

**SURVEI KEBUGARAN JAMANI PESERTA  
EKSTRAKULIKULER FUTSAL SMP  
MUHAMMADIYAH 6 WULUHAN**

**SKRIPSI**

Oleh

**MOH SYARIF HIDAYATULLAH**

**NIM 2010281008**



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**2024**

## PRAKATA

Alhamdulillahirobbil,alamin tiada kata yang pantas melainkan kata bersyukur kepada Allah swt yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, hidayah, nikmat dan kekuatan kepada saya dalam menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi. Segala hal yang diusahakan dan diupayakan oleh saya semoga dapat bermanfaat bagi pembaca dan khususnya bagi penulis.

Skripsi yang telah saya tulis berjudul “Survei kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 6 Wuluhan” yang memuat mulai dari bab I sampai bab VI. Bab I berisi Pendahuluan, bab II berisi Kajian Pustaka, bab III berisi Metode Penelitian, bab IV berisi hasil penelitian, bab V berisi Pembahasan dan yang terakhir bab VI berisi Kesimpulan dan Saran.

Dengan penuh kesadaran, penulis menyampaikan permohonan maaf yang sebesar-besarnya atas kekurangan pada penulisan skripsi saya, semoga bisa menjadikan saling membenarkan bersama untuk perbaikan selanjutnya.

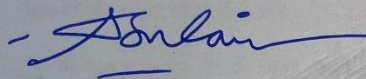
Jember, Juli 2024

Penulis

**HALAMAN PENGESAHAN**

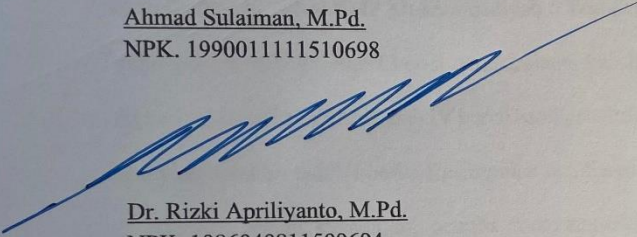
Skripsi oleh Moh Syarif Hidayatulah dengan NIM 2010281008 telah  
Dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 02 Juli 2024.

Dewan Penguji,




Ahmad Sulaiman, M.Pd.  
NPK. 1990011111510698

Ketua



Dr. Rizki Apriliyanto, M.Pd.  
NPK. 1986040811509694

Anggota

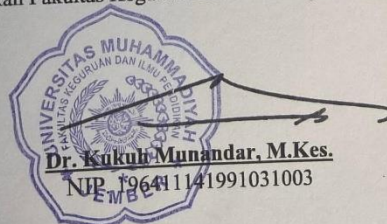


Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd.  
NPK. 198903181509705

Anggota

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan



### PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Moh Syarif Hidayatullah

NIM : 2010281008

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya sungguhnya Bahwa skripsi dengan judul “Survei Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Muhammadiyah 6 Wuluhan” merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil – alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atas pikiran saya.

Apabila pernyataan saya diatas dikemudian hari tidak benar, saya bersedia diberikan sanksi yang berlaku. Demikian surat pernyataan keaslian tulisan ini saya buat dalam keadaan sadar untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 08 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



Moh Syarif Hidayatullah

NIM: 2010281008

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN LOGO.....	iii
MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
PRAKATA.....	vii
UNGKAPAN TERIMAKASIH.....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Masalah Penelitian.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Definisi Operasional.....	6
1.4.1 Futsal.....	6
1.4.2 Survei.....	6
1.4.3 Ekstrakulikuler.....	7
1.4.4 Kebugaran Jasmani.....	7
1.5 Manfaat Penelitian.....	7
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.5.2 Manfaat Praktis.....	8
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
2.1 Kajian Teori.....	9
2.1.1 Survei.....	9
2.1.2 Kebugaran jasmani.....	9
2.1.3 Hakikat Futsal.....	15
2.1.4 Hakikat Ekstrakulikuler.....	16
2.1.5 Hakikat Instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI).....	17
2.2 Pengertian Relevan.....	18
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>21</b>
3.1 Jenis Penelitian.....	21
3.2 Rancangan Penelitian.....	21
3.3 Prosedur Penelitian.....	22
3.4 Populasi Dan Sampel.....	22
3.4.1 Pupulasi.....	22
3.4.2 Sampel.....	23
3.5 Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	23
3.5.1 Lokasi penelitian.....	23
3.5.2 Waktu Penelitian.....	23
3.6 Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data.....	23

3.6.1 Instrumen penelitian.....	23
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	33
3.8 Teknik Pengumpulan Data.....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	34
4.2 Analisis data.....	34
<b>BAB V PEMBAHASAN.....</b>	<b>46</b>
5.1 Pembahasan sesuai temuan .....	46
<b>BAB VI PENUTUP.....</b>	<b>48</b>
6.1 Kesimpulan .....	48
6.2 Saran.....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>49</b>



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian .....	51
Lampiran 2 Balasan Izin Meneliti.....	52
Lampiran 3 Dokumentasi Tes Hand And Eye .....	53
Lampiran 4 Dokumentasi Tes Sit Up.....	53
Lampiran 5 Dokumtasi Tes Standing Broad Jump .....	53
Lampiran 6 Dokumentasi Tes T-tes.....	54
Lampiran 7 Dokumentasi Tes Bepp Tes/MFT .....	54
Lampiran 8 Alat-alat Penelitian Tes .....	54
Lampiran 9 Pernyataan Keaslian Tulisan .....	56
Lampiran 10 Riwayat Hidup.....	57

