

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.