

SKRIPSI

PENGARUH TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA SMA NEGERI 5 LUWU

disusun dan diajukan oleh

Alfiandi
1685201036

telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi
pada tanggal 15 Oktober 2020

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I,



Irsan Kahar, S.Pd., M.Pd

Pembimbing II



Andi Heri Riswanto, S.Pd., M.Pd

Penguji I



M. Iqbal Hasanudin, S.Pd., M.Pd.

Penguji II



Juseini, M.Pd.

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar sarjana
Tanggal, 15 oktober 2020


Ahmad, M.Pd
Ketua Program Studi Pendidikan Jasma

SKRIPSI

PENGARUH TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA SMA NEGERI 5 LUWU

disusun dan diajukan oleh

Alfiandi
1685201036

telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi
pada tanggal 15 Oktober 2020

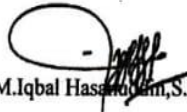
Susunan Dewan Penguji

Ketua Sidang,



Andi Heri Riswanto, S.Pd., M.Pd

Penguji I



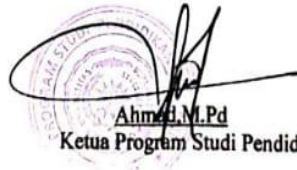
M. Iqbal Hasan, S.Pd., M.Pd.

Penguji II



Gusriati, M.Pd.

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar sarjana
Tanggal, 15 oktober 2020



Ahmed, M.Pd
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

ii

SKRIPSI

PENGARUH TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA SMA NEGERI 5 LUWU

disusun dan diajukan oleh


Alfiandi
1685201036

Telah dipertahankan dalam ujian Skripsi pada tanggal 15 Oktober 2020 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Palopo.

Susunan Dewan Penguji

- | | |
|--|---------|
| 1. Pembimbing I : Irsan Kahar, S.Pd.,M.Pd | (.....) |
| 2. Pembimbing II : Andi Heri Riswanto,S.Pd.,M.Pd | (.....) |
| 3. Penguji I : M.Iqbal Hasanuddin,S.Pd., M.Pd | (.....) |
| 4. Penguji II : Jusriati, M.Pd. | (.....) |

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani


Ahmad M.Pd

N

SURAT PERNYATAAN ORISINIL

Yang bertanda tangan di bawah ini:

NAMA : Alfiandi

NIM : 1685201036

PROGRAM STUDI : PENJAS

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi yang saya susun dengan judul:

**PENGARUH TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA SMA NEGERI 5
LUWU**

Adalah benar-benar hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiat secara keseluruhan atau sebagian dari skripsi dan karya ilmiah orang lain. Apabila di kemudian hari pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik yang berlaku (dicabut predikat kelulusan dan gelar keserjanaan Saya).

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dapat dipergunakan bilamana diperlukan.

Palopo, 6 Oktober 2020

Pembuat Pernyataan

ALFIANDI
NIM. 1685201036

Motto

"sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu selesai (dari suatu urusan) kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain dan hanya kepada allah hendaknya kamu berharap"

(QR, ALAM NASYRAH AYAT 6-8)

PRAKATA

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penelitian dan skripsi yang berjudul : “Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Penguasaan Gerak Pencak Silat Kategori Tunggal”. Skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan dalam meraih gelar sarjana Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Strata Satu (S-1) Universitas Muhammadiyah Palopo.

Selama penelitian dan penyusunan laporan dalam skripsi ini, penulis tidak luput dari kendala. Semua kendala tersebut dapat diatasi penulis berkat adanya bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Salju, S.E., M.M. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Palopo.
2. Bapak Imam Pribadi, S.Pd., S.Sos.I. selaku Dekan FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo.
3. Bapak Ahamd, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Palopo.
4. Bapak Irsan Kahar, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing Pertama yang telah bersedia membimbing dan memberikan saran dalam menyelesaikan laporan skripsi ini.
5. Bapak Andi Heri Riswanto, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing Kedua yang telah bersedia membimbing dan memberikan saran dalam menyelesaikan laporan skripsi ini.

6. Rekan-rekan mahasiswa yang juga telah memberikan dukungan dan kerjasamanya dalam menyelesaikan laporan skripsi ini.
7. Keluargaku tercinta yang dengan ikhlas memberikan dukungannya, baik moril maupun materi.

Akhir kata, penulis berharap semoga laporan skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi Penulis sendiri dan umumnya bagi pembaca.

Palopo, 6 Oktober 2020

Alfiandi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN ORISINIL.....	v
MOTTO	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR DIAGRAM.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tinjauan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Landasan Teori	7
2.1.1 Pengertian pengaruh	7
2.1.2 Pengertian Kesegaran Jasmani	7
2.1.3 Komponen Kesegaran Jasmani.....	9
2.1.4 Fungsi Kesegaran Jasmani	10
2.1.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	10
2.1.6 Sepak Bola.....	12
2.1.7 Kemampuan Menggiring Bola	14
2.2 Kerangka Konseptual.....	17
2.3 Hipotesis.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1 Variabel dan Desain Penelitian	20
3.1.1 Variabel Penelitian.....	20
3.1.2 Desain Penelitian	20
3.2 Defenisi Operasional Variabel	22
3.3 Populasi dan Sampel.....	23
3.3.1Populasi	23
3.3.2Sampel.....	23
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	23
3.5 Instrumen penelitian	24
3.5.1 Tes Kesegaran Jasmani	24
3.5.2 Tes Menggiring Bola	31
3.5 Teknik Analisis Data	32

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
4.1 Hasil Peneltian	34
4.1.1 Deskripsi Data.....	34
4.1.2 Analisis Deskriptif	34
4.1.3 Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani.....	37
4.2 Analisis Inferensial	45
4.2.1 Uji Normalitas Data	46
4.2.2 Analisis Korelasi	47
4.2.3 Uji Hipotesis	48
4.3 Pembahasan	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
5.1 Kesimpulan.....	53
5.2 Saran.....	54
DAFRAT PUSTAKA	55
LAMPIRAN	58
RIWAYAT HIDUP.....	76

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 5Luwu	35
Tabel 4.2Presentase Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 5 Luwu.	36
Tabel 4.3Analisis presentase pengkategorian lari cepat 60 meter	37
Tabel 4.4 Analisis presentase pengkategorian <i>pull up</i> 60 detik	39
Tabel 4.5Analisis presentase pengkategorian sit up 60 detik.....	40
Tabel 4.6Analisis presentase pengkategorian <i>vertical jump</i>	42
Tabel 4.7Analisis presentase pengkategorian lari 1200 meter.....	43
Tabel 4.8Analisis presentase Tingkat Kesegaran Jasmani.....	45
Tabel 4.9Hasil Uji Normalitas Data Tiap Variabel.....	46
Tabel 4.10Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Kemampuan menggiring bola Siswa SMA Negeri 5 Luwu.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	18
Gambar 3.1 Desain Penelitian	21
Gambar 3.2 Posisi Start 60 Meter.....	26
Gambar 3.3 Bergantung Pada Palang Tungkal	27
Gambar 3.4 Sikap Permulaan Baring Duduk	28
Gambar 3.5 Sikap Tes Vertical Jump	30
Gambar 3.6 Posisi Start Lari 1200 Meter	31
Gambar 3.7 Tes Dribble	32

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 5 Luwu	37
Diagram 4.3lari cepat 60 meter	38
Diagram 4.4 <i>pull up</i> 60 detik `	40
Diagram 4.5sit up 60 detik	41
Diagram 4.6 <i>vertical jump</i>	43
Diagram 4.7lari 1200 meter.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Mentah Tingkat Kesegaran Jasmani SMA Negeri 5 Luwu	58
Lampiran 2 Skor Menggiring Bola	60
Lampiran 3 Tingkat Kesegaran Jasmanidan Kemampuan Menggiring Bola	61
Lampiran 4 Frequencies Statistics Data T-Score	62
Lampiran 5 Data Statistik Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kemampuan Menggiring Bola	65
Lampiran 6 Dokumentasi	70

INTI SARI

PENGARUH TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA SMA NEGERI 5 LUWU

Oleh:
Alfiandi

Dosen pembimbing:

Irsan kahar
Andi Heri Riswanto

Pengaruh Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa SMA Negeri 5 Luwu. Fakultas Keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengumpulkan data tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa SMA Negeri 5 Luwu. Populasi penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 5 Luwu dengan jumlah sampel 30 orang siswa berumur rentang 16-19 tahun yang dipilih secara random sampling.

Secara teknik pengukurannya ada dua instrument yaitu tes kesegaran jasmani dan kemampuan menggiring bola yang terdiri dari tes lari cepat 60 meter, tes gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter yang disurvei dengan pendekatan kuantitatif untuk menggambarkan hubungan tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 5 Luwu. Selanjutnya data-data penelitian dianalisis dengan statistik menggunakan aplikasi SPSS versi 24.00.

Berdasarkan hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola SMA Negeri 5 Luwu rata-rata dalam klasifikasi sedang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa (X) berperan optimal terhadap kemampuan menggiring bola (Y) pada permainan sepakbola SMA Negeri 5 Luwu, Hal ini dibuktikan pada hasil perhitungan korelasi Pearson diperoleh nilai r hitung (r_o) = -0,363 ($P < 0,05$), maka H_o ditolak dan H_1 diterima. Berarti ada keterkaitan yang signifikan terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa terhadap kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 5 Luwu

Kata kunci : Kesegaran jasmani, menggiring bola

ABSTRACT

The Effect of Physical Freshness on Dribbling Ability of Students in SMA Negeri 5 Luwu

By:

Alfiandi

Supervisor:

Irsan Kahar

Andi heri Riswanto

This study aims to find out and collect data on the level of physical freshness to the ability to dribble in the football game of students in SMA Negeri 5 Luwu. The population of this study are students in SMA Negeri 5 Luwu with a total sample 30 students aged 16-19 years who were selected by random sampling.

Technically, there are two instruments, namely physical freshness test and dribbling ability consisting of a 60-meter sprint test, a body lift hanging test, a 60-second sitting baring, an upright jump, a 1200-meter run surveyed with a quantitative approach to describe the relationship of physical freshness level to the dribbling ability of students at SMA Negeri 5 Luwu. Furthermore, the research data were analyzed by using SPSS application version 24.00.

Based on the results of data analysis, it showed that the level of physical freshness of students towards the ability to dribble at the football game in SMA Negeri 5 Luwu is overall in the moderate classification. The results showed that the level of physical freshness of students (X) played an optimal role in the ability to dribble (Y) in the football game in SMA Negeri 5 Luwu, it can be proven by the results of pearson correlation calculation obtained r count value (ro) = -0.363 ($P < 0.05$), then H_0 rejected and H_1 received. It means that there is a significant corelation to the level of physical freshness of students to the dribbling ability of students in SMA Negeri 5 Luwu

Keywords: Physical Freshness, Dribbling