SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN GERAK DASAR SEPAK BOLA PADA SISWA SSB YUNIOR PUTRA USIA 10 - 12 TAHUN KOTA KEDIRI 2016

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Jurusan Penjaskesrek UN PGRI Kediri

OLEH :

DWI KURNIAWATI

NPM : 12.1.01.09.0199

PROGRAM STUDI PENJASKESREK
FAKULTAS PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDOSESIA
UN PGRI KEDIRI

2016

Skripsi oleh:

DWI KURNIAWATI

NPM : 12.1.01.09.0199

Judul:

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN GERAK DASAR SEPAK BOLA PADA SISWA SSB YUNIOR PUTRA USIA 10 - 12 TAHUN KOTA KEDIRI 2016

Telah disetujui untuk diajukan kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek

FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal:_____

Dosen Pembimbing I	Dosen Pembimbing II
Abdian Asgi Sukmana S.Pd.,M.Or	**Drs. Slamet Junaid M.Pd**
NIDN. 072002800	NIDN. 0015066801

Skripsi oleh:

DWI KURNIAWATI

NPM : 12.1.01.09.0199

Judul:

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN GERAK DASAR SEPAK BOLA PADA SISWA SSB YUNIOR PUTRA USIA 10-12 TAHUN KOTA KEDIRI 2016

Telah dipertahankan di depan panitia Ujian/Sidang Skripsi

Jurusan Penjaskesrek FKIP UN PGRI KEDIRI

Pada Tanggal : _____

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia penguji :

1. Ketua : Drs. Slamet Junaidi M.Pd _____
2. Penguji I : Rahman Diputra M.Pd _____
3. Penguji II : Abdian Asgi Sukmana S.Pd., M.Or _____

Mengetahui
Dekan FKIP

Dra. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN GERAK DASAR SEPAK BOLA PADA SISWA SSB YUNIOR PUTRA USIA 10-12 TAHUN KOTA KEDIRI 2016

Dwi Kurniawati

12.1.01.09.0199

FKIP Penjaskesrek

Dewadk66@yahoo.com

Dosen pembimbing :

1. Abdian Asgi Sukmana S.Pd., M.Or

2. Drs Slamet Junaidi M.Pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK: Kebugaran jasmani, keterampilan gerak dasar sepak bola memiliki peran penting. Memiliki kebugaran jasmani yang baik bertujuan untuk membentuk tubuh yang sehat serta pengembangan kemampuan yang dimiliki dan senantiasa membentuk mental yang baik pula. Menguasai gerak dasar sepak bola dapat diartikan dapat memainkan bola dengan efisien dan efektif berdasarkan dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Permasalahan dalam skripsi ini adalah bagaimana tingkat kebugaran jasmani dan ketempilan gerak dasar sepak bola siswa SSB Yunior Putra Usia 10-12 Tahun.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan ketempilan gerak dasar sepak bola siswa SSB Yunior Putra Usia 10–12 Tahun, dengan populasi sebanyak 30 anak metode yang digunakan metode survei teknik tes. Prosedur yang dilakukan adalah mempersiapkan instrumen penelitian serta analisis data menggunakan analisis data deskriptif. Hasil penelitian ini diketahui tingkat kebugaran jasmani presentase terbesar adalah 57% terbilang dalam kategori baik. Dan gerak dasar sepak bola presentase terbesar 61% terbilan dalam kategori sedang.

Berdasarkan hasil penelitian maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah kebugaran jasmani dan gerak dasar sepak bola dapat dimiliki pemain sepak bola secara maksimal melalui latihan yang diprogram dan direncana dengan baik serta didukung dengan pertandingan yang terencana. Perlu diadakan latihan *sit up, vertical jump* dan *lari 600 m,* agar meningkarkan daya tahan dan kemampuan *shooting* untuk mendapat hasil latihan yang lebih maksimal.

Kata Kunci: Kebugaran jasmani, keterampilan gerak dasar sepak bola, usia 10–12 tahun.

I . Latar belakang

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan upaya peningkatan kuwalitas manusia indonesa dalam rangka penigkatan jasmani. Menurut Herre (dalam Sahid, 2008: 1) mengatakan bahwa pembinaan sejak dini adalah suatu proses yang sangat memugkinkan diperolehnya satu hasil yang maksimal. Dalam sepak bola kebugaran jasmani dan gerak dasar sepak bola merupakan dua komponen yang saling berkaitan, banyak Klub–klub SSB beraggapan bahwa melalui latihan–latihan fisik yang diberikan sudah cukup, tanpa harus mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasar sepak bola para pemainya.

Tujuan latihan adalah untuk menghadapi pertandingan. Ketika menjelang pertandingan, maka kebugaran jasmani para pemainnya harus dalam kondisi prima agar dapa menampilkan permainan yang baik, sehinga dapat bertanding secara maksimal. Jika seorang pelatih mau memantau kebugaran jasmani dan gerak dasar sepak bola sejak dini, pelatih dapat mengetahui profil setiap pemainya juga dapat merancang progam latihan selanjutnya untuk persiapan pertandingan, karena tujuan olahraga untuk anak–anak adalah menumbuhkan cita–cita, membagkitkan minat anak untuk menjadi seorang juwara ketika dewasa.

Kebanyakan pelatih kurang memperhatikan latihan kebugaran jasmani dan cenderung mengarah lagsung ke latihan teknik, padahal kondisi fisik seseorang mempengaruhi gerak si penampilnya sehingga hasil dari latihan yang diperoleh kurang maksimal. Sehinga perlu di ketahui tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasar sepak bola.

Berdasarkan identifikasi masalah maka pembahasan masalah dalam penelitian ini akan membahas tentang tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasar sepak bola pada siswa SSB Yunior Putra usia 10–12 tahun Kota Kediri 2016, dengan tujuan untuk mengetahui secara jelas tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasar sepak bola pada siswa SSB Yunior Putra usia 10–12 tahun Kota Kediri 2016.

Kebugaran jasmani di bedakan menjadi dua yaitu kebugaran *aerobik* dan *ana-erobik*. kebugaran *aerobik* dipengarui oleh faktor keturunan sedagkan *ana-erobik* dalam proses pemenuhan energinya tanpa bentuan oksigen. Menurut nurhasan (2011: 13–15) kebugaran jasmani meliputi beberapa komponen, yang dikelompokan dalam dua aspek, sebagai berikut: a. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan 1) kekuatan, 2) kelentukan, 3) komposisi tubuh, dan 4) daya tahan, b. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan 1) kecepatan, 2) Daya *power*, 3) kelincahan, 4) keseimbangan dan, 5) koordinasi.

Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah: keturunan, latihan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, aktifitas, kebiyasaan merokok dan, faktor lain seperti suhu tubuh & gizi (Sharkley 2011-80). Setiap rentang usia juga mempengaruhi karakteristik dan perbedaan pertumbuhan seseorang dalam menentukan sikap dan hal ini berpengaruh terhadap proses pencapaian pembelajaran, untuk anak usia 10-12 tahu umimnya mereka memiliki karakteristik: a. Jasmani, pada usia 10-12 tahun kondisi fisik mulai berubah, pertumbuhan otot lengan dan tungkai makin bertambah terutama perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata.

b. Psikis atau Mental, dari pola pikir anak-anak mulai berubah menjadi ABG mereka mulai mempunyai rasa tanggung jawab untuk menjadi dewasa. Mulai mengerti tentang waktu, dan menghendaki segala sesuatunya selesai pada waktunya.c.Sosial dan emosional, secara emosi dapat dinilai masih sangat labil karena pengantaran rasa emosinya tidak tetap dalam proses kematangan jasmani juga rasa ingin tau yang sangat besar.

Pada anak usia 10-12 tahun mulai diperkenalkan latihan-latihan *aerobik* dengan sistem progresif. Karena sistem energi *aerobik* merupakan pondasai yang menunjukan berbagai macam komponen dalam sepak bola. Setelah pondasi *aerobik* terbentuk dengan baik, baru kemudian dilakukan berbagai jenis latihan lain untuk komponen dasar untuk bermain sepak bola. Menurut Firzani (2010: 11) Teknik dasar dalam permainan sepak bola ada beberpa macam, seperti:

a. mengumpan *(Passing)*
b. menghentikan bola *(stop ball)*
c. menendang bola kegawang *(shooting)*
d. menyundul bola *(heading)*
e. menggiring bola *(dribbling)*

Prinsip dalam permainan sepak bola cukup sederhana, yaitu kerjasama memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan kerjasama melindungi gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dari serangan lawan. Sepak bola merupakan olahraga sederhana yang hanya memiliki 17 peraturan. peraturan tersebut adalah sebagai berikut: lapangan permainan, bola, jumlah pemain, perlengkapan pemain, wasit, asisten wasit, lama pertandingan, mulai danmemulai kembali permainan, bola di dalam dan luar permainan,cara mencetak gol, offside, pelanggaran dan kelakuan yang tidaksopan, tendangan bebas, tendangan pinalti, lemparan ke dalam,tendangan gawang, tendangan sudut (FIFA 2010) .

Sedangkan unsur-unsur fisik dalam sepak bola, meliputi daya tahan, kekuatan dan kecepatan. Menurut M.Sajoto (1998: 580) daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh untuk dapat berlatih untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah meyelesaikan latihan tersebut. Sukadiyanto (2010: 131) kekuatan secara umum adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau latihan. Dalam sepak bola kekuatan dapat berupa; kekuatan untuk menendang dan menembak, kekuatan untuk duel, kekuatan untuk menyundul, kekuatan meloncat, kekuatan awal.

Kecepatan Menurut Sukadiyanto (2010: 174) kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsangan dalam waktu secepat (singkat) mungkin. Secara jasmani kecepatan dapat dibedakan dalam 5 faktor, yaitu: kecepatan antisipasi, kecepatan reaksi, kecepatan akserelasi, kecepatan maksimum, dan kecepatan dikombinasikan dengan daya tahan secara spesifik sepak bola. Semua faktor dalam pertandingan yaitu: kecepatan bola, kecepatan dalam mengolah bola, kecepatan berfikir membuat keputusan yang benar ketika sedang bertanding, kecepatan permainan.

Teknik dasar sepak bola meliputi menendang, mengoper, menggiring, menyundul, merebut bola, melempar bola. Fisik dasar sepak bola meliputi gerakan lari pelan, gerakan lari cepat, gerakan berhenti, gerakan berbelok, gerakan berputar, gerakan melompat, dan gerakan berjingkat.

Dapat disimpulkan, bahwa kebugaran jasmani dan gerak dasar sepak bola merupakan komponen yang tidak bisa

dipisahkan juga penting dalam proses pembentukan pemain sepak bola di masa depan. Hal inilah yang menjadi pokok permasalahan sehingga dilaksanakanya penelitian dengan judul "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Keterampilan Gerak Dasar Sepak Bola Pada Siswa SBB Yunior Putra Usia 10-12 Tahun Kota Kediri 2016".

II METODE

Sugiyono (2010: 2) variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditepapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulanya. Dalam penelitian ini melibatkan tiga variabel yaitu dua variabel bebas (*independen variabel*) satu variabel terikat (*dependen variabel*), kebugaran jasmani dan gerak dasar merupakan variabel bebas (X), siswa SSB Yunior putra merupakan variabel terikat (Y).

Penelitian ini mengunakan metode survei yang merupakan satuan aktifitas atau kegiatan penelitian yang dilakukan untuk mendapatkan suatu kapasitas insformasi, dimana penelitian ini mengambil sampel dari satu populasi sebagai alat pengumpul data yang pokok. Dengan teknik pengumpulan data mengunakan observasi. Teknik pengambilan data adalah cara yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam sebuah penelitian. Dalam penelitian ini instrumen penelitian yang digunakan adalah TKJI anak usia 10–12 tahun (Mahardika, 2014: 136-139) dan tes pengukuran dalam pendidikan jasmani menurut Nurhasan. Model observasi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pengunaan observasi sistematis atau tersetruktur karena menggunakan pedoman sebagai instrumen penelitian. Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian non eksperimen melalui pendekatan diskriftip, untuk memperoleh fakta–fakta yang ada maka dipergunakan tes dan pengukuran. Survei adalah salah satu jenis penelitian untuk mengetahui hasil dari informasi yang diperoleh dari penelitian, dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian dari populasi yaitu siswa SSB Yunior putra sebanyak 30 anak sebagai *testee.*

Pada pengambilan sampel sesuai yang dikemukakan Nasution (dalam Ridho, 2013: 32) menjelaskan bahwa "teknik quota sampling adalah pengambilan sampel dilakukan dengan menetapkan jumlah sampel terlebih dahulu" dari pendapat diatas oleh karena itu penulis mengunakan teknik quota sampling dalam pengambilan sampel. Teknik quota sampling merupakan teknik yang dengan sengaja menarik sampel (non radom) karena alasa-alasan diketahuinya sifat-sifat sampel itu.

Hasil pengetesan yang diperoleh masih merupakan skor-skor mentah yamg belum diolah. Agar skor-skor ini mempunyai arti, maka data tersebut akan diolah untuk menjawab persoalan yang diajukan dalam penelitin. Adapun rumusnya adalah sebagi berikut:

$P = f/N \times 100\%$

Keterangan:

p = presentase

f = frekuensi

N= Jumlah sampel

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan dari semua tes tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasar sepak bola SSB Yunior Putra usia 10–12 tahun Kota Kediri 2016. Dari data yang terkumpul selanjutnya dilakukan analisis data dengan perhitungan. Berikut ini adalah hasil deskripsi untuk tiap tes :

No	Interval	Kategori	F
1	22 - 25	(BS) Baik Sekali	2
2	18 - 21	(B) Baik	17
3	14 - 17	(S) Sedang	9
4	10 - 13	(K) Kurang	1
5	5 - 9	(KS) Kurang Sekali	1

Berdasarkan grafik diatas maka dapat diketahui bahwa hasil tes tingkat kebugaraan jasmani siswa SSB Yunior Putra usia 10–12 Tahun Kota Kediri 2016. Terdapat 2 atau 7% siswa dalam kategori baik sekali, 17 atau 57% siswa dalam kategori baik, 9 atau 30% dalam kategori sedang, 1 atau 3% siswa dalam kategori kurang dan, 1 atau 3% siswa dalam kategori kurang sekali. Lalu hasil dari analisa deskriptif keterampilan gerak dasar sepak bola menghasilkan data dari sluruh tes:

No	Kategori	F	Presentase
1	(B) Baik	12	33%
2	(S) Sedang	17	61%
4	(K) Kurang	1	6%

Berdasarkan grafik diatas maka dapat diketahui bahwa hasil tes teknik dasar sepak bola siswa SSB Yunior Putra usia 10–12 Tahun Kota Kediri 2016. Terdapat 33% siswa dalam kategori baik, 61% siswa dalam kategori sedang, 6% dalam kategori kurang.

faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain mengenai kondisi fisiknya adalah faktor latihan. Latihan yang sistematis serta dilakukan secara berulang–ulang dan yang kian hari jumlah beben latihanya kian bertambah jauh lebih baik. Kualitas mutu latihan juga harus diperhatikan, dalam olah raga prestasi latihan harus mempunyai tujuan yang pasti tujuan latihan adalah penignkatan prestasi yang maksimal, penignkatan kesehatan dan peningkatan kondisi fisik serta diimbangi kebiasaan hidup yang sehat dalam kehidupan sehari–hari.

Karena tujuan utama latihan adalah untuk bekal menghadapi pertandingan. Dari data yang didapat umumnya tingkat kebugaran jasmani keseluruwan siswa SSB Yunior Putra sudah baik. Tingal peranan pelatih untuk melakukan upaya meningkatkan kondisi fisik agar kian hari kebugaran jasmani siswa SSB Yunior Putra Kian meningkat.

Bagi pelatih SSB Yunior Putra, diharapkan lebih kreatif dan menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi sehingga siswa akan lebih termotivasi untuk mengikuti kegiatan latihan sehingga tujuan dari pembelajaran itu sendiri dapat tercapai secara maksimal..

Berdasarkan hasil penelitian maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah kebugaran jasmani dan gerak dasar sepak bola dapat dimiliki pemain sepak bola secara maksimal melalui latihan yang diprogram dan direncana dengan baik serta didukung dengan pertandingan yang terencana. Perlu diadakan latihan sit up, vertical jump dan lari 600 m, agar meningkarkan daya tahan dan kemampuan

shooting untuk mendapat hasil latihan yang lebih maksimal.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Brian, S. J. (2011). *Kebugaran & Kesehatan.* Jakarta: Rajawali Spot.

I Made S. M. (2014) Evaluasi Pengajaran, Surabaya: Unesa University

Firzani, H. (2010). *Segalanya Tentang Sepak Bola.* Jakarta: Erlangga.

Ridho, I. A. (2013). Pengaruh Video Untuk Meningkatkan Ketrampilan Teknik Dasar Sepak Bola Turarungu Slb Negeri Cicendo Bandung. *Skripsi*.

Sugiyono. (2010). *Statistika untuk Penelitian.* Bandung: Alfabeta.

Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: PrinsipPrinsip Dan Penerapannya.* Jakarta.

Said, H. (2008). Peran Interval Sprint, Akselerasi Sprint, Hollow Sprint Terhadap Peningkatan Kecepatan Siswa Sekolah Sepak Bola Gorontalo. *Inovasi Volume 5, Nomor 1, Issn 1693-9034*, 1-8.

Sukadiyanto. (2010). Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik.