

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN KEMAMPUAN  
MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA  
MURID SDN 4 PADOANG-DOANGAN KECAMATAN  
PANGKAJENE KABUPATEN PANGKEP**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri  
Makassar untuk memenuhi sebagian persyaratan guna  
memperoleh Sarjana Pendidikan*

**HARISTIAN MAHAPUTRA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2019**

## ABSTRAK

**HARISTIAN MAHAPUTRA.** 2018. Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Murid SDN 4 Padoang - Doangan Kecamatan Pangkajene Kabupaten Pangkep. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar. Pembimbing I Dr. Imam Suyudi, M.Pd dan Pembimbing II Dr. M. Adam Mappaompo, M.Pd.

Tujuan Penelitian yaitu :1) Untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani murid SDN 4 Padoang - Doangan Kecamatan Pangkajene Kabupaten Pangkep. 2) Untuk mengetahui apakah ada hubungan kebugaran jasmani dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola murid SDN 4 Padoang - Doangan Kecamatan Pangkajene Kabupaten Pangkep.

Metode penelitian menggunakan penelitian deskriptif dengan variabel bebas kebugaran jasmani variabel terikat kemampuan menggiring bola. Dengan demikian yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh murid SDN 4 Padoang - Doangan Kecamatan Pangkajene Kabupaten Pangkep, yang berusia 10 - 12 tahun. Jumlah populasi adalah 250 murid. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 murid laki - laki SDN 4 Padoang - Doangan Kecamatan Pangkajene Kabupaten Pangkep yang berusia 10 - 12 tahun dengan teknik random sampling (acak).

Hasil penelitian ini mengemukakan kesimpulan bahwa: 1) Tingkat kebugaran jasmani murid SDN 4 Padoang - Doangan Kecamatan Pangkajene Kabupaten Pangkep dalam kategori sedang. Dan masih dapat ditingkatkan dengan di upayakan untuk dapat membuat kegiatan agar siswa dapat bergerak maksimal dalam aktivitas kegiatan olahraga dan kegiatan aktivitas lingkungan sekolah. 2) Ada hubungan tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola murid SDN 4 Padoang - Doangan Kecamatan Pangkajene Kabupaten Pangkep.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Kemampuan Menggiring Bola



## **BABI**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan salah satu kegiatan yang berguna untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, karena pendidikan mampu membentuk karakter suatu bangsa. Apabila pendidikan disuatu negara maju secara otomatis negara tersebut akan menjadi negara yang maju pula. Pendidikan yang ada di Indonesia sekarang ini belum merata hanya terpusat di pulau Jawa saja, jumlah tenaga pendidik yang masih kurang dapat mempengaruhi rendahnya kualitas pendidikan di Indonesia, hal ini masih menjadi permasalahan yang dihadapi oleh bangsa kita.

Pendidikan jasmani adalah proses mendidik seseorang sebagai perseorangan maupun sebagai anggota kelompok yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan, keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan.

Berdasarkan pemaparan di atas memperlihatkan bahwa murid SDN 4 Padoang - Doangan Kecamatan Pangkajene Kabupaten Pangkep memiliki kebugaran jasmani dan kemampuan

menggiring bola yang berbeda - beda, selain itu merupakan faktor utama sebagai objek yang harus diberi materi pelajaran dan harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik agar tidak mengalami kelelahan yang berarti dalam menjalankan aktifitas pendidikan di sekolah. Menyadari pentingnya kebugaran jasmani dalam upaya menciptakan manusia Indonesia yang seutuhnya, maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang **“Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Murid SDN 4 Padoang - Doangan Kecamatan Pangkajene Kabupaten Pangkep”**.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang penulis kemukakan sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan kebugaran jasmani dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola murid SDN 4 Padoang - Doangan Kecamatan Pangkajene Kabupaten Pangkep?

### **C. Tujuan Penulisan**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian di adalah :

1. Untuk mengetahui apakah ada hubungan kebugaran jasmani dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan

sepakbola murid SDN 4 Padoang - Doangan Kecamatan Pangkajene Kabupaten Pangkep.

#### **D. Manfaat Penulisan**

Manfaat yang diharapkan oleh peneliti dari pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Manfaat teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berhubungan dengan masalah – masalah mengenai hubungan kebugaran jasmani dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola murid SDN 4 Padoang - Doangan Kecamatan Pangkajene Kabupaten Pangkep.

2. Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya yang sejenis.

b. Manfaat praktis

1. Guru sebagai pendidik sekaligus peneliti dapat lebih meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan kemampuan menggiring bola.
2. Siswa sebagai subjek penelitian dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya dan makin terpacu untuk lebih meningkatkan kebugaran jasmani mengingat besarnya manfaat tentang kebugaran jasmani dan kemampuan menggiring bola selama hidupnya.

3. Melakukan kegiatan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dan Tes kemampuan menggiring bola secara berkala untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan kemampuan menggiring bola murid SDN 4 Padoang - Doangan Kecamatan Pangkajene Kabupaten Pangkep.

**BAB II**  
**TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR**  
**DAN HIPOTESIS**

**A. Tinjauan Pustaka**

**1. Kebugaran Jasmani**

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Ada beberapa pendapat tentang kebugaran jasmani. Kebugaran atau kesegaran jasmani adalah kondisi tes jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupan berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. (Setyawan, 2010:8). Kesegaran jasmani atau sering disebut juga *Physiologocal fitnes* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari - hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal - hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Pengertian mengenai kesegaran jasmani juga dikemukakan oleh para ahli. Menurut (Suharsimi Arikunto, 1992:9) menyatakan bahwa :

“Kesegara jasmani adalah kemmapuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari - hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan yang mendadak”.

Sedangkan menurut Iryanto (2004:2) mengemukakan pengertian Kesegaran berkaitan dengan kesehatan

Kesegaran berkaitan dengan kesehatan diukur berdasarkan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani yang membutuhkan daya tahan, kekuatan dan fleksibilitas.

a) Kesegaran berkaitan dengan performa

Kesegaran berkaitan dengan performa dapat dicapai melalui kombinasi kebugaran yang berkaitan dengan penampilan dengan unsur agilitas, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power dan waktu reaksi.

b. Faktor - faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani

Dari komponen - komponen kesegaran jasmani yang telah diuraikan diatas, dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang. Disamping itu masih ada faktor - faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, namun masing - masing orang berbeda. Faktor - faktor tersebut antara lain:

a) Makanan

Makanan merupakan kebutuhan utama dalam kehidupan manusia namun untuk memelihara tubuh agar menjadi sehat,

makanan harus memenuhi beberapa syarat sebagai berikut:

- 1) Dapat menyediaka untuk pertumbuhan tubuh.
- 2) Dapat untuk memelihara tubuh.
- 3) Dapat untuk reparasi keadaan tubuh yang sudah *aus*

atatu rusak.

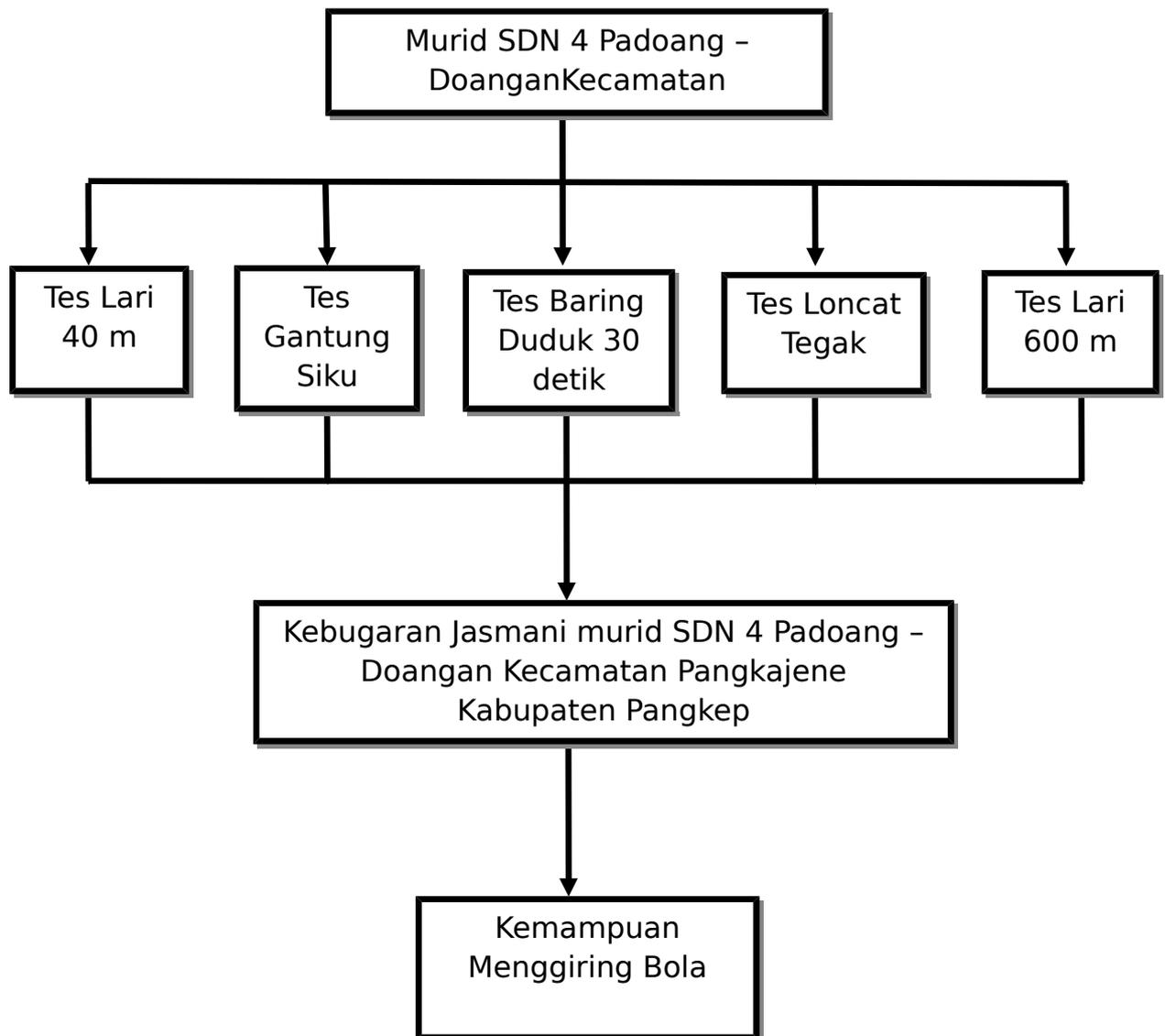
Makanan adalah sumber energi yang digunakan untuk melakukan aktivitas. Dari berbagai macam golongan makanan harus mengandung: 1) Karbohidrat, 2) Lemak, 3) Protein, 4) Vitamin, 5) Mineral, 6) Air (Santoso, dalam Setyawan, 2010:21).

Sesui dengan fungsinya zat - zat gizi yang terdapat dalam

makanan dapat digolongkan menjadi 4 (empat) yaitu:

- a. Hidrat arang/karbohidrat
- b. Lemak
- c. Protein
- d. Mineral

## B. Kerangka Pikir



Gambar 2.5 Kebugaran jasmani terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola murid SDN 4 Padoang - Doangan Kecamatan Pangkajene Kabupaten Pangkep

### **C. Hipotesis**

Berdasarkan kajian pustaka yang telah dilakukan, maka hipotesis yang dikemukakan dalam penelitian ini: "ada hubungan kebugaran jasmani dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola murid SDN 4 Padoang - Doangan Kecamatan Pangkajene Kabupaten Pangkep dalam kategori sedang".

Hipotesis Statistik yang diuji :

$H_0: \rho_{x,y} = 0$

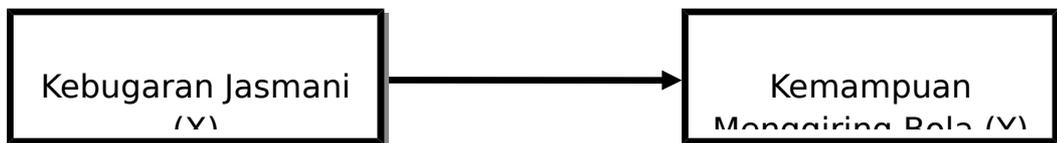
$H_1: \rho_{x,y} \neq 0$

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Bab ini terdiri dari lima sub bab yaitu variabel dan desain penelitian, definisi operasional variabel, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

#### **A. Variabel dan Desain Penelitian**



Keterangan:

X :Kebugaran Jasmani

Y : Kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola murid SDN 4 Padoang - Doangan Kecamatan Pangkajene Kabupaten Pangkep

#### **B. Definisi Operasional Variabel**

#### **C. Populasi dan Sampel**

##### **1. Populasi**

##### **2. Sampel**

#### **D. Teknik Pengumpulan Data**

#### **E. Teknik Analisis Data**

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Penyajian hasil analisis data**

Data hasil tes pengukuran Tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan menggiring bola, akan dianalisis dengan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif yang dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian setiap variabel. Sedangkan statistik inferensial dimaksudkan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Namun sebelum dilakukan analisis untuk menguji hipotesis dilakukan pengujian persyaratan analisis dengan uji normalitas data.

##### **1. Analisis deskriptif**

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani murid SDN 4 Padoang – Doongan Kecamatan Pangkajene Kabupaten Pangkep. Analisis deskriptif meliputi, total nilai, rata-rata, nilai maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan tingkat kesegaran jasmani. Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.1

#### **B. Pembahasan**

Kemampuan menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar pada permainan sepakbola. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus – putus atau pelan, menggiring bola dalam permainan sepakbola dapat

menggunakan berbagai bagian kaki seperti menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar dan kura-kura kaki. Menggiring bola (*dribbling*) adalah olahraga yang paling populer di dunia. Menurut Andri Irawan (2009:31) menggiring bola adalah suatu usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain atau dengan berliku – liku untuk menghindari lawan, harus kita usahakan agar bola tetap bergulir dekat dari kita, jauh dari kaki lawan pada saat permainan berlangsung. Dengan menggiring bola yang baik, seseorang akan dapat dengan mudah melewati lawan, mengecoh lawan dan selanjutnya dapat memberikan umpan kepada teman ataupun berusaha mencetak gol secara langsung.

Kemampuan menggiring bola murid SDN 4 Padoang – Doangan Kecamatan Pangkajene Kabupaten Pangkep masuk dalam kategori baik. Hal ini merupakan salah satu modal besar untuk dapat bermain sepakbola dengan baik. Dengan keterampilan menggiring bola yang baik, apabila terus dilatih dengan baik, maka akan semakin baik, dan akan mempunyai kemampuan bermain bola yang baik pula. Dengan kemampuan menggiring bola yang baik, dan di dukung kemampuan dasar yang lainnya seperti passing dan shooting yang baik maka seorang pemain akan dapat memainkan bola dengan baik pula. Namun demikian juga membutuhkan kerjasama tim yang baik. Dengan demikian permainan sepakbola sebuah tim akan terlihat baik dan dapat dinikmati bentuk permainannya.

- a. Secara umum tingkat kebugaran jasmani murid SDN 4 Padoang - Doangan Kecamatan Pangkajene Kabupaten Pangkep berada pada rata-rata 14.13 dan standar deviasi 2.763 dengan nilai median 14.00. Sedangkan kemampuan menggiring bola murid SDN 4 Padoang - Doangan Kecamatan Pangkajene Kabupaten Pangkep berada pada rata-rata 31.95 dan standar deviasi 4.67181 dengan nilai median 33.55. Kedua variabel tersebut jika dianalisis secara teori maka akan semakin mengingatkan bahwa ternyata kemampuan menggiring bola dapat ditunjang dengan tingginya tingkat kebugaran jasmani murid.
- b. Hipotesis  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yaitu, ada hubungan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani murid terhadap kemampuan menggiring bola murid SDN 4 Padoang - Doangan Kecamatan Pangkajene Kabupaten Pangkep. Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dalam kerangka berpikir maupun teori-teori yang mendasarinya pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Hal ini dapat dijelaskan bahwa apabila murid mengoptimalkan tingkat kebugaran jasmani dengan baik maka kemampuan menggiring bola akan meningkat.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Bab ini memuat kesimpulan yang merupakan tujuan akhir dari suatu penelitian yang dijelaskan berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya. Dari kesimpulan penelitian ini akan dikemukakan beberapa saran atau rekomendasi bagi penelitian pengembangan hasil penelitian lebih lanjut.

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya dapatlah disimpulkan beberapa hal yang terkait dengan penelitian :

1. Tingkat kebugaran jasmani murid SDN 4 Padoang - Doangan Kecamatan Pangkajene Kabupaten Pangkep dalam kategori sedang. Dan masih dapat ditingkatkan dengan di upayakan untuk dapat membuat kegiatan agar siswa dapat bergerak maksimal dalam aktivitas kegiatan olahraga dan kegiatan aktivitas lingkungan sekolah.
2. Ada hubungan tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola murid SDN 4 Padoang - Doangan Kecamatan Pangkajene Kabupaten Pangkep.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini dapat dikemukakan beberapa saran:

1. Pembina Olahraga  
Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan bagaimana dapat menjaga tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh para murid dan atlet pelajar.
2. Pelatih  
Direkomendasikan bahwa perlunya lebih meningkatkan kemampuan fisik secara maksimal dengan memberikan bentuk-bentuk latihan guna meningkatkan tingkat kebugaran jasmani para anak latihnya.
3. Peneliti  
Diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas, sehingga dapat menjadi informasi yang lebih lengkap dalam hal pembinaan kemampuan fisik dan tingkat kebugaran jasmani murid.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Hadiqie, Zidane Muhdhor. 2013. *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional*,— : Kata Pena.
- Arridho. 2011. *Studi tentang pertumbuhan fisik dan tingkat kesegaran jasmani*. Skripsi.
- Arikunto, Suharsimi. 1992. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:PT. Rineka Cipta.
- Irawan, Andri. 2009. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta:Pena Pundi Aksara.
- Iryanto. 2004. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Prinsip – Prinsip dan Penerapannya*. Dirjen Olahraga. Diknas:Jakarta.
- \_\_\_\_\_. 2010. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Olahraga*.Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Kurniawan, Feri. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: Perpustakaan Nasional RI.
- Lhaksana,Justinus. 2012. *Taktik Dan Strategi Futsal Modern*. Depok: Be Champion (Penebar Swadaya Group ).
- Luxbacher, Joseph A. 2011. *Sepak Bola Edisi Kedua*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Ma’u, Mellius & Santoso. 2014. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Yogyakarta : Cakrawala.
- Moeloek, Dr. Dangsina, phd. 2010. *Kesehatan dan Olahraga*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta.
- Nugraha, Cipta, Andi. 2013. *Mahir Sepakbola*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Noor, Juliansyah. 2012. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

- Robert, Koger. 2005. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Macanan Jaya Cemerlang. Jakarta.
- Rosdiani, Dini. 2014. *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Sajoto, Moch. 2013. *Kinesiologi*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti
- Setyawan. 2010. *Pembinaan Kondisi 62<sup>1</sup> dalam Olahraga*. FPOK IKIP Semarang.
- Sih Mitranto, Edi dkk. 2010. *Penjasorkes VI*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Sudarno. 2010. *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar, Metode Dan teknik*. Bandung: PT Trasipto.
- Sugiono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi ( Mixed Methods )*. Bandung : Alfabeta.
- Tim Pengajar. 2007. *Sepakbola*. Makassar: FIK UNM.
- Winarno. 2013. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang ( UM PRESS ).

### **RIWAYAT HIDUP**



Nama penulis Haristian Mahaputra lahir di Pangkajene, 01 Oktober 1995, orang tua penulis, Ayah penulis bernama H. Muhammad Tang berprofesi sebagai Purnawirawan POLRI dan ibu bernama Hj. Hajerah (alm).

Penulis merupakan anak ke-enam dari enam bersaudara. Penulis memulai pendidikan di SDN 4 Pa'doangdoangan Kabupaten Pangkep pada tahun 2001 dan tamat pada tahun 2007, kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMPN 2 Pangkajene Kabupaten Pangkep pada tahun 2007 dan tamat pada tahun 2010, di tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di SMKN 1 Bungoro Pangkep dan tamat pada tahun 2013, kemudian penulis melanjutkan studi pada tahun 2013 di perguruan tinggi Universitas Negeri Makassar Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani (PGSD DIKJAS).