

TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANAK YANG IKUT DALAM
SEKOLAH SEPAKBOLA HANDAYANI DI GUNUNG KIDUL
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Fauzi Endro Pramono
08601244063

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2012

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Anak yang Ikut Dalam *Club* Sekolah Sepakbola Handayani di Gunungkidul Daerah Istimewa Yogyakarta” yang disusun oleh Fauzi Endro Pramono., NIM 08601244063 ini telah disetujui pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Oktober 2012
Dosen Pembimbing,



Anastasia Erlina L., M. Pd.
NIP 19731006200112 2 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul Tingkat Kesegaran Jasmani Anak yang Ikut Dalam SSB Handayani Gunungkidul benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli.

Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi yudisium pada periode berikutnya

Yogyakarta, Oktober 2012

Yang menyatakan,



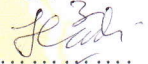
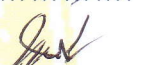
Fauzi Endro Pramono

NIM. 08601244063

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "**Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Yang Ikut Dalam Sekolah Sepakbola Handayani di Gunungkidul Daerah Istimewa Yogyakarta**" yang disusun oleh Fauzi Endro Pramono, NIM 08601244063 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 24 Oktober 2012 dan dinyatakan **LULUS**.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. A. Erlina Listyarini, M. Pd	Ketua Penguji		21/11/12
2. Nurhadi Santoso, M. Pd	Sekretaris Penguji		12/11/12
3. Nur Rohmah M, M. Pd	Penguji I (Utama)		12/11/12
4. Komarudin, M. A	Penguji II (Pendamping)		20/11/12

Yogyakarta, November 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M. S.

NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

- ❖ Yang terpenting dalam kehidupan bukanlah kemenangan, tetapi bagaimana kita bertanding dengan baik. (Baron Pierre De Con Bertin)
- ❖ Sikap adalah hal kecil yang membuat perubahan besar. (Winston Churchill).
- ❖ Kejujuran adalah salah satu jalan setiap orang menuju kesuksesan yang abadi. (Penulis)

PERSEMBAHAN

Karya yang masih jauh dari kesempurnaan ini dipersembahkan kepada orang-orang yang punya makna istimewa bagi penulis, antara lain;

- ❖ Bapak Sutarto dan Ibu Suprihyatini, kedua orangtuaku yang selalu mendoakan tanpa mengenal waktu, dan perhatian yang sangat tak terhingga.
- ❖ Saudariku Hanifah Erfinasari yang selalu memberi dorongan dan motivasi, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

TINGKAT KESEGARAN JASMANI ANAK YANG IKUT DALAM SEKOLAH SEPAKBOLA HANDAYANI GUNUNGKIDUL DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Oleh:

Fauzi Endro Pramono

08601244063

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan karena terdapat beberapa alasan yang membuat peneliti ingin meneliti, yaitu: pelatih yang ada tidak sesuai dengan jurusannya, masih terdapat anak yang mengalami kelelahan yang berarti pada saat pertandingan ataupun latihan dan belum pernah diadakannya tes kesegaran jasmani di dalam SSB. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak yang ikut dalam Sekolah Sepakbola Handayani Kabupaten Gunungkidul.

Penelitian ini dilaksanakan menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani dari puskesmas (Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi) tahun 2010 untuk Anak umur 10-12 tahun dengan Validitas tes untuk putra 0.884, sedangkan Realibilitas tes untuk putra 0.911. Teknik analisis data menggunakan Deskriptif Kuantitatif. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Proporsive Sampling*, dilakukan bila populasi mempunyai anggota/kelompok dan kelompok tersebut diambil semua tanpa dilakukan acak. Populasi 481 diambil 61 anak untuk dijadikan sampel.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani anak KU 10-12 SSB Handayani Kabupaten Gunungkidul kategori baik sekali 0% (0), kategori baik 0% (0 anak), kategori sedang 29.5% (18 anak), kategori kurang 65.6% (40 anak), kategori kurang sekali 4.9% (3 anak).

Kata Kunci : Kesegaran Jasmani, SSB Handayani.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Usia 10-12 Tahun yang Ikut Dalam SSB Handayani di Gunung Kidul DIY” ini dengan lancar.

Dari awal hingga terselesaikannya skripsi ini, sepenuhnya berkat bantuan dari berbagai pihak yang dengan ikhlas dan sabar memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk mengikuti kuliah di program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan POR, Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan arahan, dan motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Drs. Pamuji Sukoco, Penasehat akademik yang telah memberikan nasihat dan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dra Anastasia Erlina L. M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan sabar memberikan bimbingan, nasihat dan motivasi, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan lancar.

6. Seluruh Bapak, Ibu dosen dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ilmu dan pengetahuanya yang berguna dan bermanfaat bagi penulis.
7. Wardo, S.IP., selaku Ketua harian Sekolah Sepakbola Kabupaten Gunungkidul yang telah memberikan izin penelitian di SSB Gunungkidul.
8. Teman-teman seperjuangan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2008.
9. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, atas bantuan yang telah diberikan, diucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Kritik dan saran akan diterima dengan senang hati untuk perbaiki lebih lanjut. Besar harapan penulis, semoga karya yang sederhana ini dapat menambah kepustakaan dan bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, Oktober 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	8
2. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani	9
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	13
4. Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani	14
5. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun Anak	16
6. Karakteristik Wilayah Dataran Tinggi	17
7. Manfaat Kebugaran Jasmani	18
8. Pengertian Sepakbola	19
B. Penelitian yang Relevan	21
C. Kerangka Berpikir	23

BAB III. METODE PENELITIAN	25
A. Desain Penelitian	25
B. Variabel Penelitian.....	25
C. Populasi dan Sampel	25
D. Instrument dan Teknik Pengambilan Data	26
E. Teknik Analisis Data.....	29
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian	32
B. Hasil Penelitian	32
C. Pembahasan	34
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	38
A. Kesimpulan	38
B. Implikasi Hasil Penelitian	38
C. Keterbatasan Penelitian	39
D. Saran-Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN.....	43

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nilai TKJI untuk anak umur 10-12 tahun putra	30
Tabel 2. Norma TKJI untuk anak umur 10-12 tahun putra	30
Tabel 3. Kesegaran Jasmani Anak Sekolah Sepakbola Handayani Gunungkidul	33

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	44
Lampiran 2. Surat Keterangan SSB	45
Lampiran 3. Pengajuan Judul Skripsi	46
Lampiran 4. Sertifikat Peneraan Ukuran Panjang	47
Lampiran 5. Data Sertifikat Peneraan Ukuran Panjang	48
Lampiran 6. Sertifikat Peneraan Stopwath	49
Lampiran 7. Data Sertifikat Peneraan Stopwath	50
Lampiran 8. Kartu Bimbingan	51
Lampiran 9. Pelaksanaan TKJI Usia 10-12 SSB Handayani Gunungkidul	52
Lampiran 10. Daftar Formulir TKJI Usia 10-12 SSB Handayani Gunungkidul	60
Lampiran 11. Dokumentasi Foto	62