

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA
SD NEGERI JATIAN 03**

SKRIPSI

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



Oleh
Moch. Dharma Wira Sanjaya
2010281014

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

2024

HALAMAN LOGO



MOTTO

"Kesuksesan Bukanlah Milik Mereka Yang Pintar, Tetapi Milik Mereka Yang
Mau Berusaha."



HALAMAN PERSETUJUAN

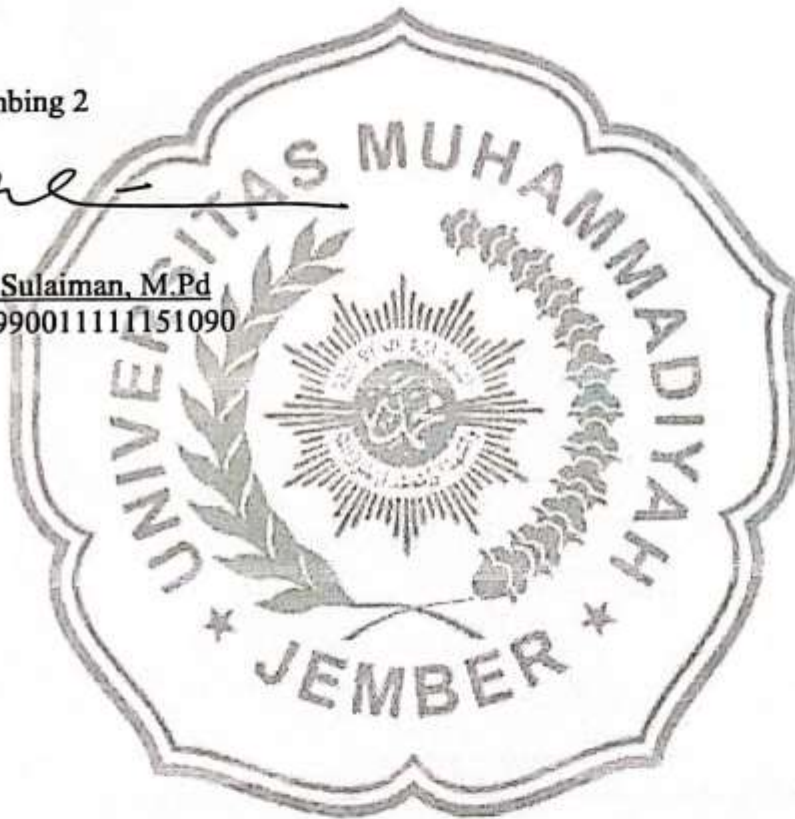
Skripsi oleh Moch Dharma Wira Sanjaya ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh Tim Penguji

Jember, Desember 2024

Dr. Rizki Apriliyanto, M.Pd
NPK. 1986040811509694

Pembimbing 2

Ahmad Sulaiman, M.Pd
NPK. 1990011111151090



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Moch. Dharma Wira Sanjaya ini telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal



Dewan Penguji

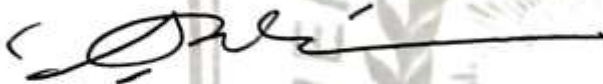
Dr. Topo Yono, M.Pd
NPK. 1982030211509700

Ketua



Dr. Rizki Apriliyanto, M.Pd
NPK. 1986040811509694

Anggota



Ahmad Sulaiman, M.Pd
NPK. 1990011111151090

Anggota



Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan



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

Lampiran 5. Keaslian Tulisan

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Moch. Dharma Wira Sanjaya

NIM : 2010281014

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Sepak Bola SD Negeri Jatian 03” merupakan hasil karya tulisan sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai karya tulisan atau pikiran saya. Apabila pernyataan saya diatas dikemudian hari tidak sesuai, saya bersedia diberikan sanksi yang berlaku. Demikian surat pernyataan keaslian tulisan ini saya buat dalam keadaan sadar untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, Januari 2025

Penulis



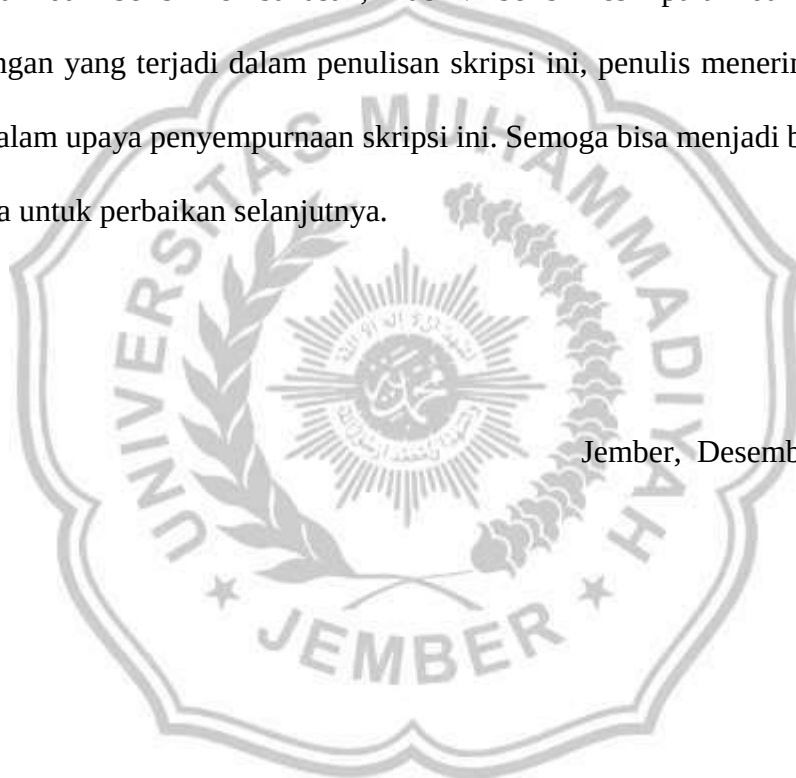
Moch. Dharma Wira Sanjaya

NIM: 2010281014

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 Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Sepak Bola SD Negeri Jatian 03 ”. Skripsi ini memuat Bab I sampai bab V. Bab I berisi pendahuluan, Bab II berisi kajian pustaka, Bab III berisi tentang metode penelitian, Bab IV berisi hasil penelitian dan berisi Pembahasan, Bab V 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.

Jember, Desember 2024



UNGKAPAN TERIMA KASIH

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

1. Bapak Dr. Hanafi, M.Pd. selaku rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. 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 Jasmani Universitas Muhammadiyah Jember, dan juga sekaligus sebagai dosen pembimbing 2 yang telah banyak memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dr. Rizki Apriliyanto, M.Pd sebagai dosen pembimbing 1 yang telah banyak memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini.

Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani 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 arahannya.

PERSEMBAHAN

Atas segala proses selama perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini, maka suatu kewajiban untuk memanjatkaan rasa syukuur 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 SD, SMP, SMA dan sampai bangku Perguruan Tinggi.
4. Kepada Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Januari 2025

DAFTAR ISI

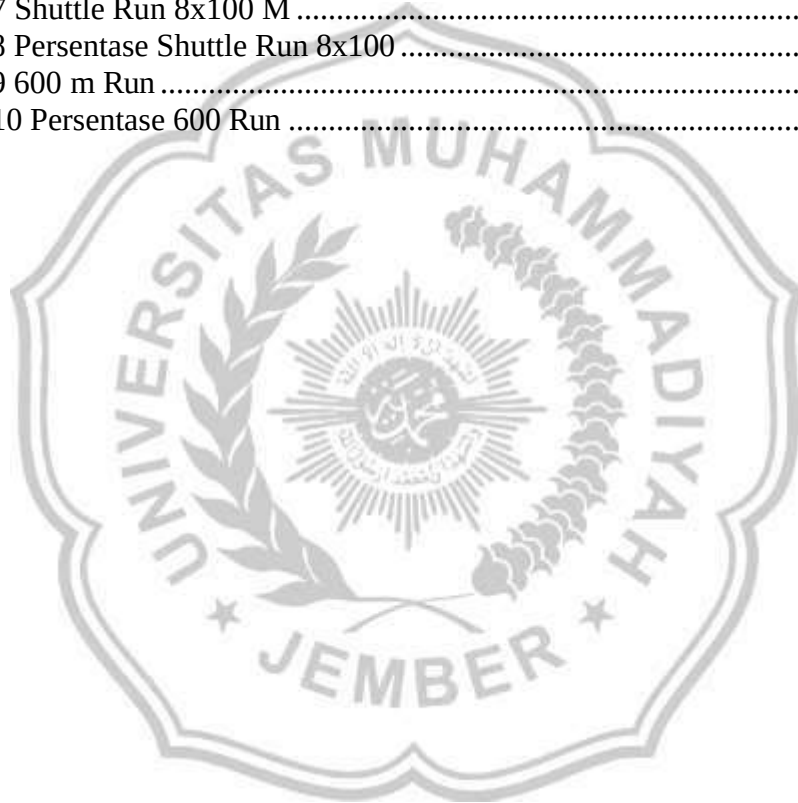
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN LOGO	iii
MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
UNGKAPAN TERIMA KASIH.....	viii
PERSEMBAHAN	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Masalah Penelitian.....	7
1.3 Fokus Penelitian	8
1.4 Tujuan Penelitian	8
1.5 Manfaat Penelitian.....	8
1.6 Asumsi Penelitian	9
1.7 Ruang Lingkup Penelitian	9
1.8 Definisi Istilah	10
BAB II.....	12
KAJIAN PUSTAKA.....	12
2.1 Hakikat Kebugaran Jasmani	12
2.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani.....	12
2.2 Pengertian Kegiatan Ekstrakurikuler	29
2.3 Penelitian yang relevan.....	31
BAB III	32
METODE PENELITIAN	32
3.1 Jenis Penelitian	32
3.2 Rancangan Penelitian	32
3.3 Prosedur Penelitian.....	33

3.4 Lokasi Dan Waktu Penelitian	33
3.4.1 Lokasi penelitian.....	33
3.4.2 Waktu penelitian	33
3.5 Populasi Dan Sampel.....	33
3.5.1 Populasi	33
3.5.2 Sampel	34
3.6 Instrumen Pengumpulan Data	34
3.7 Teknik Penganalisis Data	35
BAB IV	39
HASIL DAN PEMBAHASAN	39
4.1 Hasil Penelitian.....	39
4.2 Pembahasan Penelitian	46
BAB V.....	49
KESIMPULAN DAN SARAN	49
5.1 Kesimpulan.....	49
5.2 Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	53



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Pengkategorian Child ball test.....	35
Tabel 3. 2 Pengkategorian Tok-Tok Ball Test	36
Tabel 3. 3 Pengkategorian Move the Ball test.....	37
Tabel 3. 4 Pengkategorian Shuttle run 8x10m test.....	38
Tabel 3. 5 Pengkategorian 600 Run Tes.....	38
Tabel 4. 1 Tok-Tok Ball Test	39
Tabel 4. 2 Persentase Tok-Tok Ball Test	40
Tabel 4. 3 Child Ball Test.....	41
Tabel 4. 4 Persentase Child Ball Test.....	41
Tabel 4. 5 Move The Ball Test.....	42
Tabel 4. 6 Persentase Move The Ball Test	43
Tabel 4. 7 Shuttle Run 8x100 M	43
Tabel 4. 8 Persentase Shuttle Run 8x100	44
Tabel 4. 9 600 m Run	44
Tabel 4. 10 Persentase 600 Run	45



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	53
Lampiran 2. Surat Selesai Penelitian	54
Lampiran 3. Data Penelitian	55
Lampiran 4. Dokumentasi	58
Lampiran 5. Keaslian Tulisan.....	59
Lampiran 6. Riwayat Hidup.....	60

