

**PENGARUH PERMAINAN LOMPAT TALI INDIVIDU
TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA
EXSTRA KURIKULER FUTSAL SMP DARUL ULUM
GEDONGAN WARU SIDOARJO**

SKRIPSI



**Oleh:
Moch. Saiful Arip
185900062**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022**

**PENGARUH PERMAINAN LOMPAT TALI INDIVIDU
TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA
EXSTRA KURIKULER FUTSAL SMP DARUL ULUM
GEDONGAN WARU SIDOARJO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi
sebagaimana
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**Moch. Saiful Arip
185900062**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal Skripsi oleh : Moch. Saiful Arip
NIM : 185900062
Judul Penelitian : Pengaruh permainan lompat tali
individu terhadap kebugaran jasmani
siswa extra kurikuler futsal SMP
Darul Ulum gedongan waru sidoarjo

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui

Surabaya, 15 Juli 2021

Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani

Dosen Pembimbing



Achmad Nuriyadi, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0724097301

A handwritten signature in blue ink, corresponding to the name Achmad Nuriyadi.

Achmad Nuriyadi, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0724097301

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Moch. Saiful Arip dengan judul Pengaruh Permainan Lompat Tali Individu Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Exstra kurikuler Futsal SMP Darul Ulum Gedongan Waru Sidoarjo telah pertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 27 Januari 2022 Dewan Penguji :

1. Achmad Nuryadi, S.Pd.,M.Pd

Ketua.....

2. Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes

Anggota.....

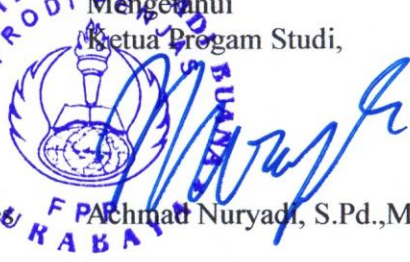
3. Ramadhani Hananto Purian, S.Pd.,M.Pd Anggota.....

Mengesahkan
Dekan FPP,



Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes

Mengetahui
Ketua Program Studi,



Achmad Nuryadi, S.Pd.,M.Pd

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Moch. Saiful Arip
NIM : 185900062
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat

Surabaya, 26 Januari 2022
Yang membuat pernyataan,



Moch. Saiful Arip

ABSTRAK

Moch. Saiful Arip 2021. Pengaruh Permainan Lompat Tali Individu Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Exstra Kurikuler Futsal SMP Darul Ulum Gedongan Waru Sidoarjo. Proposal Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogik Dan Psikologi Universitas PGRI Adibuana Surabaya Pembimbing ACHMAD NURYADI, S.Pd., M.Pd.

Kata-kata Kunci : Lompat Tali Individu, Kebugaran Jasmani, dan Exstra Futsal.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh permainan lompat tali secara individu terhadap Terhadap Kebugaran Jasmani siswa pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Darul Ulum Gedongan Waru Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (*quasy experiment*) dan desain yang digunakan yaitu menggunakan *matching-only design*. Subjek penelitian ini berjumlah 32 siswa yang akan dilakukan pretest untuk menentukan pembagian individu. 16 siswa sebagai kelompok eksperimen I yang diberi perlakuan permainan lompat tali secara individu dan eksperimen II 16 siswa yang diberi perlakuan sebagai kelompok control.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua instrumen penelitian, yaitu tes TKJI untuk mengukur nilai kebugaran jasmani dan tes angket motivasi untuk mengukur tingkat motivasi siswa. Data dianalisis dengan statistik deskriptif menggunakan program SPSS 22.0. Berdasarkan data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan yang lebih signifikan pada kedua kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Kebugaran jasmani pada kedua kelompok mengalami peningkatan, yaitu sebesar 8% pada kelompok I, 4% pada kelompok II. Hasil penelitian tersebut telah membuktikan bahwa permainan lompat tali secara individu dan permainan lompat tali secara kelompok Kontrol dapat meningkatkan

tingkat kebugaran jasmani siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal.

ABSTRACT

Moch. Saiful Arip 2021. The Effect of Individual Jumping Rope Game on Physical Fitness of Extra-curricular Futsal Students at Darul Ulum Middle School Gedongan Waru Sidoarjo. Thesis Proposal for the Department of Physical Education, Faculty of Pedagogy and Psychology, Universitas PGRI Adibuana Surabaya Supervisor ACHMAD NURYADI, S.Pd., M.Pd.

Keywords: Individual Jump Rope, Physical Fitness, and Extra Futsal.

This study aims to examine the effect of jumping rope individually on students' physical fitness in futsal extracurricular students at Darul Ulum Middle School Gedongan Waru Sidoarjo. This study uses a quantitative approach with a quasi-experimental type of research and the design used is a matching-only design. The subjects of this study amounted to 32 students who will do a pretest to determine the distribution of individuals. 16 students as the experimental group I were given the jump rope game treatment individually and the experiment II 16 students were treated as the control group.

The data collection method in this study used two research instruments, namely the TKJI test to measure the value of physical fitness and a motivational questionnaire test to measure the level of student motivation. The data were analyzed by descriptive statistics using the SPSS 22.0 program. Based on the data obtained, it can be concluded that there was a more significant increase in the two experimental groups compared to the control group. Physical fitness in both groups increased by 8% in group I, 4% in group II. The results of this study have proven that the jumping rope game individually and the jumping rope game in the control group can increase the level of physical fitness of students in participating in futsal extracurricular activities.

HALAMAN MOTO

**“Aku yakin Allah punya rencana terbaik”
“Bersama kesulitan pasti ada kemudahan”
“Cinta bakti ku kepada kedua orang tua ku”
“Demi masa depan yang cerah aku bersedia untuk
berkuliah”**

HALAMAN PERSEMBAHAN

1. Segala puji bagi Allah SWT atas segala rahmat, petunjuk serta hidayahnya.
2. Terima kasih kepada kedua orang tua ku tercinta yang telah meninggalkanku Margi dan Wiji atas do'a dan dukungannya selama ini, serta mbak ku Suriyah yang telah memberikan dukungan sehingga saya bisa menempuh sarjana pendidikan di S1 Pendidikan Olahraga di Universitas PGRI Adibuana Surabaya.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada Peneliti, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi sebagian syarat-syarat guna mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Peneliti menyadari bahwa Penelitian ini tidak dapat terselesaikan tanpa dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, Peneliti ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang membantu dalam penyusunan skripsi ini terutama kepada yang terhormat :

1. Dr. Marianus Subandowo, MS. selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang memberikan kami kesempatan dapat menimba ilmu di Universitas PGRI Adibuana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes . selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang menyediakan segala fasilitas untuk proses perkuliahan.
3. Bapak Achmad Nuriyadi, S. Pd., M. Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Universitas PGRI Adi Buana Surabaya sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi yang berkenan memberikan tambahan ilmu dan solusi pada setiap permasalahan atas kesulitan dalam Penelitian skripsi ini.
4. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang memberikan pengetahuan yang sangat bermanfaat selama masa perkuliahan.
5. Seluruh teman-teman seangkatan, terutama kelas Pendidikan Jasmani A Angkatan 2018 yang selalu memberikan semangat.
6. Kedua Oang Tua dan Bapak Ibu Guru SMP Darul Ulum Gedongan yang memberikan dukungan dan doa yang tiada henti-hentinya kepada Peneliti.

7. Segenap keluarga besar dan teman yang memberikan semangat dan membantu penyelesaian skripsi ini.

Sidoarjo, 20 Januari 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
ABSTRAK	v
HALAMAN MOTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR BAGAN	xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Lingkup Penelitian	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Definisi Istilah	6
F. Manfaat Penelitian	6
G. Asumsi Penelitian	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kebugaran Jasmani	8
B. Pengertian Permainan Tradisional	10
C. Kerangka Konseptual	12
D. Hipotesis Penelitian	12

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	13
B. Variabel Penelitian	14
1. Variabel Bebas	14
2. Variabel Terikat	14
C. Populasi dan Sampel	14
D. Pelaksanaan	15
1. Tempat dan Waktu Penelitian	15

2. Langkah-langkah Penelitian	15
E. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian	18
1. Teknik Pengumpulan Data	18
2. Instrumen Penelitian.....	18
F. Teknik Analisa Data.....	26
1. Deskripsi Data.....	26
2. Uji Persyaratan Analisis	27

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian	29
B. Syarat Uji Hipotesis.....	33
C. Hasil Uji Hipotesis	35

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	39
B. Saran.....	40

DAFTAR PUSTAKA	41
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	43
----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 Tes Lari Cepat 50 Meter	19
3.2 Tes Gantung Siku Tekuk (Sikap Permulaan)	20
3.3 Tes Gantung Siku Tekuk (Sikap Bergantung)	20
3.4 Tes Baring Duduk (Sit Up)	21
3.5 Tes Loncat Tegak (Vertical Jump)	22
3.6 Tes Lari 1000 Meter	23
3.7 Lompat Tali Secara Individu	26
4.1 Diagram <i>Pretest-Posttest</i> Kebugaran Jasmani.....	31
4.2 Diagram <i>Pretest-Posttest</i> Variabel Terikat Kelompok Kontrol.....	33

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Desain Penelitian	13
3.2 Program Latihan Lompat Tali Secara Individu	17
3.3 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Putra Usia 13 sampai 15 Tahun	24
3.4 Norma TKJI untuk anak putra usia 13 sampai 15 Tahun ..	24
4.1 Deskripsi Hasil Pretest-Posttest Kelompok Eksperimen I.....	30
4.2 Perolehan Data Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Kontrol.....	32
4.3 Hasil Uji Normalitas Data Kedua Variabel Terikat	34
4.4 Hasil Uji Homogenitas	35
4.5 Hasil Uji Beda Rerata Sampel Berkelompok Kebugaran Jasmani	36
4.6 Hasil Perhitungan Uji Beda antar Kelompok Kebugaran Jasmani	38

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
2.1 Kerangka Konseptual	12