

**PENGARUH *CONCURRENT TRAINING* TERHADAP
KEMAMPUAN KESAMAPTAAN JASMANI SISWA SMA
NEGERI PAKUSARI UNTUK SELEKSI SEKOLAH
KEDINASAN DAN TNI POLRI**

SKRIPSI

Oleh

Amin Prasojo

NIM 2210281048



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

2026

**PENGARUH *CONCURRENT TRAINING* TERHADAP
KEMAMPUAN KESAMAPTAAN JASMANI SISWA SMA
NEGERI PAKUSARI UNTUK SELEKSI SEKOLAH
KEDINASAN DAN TNI POLRI**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Jember
Untuk memenuhi salah satu syarat untuk
Menyelesaikan Program Sarjana Studi Pendidikan Jasmani**

Oleh

Amin Prasajo

NIM 2210281048

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

2026



MOTTO

Sehancur apapun kondisinya jangan tinggalkan sholat.

(Alm Bapak)

Membahayakan nyawa ibu untuk lahir ke dunia, jadi tidak mungkin saya terlahir tidak ada artinya.

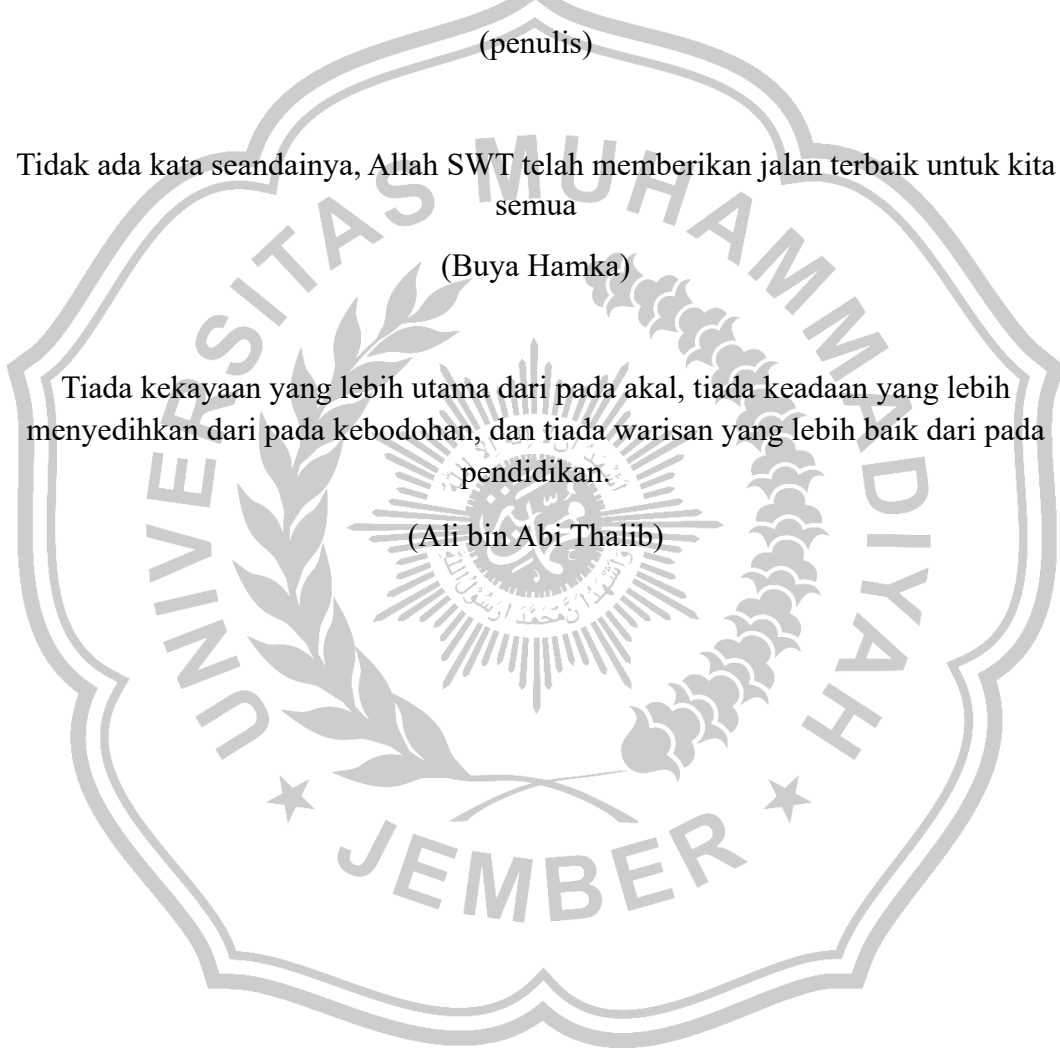
(penulis)

Tidak ada kata seandainya, Allah SWT telah memberikan jalan terbaik untuk kita semua

(Buya Hamka)

Tiada kekayaan yang lebih utama dari pada akal, tiada keadaan yang lebih menyedihkan dari pada kebodohan, dan tiada warisan yang lebih baik dari pada pendidikan.

(Ali bin Abi Thalib)




HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh Amin Prasajo telah diperiksa dan disetujui untuk di uji oleh tim penguji

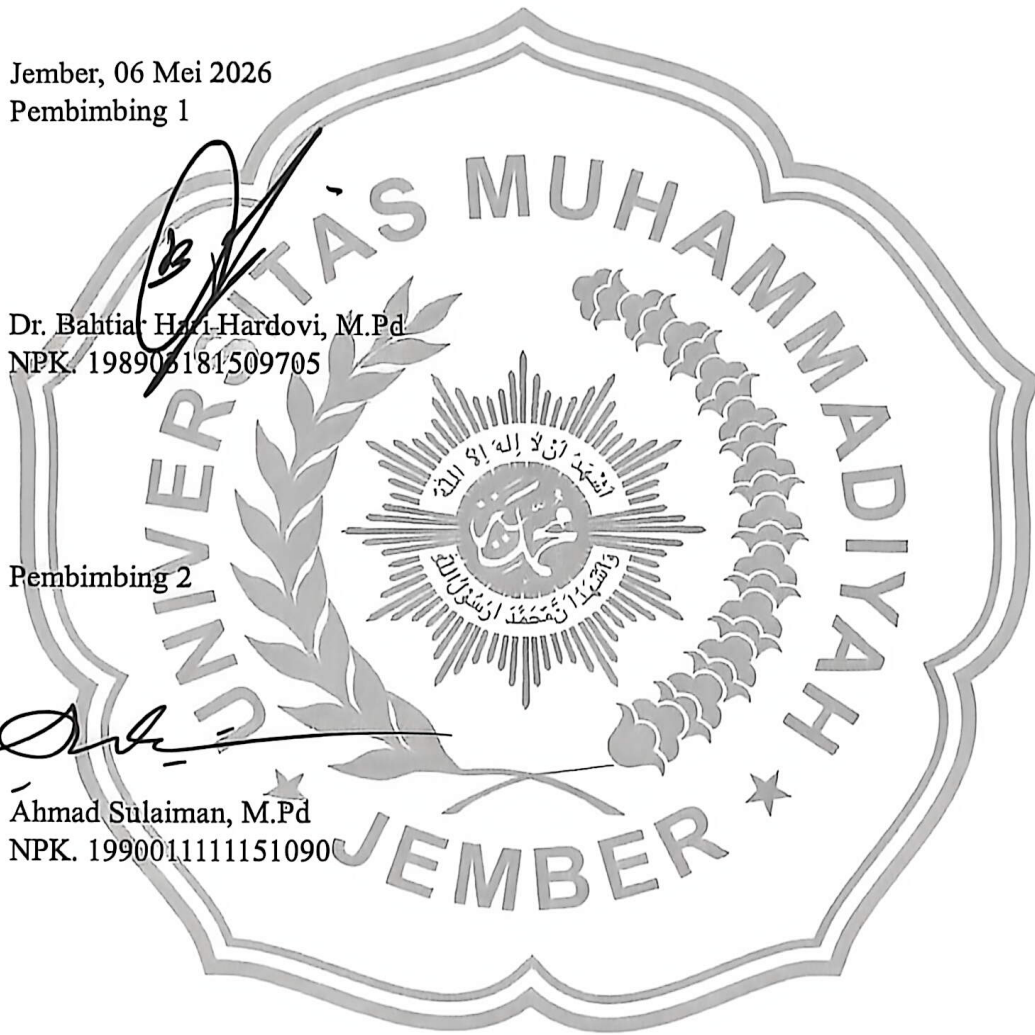
Jember, 06 Mei 2026

Pembimbing 1


Dr. Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd
NPK. 198905181509705

Pembimbing 2


Ahmad Sulaiman, M.Pd
NPK. 199001111151090



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Amin Prasajo dengan NIM 2210281048 dengan judul : pengaruh *concurrent training* terhadap kemampuan kesamaptaan jasmani siswa sma negeri pakusari untuk seleksi sekolah kedinasan dan tni polri, telah dipertahankan didepan penguji pada tanggal 06 Mei 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diterima.

Dewan Penguji


Dr. Rizki Apriliyanto, M.Pd
NPK. 1986040811509694

Ketua


Dr. Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd
NPK. 198903181509705

Anggota


Ahmad Sulaiman, M.Pd
NPK. 1990011111151090

Anggota

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan




Fitri Amlia, M.Pd
NPK. 1985062510709477

Lampiran 9 Pernyataan Keaslian Tulisan

Pernyataan Keaslian Tulisan

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Amin Prasojo

NIM : 2210281048

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh *Concurrent Training* Terhadap Kemampuan Kesamaptaaan Jasmani Siswa SMA Negeri Pakusari Untuk Seleksi Sekolah Kedinasan dan TNI Polri”

Adalah benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil-alihan, plagiat, tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari ternyata terbukti atau dapat dibuktikan pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang berlaku.



Mengetahui
Kepala Program Studi

Had Sulaiman, M.Pd
NPK. 1990011111151090

Jember 06 Mei 2026
Yang membuat pernyataan



Amin Prasojo
NIM. 2210281048

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. Semoga segala hal yang saya usahakan dan upayakan dapat bermanfaat bagi pembaca dan khususnya bagi penulis.

Skripsi yang telah saya tulis berjudul “Pengaruh *Concurrent Training* Terhadap Kemampuan Kesamaptan Jasmani Siswa SMA Negeri Pakusari Untuk Seleksi Sekolah Kedinasan Dan Tni Polri” yang memuat mulai dari bab I sampai bab VI. Bab I berisi Pendahuluan, bab II berisi landasan teori dan hipotesis penelitian, bab III berisi Metode Penelitian, bab IV berisi Hasil Penelitian, bab V berisi Pembahasan, dan bab VI berisi kesimpulan dan saran.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kebaikan di masa yang akan datang, semoga skripsi dapat memberikan manfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat berguna dan memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Jember, 06 Mei 2026

Penulis

UNGKAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tanpa bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Hanafi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember
2. Ibu Dr. Fitri Amilia. M.Pd., selaku Dekan Fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan.
3. Bapak Ahmad Sulaiman, M.Pd., selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Bapak Dr. Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, dan arahan kepada penulis.
5. Bapak Ahmad Sulaiman, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan dan saran yang sangat berharga.
6. Seluruh Dosen dan Staf pengajaran FKIP yang telah memberikan ilmu dan bantuan selama masa perkuliahan.
7. Kepala Sekolah SMA Negeri Pakusari beserta jajarannya yang telah memberikan izin dan membantu dalam pelaksanaan penelitian.
8. Siswa-siswi SMA Negeri Pakusari yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Jember, 06 Mei 2026

Penulis

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, atas segala proses selama perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini, maka skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Almarhum dan almarhumah bapak dan ibuk tercinta, yang semasa hidup sudah memberikan kasih sayang, doa, serta pengorbanan yang tak ternilai, meskipun saat ini sudah tidak ada di sisi, namun cinta, nasihat, dan perjuangan beliau akan selalu hidup dalam hati dan menjadi sumber kekuatan dalam setiap langkah penulis.

Semoga karya ini menjadi salah satu bentuk bakti dan ungkapan terimakasih yang tulus atas segala yang telah diberikan, doa penulis senantiasa menyertai, semoga almarhum dan almarhumah ditempatkan ditempat terbaik disisi Allah SWT.

2. Mak e, mama, almarhum pak wan dan semua anggota keluarga yang telah merawat penulis mulai dari kecil, dan masih bersedia menjadi tempat kedua setelah penulis kehilangan kedua orang tua. Terimakasih masih memberikan dukungan dan semangat kepada penulis.
3. Saudara kembar saya yang telah menjadi teman seperjalanan dalam suka dan duka, terutama setelah kepergian orang tua yang kita cintai. Terimakasih atas kekuatan, ketabahan, dan kebersamaan yang selalu kita jaga hingga saat ini. Karya ini menjadi salah satu bukti bahwa kita mampu bertahan dan terus melangkah.
4. Guru, ustadz, dan dosen penulis mulai dari penulis TK hingga di perkuliahan.
5. Sahabat serta teman-teman yang telah menemani perjalanan ini dengan penuh suport dan motivasi.

Jember, 06 Mei 2026

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN LOGO.....	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
PRAKATA.....	vii
UNGKAPAN TERIMAKASIH.....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Batasan Penelitian	6
1.3 Masalah Penelitian.....	7
1.4 Tujuan Penelitian.....	7
1.5 Definisi Operasional.....	7
1.5.1 Latihan	7
1.5.2 <i>Concurrent training</i>	7
1.5.3 Kesamaptaan Jasmani.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
1.6.1 Manfaat Teoritis	9
1.6.2 Manfaat Praktis	9

1.7 Ruang Lingkup Penelitian	10
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS PENELITIAN	11
2.1 Penelitian Terdahulu	11
2.1.1 Hakikat Kesamaptaan Jasmani	14
2.1.2 Hakikat Latihan.....	16
2.1.3 Hakikat <i>Concurrent Training</i>	18
2.1.4 Seleksi Sekolah Kedinasan dan TNI Polri.....	20
2.2 Kerangka Berfikir.....	21
2.3 Hipotesis Penelitian.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1 Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	24
3.1.1 Program <i>Concurrent Training</i> (8 minggu).....	24
3.2 Prosedur Penelitian.....	25
3.2.1 Tahap I : Persiapan.....	25
3.2.2 Tahap II : Pelaksanaan	26
3.2.3 Tahap III : Analisis.....	27
3.2.4 Tahap IV : Kesimpulan	27
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	27
3.3.1 Populasi.....	27
3.3.2 Sampel	27
3.4 Waktu dan Tempat Penelitian	27
3.5 Definisi Operasional Variabel.....	29
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	30
3.7 Instrumen Penelitian.....	37
3.8 Teknik Analisis Data.....	38
3.8.1 Uji Normalitas	39

3.8.2 Uji Hipotesis	39
BAB IV HASIL PENELITIAN	41
4.1 Deskripsi Data	41
4.1.1 Deskripsi data <i>pre-test</i> siswa laki-laki	42
4.1.2 Deskripsi data <i>post-test</i> siswa laki-laki.....	48
4.1.3 Deskripsi data <i>pre-test</i> siswa perempuan.....	54
4.1.4 Deskripsi data <i>post-test</i> siswa perempuan	60
4.2 Uji Deskripsi Statistik	68
4.3 Uji Normalitas	69
4.3.1 Uji Normalitas kesamaptan jasmani A lari 12 menit	70
4.3.2 Uji Normalitas tes kesamaptan jasmani B	70
4.4 Pengujian Hipotesis.....	73
4.4.1 Uji <i>paired sample T-test</i> kesamaptan jasmani A lari 12 menit.....	73
4.4.2 Uji <i>paired sample T-test push up</i>	74
4.4.3 Uji <i>paired sample T-test sit up</i>	74
4.4.4 Uji <i>paired sample T-test pull up</i>	75
4.4.5 Uji <i>paired sample T-test chinning</i>	75
4.4.6 Uji <i>paired sample T-test shuttle run</i>	76
BAB V PEMBAHASAN	77
5.1 Pembahasan.....	77
BAB VI KESIMPULAN	81
6.1 Kesimpulan.....	81
6.2 Saran	82
DAFTAR PUSTAKA.....	83
DAFTAR LAMPIRAN	87

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Lari	32
Gambar 3. 2 <i>Push up</i>	33
Gambar 3. 3 <i>Sit up</i>	34
Gambar 3. 4 <i>Pull Up</i>	35
Gambar 3. 5 Chinning	35
Gambar 3. 6 <i>Shuttle run</i>	36
Gambar 4. 1 Diagram <i>Pre-test</i> lari 12 menit	44
Gambar 4. 2 Diagram <i>pre-test</i> push up siswa laki-laki	45
Gambar 4. 3 Diagram <i>pre-test sit up</i> laki-laki	46
Gambar 4. 4 Diagram <i>pre-test pull up</i>	47
Gambar 4. 5 Diagram <i>pre-test shuttle run</i> siswa laki-laki	48
Gambar 4. 6 Diagram <i>post-test</i> lari 12 menit siswa laki-laki	50
Gambar 4. 7 Diagram post-test push up siswa laki-laki	51
Gambar 4. 8 Diagram post-test <i>sit up</i> siswa laki-laki	52
Gambar 4. 9 Diagram post-test <i>pull up</i>	53
Gambar 4. 10 Diagram post-test <i>shuttle run</i> siswa laki-laki	54
Gambar 4. 11 Diagram <i>pre-test</i> lari 12 menit siswa perempuan	56
Gambar 4. 12 Diagram <i>pre-test push up</i> siswa perempuan	57
Gambar 4. 13 Diagram <i>pre-test sit up</i> siswa perempuan	58
Gambar 4. 14 Diagram <i>pre-test chinning</i> siswa perempuan	59
Gambar 4. 15 Diagram <i>pre-test shuttle run</i> siswa perempuan	60
Gambar 4. 16 Diagram <i>post-test</i> lari 12 menit siswa perempuan	63
Gambar 4. 17 Diagram <i>post-test push up</i> siswa perempuan	64
Gambar 4. 18 Diagram <i>post-test sit up</i> siswa perempuan	65
Gambar 4. 19 Diagram <i>post-test chinning</i> siswa perempuan	66
Gambar 4. 20 Diagram <i>post-test shuttle run</i> siswa perempuan	67

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Sekolah kedinasan	1
Tabel 3. 1 Alur penelitian	24
Tabel 3. 2 Variasi komponen latihan <i>concurrent training</i>	25
Tabel 3. 3 Norma lari 12 menit laki-laki	32
Tabel 3. 4 Norma lari 12 menit perempuan.....	32
Tabel 3. 5 Norma <i>push up</i>	33
Tabel 3. 6 Norma <i>sit up</i>	34
Tabel 3. 7 Norma <i>pull up</i>	34
Tabel 3. 8 Norma <i>chinning</i>	35
Tabel 3. 9 Norma <i>shuttle run</i> laki-laki	36
Tabel 3. 10 Norma <i>shuttle run</i> perempuan.....	36
Tabel 3. 11 Instrumen penelitian.....	38
Tabel 4. 1 Data <i>Pre-test</i> siswa laki-laki.....	43
Tabel 4. 2 Data <i>Pre-test</i> lari 12 menit laki-laki	44
Tabel 4. 3 Data <i>pre-test Push up</i> siswa laki-laki	45
Tabel 4. 4 Data <i>pre-test Sit up</i> siswa laki-laki.....	46
Tabel 4. 5 Data <i>pre-test Pull up</i> siswa laki-laki	47
Tabel 4. 6 Data <i>pre-test Shuttle Run</i> siswa laki-laki	48
Tabel 4. 7 Data <i>post-test</i> siswa laki-laki.....	49
Tabel 4. 8 Data <i>post-test</i> lari 12 menit siswa laki-laki	50
Tabel 4. 9 Data <i>Post-test push up</i> siswa laki-laki.....	51
Tabel 4. 10 Data <i>post-test sit up</i> siswa laki-laki.....	52
Tabel 4. 11 Data <i>post-test pull up</i> siswa laki-laki	53
Tabel 4. 12 Data <i>post-test shuttle run</i> siswa laki-laki	54
Tabel 4. 13 Data <i>pre-test</i> siswa perempuan.....	55
Tabel 4. 14 Data <i>pre-test</i> lari 12 menit siswa perempuan	56
Tabel 4. 15 Data <i>pre-test push up</i> siswa perempuan	57
Tabel 4. 16 Data <i>pre-test sit up</i> siswa laki-laki	58
Tabel 4. 17 Data <i>pre-test chinning</i> siswa perempuan.....	59
Tabel 4. 18 Data <i>pre-test shuttle run</i> siswa perempuan	60
Tabel 4. 19 Data <i>post-test</i> siswa perempuan	62

Tabel 4. 20 data <i>post-test</i> lari 12 menit siswa perempuan.....	63
Tabel 4. 21 Data <i>post-test push up</i> siswa perempuan.....	64
Tabel 4. 22 Data <i>post-test sit up</i> siswa perempuan	65
Tabel 4. 23 Data <i>post-test chinning</i> siswa perempuan	66
Tabel 4. 24 Data <i>post-test shuttle run</i> siswa perempuan	67
Tabel 4. 25 Deskripsi statistik siswa laki-laki.....	68
Tabel 4. 26 Deskripsi statistik siswa perempuan	68
Tabel 4. 27 Deskripsi statistik gabungan.....	69
Tabel 4. 28 Uji normalitas lari 12 menit	70
Tabel 4. 29 Uji normalitas <i>push up</i>	70
Tabel 4. 30 Uji normalitas <i>sit up</i>	71
Tabel 4. 31 Uji Normalitas <i>Pull Up</i>	71
Tabel 4. 32 Uji Normalitas Chinning	72
Tabel 4. 33 Uji Normalitas <i>Shuttle Run</i>	72
Tabel 4. 34 Uji paired sample T-test lari 12 menit	73
Tabel 4. 35 Uji paired sample T-test <i>push up</i>	74
Tabel 4. 36 Uji paired sample T-test <i>sit up</i>	74
Tabel 4. 37 uji <i>paired sample T-test pull up</i>	75
Tabel 4. 38 uji <i>paired sample T-test chinning</i>	75
Tabel 4. 39 Uji paired sample T-test <i>shuttle run</i>	76

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Penelitian.....	88
Lampiran 2 Dokumentasi Penelitian.....	89
Lampiran 3 Jarak 1 putaran lapangan universitas muhammadiyah jember	90
Lampiran 4 Data <i>Pre-test</i>	91
Lampiran 5 Data <i>Post-test</i>	92
Lampiran 6 Presensi kehadiran siswa	93
Lampiran 7 Alat-alat Penelitian	94
Lampiran 8 Barcode dokumentasi penelitian.....	95
Lampiran 9 Pernyataan Keaslian Tulisan.....	96
Lampiran 10 Riwayat Penulis	97

