

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA EKTRAKURIKULER
FUTSAL DI MTS AL-IHSAN PONDOK GEDE
KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
(S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan
dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Oleh

Hafidz Busyairi Ahmad
41182191160064

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI**

2023

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA EKTRAKURIKULER
FUTSAL DI MTS AL-IHSAN PONDOK GEDE KOTA BEKASI**

Oleh

Hafidz Busyairi Ahmad
41182191160064

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Hasan Basri, M.Pd

Tanggal 25 Juli 2023

Disyahkan oleh
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.
NIK 45101122011035

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI MTS AL-IHSAN PONDOK GEDE KOTA BEKASI

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Hafidz Busyairi Ahmad

41182191160064

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 31 Juli 2023

Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

(.....)

Sekretaris : Dr. Apta Milsidayu, M.Or

(.....)

Penguji I : Dr. Bujang, Drs., M.Si

(.....)

Penguji II : Mia Kusumawati, M.Pd

(.....)

Penguji III : Yunita Lasma, M.Pd

(.....)

Bekasi, 31 Juli 2023

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd

NIP. 45.1.01.02.2012.015

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

N a m a : Hafidz Busyairi Ahmad

NPM : 41182191160064

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di MTs Al-Ihsan Pondok Gede Kota Bekasi" dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi yang di jatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 31 Juli 2023

Yang membuat pernyataan,



METERAI
TEMPEL
0 B26AKX541056645

Hafidz Busyairi Ahmad

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Tidak ada yang salah dari sebuah pilihan, yang salah adalah ketika memilih kemudian mengeluh dan yang bodoh adalah ketika sudah mengeluh tidak mencoba pilihan yang lain”

Persembahan

*Skripsi ini
Saya persembahkan pada
kedua Orang tua tercinta, kakak, adik, saudara-saudaraku
yang tersayang, serta teman-tamanku seperjuangan*

ABSTRAK

Hafidz Busyairi Ahmad, NPM: 41182191160064, Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di MTs Al-Ihsan. Skripsi. Program studi Penjaskesrek. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi

Tujuan penelitian ini untuk untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di MTs Al-Ihsan Pondok Gede Kota Bekasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, bertujuan untuk mengumpulkan data atau informasi untuk disusun, dijelaskan dan dianalisis. Populasi sampel dalam penelitian ini adalah Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di MTs Al-Ihsan Pondok Gede. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Accidental Sampling atau pengambilan sesaat.

Hasil penelitian: Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di MTs Al-Ihsan Pondok Gede dalam kategori kurang sebesar 86,7% (13 orang), kategori sedang sebanyak 13,3% (2 orang), dan tidak ada yang berada dalam kategori sangat baik, baik dan sangat kurang.

KATA PENGANTAR

Assalamulaaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan mengucap puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah diberikan kepada saya sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini. Dan tidak lupa kita panjatkan shalawat serta salam kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah menjadi suri tauladan yang baik bagi umatnya dan untuk berbuat kebajikan.

Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat kelulusan bagi setiap mahasiswa Universitas Universitas Islam “45” Bekasi. Selain itu juga merupakan suatu bukti bahwa mahasiswa telah menyelesaikan kuliah jenjang program Strata-1 dan untuk memperoleh gelar Sarjana. Penyusunan penelitian ini dapat selesai dengan lancar karena tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu saya ucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Yudi Budianti, M.Pd. selaku Dekan FKIP UNISMA Bekasi
2. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, S.Pd., M.Or. selaku Ka. Prodi PJKR FKIP UNISMA Bekasi,
3. Bapak Hasan Basri, S.Pd., M.Pd. bertindak sebagai pembimbing dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen PJKR FKIP UNISMA Bekasi yang telah banyak memberikan ilmunya selama masa study.

5. Kedua orang tua saya yang telah memberi berbagai macam bantuan baik secara dorongan doa, motivasi, moral dan materi.
6. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah membantu saya untuk menyelesaikan penelitian.

Penulis.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan dan Batasan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Peneltiain.....	6
E. Definisi Operasional.....	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
A. Kerangka Teori.....	7
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	7
2. Komponen – Komponen Kebugaran Jasmani.....	12
3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	20
4. Manfaat Kebugaran Jasmani	22
5. Pengertian Futsal	27
6. Pengertian Ekstrakurikuler.....	29
7. Tujuan Ekstrakurikuler	31

B. Penelitian Yang Relevan.....	33
C. Kerangka Berfikir.....	36
D. Hipotesis	37
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	38
A. Metode Peneltian.....	38
B. Populasi dan Sampel Penelitian	38
C. Tempat dan Waktu Penelitian	40
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	40
E. Prosedur Analisis Data	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Deskripsi Data.....	51
B. Hasil Penelitian	52
C. Pembahasan.....	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran	64

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Bagan Komponen – Komponen Kesegaran Jasmani.....	16
Gambar 2.2 Bagan Kesegaran Organik dan Dinamik.....	18
Gambar 2.3 Bagan Kerangka Berfikir	37
Gambar 3.1 Desain Penelitian	40
Gambar 3.2 Lari Cepat 60 Meter	42
Gambar 3.3 Serangkaian Gerakan Angkat Tubuh	44
Gambar 3.4 Serangkaian Tes Baring Duduk.....	45
Gambar 3.5 Serangkaian Gerakan Vertical Jump	46
Gambar 3.6 Tes Lari 1000 Meter	47
Gambar 4.1 Diagram Batang Lari 50 Meter	54
Gambar 4.2 Diagram Batang Gantung Angkat Tubuh	56
Gambar 4.3 Diagram Batang Baring Duduk.....	58
Gambar 4.4 Diagram Batang Loncat Tegak.....	60
Gambar 4.5 Diagram Batang Lari 1000 Meter.....	62

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Data Siswa Ekstrakurikuler Futsal MTs Al-Ihsan	39
Tabel 3.2 Nilai TKJI	47
Tabel 3.3 Norma Tes Kebugaran Jasmani	47
Tabel 4.1 Data Tes Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal MTs Al-Ihsan.....	50
Tabel 4.2 Data Deskriptif	51
Tabel 4.3 Norma Penilaian Lari 50 Meter Peserta Ekstrakurikuler Futsal MTs Al-Ihsan.....	53
Tabel 4.4 Norma Penilaian Gantung Angkat Tubuh Peserta Ekstrakurikuler Futsal MTs Al-Ihsan	55
Tabel 4.5 Norma Penilaian Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Futsal MTs Al-Ihsan	57
Tabel 4.6 Norma Penilaian Tes Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Futsal MTs Al-Ihsan	59
Tabel 4.7 Norma Penilaian Lari 1000 meter Peserta Ekstrakurikuler Futsal MTs Al-Ihsan	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Penelitian.....	69
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	71
Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian.....	72
Lampiran 4. Surat Keterangan Pembimbing	73
Lampiran 5. Kartu Bimbingan Skripsi.....	74
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	76
Lampiran 7. Riwayat Hidup	79