

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL DI SMP TIRTA SARI SURYA JAKARTA TIMUR**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Satu
Pendidikan Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



OLEH:

**RAFI JANUAR RAMADHANI
41182191160263**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI**

2023

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL DI SMP TIRTA SARI SURYA JAKARTA TIMUR

Oleh

Rafi Januar Ramadhani

41182191160263

Telah Disetujui oleh:

Pembimbing

Hasan Basri, M.Pd

Tanggal 14 juli 2023

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR

FKIP UNISMA Bekasi

Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.

NIK 45101122011035

LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL DI SMP TIRTA SARI SURYA JAKARTA TIMUR

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Rafi Januar Ramadhani

41182191160263

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 Mylsidayu, M.Or
Anggota	: Dr. Bujang, Drs., M.Si
Anggota	: Mia Kusumawati, M.Pd
Anggota	: Yunita Lasma, M.Pd

Bekasi, 31 Juli 2023

Fakurltas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam "45" Bekasi

Yudi Budianti, S.Pd . M.Pd

NIK. 45.1.01.02.2012.015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rafi Januar Ramadhani

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191160263

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang judul ***“Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta EKSTRAKURIKULER Futsal Di SMP Tirta Sari Surya Jakarta Timur”*** ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinal dan otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berat pembatalan kelulusan/kerjasama.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak maupun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 31 Juli 2023

Saya yang menyatakan

Rafi januar Ramadhani

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

***SELESAIKAN APA YANG SUDAH KAMU MULAI, LAKSANAKAN APA
YANG TELAH KAMU RENCANAKAN.***

PERSEMBAHAN

*Skripsi ini
ku persembahkan untuk
Bapak dan almarhumah ibu tercinta, orang terdekat, sahabat
yang setiap saat selalu ada buat ku dan selalu mendukung,
menghibur dan mendoakan.*

ABSTRAK

RAFI JANUAR RAMADHANI, NPM: 41182191160263, TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMP TIRTA SARI SURYA JAKARTA TIMUR.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Metode yang digunakan adalah survei, dengan tektik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta EKSTRAKURIKULER futsal di SMP tirta sari surya yang berjumlah 20 peserta.

Berdasarkan hasil penelitian tes kebugaran jasmani peserta EKSTRAKURIKULER futsal di SMP Tirta Sari Surya dari jumlah keseluruhan 20 orang, diketahui 1 orang atau (5%) dalam kategori sangat baik, 4 orang atau (20%) dalam kategori baik, 15 orang atau (75%) dalam kategori sedang, 0 orang atau (0%) dalam kategori kurang, 0 orang atau (0%) dalam kategori kurang sekali.

Hasil perhitungan data, diperoleh hasil rata-rata kebugaran jasmani para peserta EKSTRAKURIKULER futsal smp tirta sari surya dari jumlah 20 peserta dengan nilai 16,05 poin dan termasuk dalam kategori sedang.

Kata kunci: Tingkat Kebugaran jasmani, EKSTRAKURIKULER Futsal Smp Tirta Sari Surya

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur Senantiasa terucap pada Allah SWT, atas segala rahmat dan hidayah Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini pada tepat waktunya. Shalawat serta salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, peserta para sahabat dan keluarga. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhirnya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studinya.

Adapun skripsi yang diberi judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta EKSTRAKURIKULER Futsal Di SMP Tirta Sari Surya Jakarta Timur” ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan para insan olahraga khususnya.

Didalam penyusunannya penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk menyempurnakan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Yudi Budianti, S.Pd.,M.Pd selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi
2. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or, selaku Ketua Jurusan Program Study Pendidikan Jasmani , FKIP Unisma Bekasi
3. Bapak Hasan Basri M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing, penyusunan Skripsi yang telah melayani, membimbing, mengarahkan penulis dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini.

4. Bapak dan Ibu Dosen Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Serta Seluruh Staff dan Tata Usaha FKIP Unisma Bekasi yang telah banyak membantu membimbing selama penulis mengikuti pendidikan yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
5. Kepada kedua Orang Tua saya yang telah memberikan semangat serta dukungannya.
6. Bapak Marsidi, S.Pd selaku kepala sekolah SMP Tirta Sari Surya Jakarta Timur, yang telah mengizinkan penelitian skripsi penulis.

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekurangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran baik yang bersifat lisan maupun tulisan akan selalu penulis terima agar penulis dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang.

Pada akhirnya penulis berharap agar skripsinya dapat berguna bagi seluruh insan olahraga, baik secara nasional maupun internasional.

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan dan Batasan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Operasional	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
A. Kerangka Teori.....	8
B. Penelitian Yang Relevan.....	19
C. Kerangka Berfikir	21
D. Hipotesis.....	22
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	23
A. Metode Penelitian	23

B.	Populasi dan Sampel	24
C.	Tempat dan Waktu Penelitian	24
D.	Desain dan Instrumen Penelitian	25
E.	Prosedur Analisis Data.....	41
BAB IV	43
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A.	Deskripsi Data	43
B.	Hasil Penelitian.....	55
C.	Pembahasan.....	56
BAB V	57
SIMPULAN DAN SARAN	57
A.	Simpulan	57
B.	Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	60
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	70

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3. 1 Langkah-langkah Penelitian, Mia Kusumawati (2015 : 163)	25
Gambar 3. 2 Posisi Start Lari 50 Meter (sumber: TKJI, 2010:7)	28
Gambar 3. 3 Palang Tunggal (sumber: TKJI, 2010:7).....	30
Gambar 3. 4 Sikap Permulaan (sumber: TKJI, 2010:7).....	31
Gambar 3. 5 Gerakan Mengangkat Tubuh	32
Gambar 3. 7 Gerakan <i>Sit Up</i> (sumber: TKJI, 2010:7)	34
Gambar 3. 8 Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>) (sumber: TKJI, 2010:7).....	36
Gambar 3. 9 Gerakan Loncat Tegak (sumber: TKJI, 2010:7).....	37
Gambar 3. 10 Tes Lari 1200 meter Sikap Berdiri (sumber: TKJI, 2010:7).....	38
Gambar 3. 11 Tes Lari 1200 Meter Menuju Garis Finish (sumber: TKJI, 2010:7)	39
Gambar 4. 1 Diagram Batang Kebugaran Jasmani.....	45
Gambar 4. 2 Diagram Batang Lari 50 Meter.....	47
Gambar 4. 3 Diagram Batang Gantung Angkat Tubuh	49
Gambar 4. 4 Diagram Batang Persentase Baring Duduk.....	51
Gambar 4. 5 Diagram Batang Loncat Tegak.....	53
Gambar 4. 6 Diagram Batang Lari 1000 Meter.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Nilai TKJI Untuk Anak Usia 12-15 Tahun.....	39
Tabel 3. 2 Tabel Klasifikasi Kesegaran Jasmani	40
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta EKSTRAKURIKULER Futsal SMP Tirta Sari Surya.....	44
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Lari 50 M	46
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Gantung Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>)	48
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Baring Duduk (<i>Shit Up</i>)	50
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Vertical Jump.....	52
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Lari 1000 Meter	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing	60
Lampiran 2. SK Ijin Penelitian	61
Lampiran 3. SK Balasan Penelitian	62
Lampiran 4. Perhitungan	63
Lampiran 5. Foto Penelitian	65
Lampiran 6. Kartu Bimbingan Skripsi.....	69