

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL BOY-BOYAN  
TERHADAP DAYA TAHAN VO<sub>2</sub>MAX TEAM  
EKSTRAKURIKULER FUSAL PUTRA  
MA DARUL ULUM WARU

SKRIPSI



Yevi Andri  
NIM 165900018

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2020

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL BOY-BOYAN  
TERHADAP DAYA TAHAN VO2MAX TEAM  
EKSTRAKURIKULER FUSAL PUTRA  
MA DARUL ULUM WARU

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Untuk Memenuhi Sebagian  
Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Program Pendidikan Jasmani

Yevi Andri  
165900018

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2020



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I: Jl. NgagelDadi III-B/37 Telp. (031)5053127, 5041097 Fax. (031)5662804 Surabaya 60234  
Kampus II: Jl. DukuhMenanggal XII Telp. (031)8281181,8281182,8281183 Surabaya 60234  
<http://fkip.unpsabry.ac.id/>

**HALAMAN PERSETUJUAN**

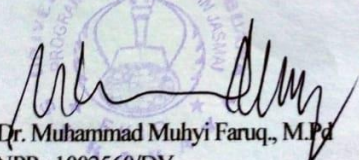
Skripsi Oleh : Yevi Andri  
NIM : 165900018  
Judul Skripsi : Pengaruh Permainan Tradisional Boy-Boyan Terhadap Daya Tahan VO2MAX Team Ekstrakurikuler Futsal Putra MA Darul Ulum Waru

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Surabaya, 31 Januari 2020

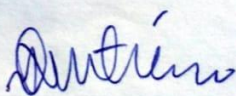
Mengetahui

Kaprodi pendidikan jasmani

  
Dr. Muhammad Muhyi Faruq., M.Pd  
NPP : 1002560/DY

Mengetahui

Dosen Pembimbing

  
Dr. Santika Rentika H., M.Kes.  
NIDN 0009026702



## HALAMAN PENGESAHAN


Nama Mahasiswa : Yevi Andri  
NIM : 165900018  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Pengaruh Permainan Tradisional Boy -  
Boyan Terhadap Daya Tahan VO2MAX  
Team Ekstrakurikuler Futsal Putra MA Darul  
Ulum Waru

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya:


Pada hari : Kamis  
Tanggal : 30 Januari  
Tahun : 2020

### Panitia Ujian Skripsi:


1. Ketua

  
Dr. Suhari., S.H., M.Si.

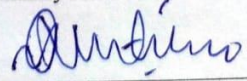
2. Sekretaris

  
Dr. Endang Mastuti Rahayu., M.Pd.

3. Anggota

  
Shandy Pieter Pelamonia., S.Pd., M.Pd.

4. Anggota

  
Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes.



### BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Yevi Andri  
NIM : 165900018  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Pengaruh Permainan Tradisional Boy-Boy  
Terhadap Daya Tahan Team Ekstrakurikuler  
Futsal Putra MA Darul Ulum Waru

| No | Tanggal    | Materi Bimbingan                  | Pembimbing |
|----|------------|-----------------------------------|------------|
| 1  | 26/07/2019 | Pengajuan Judul Dan Matrix        |            |
| 2  | 31/07/2019 | Perubahasn Judul Jadi Boy-Boy-an  |            |
| 3  | 08/08/2019 | Matrix Revisi Bab 1 Masuk         |            |
| 4  | 15/08/2019 | Boy-Boy-an, Revisi Bab 1 + Matrix |            |
| 5  | 18/08/2019 | Bab 2 Dan 3 Revisi                |            |
| 6  | 28/09/2019 | Seminar Proposal                  |            |
| 7  | 11/09/2019 | ACC Bab 1-3                       |            |
| 8  | 03/01/2020 | Konsultasi BAB IV                 |            |
| 9  | 07/01/2020 | Revisi BAB IV                     |            |
| 10 | 13/01/2020 | Acc Skripsi                       |            |

Selesai bimbingan skripsi tanggal 15 Januari 2020

Mengetahui  
Dekan FKIP

Mengetahui  
Dosen pembimbing



Dr. Solihari, S.H., M.Si.  
NIP. 196801031992031003

Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes  
NIDN 0009026702

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa melimpahkan segala Rahmat, Karunia dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Permainan Tradisional Boy-Boyan Terhadap Daya Tahan VO2MAX Team Ektrakurikuler Futsal Putra MA Darul Ulum Waru” tepat pada waktunya. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak bantuan dari berbagai pihak, baik material maupun spiritual. Oleh karena itu dalam kesempatan ini perkenankan penulis berterima kasih kepada:

1. Bapak Dr Marianus Subandowot MS, selaku Rektor Universitas PGRI Adibuana Surabaya.
2. Bapak Dr. Suhari, S.H, M.Si. Dekan Universitas PGRI Adibuana Surabaya.
3. Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd. Kepala program bidang studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adibuana Surabaya.
4. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes dosen pembimbing saya yang selalu sabar dan senantiasa membimbing saya dalam menulis skripsi yang saya buat ini.
5. Shandy Pieter Pelamonia, S.Pd., M.Pd dosen pembimbing saya yang selalu sabar dan senantiasa membimbing saya dalam menulis skripsi yang saya buat ini
6. Bapak/ibu Dosen Universitas PGRI Adibuana Surabaya yang sudah membimbing saya selama saya Studi di Universitas PGRI Adibuana Surabaya.
7. Terima Kasih Kepada Kepala Sekolah MA Darul Ulum Waru yang sudah memperbolehkan mengambil Sampel yang ada di Sekolah.
8. Kepada kedua Orang Tua saya, Bapak Entis Sutisna dan Ibu Euis Hernawati yang selalu memberi semangat serta dukungan untuk bisa menyelesaikan tugas ini “Terima Kasih banyak semoga Allah SWT membalas semua pengorbananmu, amiinn”.

9. Untuk adikku Lutpia Sari Nurmala terima kasih yang selalu membantu dan selalu memberi semangat.
10. Terima kasih untuk teman - teman kelas penjas B 2016 yang membantu untuk melengkapi kata - kata yang kurang di tugas ini.
11. Untuk teman – teman kelas B terima kasih banyak atas dukungan dan motivasi yang diberikan.
12. Dan yang terakhir terima kasih banyak untuk orang yang selalu menyemangati hingga saat ini.

Surabaya, 31 Januari 2019  
Penulis

Yevi Andri

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya skripsi ini pertama saya, kepada :

1. Allah SWT yang telah meridhoi dan melancarkan segala urusan saya dan tidak lupa juga sholawat serta salam kepada junjungan Nabi Muhammad SAW semoga dilimpahkan hidayah dan syafaatnya.
2. Kepada Orang Tua saya bapak Entis Sutisna dan Euis Hernawati dan keluarga besar bapak dan ibu saya yang tercinta dan tersayang.
3. Kepada Adik saya Lutpia Sari Nurmala yang terkasih.
4. Teman Pendidikan Jasmani 2016 terutama kelas B yang terbaik.
5. Kepada orang yang Spesial yang slalu mensupport saya, Nuri Masruroh terimakasih banyak telah menemani saya menyelesaikan Skripsi ini.





FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
Kampus : Jl. NgagelDadi III-B/37 Telp. (031)5051127, 5041097 Fax. (031)5662804 Surabaya 60234  
Kampus II Jl. DukuhMenanggal XII Telp. (031)8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.  
[http://http.unpasby.ac.id/](http://http://http.unpasby.ac.id/)

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yevi Andri  
Tempat / Tanggal Lahir : Tasikmalaya, 23 November 1997  
NIM : 165900018  
Program Studi : S- 1 Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Angkatan : 2016  
Alamat : Jl. Yos Sudarso No.88c Belakang, Medaeng,  
Waru, Sidoarjo

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa :

1. skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.
2. 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, 31 Januari 2020  
Yang membuat pernyataan



YeviAndri  
NIM 165900018

## DAFTAR ISI

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Halaman Judul .....               | i   |
| Halaman Persetujuan .....         | ii  |
| Halaman Pengesahan .....          | iii |
| Halaman Pernyataan Keaslian ..... | iv  |
| Abstrak .....                     | v   |
| Abstract .....                    | vi  |
| Persembahan .....                 | vii |
| Moto .....                        | ix  |
| Kata Pengantar .....              | x   |
| Daftar Isi .....                  | xii |
| Daftar Tabel .....                | xiv |
| Daftar Gambar .....               | xv  |
| Daftar Lampiran .....             | xvi |

### BAB I PENDAHULUAN

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| A. Latar Belakang .....       | 1 |
| B. Identifikasi Masalah ..... | 5 |
| C. Batasan Masalah .....      | 5 |
| D. Rumusan Masalah .....      | 5 |
| E. Tujuan Penelitian .....    | 5 |
| F. Manfaat Penelitian .....   | 6 |

### BAB II KAJIAN PUSTAKA

|  |    |
|--|----|
| A. Dasar Teori .....                                       | 7  |
| 1. Hakikat Ekstrakurikuler .....                           | 7  |
| 2. Olahraga Tradisional .....                              | 8  |
| 3. Permainan Tradisional .....                             | 9  |
| a. Definisi Permainan Tradisional .....                    | 9  |
| b. Manfaat Permainan Tradisional .....                     | 10 |
| c. Nilai Yang Terkandung Dalam Permainan Tradisional ..... | 11 |
| 4. permainan bola beracun .....                            | 12 |
| a. Pengertian Bola Boy-Boyan .....                         | 12 |
| b. Alat Permainan Tradisional .....                        | 13 |
| c. Cara Bermain .....                                      | 13 |

|   |    |
|---|----|
| d. Manfaat Bermain Boy-Boyan.....             | 13 |
| 5. Daya Tahan.....                            | 14 |
| a. Daya Tahan Menurut Jenisnya .....          | 14 |
| b. Daya Tahan Ditinjau Dari Lama Bekerja..... | 14 |
| c. Daya Tahan Menurut Sistem Energi.....      | 14 |
| 6. Pengertian Interval Training .....         | 15 |
| 7. VO2MAX .....                               | 16 |
| a. Pengertian VO2MAX.....                     | 16 |
| b. Cara Melatih VO2MAX.....                   | 18 |
| c. Faktor Yang Mempengaruhi VO2MAX .....      | 18 |
| B. Tinjauan Penelitian Yang Relevan .....     | 19 |
| C. Kerangka Konseptual .....                  | 20 |
| D. Hipotesis .....                            | 22 |

### BAB III METODOLOGI PENELITIAN

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| A. Desain Penelitian.....       | 23 |
| B. Populasi dan Sampel.....     | 24 |
| a. Populasi .....               | 24 |
| b. Sampel.....                  | 24 |
| C. Variabel Penelitian .....    | 24 |
| D. Instrument Penelitian.....   | 25 |
| E. Teknik Pengumpulan Data..... | 30 |
| F. Teknik Analisis Data .....   | 31 |
| 1. Uji Persyaratan Data .....   | 31 |
| a. Uji Normalitas.....          | 31 |
| b. Homogenitas .....            | 31 |
| 2. Uji-T .....                  | 32 |

### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| A. Hasil Penelitian .....          | 33 |
| 1. Hasil Analisis Deskriptif ..... | 33 |
| 2. Prasyarat Uji Statistik.....    | 34 |
| a. Uji Normalitas .....            | 34 |
| b. Uji homogenitas .....           | 35 |
| 3. Uji Hipotesis .....             | 35 |
| B. Pembahasan.....                 |    |

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| <b>BAB V KESIMPULAN</b>          |    |
| A. Simpulan.....                 | 41 |
| B. Hasil Penelitian .....        | 41 |
| C. Keterbatasan Penelitian ..... | 42 |
| D. Saran-Saran.....              | 42 |
| <br>                             |    |
| DAFTAR PUSTAKA .....             | 43 |
| LAMPIRAN .....                   | 48 |

## DAFTAR TABEL

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 2.1 Norma VO2MAX .....           | 17 |
| 3.2 From Perhitungan MFT .....   | 26 |
| 3.3 Penilaian MFT .....          | 27 |
| 4.1 Deskriptif Data .....        | 33 |
| 4.2 Data Uji Normalitas .....    | 34 |
| 4.3 Uji Homogenitas .....        | 35 |
| 4.4 Paired Sampel Statistik..... | 36 |
| 4.5 paired sampel test .....     | 37 |

## DAFTAR GAMBAR

|  |    |
|--|----|
| 2.1 Test MFT.....  | 18 |
| 2.2 Konsep Penelitian Permainan Tradisional Boy-Boyan..... | 20 |
| 3.1 Desain Penelitian Permainan Tradisional Boy-Boyan..... | 23 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|   |    |
|---|----|
| Lampiran 1 Format Revisi .....                    | 48 |
| Lampiran 2 Berita Acara Bimbingan Skripsi .....   | 49 |
| Lampiran 3 Surat Permohonan Ijin Penelitian ..... | 50 |
| Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian .....         | 51 |
| Lampiran 5 Lampiran Data Uji T .....              | 52 |
| Lampiran 6 Program Latihan .....                  | 84 |
| Lampiran 7 Dokumen Penelitian .....               | 86 |