

**TINJAUAN KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA YANG MENGIKUTI
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SEKOLAH
MENENGAH ATAS NEGERI 3 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Ujian Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**DERI GUSTIAN
NIM. 02926**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2 0 1 2**

BALAMAN PERSetujuan SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa Putera yang Mengikuti
Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola di Sekolah Menengah
Atas Negeri 1 Padang
Nama : Deri Gusnan
NIM : 200802026
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Kesehatan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2012

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Dra. Suwirman, M.Pd
NIP. 196111 19198602 1 001

Pembimbing II

Dra. Zarnan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590324 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

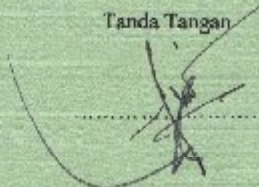
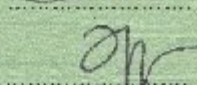
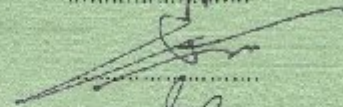
*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

**TINJAUAN KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA YANG MENGIKUTI
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3 PADANG**

Nama : Deri Gustian
NIM : 2008/02926
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2012

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
Drs. Suwirman, M.Pd.	
Drs. Zarwan, M Kes	
Drs. Hendri Neldi, M Kes AIFO	
Drs. Kibudra	
Nurul Ihsan, S.Pd MPd	

ABSTRAK

DERI GUSTIAN Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang

Masalah penelitian ini adalah kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 3 Padang belum sesuai seperti yang diharapkan fenomenalnya terjadi karena di sekolah SMAN 3 Padang banyak disita oleh kegiatan yang tidak memerlukan gerak fisik secara khusus. Kegiatan tersebut sangat mempersempit waktu siswa untuk melakukan kegiatan olahraga salah satunya ekstrakurikuler sepakbola.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 3 Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif yaitu menggambarkan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 3 Padang. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes kesegaran jasmani Indonesia, terhadap sampel siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut. Data dianalisis dengan statistik deskriptif menggunakan teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase.

Dari hasil analisis data penelitian ditemukan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola sebagai berikut :0 orang (0.0%) berada pada kategori baik sekali, 6 orang (40%) berkategori baik, 9 orang (60%) berkategori sedang, 0 orang (0.0%) kurang dan 0 (0.0%) berkategori kurang sekali. Dengan demikian secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa persentase keterwakilan kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola adalah 68 % dan artinya kreteria interprestasi skor yang diperoleh berada pada klasifikasi Baik .

Kata Kunci : Sepak Bola, Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkah, rahmat taufik dan hidayahnya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMAN 3 Padang. Skripsi ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam meraih gelar Sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan karya ini.

Dalam Menyelesaikan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan yang berbahagia ini penulis ingin menghaturkan terima kasih dan rasa hormat yang sebesar besarnya kepada :

1. Drs. Arsil, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Suwirman, M.Pd dan Drs. Zarwan, M.Kes selaku Pembimbing I dan pembimbing II yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan masukan yang berharga bagi penyelesaian skripsi ini.

4. Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO, Drs.Kibadra dan Nurul Ihsan, S.Pd M.Pd selaku Dosen Penguji yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan masukan yang berharga bagi penyelesaian skripsi ini.
5. Staf pengajar pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala Sekolah, guru olahraga dan para siswa SMAN 3 Padang.
7. Kepada Ayahanda Mukris dan Ibunda tercinta Timburnis, Kakanda Hendriko, Gusti nurlina A.Md dan Adinda Septiani Muliana Putri yang telah bersusah payah berjuang memberikan bantuan dana, semangat serta doa yang tulus sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan sampai penulis memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Terakhir pada kesempatan ini penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kerabat, handai tolan dan teman-teman seperjuangan yang telah memberikan dorongan, masukan yang tidak dapat penuliskan namanya satu persatu.

Semua bantuan yang telah diberikan menjadi amal dan mendapat pahala yang sebesar-besarnya dari Allah SWT. Akhirnya, segala kekurangan dalam penelitian ini supaya menjadi perhatian bagi peneliti berikutnya.

Padang, Februari 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR GRAFIK.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	6
1. Ekstrakurikuler Sepakbola	6
2. Kesegaran Jasmani siswa dalam ekstrakurikuler sepakbola	10
B. Kerangka Konseptual	12
C. Pertanyaan penelitian	13

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Tempat dan Waktu Penelitian	14
B. Populasi dan Sampel Penelitian	14
C. Jenis dan Sumber Data	15
D. Instrumen Penelitian	16
E. Alat Pengumpulan Data	29
F. Teknik Analisis Data	29

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian.....	30
B. Jawaban Pertanyaan Penelitian	31
C. Pembahasan	33

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	35
B. Saran	35

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
1. Tabel TKJI.....	28
2. Tabel norma TKJI.....	29
3. Distribusi data kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.....	37
4. Tingkat ketercapaian kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Kerangka konseptual.....	13
2. Tes lari 60 meter	19
3. Tes gantung angkat tubuh	20
4. Tes baring duduk sit up.....	23
5. Tes loncat tegak vertical jump.....	25
6. Tes lari 1200 meter	27

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Hal
1. Histogram distribusi frekuensi keegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal
1. Nama sampel penelitian	37
2. Data tes kesegaran jasmani siswa putra yang mengambil kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.....	38
3. Frequencies data kesegaran jasmani sampel penelitian.....	39
4. Surat izin penelitian	40
5. Rekomendasi penelitian	43
6. Dokumentasi.....	45

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan manusia Indonesia seutuhnya adalah suatu upaya yang dilaksanakan secara sadar, berencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan yang sempurna. Olahraga merupakan salah satu cara yang tepat dilakukan untuk memperoleh dan mempertahankan kebugaran tubuh, kegiatan olahraga juga mempunyai arti yang sangat penting dalam memelihara dan mengembangkan potensi diri seperti yang tercantum dalam UU RI No. 3 tahun 2005 pasal 1 ayat 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yaitu “Olahraga adalah kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani rohani dan sosial “Oleh karena itu dijelaskan pula dalam UU RI No 3 tahun 2005 pasal 4 tentang sistem keolahragaan nasional bahwa :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa memperkokoh ketahanan Nasional serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, tanpa kesegaran jasmani tidak akan tercapai tujuan tersebut ”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kesegaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari siswa. Karena kesegaran jasmani yang baik dalam mengikuti proses pembelajaran di

sekolah maupun dalam pencapaian prestasi di luar sekolah, secara umum kesegaran jasmani dapat di artikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga menikmati waktu luang. Di sana kita lihat betapa pentingnya kesegaran jasmani bagi siswa, apabila kesegaran jasmani siswa itu bagus maka dapat membantu siswa dalam proses pembelajaran dengan tanpa adanya rasa lelah, lesu dan jenuh dalam proses belajar.

Merealisasikan kesegaran jasmani tersebut peran dari pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu cara yang sangat penting dalam pencapaiannya untuk itu pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah perlu mendapatkan perhatian yang serius dari semua pihak yang terkait terutama guru-guru pendidikan jasmani dan kesehatan serta kepala sekolah, mustahil rasanya tujuan di atas dapat tercapai, sehingga dengan demikian peserta didik sehat jasmani dan rohani tetapi juga menyalurkan dan mengembangkan minat dan bakat pada setiap cabang olahraga yang ada pada peserta didik.

Penyelenggaraan pendidikan jasmani dan kesehatan dapat dilaksanakan dalam bentuk kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler pendidikan seperti yang dikemukakan berikut ini :

“Intrakurikuler adalah kegiatan belajar yang di lakukan melalui tatap muka yang alokasinya telah ditentukan dalam susunan program dan diperdalam melalui tugas tugas. Ekstrakurikuler adalah merupakan kegiatan belajar yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di luar sekolah atau dalam sekolah untuk lebih memperluas wawasan atau kemampuan peningkatan dan penerapan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai cabang olahraga yang diminatinya (Depdikbud, 1997: 5-6)

Di jelaskan bahwa “kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran menyalurkan minat dan bakat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. Kegiatan ekstrakurikuler dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani peserta didik sesuai dengan minatnya masing-masing dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik lebih leluasa mengembangkan pengetahuan serta keterampilannya untuk penyaluran minat dan bakat peserta didik sesuai dengan bidang yang diminatinya serta bakat mereka, banyak kegiatan yang dapat dilakukan di luar jam pelajaran, yang di maksudkan disini seperti kegiatan, seni, olahraga, pramuka dan lain sebagainya.

SMAN 3 Padang yang beralamat di Jl. Gajah Mada Gunung Panggilun Padang merupakan salah satu sekolah yang bertaraf internasional di kota Padang ini. Banyaknya kelas di SMAN 3 yakni adalah sebanyak 27 kelas yang masing-masing tingkatan adalah 9 kelas dan tiap-tiap kelas rata-rata berjumlah 30 Siswa dengan 2 pilihan jurusan yakni IPA dan IPS.

Di dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola siswa SMAN 3 Padang mempunyai waktu yang sangat sedikit dan minim sekali karena jam banyak di sita oleh kegiatan yang tidak memerlukan gerak fisik seperti siswa harus pulang jam 16.00 Wib dan itu bukan termasuk jam pelajaran penjasorkes kalau ditambah dengan jam Penjas Orkes maka siswa pun harus pulang padang pukul 17.30 Wib kemudian di dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola sekolah tidak mempunyai lapangan rumput sepakbola dikarenakan

lingkungan di sekitar sekolah SMAN 3 Padang yakni perumahan komplek yang sangat padat yang hanya ada adalah lapangan basket dan lapangan voli dan itu pun dipakai oleh guru mata pelajaran penjas orkes untuk PBM siswa SMAN 3 Padang

Melihat dari masalah yang di atas maka peneliti berkeinginan untuk melihat gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 3 padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas. Maka ada beberapa faktor yang di duga dapat menyebabkan masalah sebagai berikut :

1. Aktivitas gerak siswa
2. Sarana dan prasarana sekolah
3. Minimnya waktu
4. Minat siswa

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian di atas banyak hal-hal yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani mengingat keterbatasan waktu, dana, tenaga dan kemampuan maka penelitian ini dibatasi pada masalah tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 3 Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat di rumuskan masalahnya adalah “Seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 3 Padang.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah Untuk mengetahui tingkat kesegaran Jasmani Siswa Putra SMAN 3 Padang yang mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan berguna untuk kepentingan-kepentingan sebagai :

1. Salah satu syarat untuk mendapatkan gelar strata satu (S1) atau gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang.
2. Bahan informasi bagi siswa SMAN 3 Padang tentang kesegaran jasmani yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Sepak bola.
3. Dapat memberikan masukan atau sumbangan pemikiran-pemikiran bagi guru-guru dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa dan dalam proses pembelajaran.
4. Bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan sumber atau bahan untuk mengingatkan masalah yang sama dengan peneliti ini.