

**SURVEI PERBANDINGAN NILAI TES KESEGERAN  
JASMANI ANGGOTA EKSTRAKURIKULER  
PASKIBRA SMK NEGERI 2 SURABAYA SEBELUM  
PANDEMI DAN DIMASA PANDEMI**

**SKRIPSI**



**WAHYU LUHUR PAMUJO  
NIM 175900019**

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

**HALAMAN JUDUL**  
**SURVEI PERBANDINGAN NILAI TES KESEGERAN JASMANI**  
**ANGGOTA EKSTRAKURIKULER PASKIBRA SMK NEGERI 2**  
**SURABAYA SEBELUM PANDEMI DAN DIMASA PANDEMI**

**SKRIPSI**

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

**Wahyu Luhur Pamujo**  
**NIM 175900019**

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

## HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal Skripsi Oleh

: **Wahyu Luhur Pamujo**

NIM 175900019

Judul Skripsi

: Survei perbandingan nilai Tes  
Kesegaran Jasmani anggota  
ekstrakurikuler Paskibra SMK  
Negeri 2 Surabaya sebelum pandemi  
dan dimasa pandemi.

Surabaya, 19 Januari 2022

Mengetahui,

Pembimbing

Kaprodi Pendidikan Jasmani



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



Dr. Ujang Rohman, M.Kes  
NIDN 0029076402

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Wahyu Luhur Pamujo dengan judul Survei perbandingan nilai tes kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler Paskibra SMK Negeri 2 Surabaya sebelum pandemi dan dimasa pandemi telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 19 Januari tahun 2022

### Dewan Penguji:

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

Mengesahkan

Dekan FPP



Dr. Santika Renuka Hadi, M.Kes

Mengethui

Ketua Program Studi



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd





FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245  
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234  
<http://www.upgrisab.ac.id>

### BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini RABU tanggal 19 bulan JANUARI tahun 2022 telah dilaksanakan ujian skripsi dari:

Nama Mahasiswa : WAHPU LUTUR PAMJO  
NIM : 173200019  
Program Studi : PENJAS  
Judul Skripsi : Survei Perbandingan nilai tes Kelegaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Pasukan Sme Negeri 2 Surabaya sebelum pandemi dan dimasa pandemi

Dewan Penguji

NO	NAMA PENGUJI	JABATAN	NILAI	TANDA TANGAN
1	Dr. Ujang Rahman, M.Ped	Ketua		
2	Dr. Abel Cholid, M.Pd	Anggota		
3	Rama dhary Harenio P. SPd, M.Pd	Anggota		
Total Nilai =			Rata-rata =	NA =

Mengetahui  
Ka. Prodi

( A. W. H. 101 )

Dewan Penguji  
Ketua

( Ujang Rahman )

Keterangan:

1. Pembimbing 1 sebagai Ketua Dewan Penguji
2. Pembimbing 2 (jika ada) atau penguji tamu sebagai Anggota
3. Penguji tamu sebagai Anggota

#### Pedoman Nilai Akhir (NA):

A = 86 - 100      C+ = 61 - 65  
A- = 80 - 85      C = 56 - 60  
B+ = 76 - 79      D = 41 - 55  
B = 70 - 75      E = 0 - 40  
B- = 66 - 69

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur Alhamdulillah kehadiran Allah SWT Yang Maha Pemurah lagi Maha Pengasih. Berkat rahmat dan hidayahnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Survei Perbandingan Nilai Tes Kesegaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Paskibra SMK Negeri 2 Surabaya Sebelum Pandemi dan Dimasa Pandemi”. Tujuan penulis skripsi ini adalah untuk melengkapi syarat-syarat guna memperoleh gelar sarjana (S-1) Program Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Penulisan skripsi ini dapat terealisasikan karena bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dengan penuh ketulusan hai penulis ucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Marianus Subandowo, M.S Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah berbaik hati memberikan kemudahan untuk mahasiswa dalam mencapai gelar sarjana;
2. Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang memberikan kemudahan untuk penyelesaian tugas akhir pendidikan;
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang memberikan kemudahan untuk penyelesaian tugas akhir pendidikan;
4. Dr. Ujang Rohman, M.Kes selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu memberikan pengarahan dengan baik tentang skripsi yang dikerjakan;
5. Dosen penguji yang memberikan ilmu pengetahuan dan masukkan demi kesempurnaan penulisan ini;
6. Orang tua penulis, Bapak Lamidjo dan Ibu Siti Rofi'ah yang sudah memberi dukungan, support selalu selama perkuliahan serta mendoakan anaknya untuk keberhasilan dan kesuksesan anaknya;
7. Ketua Presidium Dewan Kesenian Jawa Timur Cak Monyong yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh proses perkuliahan selama ini

8. Rekan – rekan di Dewan Kesenian Jawa Timur yang telah mendukung selama proses awal studi hingga proses penulisan skripsi ini.
9. Pembina Paskibra SMK Negeri 2 Surabaya yang telah memberi kesempatan untuk melakukan penelitian.
10. Seluruh anggota Paskibra SMK Negeri 2 Surabaya yang telah berkenan mengikuti kegiatan penelitian hingga tuntas
11. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu atas do'a dan bantuan selama ini;

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kata sempurna dan masih terdapat kekurangan dan kesalahan, baik dari pembahasan maupun dari segi penulisan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun demi perbaikan skripsi ini sangat dibutuhkan. Semoga tugas akhir skripsi ini dapat bermanfaat.

Surabaya, Januari 2022

Penulis ,

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

“Hidup yang tidak pernah dipertaruhkan, tidak akan dimenangkan”

PERSEMBAHAN Segelintir baktiku yang tulus ini kupersembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku tercinta, Ayahandaku Bapak Lamidjo dan Ibu Siti Rofi'ah. Yang selama ini selalu memberikan dukungan, semangat dan kesabaran yang tak pernah padam dalam membimbingku, mengajarkan banyak hal kepadaku dan telah membangunku agar menjadi pribadi yang patut bersyukur, tegar dan prihatin dengan kehidupan. Serta do'a-do'a yang tulus dalam setiap sujud dan titik air matanya. Syukur terimakasih atas segala bentuk pengorbananmu sepanjang masa yang tak akan tergantikan olehku.
2. Kedua adikku Ananda Maulida Kusumastuti dan Salits Laila Ramadhani yang senantiasa memberikan do'a, dan dukungan. Semoga kuliahnya juga dilancarkan berprestasi dan menjadi kebanggaan untuk kedua orang tua kita
3. Ketua Presidium Dewan Kesenian Jawa Timur Cak Monyong yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh proses perkuliahan selama ini dan terima kasih atas dukungan berupa support dan motivasi yang luar biasa.
4. Rekan – rekan kantor Dewan Kesenian Jawa Timur yang juga telah banyak mendukung dan membantu selama proses kuliah dan pengerjaan skripsi hingga selesai.
5. Seluruh rekan-rekan kampus yang selalu menguatkan, saling membantu dalam mengerjakan skripsi ini.
6. Almamater tercinta Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan banyak pengalaman berharga dalam proses menambah ilmu.

## PERNYATAAN KEASLIHAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Wahyu Luhur Pamujo  
NIM : 175900019  
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 pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi 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

buat pernyataan,



Wahyu Luhur Pamujo

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN KEASLIHAN TULISAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR GRAFIK .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah .....	4
C. Rumusan Masalah .....	4
D. Tujuan Penelitian .....	4
E. Variabel Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II .....	6
LANDASAN TEORI .....	6
A. Kajian Pustaka .....	6

C. Kerangka Konseptual .....	22
D. Hipotesis penelitian .....	23
BAB III .....	25
METODE PENELITIAN .....	25
A. Pendekatan Penelitian .....	25
B. Data dan Sumber Data .....	26
C. Teknik Pengumpulan Data .....	32
D. Teknik Analisis Data .....	33
BAB IV .....	34
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	34
A. Hasil Penelitian .....	34
B. Pembahasan .....	44
BAB V .....	48
PENUTUP .....	48
A. Simpulan .....	48
B. Saran .....	49
DAFTAR PUSTAKA .....	50