

**PENERAPAN PERMAINAN BENTENG - BENTENGAN  
UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN LARI PADA  
SISWA PESERTA EKSTRAKULIKULER FUTSAL SMA  
INTENSIF TARUNA PEMBANGUNAN SURABAYA**

**SKRIPSI**



**Dwi Prasetyo**

**NIM 165900089**

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

**2020**

**PENERAPAN PERMAINAN BENTENG - BENTENGAN  
UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN LARI PADA  
SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA  
INTENSIF TARUNA PEMBANGUNAN SURABAYA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian  
persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**Dwi Prasetyo  
NIM 165900089**

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

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : Dwi Prasetyo  
NIM 165900089

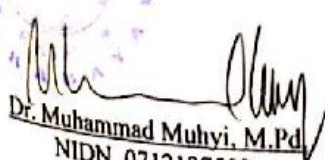
Judul Skripsi : Pengaruh Permainan Benteng – Bentengan Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya.

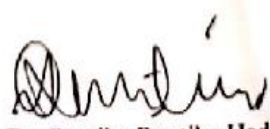
Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 14 Januari 2020

Dosen Pembimbing

Mengetahui,  
Kepala Program Studi  
Pendidikan Jasmani

  
Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd  
NIDN. 0712127502

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



## PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Dwi Prasetyo  
NTM : 165900089  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Penerapan Permainan Benteng - Bentengan  
untuk Meningkatkan Kecepatan Lari pada  
Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA  
Intensif Taruna Pembangunan Surabaya

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 : Selasa  
Tanggal : 22 Januari 2020

### Panitia Ujian Skripsi:

1. Ketua

Dr. Supriyanti, SH, M.Si.

2. Sekretaris

Dr. Endang Mastuti Rahayu, M. Pd.

3. Anggota

Yandika Refrian R. S.Pd., M.Or.

4. Anggota

Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dwi Prasetyo  
Nim : 165900089  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar - benar meruakan hasil karya saya sendiri bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Demikian pernyataan ini saya buat, apabila kemudian terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia di batalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas Adi Buana Surabaya.

Surabaya, 14 Januari 2020

Yang membuat pernyataan,



Dwi Prasetyo  
NIM 165900089

## HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

*“PERJUANGAN YANG KITA PERJUANGKAN TIDAK ADA YANG  
SIA – SIA”*

### PERSEMBAHAN

1. Kepada kedua orang tua (Bapak Nurali dan Ibu Karniti) yang tercinta.
2. Kepada kakak yang terbaik
3. Kepada kekasih tersayang.

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul: “Penerapan Permainan Benteng – bentengan Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya”. Penulis menyadari bahwa keberhasilan dan kelancaran penulis skripsi ini banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Dr. Marianus Subandowo, M.S. Rektor Universitas PGRI Adibuana Surabaya.
2. Dr. Suhari, SH, M.Si., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd, Kaprodi Penjas Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes Dosen Pembimbing skripsi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
5. Bapak dan Ibu dosen program studi pendidikan jasani yang telah memberikan ilmu yang banyak dan bermanfaat.
6. Ayah dan Ibu (Nurali dan Karniti ), kakak dan saudara yang telah memberikan semangat dan doa sehingga skripsi ini selesai tepat waktu.
7. Teman-teman program studi pendidikan jasmani kelas C 2016 dan teman-teman mahasiswa program studi pendidikan jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Terima kasih atas semua bantuan, saran, semangat serta doa yang diberikan selama ini.

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin memberikan yang terbaik dalam penyusunan skripsi ini, akan tetapi penulis menyadari akan keterbatasan serta kekurangan yang terdapat dalam skripsi ini.

Untuk itu penulis dengan kerendahan hati meminta maaf yang sebesar-besarnya.

Akhir penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca ataupun penulis selanjutnya yang ingin meneruskan dan menyempurnakan penelitian ini.

Surabaya, 14 Januari 2020

Penulis



## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Halaman Persetujuan .....	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Pernyataan Keaslian Tulisan .....	iv
Abstrak .....	v
Abstract .....	vi
Halaman Moto Dan Persembahan .....	vii
Kata Pengantar.....	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Gambar .....	xiii
Daftar Lampiran .....	xiv

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah .....	3
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian .....	4
E. Manfaat Penelitian .....	4

### BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori .....	5
B. Tinjauan Penelitian yang Relevan .....	14
C. Kerangka Konseptual.....	15

D. Hipotesis .....	16
--------------------	----

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian .....	17
B. Populasi Dan Sampel .....	17
C. Variabel Penelitian dan Operasional Variabel .....	18
D. Instrumen Penelitian .....	18
E. Teknik Pengumpulan Data .....	19
F. Teknik Analisis Data .....	20

### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian .....	22
B. Pembahasan .....	25

### BAB V PENUTUP

A. Simpulan .....	28
B. Saran .....	28

DAFTAR PUSTAKA .....	29
----------------------	----

LAMPIRAN .....	31
----------------	----

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Konvensi Penilaian .....	20
Tabel 4.1 Deskriptif Data .....	22
Tabel 4.2 Uji Normalitas .....	23
Tabel 4.3 Uji Korelasi .....	24
Tabel 4.4 Uji Beda.....	25

## DAFTAR GAMBAR

Gambar Desain Penelitian .....	17
--------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Format Aacara Bimbingan Skripsi.....	31
Lampiran 2 Format Revisi Skripsi.....	32
Surat Izin Penelitian Dari Universitas .....	33
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian Dari SMA .....	34
Lampiran 3 Foto <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	35
Lampiran 4 Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	38
Lampiran 5 SPSS.....	40