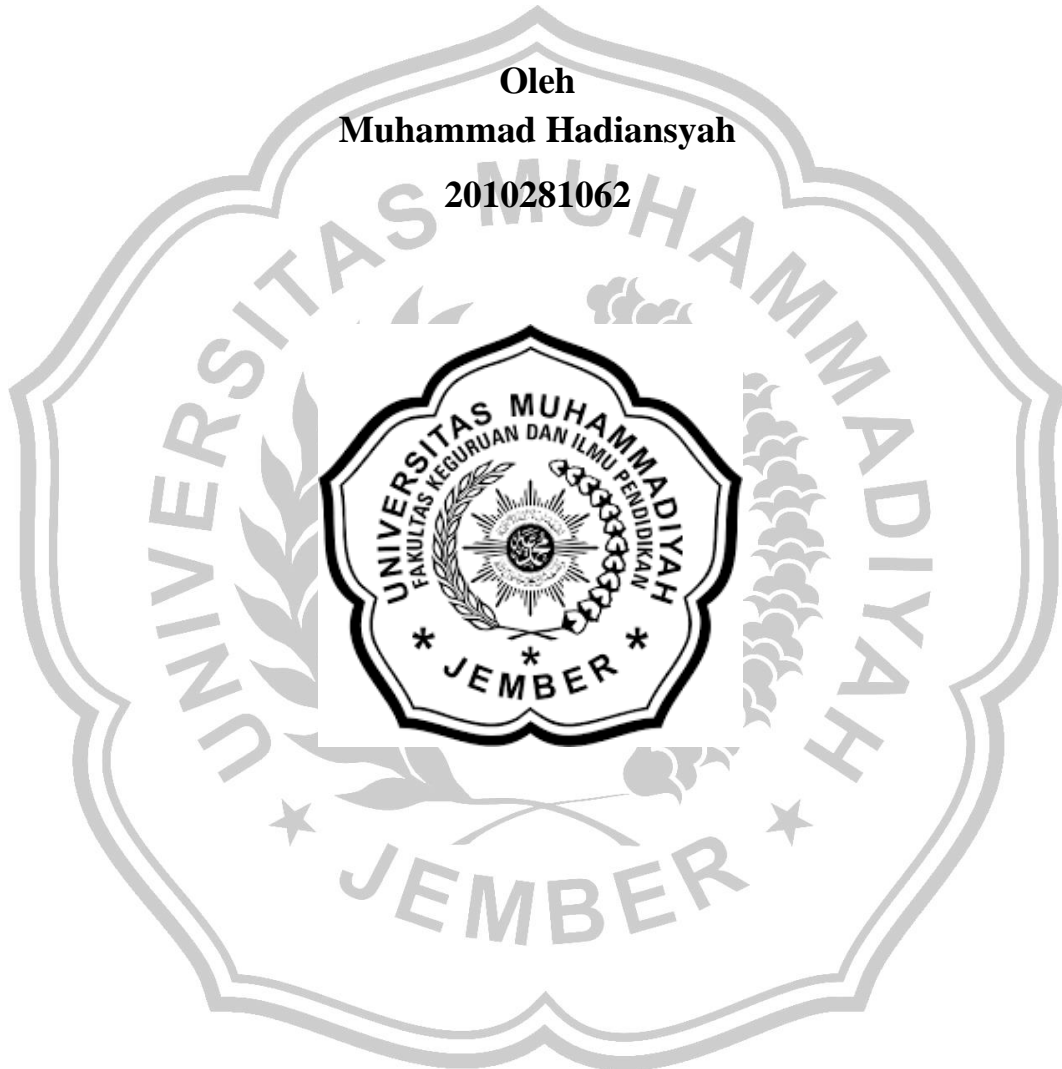


**SURVEI KEBUGARAN JASMANI ANGGOTA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMK MANBAUL ULUM**

SKRIPSI

Oleh
Muhammad Hadiansyah
2010281062



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA**

2024

**SURVEI KEBUGARAN JASMANI ANGGOTA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMK MANBAUL ULUM**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Jember
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam
Menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan Olahraga

Oleh

Muhammad Hadiansyah

2010281062

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

2024

HALAMAN LOGO



MOTTO

Jangan gantungkan dirimu pada orang lain apalagi sama tali.

Teruslah bergerak meskipun berjalan tapi sampai ditujuan, setidaknya kamu tidak berdiam diri.




HALAMAN PERSETUJUAN

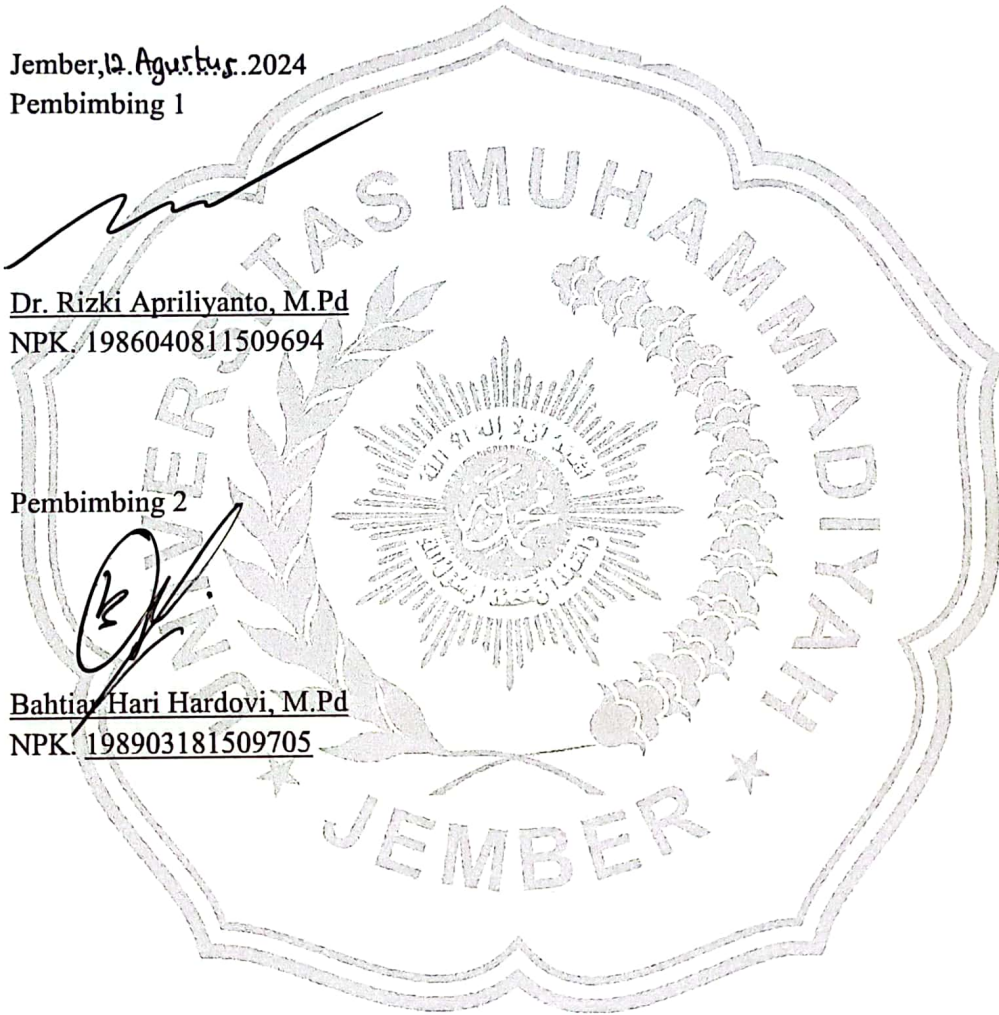
Skripsi oleh Muhammad Hadiansyah telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh
Tim Penguji

Jember, 12 Agustus 2024
Pembimbing 1


Dr. Rizki Apriliyanto, M.Pd
NPK: 1986040811509694

Pembimbing 2


Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd
NPK: 198903181509705



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Muhammad Hadiansyah dengan NIM 2010281062 telah
Dipertahankan di depan Penguji Pada Juli 2024.

Dewan Penguji



Ahmad Sulaiman, M.Pd
NPK. 1990011111151090

Ketua



Dr. Rizki Apriliyanto, M.Pd
NPK. 1986040811509694


Anggota



Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd
NPK. 198903181509705

Anggota

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan



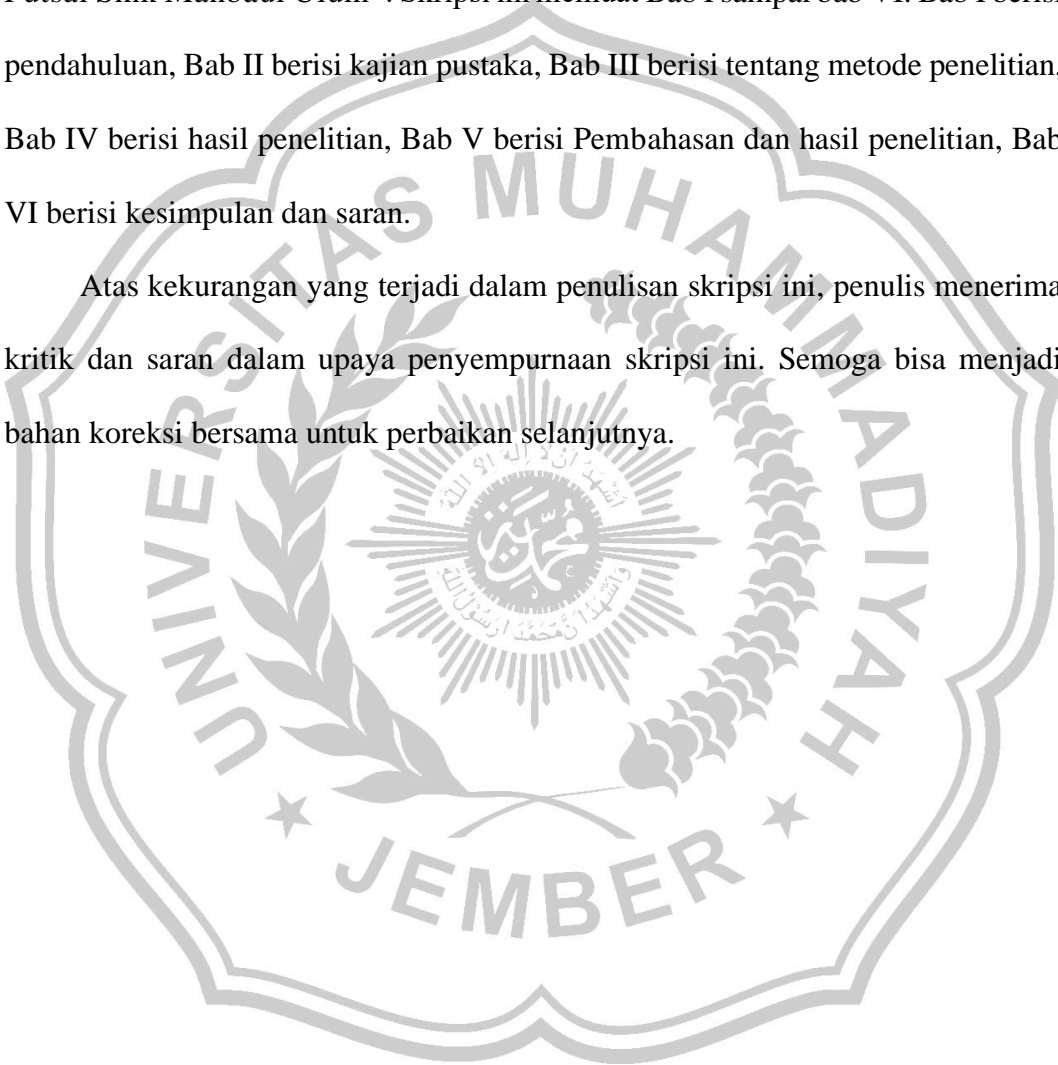
Dr. Fitri Amilia, M.Pd
NIP. 1985062510709477

PRAKATA

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah swt, berkat rahmat-nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Segala hal yang telah diupayakan semoga bermanfaat baik bagi penulis maupun untuk pembaca.

Skripsi ini berjudul “Survei Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Futsal Smk Manbaul Ulum”. Skripsi ini memuat Bab I sampai bab VI. Bab I berisi pendahuluan, Bab II berisi kajian pustaka, Bab III berisi tentang metode penelitian, Bab IV berisi hasil penelitian, Bab V berisi Pembahasan dan hasil penelitian, Bab VI berisi kesimpulan dan saran.

Atas kekurangan yang terjadi dalam penulisan skripsi ini, penulis menerima kritik dan saran dalam upaya penyempurnaan skripsi ini. Semoga bisa menjadi bahan koreksi bersama untuk perbaikan selanjutnya.



UNGKAPAN TERIMAKASIH

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, maka menjadi bukti bahwa telah terselesaikannya seluruh mata kuliah pada jenjang S1 Pendidikan Olahraga (POR) di Universitas Muhammadiyah Jember. Atas segala bantuan peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Hanafi, M.Pd. selaku rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ibu Dr. Fitri Amilia S.S., M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Bapak Ahmad Sulaiman, M.Pd. Selaku Kepala Program Studi Pendidikan Olahraga (POR) Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Bapak Dr. Rizki Aprilianto, M.Pd sebagai dosen pembimbing 1 yang telah banyak memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd. sebagai dosen pembimbing 2 yang telah banyak memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kepada Bapak Hairul S.Pd.I sebagai kepala sekolah SMK Manbaul Ulum yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian.
7. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Olahraga (POR) dan semua staf pengajaran Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jember dan kepada seluruh teman-teman angkatan 2020 yang terkait dalam penelitian ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Diucapkan banyak terima kasih atas bantuannya dan arahnya.

PERSEMBAHAN

Atas segala proses selama perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini, maka suatu kewajiban untuk memanjatkan rasa syukur kepada Allah SWT, dan skripsi ini dipersembahkan kepada :

1. Kepada Ayah SUTRISNO yang telah memberikan dukungan, mendoakan, dan mengorbankan segalanya demi pendidikan penulis ini. Yang telah rela bekerja keras mencukupi segala kebutuhan penulis dan keluarga.
2. Kepada Ibu tercinta FITRIYATIN yang selalu mendukung semua hobi dan kesenangan penulis, Beliau memang hanya lulusan Sekolah Dasar namun mampu mengantarkan penulis ke bangku perkuliahan sehingga menjadikan penulis Sarjana pertama di keluarga ini. Rasanya semua yang telah beliau korbakan selama ini tidak akan sebanding dengan balasan berupa apapun.
3. Kepada seluruh rekan penulis “Nanda Pratama, Khiar Pramana, Zein Ahmad, Sectio Surya” yang telah mendukung dan membantu dalam pembuatan skripsi ini.
4. Kepada diri sendiri yang telah bertahan dan berjuang sejauh ini untuk membanggakan kedua orang tua.
5. Kepada rekan seperjuangan di Prodi Olahraga yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang sudah saling membantu dan bekerja sama selama ini.
6. Para tenaga pengajar yang memberikan ilmu pengetahuan sejak dari bangku TK, SD, SMA dan sampai bangku Perguruan Tinggi.

7. Kepada tenaga pendidik di Program Pendidikan Olahraga yang telah mengajarkan dan membimbing sejak awal masuk sampai lulus dari Universitas Muhammadiyah Jember.

Jember, Juli 2024



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	xi
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Masalah Penelitian	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Definisi Operasional	5
1.4.1 Futsal	5
1.4.2 Survei	6
1.4.3 Ekstrakurikuler.....	6
1.4.4 Kebugaran Jasmani.....	8
1.5 Manfaat Penelitian	8
1.5.1 Manfaat Teoritis	8
1.5.2 Manfaat Praktis.....	8
1.6 Ruang Lingkup Penelitian	9
BAB II	10
2.1 Kajian Teori	10
2.1.1 Survei	10
2.1.2 Kebugaran Jasmani.....	10
2.2 Penelitian Relevan	21
BAB III	25

3.1 Jenis Penelitian	25
3.2 Rancangan Penelitian	25
3.3 Prosedur Penelitian	25
3.4 Populasi dan Sampel	26
3.4.1 Populasi	26
3.4.2 Sampel	27
3.5 Lokasi dan Waktu Penelitian	27
3.5.1 Lokasi	27
3.5.2 Waktu Penelitian	27
3.6 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	27
3.6.1 Instrumen Penelitian	27
3.7 Teknik Pengumpulan Data	39
3.8 Teknik Analisis Data	41
BAB IV	42
HASIL PENELITIAN	42
4.1 DATA HASIL PENELITIAN	42
BAB V	52
PEMBAHASAN	52
5.1 Pembahasan Sesuai Penemuan	52
BAB VI	55
PENUTUP	55
6.1 Kesimpulan	55
6.2 Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Norma Hand Eye Coordination Test	29
Tabel 3. 2 Norma Tes Vertical Jump.....	31
Tabel 3. 3 Norma Tes T-Test	33
Tabel 3. 4 Norma Tes Hand Touch Reaction Test	35
Tabel 3. 5 Norma Tes Dipping Test	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 6 Norma Tes Beep Test.....	39
Tabel 4. 1 hasil Penelitian Hand And Eye Coordination	42
Tabel 4. 2 Frekuensi dan Presentase tes HAND AND EYE COORDINATION.....	43
Tabel 4. 3 Hasil Tes Vertical Jump.....	44
Tabel 4. 4 Presentase dan Frekuensi Vertical Jump	44
Tabel 4. 5 Hasil T Test.....	45
Tabel 4. 6 Frekuensi dan Presentase T Test	46
Tabel 4. 7 Hasil Tes Hand and Touch Reaction	47
Tabel 4. 8 Frekuensi dan Presentase Hand And Touch Reaction	47
Tabel 4. 9 Hasil Tes Dipping Test.....	48
Tabel 4. 10 Hasil Frekuensi Dan Presentase	49
Tabel 4. 11 Hasil Tes Beep Test.....	50
Tabel 4. 12 Hasil Frekuensi dan Presentase	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Diagram Hasil Tes Hand And Eye Coordination.....	43
Gambar 4. 2 Hasil Tes Vertical Jump Test.....	45
Gambar 4. 3 Diagram Hasil T Test	46
Gambar 4. 4 Diagram Tes Hand And Touch Reaction	48
Gambar 4. 5 Diagram Hasil Dipping Test.....	49
Gambar 4. 6 Diagram Hasil Tes Beep Test	51



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Izin.....	59
Lampiran 2 Surat balasan Penelitian	60
Lampiran 3. Surat Selesai Penelitian.....	61
Lampiran 4 Hasil Penelitian.....	62
Lampiran 5 Dokumentasi.....	68
Lampiran 6 Keaslian Penulisan.....	71
Lampiran 7 Riwayat Hidup.....	72

