

ABSTRAK

Pambudi, Arief 2020. *Pengaruh Permainan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Tingkatkebugaran Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Sma Negeri 15 Surabaya*. Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes

Kata Kunci: *Kebugaran Jasmani, Bermain Sepakbola Empat Gawang*

Penelitian ini bertujuan untuk memperkenalkan sepakbola empat gawang dan untuk mengetahui pengaruh bermain sepakbola empat gawang terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 15 Surabaya.

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen, metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode pra-eksperimen dengan desain penelitian one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 15 Surabaya, yang berjumlah 20 siswa dan Pengambilan sampel dengan metode purposive sampling yaitu menjadi tim pilihan yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 15 Surabaya yang berjumlah 12 peserta.

Berdasarkan tabel output "*paired T test*" diketahui nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, dan nilai t hitung $14,240 > t$ tabel 2,228, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dan dari tabel output "*paired samples test*" di atas juga memuat informasi tentang nilai "*mean paired differences*" sebesar $-15,917$. Nilai tersebut menunjukkan selisih antara rata-rata pre test kebugaran jasmani dengan rata-rata post test kebugaran jasmani atau $60,00-75,92 = -15,92$ dan selisih perbedaan tersebut antara $-18,377$ sampai dengan $-13,457$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil pre test kebugaran jasmani dengan post test kebugaran jasmani, artinya ada pengaruh permainan sepak bola 4 gawang terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 15 Surabaya.

ABSTRACT

Pambudi, Arief 2020. *The Effect of Four Goals Football Games Against the Level of Futsal Extracurricular Participants in High School 15 Surabaya*. Physical Education Study Program. PGRI Adi Buana University Surabaya. Supervisor Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes

Keywords: Physical Fitness, Play Soccer FourGoal post

This study aims to introduce four-goal soccer and to determine the effect of playing four-goal soccer on improving physical fitness of futsal extracurricular students at SMA Negeri 15 Surabaya.

This research method is experimental research, the method used in this study uses a pre-experimental method with one group pretest-posttest design research design. The population in this study were all students who participated in futsal extracurricular activities at SMA Negeri 15 Surabaya, which amounted to 20 students and sampling using purposive sampling method, which was to become the chosen team who participated in futsal extracurricular activities at SMA Negeri 15 Surabaya, totaling 12 participants.

Based on the output table "paired T test" known Sig. (2-tailed) value of $0,000 < 0,05$, and $t \text{ count } 14,240 > t \text{ table } 2,222$, then H_0 is rejected and H_a is accepted. And from the output table "paired samples test" above also contains information about the value of "mean paired differences" of $-15,917$. This value shows the difference between the average pre-physical fitness test with the average post-physical fitness test or $60,00 - 75,92 = -15,92$ and the difference between $-18,377$ to $-13,457$. So it can be concluded that there is an average difference between the results of physical fitness pre-test and physical fitness post-test, meaning that there is an influence of the 4-goal soccer game on improving physical fitness of futsal extracurricular students in SMA Negeri 15 Surabaya.

MOTTO

**“BERANGKAT DENGAN PENUH KEYAKINAN. BERJALAN
DENGAN PENUH KEIKHLASAN. ISTIQOMAH DALAM
MENGHADAPI COBAAN. YAKIN, IKHLAS, ISTIQOMAH”**

(Arief Pambudi)

Persembahan:

Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Allah SWT.
2. Orang tua (Bapak dan Ibu) yang saya cintai.
3. Sodara saya (Kakak) .
4. Teman spesial PENJAS C 2016 yang merupakan kelas saya.
5. Kekasih tersayang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa melimpahkan segala rahmatnya, karunia dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Permainan Sepakbola EmpatGawang Terhadap Tingkatkebugaran Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Sma Negeri 15 Surabaya” tepat pada waktunya.

Tujuan skripsi ini ditulis adalah demi memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Penulis menyadari bahwa tugas skripsi ini bukan tujuan akhir dari belajar karena belajar adalah sesuatu yang tidak terbatas.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak bantuan dari berbagai pihak, baik material maupun spiritual. Oleh karena itu dalam kesempatan ini perkenankan penulis berterimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Marianus Subandowo, MS., selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Suhari, S.H., M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bapak Dr. Muh. Muhyi M.Pd selaku Kaprodi Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.selaku dosen pembimbing Universitas PGRI Adibuana Surabaya sekaligus dosen pembimbing saya, yang telah memberikan tempat untuk saya menuntut ilmu dan mengembangkan ilmu pengetahuan saya serta memberi pembelajaran tentang tata cara dan proses pembuatan skripsi yang baik.
4. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. selaku dosen pembimbing saya yang telah berbesar hati meluangkan tenaga, pikiran serta waktunya di tengah-tengah kesibukan beliau.
5. Bapak Yandika Fefrian R, S.Pd., M.Or selaku penguji skripsi
6. Johannes Mardjono, S.Pd, MM selaku Kepala sekolah SMA Negeri 15 Surabaya.

7. Siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 15 Surabaya yang telah banyak membantu dalam proses penelitian.
8. Para karyawan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya dan seluruh Guru SMA Negeri 1 Surabaya.
9. Keluargaku yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil dan selalu memberikan semangat, motivasi, serta kebaikan yang luar biasa.
10. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu penulis baik dalam proses pengambilan data maupun penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum mencapai kesempurnaan, maka dari itu penulis berharap kritik dan saran untuk membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis juga berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis-penulis skripsi selanjutnya serta dapat dijadikan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya.

Surabaya, 8 Januari 2020
penulis

Arief Pambudi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
HALAMAN MOTO	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah	3
D. Tujuan Penelitian.....	3
E. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II KAJIAN PUSTAKA	5

A. Dasar Teori	5
B. Penelitian Relevan	17
C. Kerangka Konseptual	18
D. Hipotesis Tindakan	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	21
A. Rancangan Penelitian.....	21
B. Populasi Dan Sampel	21
C. Variabel Penelitian.....	22
D. Instrumen Penelitian	22
E. Teknik Pengumpulan Data	23
F. Teknik Analisis Data	24
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	26
A. Hasil Penelitian.....	26
B. Pembahasan	28
BAB V PENUTUP	31
A. Simpulan.....	31
B. Saran.....	31
DAFTAR PUSTAKA	32
LAMPIRAN	34

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Kategori Kebugaran Jasmani Tes Lari 12 Menit.....	24
Tabel 4.1 Deskripsi Data	26
Tabel 4.2 Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov	27
Tabel 4.3 Uji Beda.....	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Ukuran lapangan futsal	7
Gambar 2.2 Lapangan sepakbola empat gawang	13
Gambar 2.3 Bagan Kerangka Konseptual	19
Gambar 3.1 Pre-eksperimen dengan desain <i>one group</i>	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Berita Acara Bimbingan Skripsi.....	35
Lampiran 2 Format Revisi Skripsi	36
Lampiran 3 Permohonan Izin Penelitian	37
Lampiran 4 Surat Surat Badan Kesatuan Bangsa dan politik.....	38
Lampiran 5 Surat Persetujuan kepala Sekolah.....	39
Lampiran 6 Hasil pretest dan posttest	40
Lampiran 7 Paired Samples Statistics.....	41
Lampiran 8 Correlations dan Deskripsi.....	42
Lampiran 9 Paired Samples Test	43
Lampiran 10 Tabel Uji Beda.....	44
Lampiran 11 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	45
Lampiran 12 Tabel-t	46
Lampiran 13 Dokumentasi	47