan skripsi baik doa maupun fikiran.*
- 2. Buat semua keluarga besarku tercinta atas dukungannya.*
- 3. Teman – teman kuliah yang selalu memberi semangat.*
- 4. Dosen pembimbing yang selalu sabar dalam memberi arahan penyusunan skripsi.*

Abstrak

RENDY EKA ANDRIAN: Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMA Negeri 1 Plosoklaten Tahun Ajaran 2018/2019. Skripsi PENJAS, FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri

Kata kunci: Kebugaran Jasmani

Olah raga telah mendapatkan tempat dalam dunia kesehatan sebagai salah satu faktor pating dalam usaha pencegahan penyakit. Olahraga terbukti pula dapat meningkatkan derajat kesehatan dan tingkat kesegaran jasmani seseorang

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti bahwa pembelajaran belum ada prestasi yang mampu diraih dari cabang sepak bola. masih banyak aspek yang perlu diperhatikan, misalnya kebugaran jasmani siswa, frekuensi latihan intensitas latihan dan teknik dasar bermain sepak bola

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Berapakah tingkat kebugaran siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Plosoklaten? Penelitian ini menggunakan kuantitatif. Adapun pendekatan yang digunakan adalah deskriptif.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif. kuantitatif yaitu suatu penelitian yang bertujuan mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek penelitian dengan didukung oleh data-data berupa angka yang diperoleh dari hasil pengambilan data yaitu tes dan pengukuran. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Plosoklaten menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki kebugaran jasmani yang sedang yaitu sebanyak 46,7% dan sebagiannya lagi memiliki kebugaran jasmani yang baik yaitu sebanyak 33,3%. Berdasarkan hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Plosoklaten pada kondisi yang baik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah Tuhan Yang Maha Kuasa karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Penjas

.Pada kesempatan ini diucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada :

1. Dr. Zaenal Afandi, M.Pd Selaku Rektor UN PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si Selaku Dekan FIKS UNP PGRI Kediri.
3. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd Selaku Ketua Program Studi PENJASKES.
4. Mokhammad Firdaus, M.Or. selaku Dosen Pembimbing I yang selalu membimbing penulisan selama melakukan penyusunan skripsi sampai selesai.
5. Wing Prasetya K., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II atas waktu yang telah diluangkan untuk memberikan bimbingan, petunjuk dan nasehatdaam proses penyusunan skripsi ini.
6. Kedua orang tua yang telah memberi semangat dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini
7. Ucapan terima kasih juga kepada pihak pihak yang mana tidak bisa saya sebutkan satu persatu namanya, yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharap tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, 24 Juli 2020



RENDY EKA ANDRIAN

NPM : 13.1.01,09,0343

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
1. Kebugaran Jasmani.....	7
2. Unsur-unsur Kebugaran Jasmani.....	10
3. Prinsip-prinsip Kebugaran Jasmani	11
4. Permainan Sepak bola	13
B. Penelitian Terdahulu	14
C. Kerangka Berpikir.....	16
D. Hipotesis.....	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	18
A. Identifikasi Penelitian.....	18
B. Metode Dan Pendekatan Penelitian	18
C. Tempat Dan Waktu Penelitian	19

1. Tempat Penelitian	19
2. Waktu Penelitian	19
D. Populasi Dan Sampel	19
1. Populasi Penelitian	19
2. Sampel Penelitian	20
E. Instrument Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data.....	20
1. Instrument Penelitian.....	20
2. Teknik Pengumpulan Data	21
F. Teknik Analisa Data.....	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	29
A. Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	29
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian	30
1. Lari 50 meter	31
2. Lari 1000 meter	33
3. Sit Up	34
4. Vertical Jump	35
5. Push Up	37
C. Analisis Data	38
1. Prosedur Analisis Data	38
2. Hasil dan Interpretasi Analisis Data	38
a. Hasil Analisis Data	38
b. Interpretasi Hasil Analisis Data	39
D. Pembahasan	40
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	43
A. Simpulan	43
B. Implikasi	43
C. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

- Lampiran 1. Hasil Data Penelitian Lari 50 meter
- Lampiran 2. Hasil Data Penelitian Lari 1.000 meter
- Lampiran 3. Hasil Data Penelitian Sit Up
- Lampiran 4. Hasil Data Penelitian Vertical Jump
- Lampiran 5. Hasil Data Penelitian Push Up
- Lampiran 6. Hasil Tes Pengukuran
- Lampiran 7. Distribusi Frekuensi
- Lampiran 8. Surat Penelitian
- Lampiran 9. Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 10. Dokumentasi Lari 50 meter
- Lampiran 11. Dokumentasi Lari 1.000 meter
- Lampiran 12. Dokumentasi Sit Up
- Lampiran 13. Dokumentasi Vertical Jump
- Lampiran 14. Dokumentasi Push Up
- Lampiran 15. Sertifikat Plagiasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia, yang ditunjukkan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat. Menurut Utami (2015), Upaya peningkatan kualitas manusia sebagai suatu bangsa dalam aspek kehidupan perlu dilaksanakan secara sungguh-sungguh, sehingga memungkinkan untuk memberi sumbangan nyata dalam pembangunan nasional. Pengembangan olahraga perlu terus ditingkatkan secara terarah, sistematis, dan berkesinambungan agar selaras dengan tujuan pembangunan nasional khususnya dalam meningkatkan kesejahteraan rakyat (Mutohir, 2005: 31). Pada masa sekarang ini, upaya meningkatkan kualitas hidup manusia melalui kegiatan jasmani diarahkan pada peningkatan memperoleh tingkat prestasi olahraga yang maksimal serta kebugaran jasmani yang baik.

Olahraga bukan dilihat dari sebagian aktivitas yang menghabiskan tenaga atau waktu tetapi olahraga juga dapat menguatkan, bukan saja itu tetapi olahraga juga dapat menyegarkan tubuh menjadi kuat dan sehat, terlebih juga dapat mengharumkan nama bangsa indonesia ke tingkat internasional. *World Coference On Education and Sports for Culture of Peace* (IOC, Juli 1999), menyebutkan bahwa:

1. Olahraga adalah sekolah kehidupan dan dapat menjadi sekolah perdamaian.
2. Olahraga dapat membangun jembatan perdamaian di antara orang-orang dan ras,
3. Olahraga adalah hak asasi manusia seperti hak pendidikan, hak untuk identitas dan lainnya,
4. Olahraga adalah alat yang baik untuk memperkenalkan kebiasaan dari kehormatan.

Berdasarkan idealisme olimpiade, "Olahraga menjadi pengaruh budaya, suatu bantuan terhadap pendidikan dan kesehatan, pembela besar bagi keperluan lingkungan dari dunia saat inidan benteng pertahanan bagi perdamaian". Pengembangan prestasi menjadi masalah penting dan besar dalam pembangunan olahraga, maka perlu ditunjang dengan sarana, prasarana dan teknologi, serta pembinaan yang baik di sekolah maupun di tempat – tempat latihan.

Untuk mengembangkan minat dan bakat siswa, banyak sekolah berbagai daerah mengaktifkan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola karena olah raga ini banyak diminati oleh siswa. Untuk menggiatkan dan memberdayakan pembinaan olahraga di Indonesia maka perlu dilakukan reorensi, restrukturisasi, revilitasasi, penempatan skala prioritas, pragmatis, terpadu, dan efektif-efisien (Sapoetro, 1997). Banyak sekolah diwilayah kabupaten Kediri yang menyelenggarakan kegiatan sepak bola salah satunya adalah SMA NEGERI 1 PLOSOKLATEN.

Berdasarkan dari perbincangan dengan guru PJOK SMA NEGERI 1 PLOSOKLATEN, kurang maksimal dalam bermain sepak bola mulai dari dasar-dasar, teknik dan cara bermain serta fisik. Untuk meraih prestasi dalam sepak bola

tentu saja banyak aspek yang perlu diperhatikan, misalnya kebugaran jasmani siswa, frekuensi latihan intensitas latihan dan teknik dasar bermain sepak bola. Jensen, dkk (1983) berpendapat bahwa beberapa faktor penting untuk mencapai kinerja tinggi, yaitu: (1) Pengembangan berbagai unsur gerak; (2) melakukan kondisioning fisik umum; (3) pengembangan keterampilan khusus; (4) penerapan secara tepat dan betul kaidah dan prinsip-prinsip khusus dalam olahraga; serta (5) persiapan faktor psikis setiap olahragawan.

Dalam permainan sepak bola agar sebuah tim dapat bermain bola dengan indah dan memiliki prestasi yang tinggi maka seorang pemain sangat dituntut untuk memiliki banyak hal yang sangat kompleks, mulai dari kerja sama, taktik atau strategi, pengalaman bertanding, teknik dasar yang baik sampai pada kebugaran jasmani yang prima. Secara individual maka seorang pemain sepak bola sangat dituntut memiliki teknik dasar dan kebugaran jasmani yang prima. Tanpa mengesampingkan aspek-aspek yang lain maka prioritas utama yang harus dijaga oleh siswa SMA NEGERI 1 PLOSOKLATEN yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola adalah meningkatkan dan mempertahankan baik prestasinya maupun jumlah anggotanya agar dapat bersaing dan berkompetisi secara sehat dengan sekolah lain yang berada di wilayah kabupaten Kediri khususnya. Gunarsa (1992) memandang bakat olahraga sebagai suatu potensi yang dimiliki oleh seseorang, untuk berprestasi dalam kegiatan atau cabang olahraga tertentu.

Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani anggotanya adalah dengan cara menambah jam latihan yang semula hanya 1 kali dalam seminggu dijadikan 2 atau 3 kali dalam seminggu. Pembinaan olahragawan dalam olahraga

prestasi seharusnya dilakukan secara kontinyu dan berkelanjutan (Setiono, 2006). Dengan menambah jam latihan otomatis frekuensi dan intensitas latihan juga meningkat tentu saja hal ini akan meningkatkan kemampuan siswa dalam bermain bola baik itu secara teknik maupun fisik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas , maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMA NEGERI 1 PLOSOKLATEN kurang memperhatikan tingkat kebugaran jasmaninya .
2. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya prestasi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMA NEGERI 1 PLOSOKLATEN
3. Pengaruh sarana dan prasarana latihan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMA NEGERI 1 PLOSOKLATEN
4. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMA NEGERI 1 PLOSOKLATEN

C. Batasan Masalah

Oleh karena dalam suatu penelitian memiliki banyak masalah, tidak mungkin dalam satu sesi dapat menyelesaikan pada identifikasi masalah, maka dilakukan pembatasan, yaitu:

1. Survei kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMA NEGERI 1 PLOSOKLATEN.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah diuraikan diatas , maka dapat dirumuskan topik permasalahan dalam penelitian ini, yaitu :

1. Berapakah tingkat kebugaran siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMA NEGERI 1 PLOSOKLATEN?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMA NEGERI 1 PLOSOKLATEN .

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang bermanfaat , antara lain kepada :

1. Siswa dapat mengetahui dan memahami akan arti pentingnya kebugaran jasmani, sehingga mampu mendorong siswa untuk melakukan aktifitas – aktifitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan dapat membawa pada prestasi yang lebih baik atau pada kualitas kehidupan yang lebih baik
2. Bagi pelatih ekstrakurikuler sepak bola SMA NEGERI 1 PLOSOKLATEN
 - a. Memberikan informasi kepada para pelatih dan seluruh pengurus yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola tentang keadaan tingkat kebugaran siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMA NEGERI 1 PLOSOKLATEN

- b. Sebagai bahan pertimbangan dalam mengambil langkah-langkah yang tepat dan benar dalam menentukan program program latihan tambahan sehingga dapat meningkatkan status kebugaran jasmani siswanya untuk mencapai hasil / prestasi yang optimal .
- c. Sebagai alat ukur yang baik untuk mengetahui keberhasilan tugas pelatih dalam menyusun , membina , melatih dan mengaplikasikan program latihan yang dibuat untuk siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMA NEGERI 1 PLOSOKLTEN.

3. Bagi Lembaga

Bagi lembaga dalam hal ini Universitas Nusantara PGRI Kediri mampumenggunakannya sebagai wahana penambahan wawasan ataun pengetahuan, khususnya dikalangan mahasiswa sebagai calon guru pendidik jasmani, olah raga, kesehatan dan rekreasi.

4. Bagi Mahasiswa

Berguna bagi pembaca yaitu sebaga sumber ilmu pengetahuan, dalam meningkatkan proses pembelajaran dalam pendidikan, khususnya dalam pendidikan jasmani

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: Tiga Serangkai.
- Cahyadi, Erry. 2010. *Olah raga dan kesehatan*. Jakarta. Bumi Aksara.
- Giriwijoyo, Santosa. 2010. *Ilmu faal olah raga*. Jakarta Bumi Aksara.
- Gunarso, Arif.1992.*Bugar dan sehat dengan olah raga*. Jakarta. PT.Rineka putra
- Harsono. 2004. *Perencanaan program latihan*. Bandung.UPI.
- Jensen,dkk. 1983.*Meningkatkan prestasi olah raga/ Regulation of yeast mating-type interconversion:feedback control of HO gene expression*. Proc Natl Acad Sci USA.
- Kusmaedi, Nurlan, 2008.*Olah raga dan lansia*.Bandung.FVOK-UPI.
- Lutan, Rusli, 2008.*Membangun karakter dari olah raga*. Surabaya.jurnal unnes
- Mutohir,Toho cholik. 2005. *Olah raga dan pembangunan*. PT Reneka Cipta. Jakarta
- Nugroho, Agung. 2004.*Pencak silat Dunia abu-abu gerak*. Jakarta. Lumbung Pustaka UNY
- Sapoetra, Andi. 1997. *Perkembangan olah raga terkini kajian para pakar*.Jakarta. PT.Raja Buku
- Saptono. 2011.*Pendidikan karakter membangun jati diri bangsa melalui olah raga*. Yogyakarta Lumbong pustaka UNY.
- Suroto, Suroto, 2004.*Efektifitas senam lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia*.
- Utami, Danarstuti. 2015. *Peran Fisiologi Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Indonesia Menuju Sea Games*. Jurnal Prestasi Olahraga.
- www.BBC.com /diakses 1 Oktober 2018.