

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) PANJI
PUTRA TURI KELOMPOK USIA 10 – 12 TAHUN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Haryo Sri Nurhuda
NIM 08601241021

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SEPTEMBER 2012**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Panji Putra Turi Kelompok Usia 10-12 Tahun” yang disusun oleh Haryo Sri Nurhuda, NIM 08601241021 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 03 Agustus 2012
Pembimbing,



Komarudin, M.A
NIP. 19740928 200312 1 002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini 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 ditunda yudisium pada periode berikutnya.


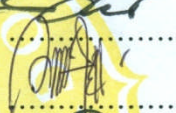


Yogyakarta, 03 Agustus 2012
Yang Menyatakan,

Haryo Sri Nurhuda
NIM. 08601241021

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul ” **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Panji Putra Turi Kelompok Usia 10-12 Tahun**” yang disusun oleh Haryo Sri Nurhuda NIM 08601241021 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 26 September 2012 dan dinyatakan *LULUS*.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Komarudin, M.A	Ketua Penguji		19/10/2012
2. Fathan Nurcahyo, M. Or	Sekretaris Penguji		19/10/2012
3. Hari Yulianto, M. Kes	Penguji I		15/10/2012
4. Amat Komari, M. Si	Penguji II		08/10/2012

Yogyakarta, Oktober 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

- Jangan putus asa dalam melaksanakan tugas, lakukanlah dengan ikhlas.
- Kerjakanlah hal yang Anda sukai dan sukailah hal yang Anda kerjakan, dan akan Anda dapati bahwa Anda tidak perlu bekerja sehari pun sepanjang hidup Anda.
- Ukuran tubuhmu kurang penting, ukuran otakmu agak penting, ukuran hatimu adalah yang paling penting (B. C. Gorbes).
- Lihatlah diri kita sebelum kita melihat orang lain, koreksi diri kita sebelum mengoreksi orang lain.

PERSEMBAHAN

Untuk kedua orang tuaku (Bapak Masdjum dan Ibu Kuncari) yang dengan kesabaran, kemurnian hati yang tidak terbatas, mendo'akan untuk keberhasilanku. Terima kasih untuk segala cinta dan sayang, pengorbanan dan do'a suci yang selalu mengiringi langkahku.

TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) PANJI PUTRA TURI KELOMPOK USIA 10 – 12 TAHUN

Oleh
Haryo Sri Nurhuda
08601241021

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa SSB Panji Putra kelompok usia 10 – 12 tahun.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes. Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SSB Panji Putra Turi kelompok usia 10 – 12 tahun yang berjumlah 17 siswa. Pengumpulan data menggunakan tes dengan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun dengan koefisien validitas sebesar 0,911 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,884. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase yang mengacu pada norma baku TKJI.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SSB Panji Putra Kelompok Usia 10 – 12 Tahun sebagian besar berkategori sedang. Secara rinci, sebanyak 1 siswa (5,88%) berkategori kurang sekali, 3 siswa (17,65%) berkategori kurang, 7 siswa (41,18%) berkategori sedang, 6 siswa (35,29%) berkategori baik, dan 0 siswa (0%) berkategori baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang, dengan demikian maka tingkat kesegaran jasmani siswa SSB Panji Putra Kelompok Usia 10 – 12 Tahun sebagian besar berkategori sedang.

Kata kunci: *kesegaran jasmani, sepakbola, sekolah sepakbola*

KATA PENGANTAR

Puji syukur di panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas limpahan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Panji Putra Turi Kelompok Usia 10-12 Tahun”

Penulis sadar bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak skripsi ini tidak dapat terwujud. Oleh karena itulah pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd,M. A, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan kesempatan peneliti untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S, Dekan_Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dan fasilitas bagi penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
3. Amat Komari, M.Si, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan izin pada penelitian ini.
4. Prof. Dr. Hari Amirullah Rachman, selaku Dosen Penasehat Akademik telah membimbing selama menjadi mahasiswa FIK UNY.
5. Komarudin,M.A, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama penulisan skripsi ini.
6. Pengurus Sekolah Sepakbola (SSB) Panji Putra yang telah memberikan ijin kepada saya untuk melakukan penelitian.
7. Teman-teman PJKR kelas A angkatan 2008 Universitas Negeri Yogyakarta yang penulis banggakan semoga kita selalu dalam lindungan-Nya dan diberi kesuksesan dunia akhirat.

8. Keluarga besar yang telah memberikan semangat serta doa serta banyak sekali bantuan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang juga telah memberikan dorongan serta bantuan selama penyusunan skripsi.

Penulis sadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu saran dan kritik selalu diharapkan demi perbaikan-perbaikan lebih lanjut. Dengan menghaturkan rasa syukur kepada Allah SWT, semoga pembaca dapat memperoleh manfaat dari karya ini. Amin.

Yogyakarta, 03 Agustus 2012

Penulis,

Haryo Sri Nurhuda

DAFTAR ISI

ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Penelitian secara Praktis	7
2. Manfaat Penelitian secara Teoritis	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	9
A. Deskripsi Teori	9
1. Definisi Kesegaran Jasmani	9
2. Komponen Kesegaran Jasmani	11
3. Faktor yang Mempengaruhi kesegaran Jasmani	15
4. Prinsip-Prinsip Latihan Kesegaran Jasmani	17
5. Manfaat Kesegaran Jasmani	21
6. Permainan Sepakbola	24
7. Sekolah Sepakbola (SSB)	26
8. Karakteristik SSB Panji Putra	27
9. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun	29
10. Kesegaran Jasmani dalam Sepakbola	31
B. Hasil Kajian Penelitian yang Relevan	32
C. Kerangka Berpikir	33
BAB III. METODE PENELITIAN	35
A. Desain Penelitian	35
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	35
C. Populasi Penelitian	36
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	36

1. Instrumen Penelitian	36
2. Teknik Pengumpulan Data	36
E. Teknik Analisis Data	38
BAB IV. HASIL PENELITIAN	39
A. Deskripsi Lokasi, Subjek dan Waktu Penelitian	39
1. Deskripsi Lokasi Penelitian	39
2. Deskripsi Subjek Penelitian	39
3. Deskripsi Waktu Penelitian	39
B. Hasil Penelitian	39
C. Pembahasan	49
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	52
A. Kesimpulan	52
B. Implikasi Hasil Penelitian	52
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	52
D. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Daftar Tabel Usia Dini Berolahraga, Usia Spesialisasi, dan Usia Pencapaian Prestasi Puncak	25
Tabel 2. Komponen Kesegaran Jasmani Untuk Masing – Masing Cabang Olahraga	26
Tabel 3. Jadwal Latihan SSB Panji Putra	29
Tabel 4. Penskoran Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Anak Putra Usia 10 – 12 tahun	37
Tabel 5. Norma Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Anak Usia 10 – 12 tahun	37
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SSB Panji Putra Kelompok Usia 10 – 12 Tahun	40
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SSB Panji Putra Kelompok Usia 10 – 12 Tahun Berdasar Tes Kecepatan	42
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SSB Panji Putra Kelompok Usia 10 – 12 Tahun Berdasar Tes Kekuatan Otot Lengan	43
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SSB Panji Putra Kelompok Usia 10 – 12 Tahun Berdasar Tes Kekuatan Otot Perut	45
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SSB Panji Putra Kelompok Usia 10 – 12 Tahun Berdasar Tes Kekuatan Otot Paha	46
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SSB Panji Putra Kelompok Usia 10 – 12 Tahun Berdasar Tes Daya Tahan.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SSB Panji Putra Kelompok Usia 10 – 12 Tahun	41
Gambar 2. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SSB Panji Putra Kelompok Usia 10 – 12 Tahun Berdasarkan Tes Kecepatan.....	42
Gambar 3. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SSB Panji Putra Kelompok Usia 10 – 12 Tahun Berdasarkan Tes Kekuatan Otot Lengan	44
Gambar 4. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SSB Panji Putra Kelompok Usia 10 – 12 Tahun Berdasarkan Tes Kekuatan Otot Perut	45
Gambar 5. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SSB Panji Putra Kelompok Usia 10 – 12 Tahun Berdasarkan Tes Kekuatan Otot Paha	47
Gambar 6. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SSB Panji Putra Kelompok Usia 10 – 12 Tahun Berdasarkan Tes Daya Tahan.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian	57
Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melakukan Pengambilan Data	58
Lampiran 3. Sertifikat Kalibrasi	59
Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi	61
Lampiran 5. Petugas Penelitian	63
Lampiran 6. Petunjuk Pelaksanaan TKJI Usia 10-12 Tahun	64
A. Petunjuk Pelaksanaan TKJI Usia 10-12 tahun	64
B. Petunjuk Pelaksanaan Tes	65
C. Petunjuk Menyelenggarakan Tes TKJI	75
Lampiran 7. Data Penelitian	80
Lampiran 8. Frekuensi Data	82
Lampiran 9. Foto Peserta Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Panji Putra Turi Kelompok Usia 10 – 12 Tahun	87