

**PENGARUH PERMAINAN GOBAK SODOR TERHADAP
PENINGKATAN KESEGERAN JASMANI DI SMA AL-ISLAM
KRIAN**

SKRIPSI



**Mochammad Okta Priyatama
NIM 185900160**

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

**PENGARUH PERMAINAN GOBAK SODOR TERHADAP
PENINGKATAN KESEGERAN JASMANI DI SMA AL-ISLAM
KRIAN**

SKRIPSI

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

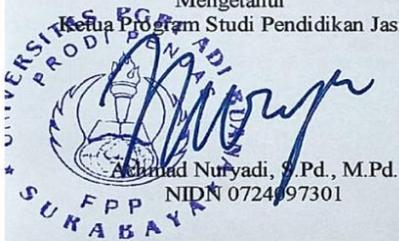
**Mochammad Okta Priyatama
NIM 185900160**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : **Mochammad Okta Priyatama**
NIM : 185900160
Judul Skripsi : Pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap
Peningkatan Kesehatan Jasmani Di Sma Al-
Islam Krian

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,



Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN 0724097301

Surabaya, 19 Januari 2022
Pembimbing,



Dr. Ujang Rohman M. Kes.
NIDN 0029076402

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Mochammad Okta Priyatama dengan judul Pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Di Sma Al-Islam Krian telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 19 Januari 2022.

Dewan Penguji :

1. Dr. Ujang Rohman, M.Kes.
2. Dr., Drs. Abd. Cholid, M.Pd.
3. Ramadhany Hananto P, S.Pd.,M.Pd.

tanda tangan

- 1.
- 2.
- 3.



Mengetahui,
Dekan FPP,

Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.
NIDN. 0009026792

Mengetahui,
Ketua Program Studi,

Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN 0724097301

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah atas kehadiran Allah SWT yang telah memberi rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Di Sma Al-Islam Krian”.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam menyusun skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Dr. M. Subandowo, M.S, Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes, Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd, Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Dr. Ujang Rohman M. Kes, Dosen Pembimbing skripsi yang telah mengajari, membimbing serta memberikan arahan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan benar.
5. Dr. Abd. Cholid, M.Pd, Dosen Penguji II yang telah sabar menguji pada saat siding Skripsi.
6. Ramadani Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd, Dosen Penguji III yang telah sabar menguji pada saat siding Skripsi.
7. Bapak / Ibu dosen Pendidikan Jasmani atas bekal ilmu yang diberikan selama di perkuliahan.
8. Kedua orang tua tercinta yang senantiasa memberikan dukungan dan do'a demi kelancaran menyusun skripsi ini.
9. Keluarga besar yang selalu memberikan dukungan dan semangat.
10. Teman-teman Penjas-D 2018, terimakasih atas kebersamaan dan kekompakannya.
11. Pimpinan dan guru bidang studi Penjaskes Sma Al-Islam Krian yang telah memberikan izin tempat untuk melakukan penelitian serta membantu dalam mengerjakan penelitian.
12. Siswa-siswi Sma Al-Islam Krian yang membantu penulis dalam pelaksanaan penelitian.
13. Semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini tidak terlepas dari kekurangan dan masih sangat jauh dari kata sempurna, baik penyusunan maupun penyajian, hal itu disebabkan karena keterbatasan pengalaman, kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki oleh penulis. Oleh karena itu segala bentuk kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca dijadikan penulis sebagai motivasi untuk menjadi lebih baik kedepannya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya serta bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan menjadi referensi bagi penelitian sejenis selanjutnya yang akan datang.

Surabaya, 19 Januari 2022

Penulis

Mochammad Okta Priyatama

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mochammad Okta Priyatama
NIM : 185900160
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : 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, 19 Januari 2022



Yang membuat pernyataan,

Mochammad Okta Priyatama

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Variabel Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II LANDASAN TEORI.....	5
A. Kajian Pustaka	5
1. Definisi Kebugaran Jasmani.....	5
2. Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani.....	5
3. Manfaat Latihan bagi Kebugaran Jasmani	8
4. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	9
5. Permainan Gobak Sodor.....	10

B.	Penelitian Terdahulu yang Relevan	12
C.	Kerangka Konseptual	14
D.	Hipotesis Penelitian	16
BAB III	METODE PENELITIAN	17
A.	Rancangan Penelitian	17
B.	Populasi dan Sampel.....	17
C.	Metode Pengumpulan Data.....	18
D.	Teknik Analisis Data	27
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	28
A.	Deskripsi Tempat dan Subjek Penelitian	28
B.	Deskripsi Data Penelitian	28
C.	Pembahasan	32
BAB V	PENUTUP	34
A.	Simpulan.....	34
B.	Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	35
LAMPIRAN	36

DAFTAR TABEL

3.1 Norma Penilaian Tingkat Frekuensi Kehadiran	19
4.1 Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i>	28
4.2 Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i>	30

DAFTAR GAMBAR

2.1 Permainan Tradisional Gobak Sodor	11
2.2 Kerangka Konseptual.....	14
3.1 <i>Design</i> Penelitian	17
3.2 Lari <i>Sprint</i> 60 Meter	23
3.3 Lari <i>Sprint</i> 60 Meter	23
3.4 Baring Duduk (<i>Sit up</i>).....	25
3.5 Baring Duduk (<i>Sit up</i>)	25
3.6 Loncat Tegak (Vertical Jump)	26

DAFTAR GRAFIK

4.1 Diagram Batang Hasil <i>Pretest</i>	29
4.2 Diagram Batang Hasil <i>Posttest</i>	31

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Permohonan Izin Penelitian	36
2. Surat Penerimaan Penelitian.....	37
3. Foto Pelaksanaan Penelitian 1	38
4. Foto Pelaksanaan Penelitian 2.....	38
5. Foto Pelaksanaan Penelitian 3	39
6. Foto Pelaksanaan Penelitian 4.....	39
7. Foto Pelaksanaan Penelitian 5	40
8. Foto Pelaksanaan Penelitian 6.....	40
9. Foto Pelaksanaan Penelitian 7	41
10. Foto Pelaksanaan Penelitian 8.....	41
11. Foto Pelaksanaan Penelitian 9.....	42
12. Foto Pelaksanaan Penelitian 10.....	42
13. Lembar Revisi Penguji 1	55
14. Lembar Revisi Penguji 2	56
15. Lembar Revisi Penguji 3	57
16. Berita Acara	58