

**SURVEY KEBUGARAN JASMANI EKTRAKULIKULER
FUTSAL SMP MUHAMMADIYAH 11
WULUHAN JEMBER**

SKRIPSI

Oleh :

**Priscilla Maharani
2010281064**



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
2024**

**SURVEY KEBUGARAN JASMANI EKTRAKULIKULER
FUTSAL SMP MUHAMMADIYAH 11
WULUHAN JEMBER**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Jember
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam
Menyelesaikann Program Sarjana Pendidikan olahraga

Oleh :

Priscilla Maharani

2010281064

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

2024



MOTO

“Tidak ada keberhasilan tanpa kerja keras dan semangat pantang menyerah”
(Abee_all)

“Tidak ada seorangpun yang mampu berdiri di tempat yang sama selamanya dan tidak ada siapapun di dunia ini yang mampu menjadi nomor satu untuk selamanya”
(Bambang Pamungkas)

“Rendah hati itu bisa menjadi sayap yang kokoh untuk terbang tinggi”
(Helvy Tuana Rosa)

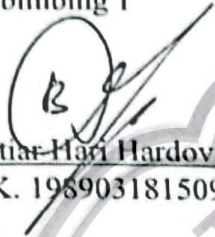


HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh Priscilla Maharani dengan NIM 2010281064 telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh Tim Penguji.

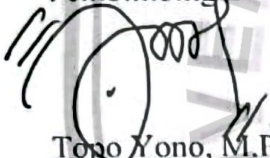
Jember, 1 Maret 2024

Pembimbing 1

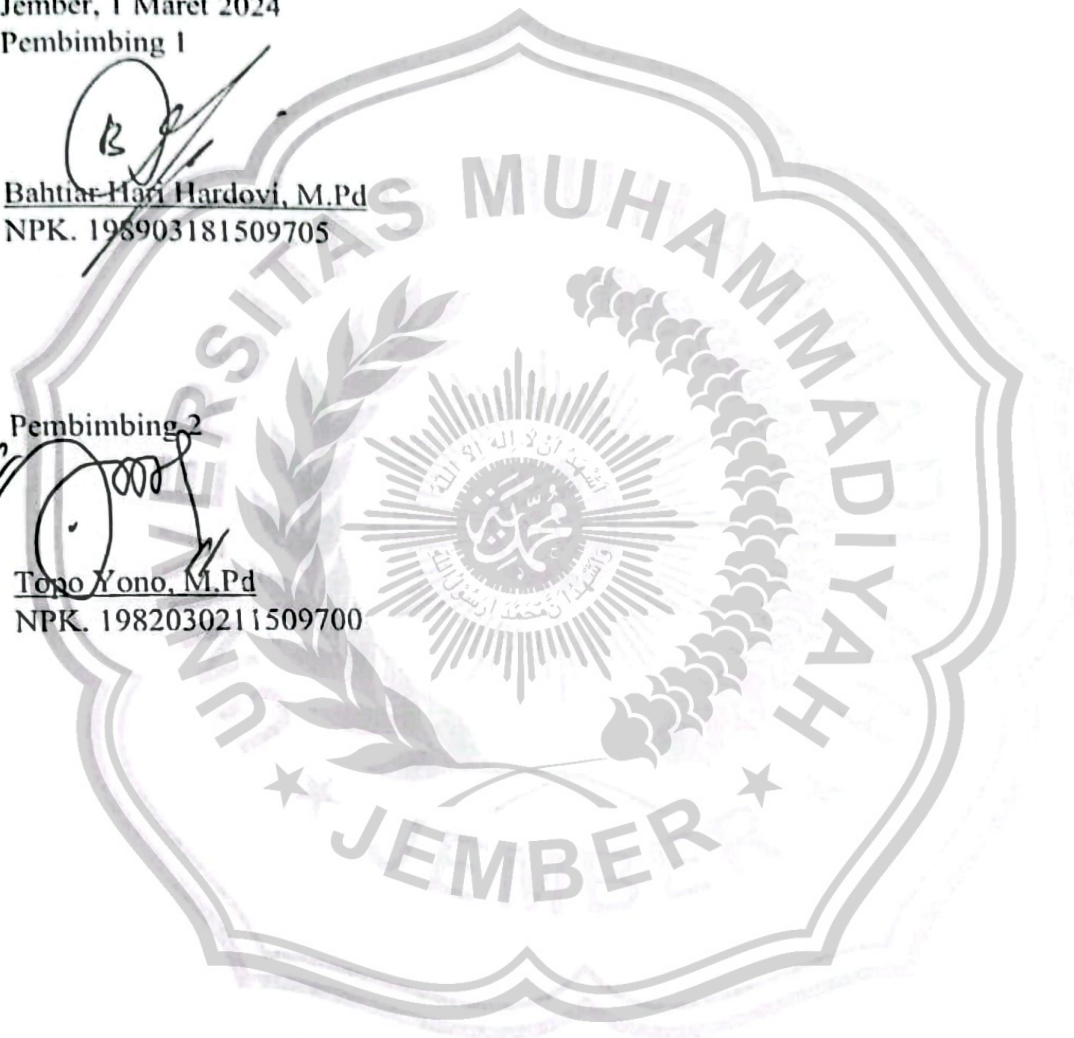


Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd
NPK. 198903181509705

Pembimbing 2



Topo Yono, M.Pd
NPK. 1982030211509700



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Priscilla Maharani dengan NIM 2010281064 telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh Tim Penguji.

Dewan Penguji



Ahmad Sulaiman, M.Pd
NPK. 1982030211509700

Ketua



Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd
NPK. 198903181509705

Anggota



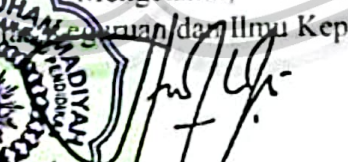
Topo Yono, M.Pd
NPK. 1982030211509700

Anggota



Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan



Fitri Amilia, S.S., M.Pd
NPK. 1985062510709477

Lampiran 5 Keaslian Penulisan

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Priscilla Maharani

NIM : 2010281064

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi dengan judul "Survey Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Futsal SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan Jember" merupakan hasil karya tulisan sendiri, bukan merupakan pengambifan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai karya tulisan atau 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 dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 25 November 2024

Penulis



Priscilla Maharani
NIM. 2010281064

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 “Survey Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Futsal SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan Jember” 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, November 2024

Penulis

UNGKAPAN TERIMAKASIH

Penulisan mengucapkan syukur kehadirat Allah SWT atas terselesaikannya skripsi ini. Demikian juga penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala upaya, bimbingan, dan arahan dari semua pihak. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Fitri Amilia, S.S., M.Pd ., Dekan FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ahmad Sulaiman, M.Pd., selaku ketua Program Studi Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd dan Topo Yono, M.Pd., selaku dosen pembimbing I dan II yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Semua dosen Program Studi Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
5. Staf pengajaran FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
6. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Disampaikan terima kasih atas semua bantuan dan bimbingannya.

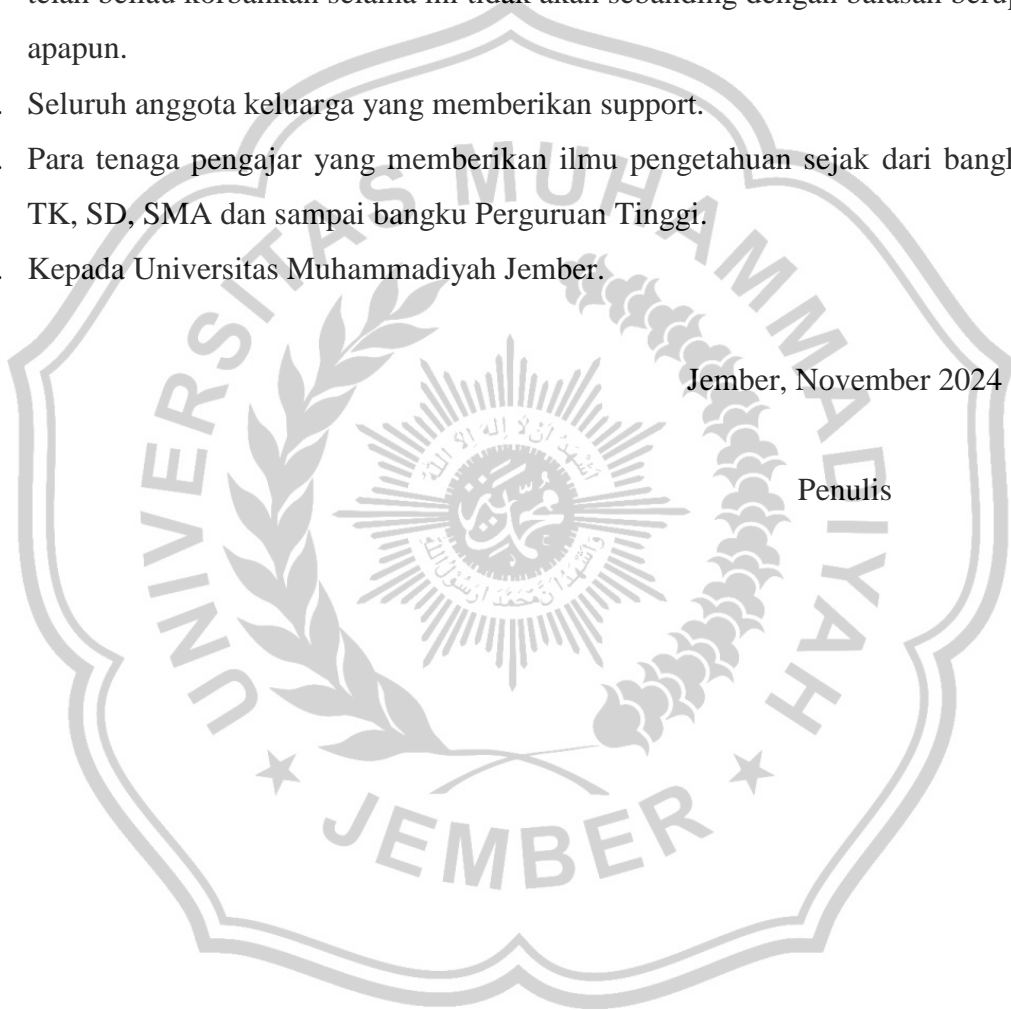
PERSEMBAHAN

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. Kedua orang tua yang telah memberikan dukungan, mendoakan, dan mengorbankan segalanya demi pendidikan penulis ini. Rasanya semua yang telah beliau korbankan selama ini tidak akan sebanding dengan balasan berupa apapun.
2. Seluruh anggota keluarga yang memberikan support.
3. Para tenaga pengajar yang memberikan ilmu pengetahuan sejak dari bangku TK, SD, SMA dan sampai bangku Perguruan Tinggi.
4. Kepada Universitas Muhammadiyah Jember.

Jember, November 2024

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN SAMPUL.....	ii
HALAMAN LOGO.....	iii
MOTO	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
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Definisi Operasional.....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	6
2.1 Survey.....	6
2.1.1 Pengertian Survey.....	6
2.2 Kebugaran Jasmani	7
2.2.1 Pengertian Kebugaran Jasmani	7
2.2.2 Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani.....	10
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	13
2.2.4 Fungsi Kebugaran Jasmani.....	16

2.3 Ekstrakurikuler Futsal	17
2.3.1 Pengertian Ekstrakurikuler Futsal	17
2.3.2 Pengertian Permainan Futsal	18
2.4 Hipotesis Penelitian	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1 Jenis Penelitian	20
3.2 Rancangan Penelitian	20
3.3 Populasi dan Sampel	21
3.3.1 Populasi	21
3.3.2 Sampel	21
3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	21
3.5 Teknik Pengumpulan Data	21
3.6 Instrumen Pengumpulan Data	22
3.7 Teknik Penganalisisan Data	25
BAB IV HASIL PENELITIAN	26
4.1 Deskripsi Data	26
4.2 Analisis Data	28
BAB V PEMBAHASAN	29
BAB VI PENUTUP	32
6.1 Kesimpulan	32
6.2 Saran	32
DAFTAR PUSTAKA	33

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma Klasifikasi Tingkat VO ₂ max	25
Tabel 4.1 Hasil Data <i>Tes Bleep test</i> Pemain Ekstrakuriler Futsal SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan Jember	26
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Hasil Data <i>Tes Bleep test</i> Pemain Ekstrakuriler Futsal SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan Jember	26



DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Bentuk *Bleptest*.....24



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian	35
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian	36
Lampiran 3 Hasil Penelitian.....	38
Lampiran 4 Dokumentasi	39
Lampiran 5 Riwayat Hidup	40

