

**PENGARUH LATIHAN PASKIBRA TERHADAP  
PENINGKATAN KESEGERAN JASMANI  
SMK YPM 11 WONOAYU**

**SKRIPSI**



*Unipa Surabaya*

**MACHRUS UMAM  
NIM :165900238**

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

**PENGARUH LATIHAN PASKIBRA TERHADAP  
PENINGKATAN KESEGERAN JASMANI  
SMK YPM 11 WONOAYU**

**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

**MACHRUS UMAM**

**NIM : 165900238**

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

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Machrus Umam  
: NIM 165900238

Judul Proposal Skripsi : Pengaruh Latihan Paskibra Terhadap  
Peningkatan Kesegaran Jasmani SMK  
YPM 11 Wonoayu

Mengetahui,

Surabaya, 14 Januari 2020

Kaprodi Pendidikan Jasmani

Pembimbing



Dr. Muhammad Muhyi F. M.Pd

NIDN.0712127502

A handwritten signature in blue ink, which appears to be "Muhammad Muhyi F. M.Pd", written over a faint circular stamp.

Dr. Muhammad Muhyi F. M.Pd

NIDN.0712127502



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804  
Surabaya 60234  
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

<http://kip.unipasby.ac.id/>

---

---

**PENGESAHAN**


Nama Mahasiswa : Machrus Umam  
NIM : 165900238  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Paskibra Terhadap Peningkatan Kescgaran Jasmani SMK YPM 11 Wonoayu

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



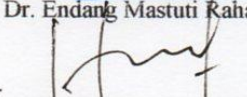
Dr. Suhari, S.H., M.Si

2. Sekretaris



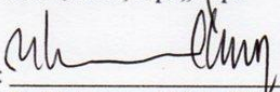
Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd

3. Anggota



Moh. Hanafi, S.pd., M.pd

4. Anggota



Dr. Muhammad Muhyi F. M.Pd

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Machrus Umam  
NIM : 1659000238  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pemikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pemikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau 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, 14 Januari 2020

Yang membuat pernyataan



(Machrus Umam)

165900238

## DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Halaman Pernyataan Keaslian.....	iv
Abstrak.....	v
Persembahan/Motto.....	vi
Daftar Is.....	vii
Daftar Gambar.....	viii
Daftar Tabel.....	xi

### BAB I: PENDAHULUAN

Latar Belakang.....	1
Batasan Masalah.....	4
Rumusan Masalah.....	4
Tujuan Penelitian.....	5
Manfaat Penelitian.....	5

### BAB II: KAJIAN PUSTAKA

Dasar Teori.....	7
Tujuan Penelitian yang Relevan.....	22
Kerangka Konseptua.....	25
Hipotesis Penelitian.....	26

### BAB III: METODE PENELITIAN

Desain Penelitian.....	27
Populasi dan Sampel Penelitia.....	29
Variabel Penelitian.....	30
Instrumen Penelitian.....	31
Teknik Pengumpulan Data.....	38
Teknik Analisis Data.....	40

### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian.....	42
Pembahasan.....	48

**BAB V PENUTUP**

Simpulan .....	55
Saran .....	55

DAFTAR PUSTAKA.....	56
---------------------	----

LAMPIRAN.....	57
---------------	----

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar	Halaman
3.1 Desain Penelitian.....	27
3.2 Gambar Tes Lari 60 meter.....	32
3.3 Gambar gantung angkat tubuh.....	33
3.4 Gambar baring duduk 60 detik .....	34
3.5 Gambar loncat tegak.....	36
3.6 Gambar lari 1000 meter.....	37



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	39
3.2 Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani.....	39
3.3 Tabel Nilai dan Norma Tes Kebugaran Jasmani.....	40
4.1 Tabel <i>pretest</i> dan <i>postest</i> .....	42
4.2 Tabel analisis deskriptif.....	43
4.3 Tabel Normalitas data.....	44
4.4 Tabel Homogenitas.....	46
4.5 Tabel paired sampel T test.....	47
4.6 Tabel hasil tes lari.....	50
4.7 Tabel hasil test <i>pull-up</i> .....	51
4.8 Tabel hasil test <i>sit-up</i> .....	51
4.9 Tabel hasil test <i>vertical jump</i> .....	52
4.10 Tabel hasil tes lari sedang.....	52
4.11 Tabel total score .....	54
4.12 Tabel klasifikasi .....	54