

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA  
EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA SEKOLAH DASAR NEGERI  
SURYA PENGHARAPAN CIBARUSAH KABUPATEN BEKASI**

**PROPOSAL SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**



**OLEH :**

**ALLAN ALJABAR AKBAR**

**41182191160120**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI**

**2023**

**Skripsi**

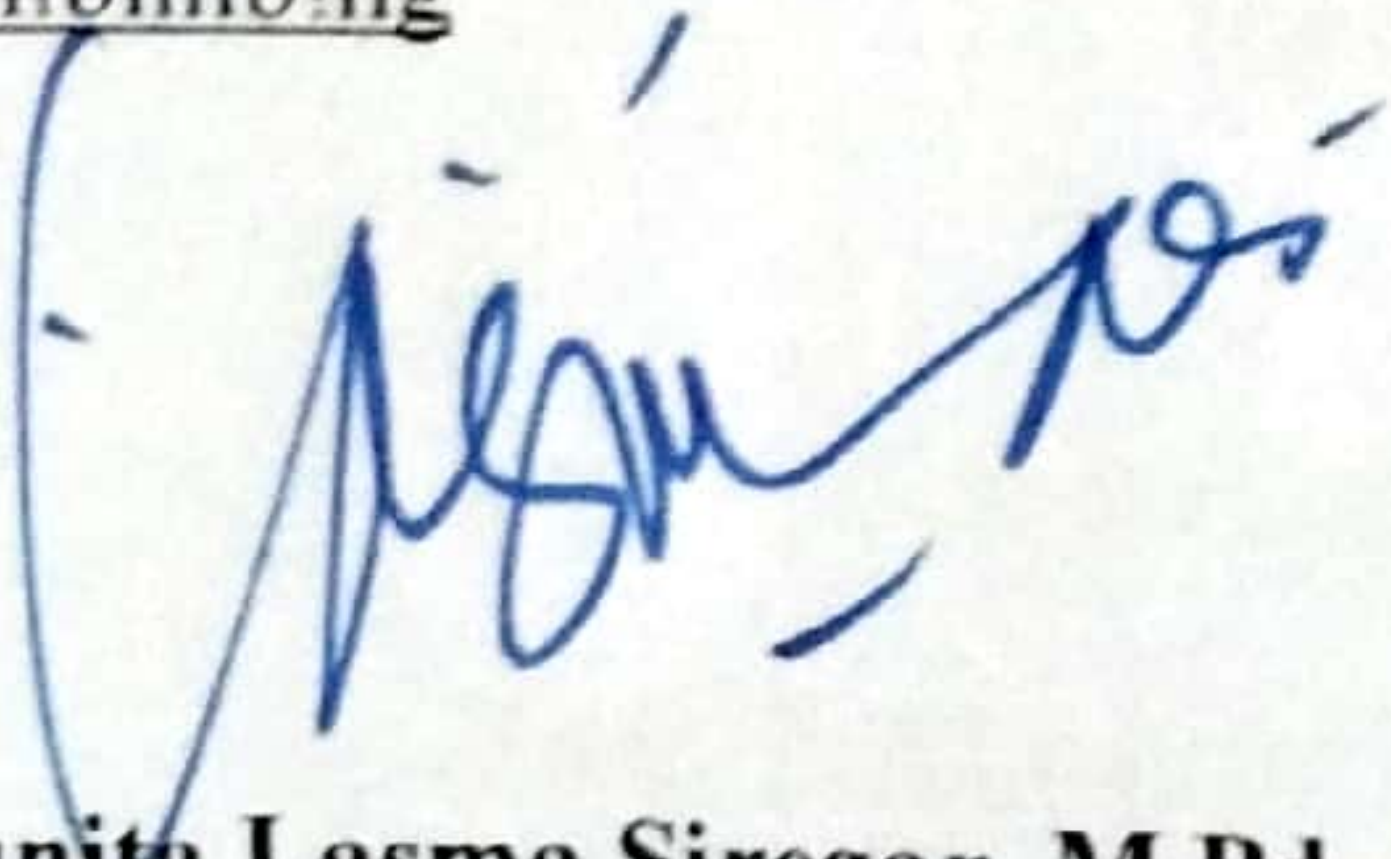
**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER  
SEPAKBOLA SEKOLAH DASAR SURYA PENGHARAPAN KECAMATAN  
CIBARUSAH KABUPATEN BEKASI**

Oleh

**Allan Aljabar Akbar**  
41182191160120

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing

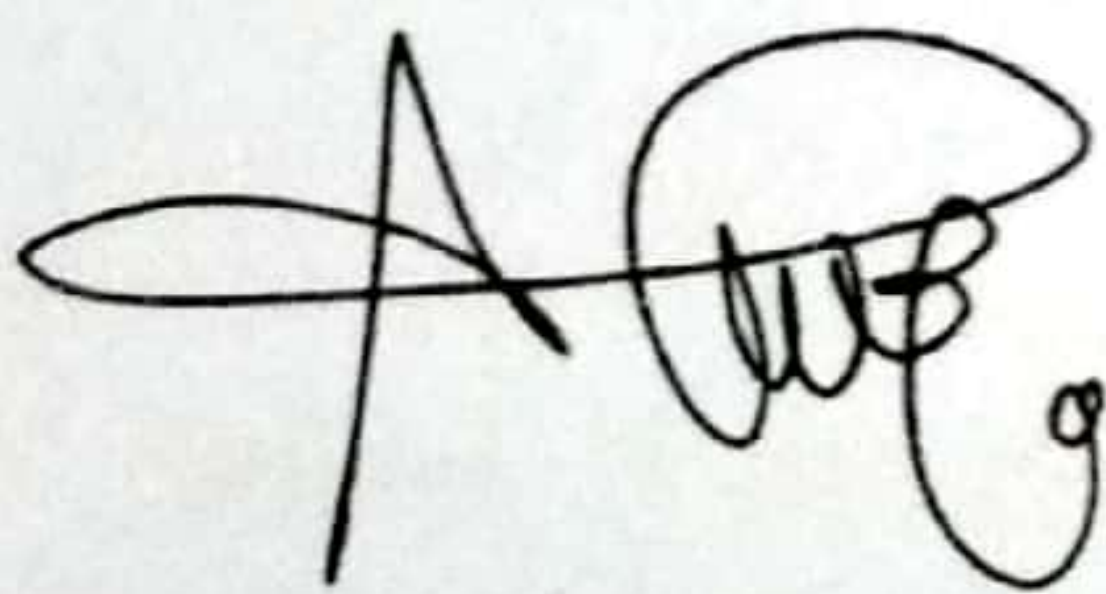


**Yunita Lasma Siregar, M.Pd**

Tanggal 12 Juli 2023

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR  
FKIP UNISMA Bekasi



**Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.**  
NIK 45101122011035

**LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI**

**SKRIPSI**

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKULIKULER  
SEPAKBOLA SEKOLAH DASAR SURYA PENGHARAPAN CIBARUSAH  
KABUPATEN BEKASI**

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

**ALLAN ALJABAR AKBAR**

**NPM ; 41182191160120**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 31 Juli 2023 dan dinyatakan memenuhi Syarat

**Susunan Dewan Penguji**

Ketua : Yudi Budiarti, M.Pd  
Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.  
Anggota : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.  
Anggota : Elly Diana Mamesah, M.Pd  
Anggota : Hasan Basri, M.Pd

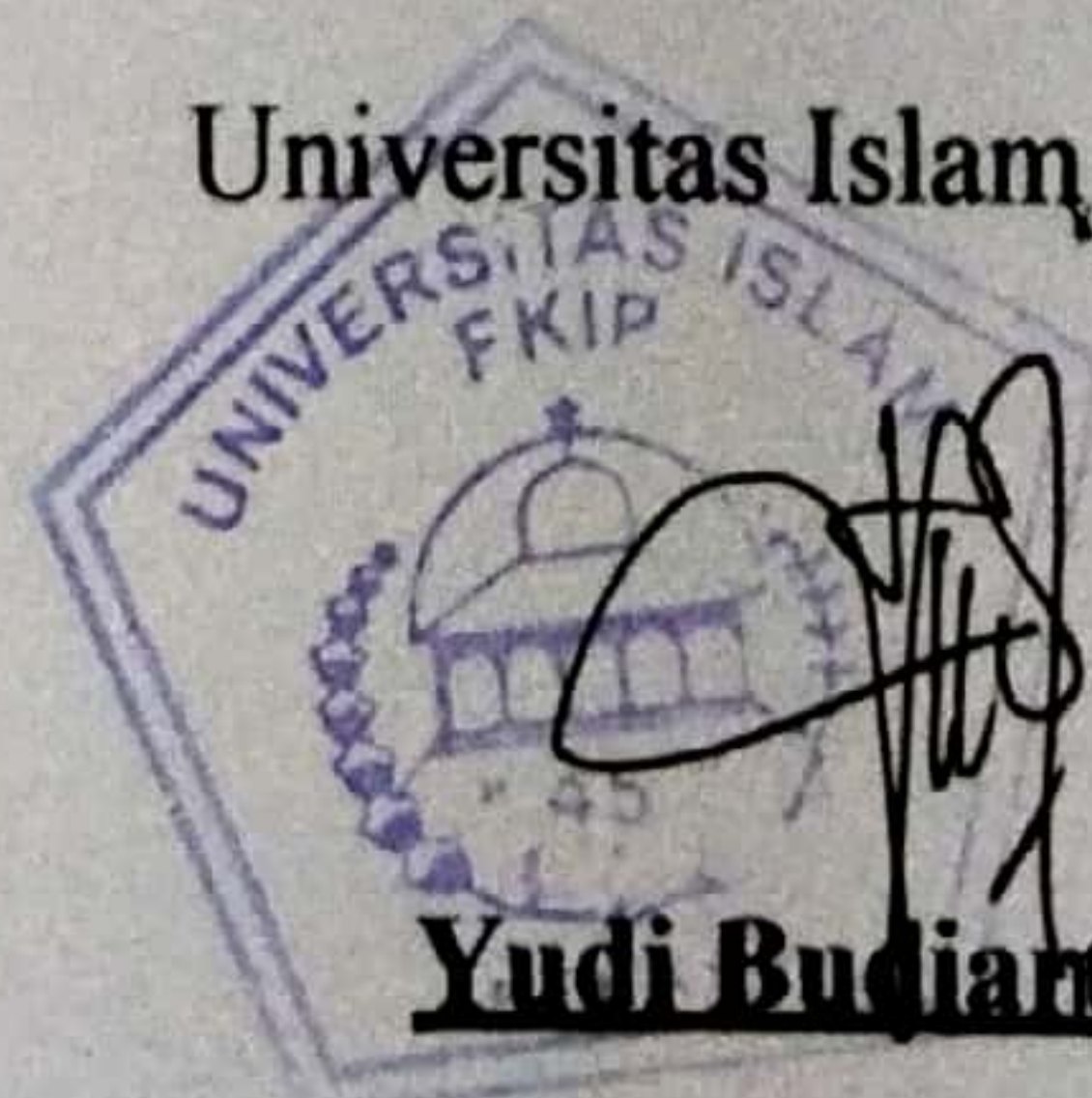


Handwritten signatures of the examination board members, including the Chairman (Yudi Budiarti, M.Pd) and other members (Dr. Apta Mylsidayu, M.Or., Elly Diana Mamesah, M.Pd, Hasan Basri, M.Pd). The signatures are written in black ink on a white background.

Bekasi, 31 Juli 2023

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam "45" Bekasi



**Yudi Budiarti, M.Pd**

NIK: 45101020212015

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Allan Aljabar Akbar

NPM : 41182191160120

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas

Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Dasar Surya Pengharapan kecamatan cibarusah Kabupaten Bekasi" dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi yang di jatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

 3  
Pernyataan,  
METERAI  
TEMPEL  
DFCDAAKX580948121  
Allan Aljabar Akbar

## ABSTRAK

### **ALLAN ALJABAR AKBAR NPM ; 41182191160120 TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA SEKOLAH DASAR SURYA PENGHARAPAN CIBARUSAH KABUPATEN BEKASI**

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik siswa di Sekolah Dasar Surya Pengharapan dengan cara memberikan instrumen tes fisik pada siswa murid.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian deskriptif adalah suatu metode dalam penelitian status kelompok manusia, suatu objek, suatu set kondisi suatu sistem pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Populasi dan sampel siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Surya Pengharapan Cibarusah Kabupaten Bekasi berjumlah 34 orang, pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Penelitian ini bertempat dilapang lapang sepakbola Sindangmulya Kec. Cibarusah Kabupaten Bekasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Secara keseluruhan diketahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Surya Pengharapan Cibarusah Kabupaten Bekasi, untuk kategori "Baik Sekali" sebanyak 5 siswa atau sebesar 14.71%; kategori "Baik" sebanyak 11 siswa atau sebesar 32.35%; kategori "Sedang" sebanyak 14 siswa atau sebesar 41.18 %; kategori "Kurang" sebanyak 4 siswa atau sebesar 11.76%; dan ketegori "Sangat Kurang" sebanyak 0 siswa atau sebesar 0 %.

Kata kunci: *Kebugaran Jasmani, ekstrakurikuler sepakbola.*

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto

*Janganlah memanggakan dan meyombongkan diri apa-apa yang kita peroleh, turut dan ikutilah ilmu padi makin berisi makin tunduk dan makin bersyukur kepada yang menciptakan kita Allah SWT.*

*Tuntutlah ilmu walaupun ke negeri cina, sesungguhnya menuntut ilmu itu wajib atas tiap-tiap muslim (Hadits).*

### Persembahan

*Skripsi ini  
Saya persembahkan pada  
kedua rang tua tercinta, saudara-saudaraku  
yang tersayang, serta teman-tamanku  
seperjuangan*

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur tak henti-hentinya penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, yang senantiasa selalu memberikah rahmat, taufiq, hidayah, inayah, dan segala nikmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *“Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sesolah Dasar Surya Pengharapan Kecamatan Cibarusah Kabupaten Bekasi”*.

Shalawat dan salam semoga tetap tercurah atas baginda nabi besar Rasulullah Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan seluruh pengikutnya.

Skripsi ini diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi sarjana strata satu pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Selama belajar di bangku Universitas Islam ‘45”, penulis tidak dapat menafikan bahwa banyak sekali mendapat bimbingan, arahan, dan motivasi dari berbagai pihak, dan tentunya selama di bangku kuliah penulis banyak sekali kesahalan dan kekhilafan.

Untuk itu penulis ingin mengucapkan maaf baik dari sikap, ucapan maupun perbuatan penulis. Dan tak lupa pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya, kepada:

1. Ibu Yudi Budianti, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Dr Apta Mylsidayu, M.or, sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Yunita Lasma, M.Pd selaku dosen pembimbing selama penyelesaian skripsi ini
4. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNISMA Bekasi.

5. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam "45" Bekasi.
6. Kepada Orang tua dan keluarga yang selalu mendo'akan penulis agar berhasil dalam mencapai cita-cita.
7. Bapak Maryono Lukman Hakim, S.H, S.Pd Kpala Sekolah SD Surya Pengharapan.
8. Teman-teman seperjuangan "Kelas angkatan 2016" yang saya banggakan yang selalu memberikan semangat dalam menyusun skripsi ini.
9. Semua pihak yang membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Tidak ada sesuatu yang penulispembuat untuk dapat membalas budi baiknya, kecuali hanya mendo'akan semiga amal ibadah yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan dari Yang Maha Kuasa, Aamiin.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Bekasi, 31 Juli 2023

Penulis

Allan Aljabar Akbar

NPM: 41182191160120



## DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN .....	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah .....	4
1. Batasan Masalah .....	4
2. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Definisi Operasional .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
A. Hakikat Kebugaran Jasmani .....	8
B. Hakikat Sepakbola .....	16
C. Hakikat Ekstrakurikuler .....	25
D. Penelitian Yang Relevan .....	28
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
A. Metode Penelitian .....	31
B. Populasi dan Sampel .....	31
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	32
D. Langkah - Langkah Penelitian .....	32
E. Instrumen Penelitian .....	33

F. Prosedur Analisis Data .....	48
<b>BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA .....</b>	<b>50</b>
A. Deskripsi Data .....	50
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	51
C. Diskusi Hasil Penemuan.....	62
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>64</b>
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran-saran .....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>66</b>
<b>Lampiran .....</b>	<b>70</b>

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 : Lapang Sepakbola .....	20
Gambar 2.2 : Bola Sepak .....	21
Gambar 2.3 : Gawang dan Jaring.....	22
Gambar 2.4 : <i>Passing</i> (Mengumpan) .....	23
Gambar 2.5 : <i>Dribbling</i> (Menggiring) .....	23
Gambar 2.6 : <i>Heading</i> (Menyundul).....	24
Gambar 2.7 : <i>Controlling</i> (Mengontrol).....	25
Gambar 3.1 : Langkah-langkah Penelitian.....	32
Gambar 3.2 : Tes Lari 40 Meter.....	37
Gambar 3.3 : Tes Gantung .....	40
Gambar 3.4 : Tes baring duduk.....	41
Gambar 3.5 : Tes loncat tegak .....	44
Gambar 3.6 : Lari 600 Meter .....	45
Gambar 4.1 : Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani .....	52
Gambar 4.2 : Diagram Batang Lari 40 Meter .....	54
Gambar 4.3 : Diagram Batang Gantung Siku Tekuk .....	56
Gambar 4.4 : Diagram Batang Sit Up 30 detik .....	58
Gambar 4.5 : Diagram Batang Loncat Tegak .....	59
Gambar 4.6 : Diagram Batang lari 600 meter .....	61

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Instrumen Penilaian Lari Sprint 40 meter .....	37
Tabel 3.2 Instrumen Penilaian Gantung Siku 60 detik.....	40
Tabel 3.3 Instrumen Penelitian Baring Duduk 60 detik.....	42
Tabel 3.4 Instrumen Penilaian Loncat Tegak.....	44
Tabel 3.5 Instrumen Penilaian Lari 600 meter .....	46
Tabel 3.6 Tabel Nilai TKJI Untuk Anak Umur 10-12 tahun Putra.....	47
Tabel 3.7 Tabel Nilai TKJI Untuk Umur 10-12 tahun Putri .....	47
Tabel 3.8 Tabel Nilai TKJI Untuk Umur 10-12 tahun.....	48
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani .....	50
Tabel 4.2 Tingkat Kebugaran Jasmani .....	52
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 40 meter.....	54
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk.....	55
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Sit Up 30 detik.....	57
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa.....	59
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Lari 600 Meter Siswa.....	61