

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET  
SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) BHAYANGKARA  
KABUPATEN TUBAN  
( KELOMPOK USIA 10-12 TAHUN )**

**SKRIPSI**



oleh

M. Akbaruddin

3220170140

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI  
2021**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Sekolah Sepak Bola ( SSB ) Bhayangkara Kabupaten Tuban ( Kelompok Usia 10-12 Tahun )” yang disusun oleh M. Akbaruddin, NIM. 3220170140 ini benar karya saya sendiri. Bebas dari plagiat, dan apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang – undangan.

Bojonegoro, 26 Mei 2021



M. Akbaruddin

NIM.3220170140

## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : M. Akbaruddin

NIM : 3220170140

Judul : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet sekolah Sepak Bola (SSB)  
Bhayangkara Kabupaten Tuban (Kelompok usia 10-12 tahun)

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam  
ujian skripsi.

Bojonegoro, 13 September 2021

Pembimbing I



**Olivia Dwi Cahyani, S.Pd, M.Pd**

NIDN 0729098702

Pembimbing II



**Mohamad dai, M.Pd**

NIDN 0719089401

## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : M. Akbaruddin

NIM : 3220170140

Judul : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Sekolah Sepakbola ( SSB )  
Bhayangkara Kabupaten Tuban ( Kelompok Usia 10-12 tahun ).

Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 13 September 2021.

Dewan Penguji

Tim Pembimbing

Ketua

Pembimbing 1

**Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., MA**  
NIDN. 0731127601

**Olivia Dwi Cahyani, M.Pd**  
NIDN. 0729098702

Anggota

Pembimbing 2

**Rohmad Apriyanto, M.Pd**  
NIDN. 0704048703

**Mohamad Da'i, M.Pd**  
NIDN. 0719089401

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu  
Pendidikan

Mengetahui,

Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasamani Kesehatan dan  
Rekreasi



**Astrid Chandra Sari, M.Pd.**  
NIDN. 0721059101



**Hilmy Alriad, M.Pd.**  
NIDN. 0707048904

## **MOTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

“Mereka hanya mengetahui yang lahir (saja) dari kehidupan dunia, sedang mereka tentang “kehidupan” akhirat adalah lalai”

(Q.S. Ar Rum 30.7)

( M. Akbaruddin )

### **PERSEMBAHAN**

Ayah, Ibu dan 2 Saudaraku

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat, taufiq dan hidayah serta inayah-nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Penerapan Metode Demonstrasi Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah Permainan Bola Voli Kelas IV MI Al Falah Sarirejo.” sesuai dengan waktu yang ditentukan. Dan tak lupa sholawat serta salam penulis haturkan kepada junjungan nabi agung Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan para pengikutnya. Penulis mengadakan penelitian skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan setiap mahasiswa/i yang hendak menuntaskan pendidikannya serta memperoleh gelar sarjana strata satu (S-1) Program Studi (PRODI) Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis mendapatkan berbagai kesulitan dan juga hambatan, baik ditempat pelaksanaan penelitian maupun dalam pembahasannya. Akan tetapi kesulitan dan hambatan itu dapat dilalui dengan keteguhan dan kekuatan hati, dorongan motivasi dan partisipasi dari berbagai pihak. Oleh Karena itu dengan sepuh hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I., Selaku rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd., Selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Univesitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Bapak Hilmy Aliriad, M.Pd., Selaku ketua Program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
4. Ibu Olivia Dwi Cahyani, M.Pd. Selaku dosen pembimbing 1 dan Bapak Mohamad Da'i, M.Pd. Selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan motivasi, bimbingan, dan petunjuk kepada penulis dengan penuh kesabaran yang tulus sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

5. Bapak Rohmad Apriyanto, M.Pd., Selaku Dosen Pembimbing Akademik (DPA) dan seluruh dosen Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi yang telah memberikan bimbingan dan bekal ilmu.
6. Bapak Ibuku tercinta serta seluruh keluarga yang selalu memberi semangat, memotivasi, dan memberikan do'a serta dukungan baik moril maupun materiil.
7. Sahabat-sahabat yang telah membantu penelitian saya dan memberikan do'a motivasi serta nasehat-nasehatnya.
8. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis tuliskan satu-persatu namanya yang membantu hingga selesainya skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas semua yang telah diberikan bapak/ibu serta saudara/i, kiranya kita semua tetap dalam lindungan-nya.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan baik dari segi isi maupun tata bahasa dalam skripsi ini. Hal ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman peneliti. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi pembaca umumnya, serta dapat menjadi sumbangsih dalam dunia pendidikan khususnya Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi..

Bojonegoro, 13 September 2021

Penulis,



**M.Akbaruddin**

NIM. 3220170140

## **ABSTRACT**

*Akbarudin, M 2021. Survey of Physical Fitness Levels of Football School Athletes (SSB) Bhayangkara Tuban Regency (Age Group 10-12 Years). Thesis, Study Program of Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama University Sunan Giri. The main supervisor Olivia Dwi Cahyani M.Pd. and second supervisor Mohamad Dai, M.Pd.*

**Keywords:** *Physical Fitness, Football School (SSB)*

*This study aims to determine the interest in the level of physical fitness of the Football School (SSB) athletes. This research design uses quantitative descriptive research. The method used is a survey with data collection techniques using the Physical Fitness Test (TKJI). The subjects of this study were the athletes of the Football School (SSB) totaling 15 children. The data analysis technique used quantitative descriptive analysis as outlined in the form of a percentage.*

*The results showed that the level of physical fitness of athletes after the test had a significant result. In general, there are two kinds of presentation, namely tables and diagrams. The results of the Indonesian physical fitness test for athletes who participated in the Bhayangkara football school in Tuban district were measured based on the results of tests and measurements of Indonesian physical fitness for ages 10-12 years which included: 40 meters running, bending elbows, lying down for 30 seconds, jumping upright, run 600 meters. The most results are in the category of less with the number of 10 athletes and percentage results as much as 67%. As for athletes who fall into the category of less than once as many as 5 athletes and percentage results as much as 33%.*



## ABSTRAK

Akbarudin, M 2021. *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Bhayangkara Kabupaten Tuban (Kelompok Usia 10-12 Tahun)*. Skripsi, Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing utama Olivia Dwi Cahyani M.Pd. dan pembimbing kedua Mohamad Dai, M.Pd.

**Kata Kunci :** *Kebugaran Jasmani, Sekolah Sepak Bola (SSB)*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui minat tingkat kebugaran jasmani atlet Sekolah Sepak Bola (SSB). Desain penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan Tes Kebugaran Jasmani (TKJI). Subjek penelitian ini adalah atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) yang berjumlah 15 anak. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk presentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet setelah dilaksanakan tes memiliki hasil yang signifikan. Secara umum ada dua macam penyajian yaitu tabel dan diagram. Hasil tes kebugaran jasmani Indonesia pada atlet yang ikut dalam sekolah sepakbola Bhayangkara di kabupaten Tuban diukur berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani Indonesia untuk umur 10-12 tahun yang meliputi : Lari 40 meter, Gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter. Hasil terbanyak terdapat pada kategori kurang dengan jumlah 10 atlet dan hasil persentase sebanyak 67 %. Adapun atlet yang masuk kategori kurang sekali sebanyak 5 atlet dan hasil persentase sebanyak 33 %.

# DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>x</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
1.6 Definisi Istilah.....	5
1.6.1 Sepak bola.....	5
1.6.2 Kebugaran Jasmani.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI</b> .....	<b>7</b>
2.1 Tinjauan Pustaka.....	7
2.2 Dasar Teori.....	9
2.2.1 Hakikat Permainan Sepak Bola.....	9
2.2.2 Filosofi Sepak Bola Indonesia.....	11
2.2.3 Teknik Dasar Sepakbola.....	12
2.2.4 Tujuan Permainan Sepak Bola.....	27
2.2.5 Pembinaan Sepak Bola.....	28
2.2.6 Sistem Pelatihan.....	29
2.2.7 Hakikat Kebugaran Jasmani.....	30
2.2.8 Fase Perkembangan.....	34
2.2.9 Latihan Kebugaran Jasmani.....	35
2.2.10 Manfaat Kebugaran Jasmani.....	36
2.2.11 Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun.....	36

2.3	Kerangka Berifikir.....	38
2.4	Penelitian Yang Relevan .....	39
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>40</b>
3.1	Jenis Penelitian .....	40
3.2	Variabel Penelitian .....	40
3.3	Populasi dan Sampel .....	41
3.3.1	Populasi .....	41
3.3.2	Sampel.....	41
3.4	Instrumen Penelitian.....	41
3.4.1	Prosedur pelaksanaan tes tkji pada ssb bayhankara .....	42
3.4.2	Tes Kebugaran Jasmani.....	42
3.5	Teknik Pengumpulan Data .....	51
3.6	Teknik Analisis Data.....	52
3.6.1	Uji Prasarat.....	52
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>55</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	55
4.2.1	Tes Lari 40 Meter.....	55
4.2.2	Tes Gantung Siku.....	56
4.2.3	Tes Baring Duduk .....	57
4.2.4	Tes Loncat Tegak.....	58
4.2.5	Tes Lari 600 M.....	59
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>66</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>67</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3. 1 Tabel Nilai TKJI Untuk Remaja Umur 10-12 Tahun putra .....	53
3. 2 Norma TKJI Untuk Remaja Umur 10-12 Tahun Putra-putri .....	53

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Menendang dengan kaki bagian dalam .....	14
Gambar 2. 2 Menendang dengan kaki bagian luar.....	15
Gambar 2. 3 Menendang dengan Punggung Kaki .....	16
Gambar 2. 4 Menendang dengan punggung kaki bagian dalam .....	18
Gambar 2. 5 Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam .....	20
Gambar 2. 6 Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Luar .....	21
Gambar 2. 7 Menghentikan Bola dengan Punggung Kaki.....	22
Gambar 2. 8 Menghentikan Bola dengan Telapak Kaki .....	22
Gambar 2. 9 Menghentikan Bola dengan Paha .....	23
Gambar 2. 10 Menghentikan Bola Dengan Dada .....	24
Gambar 2. 11 Menggiring bola dengan kaki bagian dalam .....	25
Gambar 4. 1 Posisi Lari 40M .....	43
Gambar 4. 2 Palang Tnggal.....	44
Gambar 4. 3 Sikap Permulaan Siku Gantung Tekuk .....	45
Gambar 4. 4 Sikap Gantung Siku DItekuk.....	46
Gambar 4. 5 Papan Loncat Tegak.....	48
Gambar 4. 6 Sikap Menentukan Raihan Tegak .....	49
Gambar 4. 7 Sikap Awalan Loncat Tegak .....	49
Gambar 4. 8 Posisi Start Lari 600 M.....	51
Gambar 4. 9 Stopwatch dimatikan ketika sudah masuk garis finish.....	51

## LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian .....	70
2. Surat Rekomendasi.....	70
3. Dokumentasi .....	72