

**SURVEI KEBUGARAN JASMANI DAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLA
SISWA USIA 15 TAHUN DI PERSATUAN SEPAK BOLA
MUSI BANYUASIN**

SKRIPSI

**diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

Oleh:

DANI ARDIYANTO

NIM: 11133065



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2016**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : **Survei Kebugaran Jasmani dan Teknik Dasar Sepak Bola Siswa Usia 15 Tahun Di Persatuan Sepak Bola Musi Banyuasin**
Nama Mahasiswa : **Dani Ardiyanto**
NIM : **11133065**
Program Studi : **Pendidikan Olahraga**

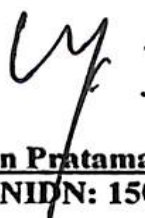
Menyetujui,

Pembimbing I



Hastari Mayrita, M.Pd.
NIP/NIDN: 0201088504

Pembimbing II



Riyan Pratama, M.Or.
NIP/NIDN: 150110458

**Ketua,
Program Studi
Pendidikan Olahraga**



Dewi Septaliza, M.Pd.
NIP/NIDN: 130209370/02230988802

**Dekan,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Darma**



Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D.
NIP/NIDN: 1101103324/0019124002

Tanggal lulus : 11 Februari 2016

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

**SURVEI KEBUGARAN JASMANI DAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLA
SISWA USIA 15 TAHUN DI PERSATUAN SEPAK BOLA
MUSI BANYUASIN**

SKRIPSI


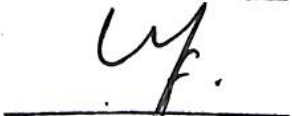
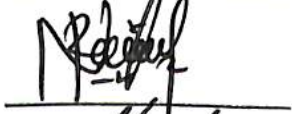

**diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

Oleh:

DANI ARDIYANTO

NIM: 11133065

**Skripsi ini telah diujikan tanggal 11 Februari 2016 dan telah disempurnakan
berdasarkan saran dan koreksi Komisi Penguji**

Komisi Penguji	Tanda tangan	Tanggal
1. Hastari Mayrita, M.Pd.		<u>27-06-2016</u>
2. Riyan Pratama, M.Or.		<u>27-06-2016</u>
3. Noviria Sukmawati, M.Pd.		<u>28-06-2016</u>
4. Lutvi Aldrianto, M.Pd.		<u>20-06-2016</u>

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dani Ardiyanto
NIM : 11133065

dengan ini menyatakan bahwa:

1. skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di Universitas Bina Darma atau di perguruan tinggi lain;
2. skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan Tim Pembimbing;
3. di dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan ke dalam daftar rujukan;
4. saya bersedia skripsi, yang saya hasilkan dicek keasliannya menggunakan *plagiarism checker* serta diunggah ke internet, sehingga dapat diakses publik secara daring;
5. Surat Pernyataan ini saya tulis dengan sesungguhnya dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidakbenaran dalam Pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 11 Februari 2016

Yang membuat Pernyataan,



Dani Ardiyanto
NIM: 11133065

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Tidak ada keberhasilan tanpa kesungguhan, dan tidak ada kesungguhan tanpa kesabaran.”

Persembahan

Puji syukur saya persembahkan kepada Allah swt. yang selalu membuka mata dan pikiran saya, terima kasih atas karunia dan anugrah yang selalu dilimpahkan.

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. ayahandaku (Sauji) dan ibundaku (Marsiyah) yang sangat aku cintai dan kusayangi serta selalu menyayangiku, mendukung dan selalu mendo'akan keberhasilanku dan yang telah bekerja keras hingga aku dapat memperoleh gelar S.Pd.;
2. adikku (Fifi Ardhita) yang selalu mendoakan dan memberi semangat;
3. seseorang (Asnani), yang insya Allah, menjadi calon pendamping hiduku, terima kasih doa dan dukungannya serta senantiasa memberikan motivasi kepadaku.

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani dan teknik dasar setiap individu para pemain U-15 Persimuba. Metode yang digunakan, yaitu pendekatan survei. Dari analisis penelitian dapat disimpulkan bahwa: 1) Kebugaran jasmani pada siswa U-15 Persimuba, dengan kategori baik sebanyak 5 siswa atau 20,0%, dengan kategori sedang sebanyak 15 siswa atau 60,0%, dengan kategori kurang sebanyak 5 siswa atau 20,0%, dan tidak ada kebugaran jasmani siswa dengan kategori baik sekali maupun kurang sekali. Secara rata-rata skor tingkat kebugaran jasmani pada siswa U-15 Persimuba sebesar 15,4 dengan kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa U-15 Persimuba berada pada kategori sedang, 2) Teknik dasar bermain sepakbola pada siswa U-15 Persimuba, dengan kategori baik sekali sebanyak 2 orang atau 8,0%, dengan kategori baik sebanyak 3 orang atau 12,0%, dengan kategori cukup sebanyak 14 orang atau 56,0%, dengan kategori kurang sebanyak 5 orang atau 20,0%, dan dengan kategori kurang sekali sebanyak 1 orang atau 4,0%. Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar bermain sepakbola U-15 Persimuba yakni dengan nilai rata-rata 180,50 termasuk dalam kategori cukup dengan persentase sebesar 56,0% atau sebanyak 14 orang, dan 3) Secara rata-rata tingkat kebugaran jasmani pada siswa U-15 Persimuba sebesar 15,4 dengan kategori sedang dan teknik dasar bermain sepakbola U-15 Persimuba yakni dengan nilai rata-rata 180,50 termasuk dalam kategori cukup dengan persentase sebesar 56,0% atau sebanyak 14 orang.

Kata kunci: kebugaran jasmani, teknik dasar sepakbola.

ABSTRACT

The purpose of this research is to determine how the level of physical fitness and basic techniques of each individual players U-15 Persimuba. The method used, namely the survey. From the analysis of this study concluded that: 1) physical Centre at the U-15 Persimuba students, with both categories as many as five students or 20.0%, with category as many as 15 students or 60.0%, with less category as many as five students or 20, 0%, and no physical fitness of students with either once or less category yet. On the average score level of physical fitness in students the U-15 Persimuba of 15.4 with the medium category. The results showed that the level of physical fitness in students the U-15 Persimuba middle category, 2) The basic technique of students playing football at the U-15 Persimuba, with both categories once as much as 2 or 8.0%, with both categories were 3 people or 12.0%, with a category quite as many as 14 people or 56.0%, with less category as many as 5 people or 20.0%, and at least once as many as category 1 or 4.0%. Based on the above results it can be concluded that the basic techniques of playing football U-15 Persimuba, with the average value of 180.50 included in the category enough with a percentage of 56.0% or as many as 14 people, and 3) On the average level of physical fitness the student U-15 Persimuba of 15.4 with the moderate category and the basic techniques of playing football U-15 Persimuba ie, with the average value of 180.50 included in the category enough with a percentage of 56.0% or 14 persons.

Keywords: physical fitness, basic techniques of football.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah, Tuhan Semesta Alam, Yang Maha Esa, Penguasa langit dan bumi yang berkuasa atas hamba-hambaNya, atas berkat dan kasih sayangNya jua penulisan skripsi ini dapat saya selesaikan dengan baik. Shalawat dan salam penulis hanturkan kepada suri tauladan kita, yaitu Nabi Muhammad saw. yang atas izin Allah swt. telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Penulisan skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) di Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Bina Darma Palembang.

Judul skripsi ini adalah “Survei Kebugaran Jasmani dan Teknik Dasar Sepak Bola Siswa Usia 15 Tahun Di Persatuan Sepak Bola Musi Banyuasin.” Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi senantiasa mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena, itu peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Ir. H. Bochari Rachman, M.Sc. Rektor Universitas Bina Darma;
2. Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D. Dekan FKIP, Universitas Bina Darma;
3. Dewi Septaliza, M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIP, Universitas Bina Darma;
4. Hastari Mayrita, M.Pd. sebagai Pembimbing I yang telah banyak mencurahkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing dan mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini;
5. Riyan Pratama, M.Or. sebagai Pembimbing II yang telah banyak mencurahkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing dan mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini;
6. dosen Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIP, Universitas Bina Darma yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan;
7. teman-teman Angkatan Tahun 2011 Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIP, Universitas Bina Darma, berbagi rasa dalam suka duka dan atas segala

bantuan serta kerja samanya sejak mengikuti studi sampai penyelesaian penulisan skripsi ini;

8. Pengurus Persatuan Sepak Bola Muba (Persimuba), atas izinnnya melaksanakan penelitian;
9. Huzairin, Rivandi Abdillah, dan Sudiono. pelatih Persimuba, khususnya usia (U) - 15;
10. Tanggon. atas bantuannya dalam pengumpulan data;
11. siswa-siswa anggota klub Persimuba, khususnya U-15 Persimuba, atas partisipasinya dalam pengumpulan data;
12. Almamaterku: Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIP, Universitas Bina Darma atas kesempatan yang diberikan dalam menimba ilmu di Lembaga ini.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kepentingan pengembangan khasanah ilmu pengetahuan, khususnya pembelajaran Mata Pelajaran Penjasorkes.

Palembang, 11 Februari 2016

Penulis,

Dani Ardiyanto

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Deskripsi Teoritik.....	8
2.1.1 Pengertian Kesegaran Jasmani	8
2.1.2 Komponen-komponen Kesegaran Jasmani	9
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	12
2.1.4 Manfaat Kesegaran Jasmani	13
2.2 Hakikat Permainan Sepak Bola	14

	Halaman
2.3 Teknik Dasar Sepak Bola	16
2.3.1 Menendang Bola (<i>Shooting</i>)	18
2.3.2 Menahan atau Menghentikan Bola (<i>Stopping</i>)	22
2.3.3 Memainkan Bola Dengan Kepala (<i>Heading</i>)	25
2.3.4 Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	27
2.4 Karakteristik Anak Usia 13-15 Tahun	29
2.5 Kerangka Berpikir	35

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian	36
3.2 Definisi Operasional Variabel	36
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	37
3.3.1 Populasi Penelitian	37
3.3.2 Sampel Penelitian	37
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian	38
3.5 Instrumen Penelitian	38
3.5.1 Tes Kondisi Fisik	38
3.5.2 Tes Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola	44
3.6 Penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Putera Umur 13-15 Tahun	49
3.7 Prosedur Penelitian	50
3.7.1 Tahap Persiapan Penelitian	50
3.7.2 Tahap Pelaksanaan Penelitian	51
3.8 Analisis Data	51

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	53
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	53
4.1.2 Karakteristik Sampel Penelitian	54
4.2 Deskripsi Data	54
4.2.1 Analisis Deskripsi Persentase Kondisi Fisik	55
4.2.1.1 Deskripsi Tes Lari 50 Meter	56

	Halaman
4.2.1.2 Deskripsi Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik	57
4.2.1.3 Deskripsi Tes Baring Duduk 60 Detik	58
4.2.1.4 Deskripsi Tes Loncat Tegak	59
4.2.1.5 Deskripsi Tes Lari 1.000 Meter	60
4.2.2 Analisis Deskripsi Persentase Teknik Dasar Bermain Sepakbola U-15 Persimuba	61
4.3 Pembahasan	69
4.3.1 Tingkat Kondisi Fisik Siswa U-15 Persimuba	70
4.3.2 Tingkat Teknik Dasar Bermain Sepakbola Siswa U-15 Persimuba	73
4.3.3 Tingkat Kemampuan Dasar Teknik Dasar Bermain Sepakbola Siswa U-15 Persimuba	74
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	76
5.2 Saran	77
 DAFTAR PUSTAKA	78
 LAMPIRAN	80
 RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Populasi Penelitian	37
Tabel 3.2 Sampel Penelitian	37
Tabel 3.3 Penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Putera Umur 13-15 Tahun	44
Tabel 3.4 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	44
Tabel 4.1 Hasil Tes Keseluruhan Kondisi Fisik Siswa U-15 Persimuba	55
Tabel 4.2 Tes Lari 50 Meter Siswa U-15 Persimuba	56
Tabel 4.3 Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik Siswa U-15 Persimuba	57
Tabel 4.4 Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa U-15 Persimuba	58
Tabel 4.5 Tes Loncat Tegak Siswa U-15 Persimuba	59
Tabel 4.6 Tes Lari 1.000 Meter Siswa U-15 Persimuba	60
Tabel 4.7 Data T-Score Teknik Dasar Bermain Sepakbola	62
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Tingkat Teknik Dasar Sepakbola	62
Tabel 4.9 Data Hasil Tes <i>Passing</i> dan <i>Stopping</i>	63
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Tes <i>Passing</i> dan <i>Stopping</i>	64
Tabel 4.11 Data Hasil Tes <i>Heading</i>	65
Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi Tes <i>Heading</i>	65
Tabel 4.13 Data Hasil Tes <i>Dribbling</i>	66
Tabel 4.14 Distribusi Frekuensi Tes <i>Dribbling</i>	67
Tabel 4.15 Data Hasil Tes <i>Shooting</i>	68
Tabel 4.16 Distribusi Frekuensi Tes <i>Shooting</i>	68

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Sepak Bola	15
Gambar 2.2 Letak Kaki Tumpu	19
Gambar 2.3 Kaki Ayun	20
Gambar 2.4 Bagian Bola yang Ditendang	20
Gambar 2.5 Gerakan Menendang Bola	21
Gambar 2.6 Mengontrol Bola dengan Punggung Kaki	23
Gambar 2.7 Mengontrol Bola dengan Kaki Bagian Dalam	23
Gambar 2.8 Mengontrol Bola dengan Telapak Kaki	24
Gambar 2.9 Mengontrol Bola dengan Menggunakan Paha	24
Gambar 2.10 Mengontrol Bola dengan Menggunakan Dada	24
Gambar 2.11 Menyundul Bola Tanpa Melompat	26
Gambar 2.12 Menyundul Bola dengan Melompat Arah Bola Ke Bawah	26
Gambar 2.13 Menyundul Bola dengan Melompat Arah Bola Ke Samping	27
Gambar 2.14 Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam	28
Gambar 2.15 Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar	29
Gambar 2.16 Menggiring Bola dengan Punggung Kaki	29
Gambar 3.1 Sikap dalam Persiapan Lari 50 Meter	39
Gambar 3.2 Tes Angkat Tubuh	40
Gambar 3.3 Tes Baring Duduk	41
Gambar 3.4 Tes Loncat Tegak	43
Gambar 3.5 Pelari pada Saat <i>Start</i> dan <i>Finish</i>	44
Gambar 3.6 Diagram Lapangan Tes Sepak Tahan Bola	46
Gambar 3.7 Diagram Tes Memainkan Bola Dengan Dahi (Kepala)	47
Gambar 3.8 Diagram Lapangan Tes Menggiring Bola	48
Gambar 3.9 Diagram Lapangan Tes Menembak Bola Ke Sasaran	49
Gambar 4.1 Lokasi Penelitian Persimuba di Stadion “Serasan Sekate” Sekayu	54

	Halaman
Gambar 4.2 Diagram Tingkat Kondisi Fisik Pada Siswa U-15 Persimuba	55
Gambar 4.3 Diagram Tes Lari 50 Meter	57
Gambar 4.4 Diagram Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik	58
Gambar 4.5 Diagram Tes Baring Duduk 60 Detik	59
Gambar 4.6 Diagram Tes Loncat Tegak	60
Gambar 4.7 Diagram Tes Lari 1.000 Meter	61
Gambar 4.8 Histogram Skor Teknik Dasar Bermain Sepakbola	63
Gambar 4.9 Histogram <i>Passing</i> dan <i>Stopping</i>	64
Gambar 4.10 Histogram <i>Heading</i>	66
Gambar 4.11 Histogram <i>Dribbling</i>	67
Gambar 4.12 Histogram <i>Shooting</i>	69

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Absen Siswa Persimuba U-15	80
Lampiran 2. Rekapitulasi Hasil Tes <i>Passing</i> dan <i>Stopping</i>	81
Lampiran 3. Rekapitulasi Hasil Tes <i>Heading</i>	83
Lampiran 4. Rekapitulasi Hasil Tes <i>Dribbling</i>	85
Lampiran 5. Rekapitulasi Hasil Tes <i>Shooting</i>	87
Lampiran 6. Data T-Score	89
Lampiran 7. Data Tingkat Teknik Dasar Bermain Sepakbola	90
Lampiran 8. Tabulasi T-Score Akhir Data Penelitian	91
Lampiran 9. Gambar Penelitian Kondisi Fisik Persimuba U-15	92
Lampiran 10. Gambar Penelitian Teknik Dasar Sepakbola Persimuba U-15	94
Lampiran 11. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	96
Lampiran 12. Tes Keterampilan Sepak Bola	97
Lampiran 13. Perhitungan Data Dengan Menggunakan Program SPSS ...	98
Lampiran 14. Surat Keputusan Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Darma	100
Lampiran 15. Surat Keterangan dari Asosiasi Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) Kabupaten Musi Banyuasin.....	101
Lampiran 16. Permohonan Judul dan Pembimbing	102
Lampiran 17. Formulir Perbaikan Seminar Proposal Penelitian	103
Lampiran 18. Surat Keterangan Lulus Seminar Proposal Penelitian	104
Lampiran 19. Lembar Konsultasi Tugas Akhir	105