

**UPAYA MENINGKATKAN KECEPATAN PERMAINAN
SEPAK BOLA MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL
BENTENGAN DI SMP MA'ARIF 2 MAYONG**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

OLEH :
FIBROYIR HIKAMUR RIDLO
(175900188)

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PENDIDIKAN JASMANI
2021**

HALAMAN JUDUL

**UPAYA MENINGKATKAN KECEPATAN DALAM
PERMAIAN SEPAK BOLA MELALUI PERMAINAN
TRADISIONAL BENTENGAN DI SMP MA'ARIF 2 MAYONG**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi
Universitas Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagai
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani

FIBROYIR HIKAMUR RIDLO

NIM : 175900118

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

2021


HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Fibroyir Hikamur Ridlo
Nim : 175900118
Judul : Upaya meningkatkan kecepatan permainan sepak bola melalui permainan tradisional bentengan di SMP MA'ARIF 2 Mayong
Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 11 Februari 2021

Mengetahui :

Kaprodi Pendidikan Jasmani



UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA
PRODI PENDIDIKAN JASMANI

Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

NIDN. 0724097301/DY

Pembimbing



Dr. Suharti, M.Si., M.Pd.

NIDN. 0712067403/DY



Umipa Surabaya

FAKULTAS PENDAGOGI DAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA


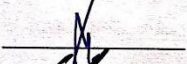
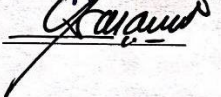
Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
<http://fpep.umipasby.ac.id/>

PENGESAHAN

Skripsi oleh Fibroyir Hikamur Ridlo dengan Judul Upaya meningkatkan kecepatan permainan sepak bola melalui permainan tradisional bentengan di SMP MA'ARIF 2 Mayong.

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 11 Februari 2021

Dewan Penguji:

- | | | |
|----------------------------|---------|--|
| 1. Dr. Suharti, M.Pd | Ketua |  |
| 2. Dr. Abd. Cholid, M.Pd | Anggota |  |
| 3. Drs. Ismawandi BP, M.Pd | Anggota |  |

Mengesahkan
Di depan F.P.P.

Dr. Santika Renuka Hadji, M.Pd

Mengetujui
Ketua Program Studi

Dr. Hani Nuryadi, S.Pd., M.Pd



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fibroyir Hikamur Ridlo

NIM : 175900118

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Pedagogi Dan Psikologi

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

Apabila dikemudian 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

Surat
Yang



KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Upaya meningkatkan kecepatan permainan sepak bola melalui permainan tradisional benteng di SMP MA'ARIF 2 Mayong”.

Dalam proses penyusunan ini, saya banyak mendapatkan dukungan, bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Dan saya menyadari tanpa bantuan dan bimbingan Bapak atau Ibu, saya tidak dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Marianus Subandowo, M.S, Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi, M.kes., Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bapak Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Ibu Dr. Suharti, M.Si., M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
5. Kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan dukungan dan semangat.
6. Bapak Drs. Fauzi Ahmad, M.Pd., selaku Kepala Sekolah SMP MA'ARIF 2 Mayong
7. Bapak/Ibu Dosen Pendidikan Jasmani atas bekal ilmu yang diberikan selama di perkuliahan.
8. Seluruh keluarga besar dan teman-teman yang telah memberikan semangat dan mendo'akan saya sehingga penyusunan skripsi ini terselesaikan tepat waktu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan atau jauh dari kesempurnaan, hal ini disebabkan karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang kita miliki.

Oleh karena itu, besar harapan penulis untuk memberikan saran dan kritik yang bersifat membangun dari pembaca untuk menuju yang lebih baik dan lebih sempurna. Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat khususnya bagi penulis serta bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan menjadi referensi bagi penelitian sejenis yang selanjutnya.

Surabaya, 11 Februari 2021
Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Pernyataan Keaslian	iv
Abstrak	v
Abstract	vii
Kata Pengantar.....	x
Daftar Isi.....	xi
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Gambar	xiv
Daftar Lampiran	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Batasan Masalah.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Dasar Teori	6
B. Penelitian Yang Relevan.....	15
C. Kerangka Konseptual	15
D. Hipotesis	17
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	18
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	19
C. Variabel Penelitian	20
D. Identifikasi variabel	20
E. Instrumen Penelitian	22
F. Teknik Pengumpulan Data	23
G. Analisis Data	24

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	26
B. Uji Prasyarat.....	32
C. Pembahasan	37
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan.....	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	40
LAMPIRAN	42

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Ordinal Pairing	20
3.2 Norma Test	23
4.1 Hasil Tes Kecepatan Kelompok Eksperimen	26
4.2 Hasil Tes Kecepatan Kelompok Kontrol.....	27
4.3 Distribusi Frekuensi	27
4.4 Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i> (Kelompok Eksperimen)	28
4.5 Distribusi Frekuensi <i>Post-test</i> (Kelompok Eksperimen)	29
4.6 Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i> (Kelompok Kontrol).....	30
4.7 Distribusi Frekuensi <i>Post-test</i> (Kelompok Kontrol).....	31
4.8 Uji Normalitas	32
4.9 Uji Homogenitas	33
4.10 Paired Samples Test	34
4.11 Uji Independent.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

2.1 Permainan bentengan	13
2.2 Kerangka Konseptual	16
3.1 Pola Desain	18
3.2 Ordinal Pairing	19

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

Lampiran 1	Format Revisi Skripsi	42
Lampiran 2	Berita Acara Bimbingan Skripsi	43
Lampiran 3	Permohonan Izin Penelitian	44
Lampiran 4	Hasil test Kecepatan	46
Lampiran 5	Program Latihan	48
Lampiran 6	Hasil Uji Analisis	57
Lampiran 7	Tabel Taraf Signifikan	60
Lampiran 8	Dokumentasi	63