



***SURVEY* TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA ATLET SSB  
PS HIZBUL WATHAN PUTRA (PS.HW) RANDUDONGKAL  
KABUPATEN PEMALANG TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

Oleh:

Andri Triyanto

NIM: D0416083

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA**

**2021**

***SURVEY TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA ATLET SSB  
PS HIZBUL WATHAN PUTRA (PS.HW) RANDUDONGKAL  
KABUPATEN PEMALANG TAHUN 2021***

Oleh:

Andri Triyanto

NIM: D0416083

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2021**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan Judul “*Survey* Tingkat Kesegaraan Jasmani pada Atlet SSB Ps Hizbul Wathan Putra (PS.HW) Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun 2021. ”, karya

Nama : Andri Triyanto

NIM : D0416083

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

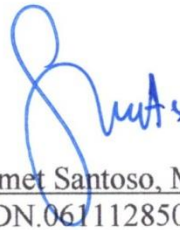
Surakarta, 15 september 2021

Pembimbing I



Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd  
NIDN. 0608068601

Pembimbing II



Slamet Santoso, M.Pd.  
NIDN.0611128502

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan Judul “*Survey* Tingkat Kesegaraan Jasmani pada Atlet SSB Ps Hizbul Wathan Putra (PS.HW) Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun 2021. ”, karya

Nama : Andri Triyanto

NIM : D0416083

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Rabu

Tanggal : 29 September 2021

Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd, M.Pd.....

Sekretaris : Rima Febriani, M.Pd.....

Anggota I : Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.....

Anggota II : Slamet Santoso, M.Pd.....

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



**Dr. Joko Sulistyono, M.Pd**  
**NIDK. 8800201019**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis pada skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain ataupun kutipan dengan cara cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian maupun keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 15 September 2021

Yang membuat pernyataan



Andri Triyanto

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

”Jangan takut. Kamu tidak akan hancur hanya karena keberanianmu untuk menjadi baik. Percayalah bahwa nasib baik akan selalu menyertai orang baik.”

**(Penulis)**

“Jangan pergi mengikuti kemana jalan akan berjuang. Buat jalanmu sendiri dan tinggalkan jejak”.

**(Ralph Waldo Emerson)**

### **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

1. Bapak dan Ibu tercinta
2. Saudara-saudaraku tersayang
3. Rekan-rekan yang telah memberikan doa dan dukungan
4. Almamaterku, Prodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Arif Rohman Hakim, S.Or, M.Pd, Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang telah membimbing dan mengarahkan selama penyusunan skripsi ini.
3. Slamet Santoso, M.Pd, sebagai Dosen Pembimbing II yang telah membimbing dan mengarahkan selama penyusunan skripsi ini.
4. Pelatih dan Atlet SSB PS Hizbul Wathan Putra (PS.HW) Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun 2021 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
5. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, 15 September 2021

Andri Triyanto

## ABSTRAK

**Andri Trivanto**. *Survey* Tingkat Kesegaraan Jasmani pada Atlet SSB Ps Hizbul Wathan Putra (PS.HW) Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun 2021. Skripsi: Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembagunan Surakarta, September 2021. Pembimbing I : Arif Rohman Hakim, S.Or, M.Pd. Pembimbing II : Slamet Santoso, M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah : (1) Mengetahui Kesegaran Jasmani pada atlet SSB PS.HW Hizbul Wathan Putra Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun 2021. (2).mengetahui kendala dalam meningkatkan tingkat kesegaran jasmani sekolah sepak bola (SSB) PS.Hizbul wathan putra PS.HW U-19

Metode penelitian yang digunakan dalam ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 20 peserta atlet SSB PS.HW Hizbul Wathan Putra Randudongkal Kabupaten Pemalang. Teknik pengumpulan data untuk memperoleh data yang di perlukan dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran.instrument penelitian menggunakan tes pengukuran meliputi : *Lari 60 meter, Pull Up, Sit Up, Vertical jump, Lari 1200 meter*. Pengambilan data dilakukan tanggal 10 juli 2021.

Teknik analisis data menggunakan pendekatan kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk presentase. hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet berada pada kategori “Baik sekali” sebesar “15%” (3 orang), Baik “35%” (7 orang), Sedang “25%” (5 orang), Kurang “20%” (4 orang), Kurang Sekali “5%” (1 orang). Berdasarkan deskriptif statistik kondisi kesegaraan jasmani atlet PS.HW Hizbul Wathan Putra Randudongkal kabupaten Pemalang nilai dalam kategori “Baik”.

Kata kunci : Tingkat kesegaraan jasmani



## ***ABSTRACT***

**Andri Trivanto**. Survey of Physical Fitness Levels in SSB Athletes Ps Hizbul Wathan Putra (PS.HW) Randudongkal Pemalang Regency in 2021. Thesis : Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, University of Tunas Pembangunan Surakarta, September 2021. Supervisor I : Arif Rohman Hakim, S.Or, M.Pd. Advisor II : Slamet Santoso, M.Pd.

The aims of this study were: (1) to determine the physical fitness of SSB athletes PS.HW Hizbul Wathan Putra Randudongkal, Pemalang Regency in 2021. (2) To determine the category of physical fitness of SSB athletes from PS.HW Hizbul Wathan Putra Randudongkal, Pemalang Regency in 2021.

The research method used is quantitative research using a quantitative approach method. The subjects in this study were SSB PS athletes, HW Hizbul Wathan Putra Randudongkal, Pemalang Regency. Data collection techniques to obtain the data needed in this study used tests and measurements. In this study participants of SSB PS.HW Hizbul Wathan Putra Randudongkal athletes, Pemalang Regency Carry out measurement tests including: 60 meter run, Pull Up, Sit Up, Vertical jump, Run 1200 meters. Data collection was carried out on July 10, 2021.

The data analysis technique used a quantitative approach as outlined in the form of a percentage. (7 people), Moderate “25%” (5 people), Less “20%” (4 people), Less once “5%” (1 person). Pemalang district scores in the “Good” category.

Keywords: level of physical fitness

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL .....	i
PENGAJUAN .....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR... ..	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>7</b>
A. Tinjauan Teori .....	7
1. Permainan Sepak bola .....	7
2. Latihan.....	15
3. Kesegaran Jasmani .....	18
B. Penelitian Yang Relevan .....	24
C. Kerangka Pemikiran .....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>28</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
B. Metode Penelitian .....	29

C. Populasi,Sampel dan Teknik Sampling.....	29
D. Instrumen Penelitian.....	29
E. Teknik Pengumpulan Data .....	31
F. Teknik Analisis Data .....	32
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>34</b>
A. Hasil Penelitian.....	34
B. Pembahasan .....	38
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>42</b>
A. Kesimpulan.....	42
B. Implikasi .....	42
C. Saran .....	43
DAFTAR PUSTAKA .....	44
LAMPIRAN.....	46

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel .1 Rincian Pelaksanaan Penelitian.....	28
Tabel .2 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Usia 16-19 Tahun.....	32
Tabel .3 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 16-19 Putra .....	32
Tabel . 1 Deskripsi Frekuensi Hasil Tes <i>Sprint</i> .....	34
Tabel . 2 Deskripsi Frekuensi Hasil Tes <i>Pull Up</i> .....	35
Tabel . 3 Deskripsi Frekuensi Hasil Tes <i>Sit Up</i> .....	35
Tabel .4 Deskripsi Frekuensi Hasil Tes <i>Vertical Jump</i> .....	36
Tabel .5 Deskripsi Frekuensi Hasil Tes Lari 1200 m.....	36
Tabel .6 Deskripsi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota SSB Hizbun Wathan U-19.....	37
Tabel .7 Diagram Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaraan Jasmani Anggota SSB Hizbul wathan U-19....	38

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lari 1.200 Meter.....	54
Gambar 2. Lari 1.200 Meter.....	54
Gambar 3. Tes gantung siku tekuk ( pull up).....	55
Gambar 4. Baring duduk 60 detik (sit up).....	55
Gambar 5. Lari 60 meter (sprint).....	56
Gambar 6. Lari 60 meter (sprint).....	56
Gambar 7. Loncat tegak (vertical jump).....	57
Gambar 8. Loncat tegak (vertical jump).....	57
Gambar 9. Foto Bersama Atlet Ps.Hw U-19.....	58

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Hasil Tes .....	46
Lampiran 2.Surat Ijin Penelitian.....	52
Lampiran 3 Surat Keterangan Penelitian.....	53
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian.....	54

