

**PENGARUH PERMAINAN FUTSAL TERHADAP PENINGKATAN
KEBUGARAN SISWA PADA MTS AR-RAUDHAH**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

AGUS BIURINDO

NPM. 201810625027

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2023**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH PERMAINAN FUTSAL TERHADAP PENINGKATAN
KEBUGARAN SISWA PADA MTS AR-RAUDHAH**

Nama : Agus Blurindo
NIM : 201810625027
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Bekasi, 4 Agustus 2023

Disetujui Oleh

Pembimbing I



Faridatul 'Ala, M.Pd,

NID. 061708010

Pembimbing II



Dr. Asrori Yudha Prawira, M.Pd,

NID. 061708007

Ketua Program Studi



Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, S.Pd., M.Pd,

NID. 1908434

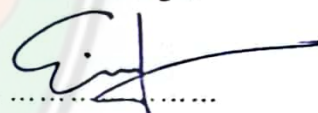


PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Pendidikan
Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Bhayangkara Jakarta
Raya

Judul : Pengaruh Permainan Futsal Terhadap Peningkatan Kebugaran
Siswa Pada MTS Ar-Raudhah
NPM : 201810625027
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Bekasi, 9 Agustus 2023

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Eskar Tri Denantara M.Pd.,	1. 
2. Penguji I	: Juli Candra M.Pd.,	2. 
3. Penguji II	: Faridatul ' Ala M.Pd.,	3. 

LEMBAR PERNYATAAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Agus Biurindo
NPM : 201810625027
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan
Judul : Pengaruh Permainan Futsal Terhadap Peningkatan
Kebugaran Siswa Pada MTS Ar-Raudhah

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari skripsi ini merupakan hasil membajak, maka saya bersedia langsung bertanggung jawab, sekaligus menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku. Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Jakarta, 9 Agustus 2023

Saya menyatakan



Agus Biurindo

201810625027

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai Sivitas Akademika Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Agus Biurindo
NPM : 201810625027
Tempat Tanggal Lahir : Jakarta , 22 Agustus 2000
Progam Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Jenis Karya : Skripsi

Dengan pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Bhayangkara Jakarta Raya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non Exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: "**Pengaruh Permainan Futsal Terhadap Peningkatan Kebugaran Siswa Pada Mts Ar Raudhah**" beserta perangkat yang ada (bila diperlukan). Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya berhak menyimpan, mengalih media/ formatkan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, menampilkan/ mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademik tanpa perlu meminta izin saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini menjadi tanggung jawab saya pribadi. Dengan pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 15 Agustus 2023



Agus Buirindo

NPM. 201810625027

ABSTRAK

Agus Biurindo 2023. Pengaruh Peningkatan Pada Kebugaran Dalam Permainan Olahraga Futsal Siswa Ekstrakurikuler Mts Ar-Raudhah Kabupaten Bekasi. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Bahyangkara Jakarta Raya.

Pendidikan jasmani atau lebih dikenal dengan olahraga adalah satu dari sekian banyak bidang studi yang diajarkan pada pendidikan formal mulai dari tingkat dasar hingga sekolah menengah atas. kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu hal yang memberikan peranan penting dalam membangun keterampilan serta pengembangan *life skills* siswa. Desain penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif pengembangan dari survei dengan tes pengukuran. Bertujuan untuk mengembangkan norma tes kebugaran jasmani untuk siswa ekstrakurikuler futsal Mts Ar-raudhah di jadikan norma tes sebagai acuan untuk siswa untuk melihat tingkat kebugaran jasmani. peneliti menggunakan teknik random sampling Maka peneliti mengambil total sampel sebanyak 20 siswa ekstrakurikuler futsal sekolah Mts Ar-Raudhah. Pada perhitungan Sig terbilang 0,00 0,05 maka terdapat pengaruh variabel terhadap X terhadap Variabel Y. Maka dari itu H1 di terima sedangkan H0 ditolak. dari penjelasan perhitungan tabel diatas peneliti menyimpulkan bahwa hasil dari Uji T *paired sample test* terdapat hasil yang signifikan dan data berdistribusi normal pada hasil tes kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler Mts Ar-Raudhah Kabupaten Bekasi Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut. bahwa Siswa ekstrakurikuler futsal Mts Ar-Raudhah memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup baik. dikarenakan dengan penerapan metode latihan kebugaran jasmani yang tepat akan memperoleh hasil maksimal.

Kata Kunci: Futsal, Ekstrakurikuler, Kebugaran Jasmani



ABSTRACT

Agus Biurindo 2023. The effect of improvement on fitness in futsal sports games of extracurricular students of Mts Ar-Raudhah Bekasi Regency. Thesis. Faculty of Education. Bahyangkara University, Greater Jakarta.

Physical education or better known as sports is one of the many fields of study taught in formal education from elementary to high school. Extracurricular activities are one of the things that play an important role in building students' skills and developing life skills. The research design uses descriptive quantitative development of surveys with measurement tests. Aiming to develop physical fitness test norms for extracurricular futsal students, Mts Ar-raudhah is made a test norm as a reference for students to see the level of physical fitness. Researchers wait for random sampling techniques So researchers took a total sample of 20 extracurricular futsal students of Mts Ar-Raudhah school. In the calculation of Sig is spelled out 0.00 0.05 then there is an influence of variables on X on Variable Y. Therefore H1 is accepted while H0 is rejected. From the explanation of the calculation of the table above, the researcher concluded that the results of the paired sample test T Test contained significant results and normally distributed data on the results of the physical fitness test of extracurricular students of Mts Ar-Raudhah, Bekasi Regency Based on the results of the analysis of research data that had been carried out, it turned out that the hypothesis proposed was acceptable. Thus the following conclusions can be obtained. that Mts Ar-Raudhah futsal extracurricular students have a fairly good level of physical fitness. Because with the application of the right physical fitness training method will get maximum results.

Keywords: *Futsal, Extracurricular, Physical Fitness*



KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah senantiasa terucap kepada Allah SWT, untuk karunia dan segala nikmat yang telah diberikan-Nya, akhirnya penulis mampu merampungkan penyusunan skripsi sesuai dengan target yang ditetapkan. Shalawat serta Salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para Sahabat dan Keluarganya.

Dengan segala daya dan upaya maksimal alhamdulillah penulis mampu menyusun skripsi yang menjadi syarat utama untuk memperoleh gelar sarjana. Di dalam penyusunannya penulis mendapat bantuan dari beberapa orang yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Irjen Pol (PURN) Prof Dr. Drs. H. Bambang Karsono, SH, MM selaku Rektor Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
2. Ibu Dra. Truly Wangsalegawa, M.A., M.Ed., Ph.D. selaku Dekan FIP Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Bapak Dr Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
4. Bapak Faridatul 'Ala, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing I
5. Bapak Dr. Asrori Yudha Prawira, M.Pd. selaku dosen pembimbing II
6. Para Dosen dan Tata Usaha FIP Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
7. Bapak Buniamin Damanik dan Ida Farida S.Pd orang tua saya tercinta yang selalu mendukung dan mendoakan saya.
8. Istri tercinta Suci Choirunisa yang selalu memberikan dukungan dan mendampingi saya dalam penyusunan skripsi ini.
9. Siswa ekstrakurikuler futsal Mts Ar-Raudhah dan Pelatih yang selalu mendukung dan membantu dalam pelaksanaan penelitian dan wadah sebagai saya belajar dunia kepelatihan renang serta keberhasilan penyusunan skripsi ini di buat.
10. Serta semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu penyelesaian skripsi ini, semoga Allah SWT memberikan keberkahan dan rahmat-Nya.

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekurangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran baik yang bersifat lisan maupun tulisan akan selalu penulis terima agar penulis dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang.

Bekasi, 9 Agustus 2023

Penyusun



Agus Biurindo



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Pembatasan Masalah	5
C. Identifikasi Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Landasan Teori.....	8
1. Hakikat Permainan Futsal	8
2. Teknik Dasar Dalam Futsal.....	12
3. Posisi Dalam Futsal.....	18
4. Perangkat Pertandingan Futsal.....	19
5. Hakikat Kebugaran.....	20
6. Komponen Kebugaran	21
7. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran	24
8. Manfaat Kebugaran.....	27
9. Hakikat Ekstrakurikuler	28
10. Ekstrakurikuler Futsal MTS Ar-Raudhah	29
11. Karakteristik Siswa MTS (Madrasah Tsanawiyah)	30
12. Pengertian Latihan	31
13. Tujuan Latihan	32
B. Penelitian Yang Relevan	33
C. Kerangka Berfikir.....	36

D. Hipotesis.....	37
BAB III METODE PENELITIAN.....	39
A. Jenis Penelitian.....	38
B. Desain Penelitian.....	38
C. Populasi dan Sampel	38
D. Waktu dan Penelitian	41
E. Prosedur Penelitian.....	41
F. Instrumen Penelitian.....	42
G. Teknik Pengumpulan Data.....	45
H. Teknik Analisis Data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
A. Hasil Penelitian	49
1. Deskripsi Hasil Data Penelitian	50
2. Uji Normalitas	56
3. Uji Homogenitas	58
4. Uji Hipotesis.....	60
B. Pembahasan Penelitian.....	61
BAB V PENUTUP.....	65
A. Kesimpulan	65
DAFTAR RUJUKAN	66
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Perbandingan Sepak Bola dan Futsal.....	10
Tabel 3.1 Data Sampel	41
Tabel 3.2 Norma Kebugaran Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	46
Tabel 4.1 Hasil Pretest Tes Lari 50 Meter	51
Tabel 4.2 Hasil Postest Tes Lari 50 Meter	52
Tabel 4.3 Hasil Pretest Tes Baring Duduk.....	53
Tabel 4.4 Hasil Postest Baring Tes Baring Duduk	53
Tabel 4.5 Hasil Pretest Hasil Tes Push Up	54
Tabel 4.6 Hasil Postest Hasil Tes Push Up	55
Tabel 4.7 Uji Realibilitas	57
Tabel 4.8 Uji Normalitas Tes Lari 50 Meter.....	58
Tabel 4.9 Uji Normalitas Baring Duduk.....	58
Tabel 4.10 Uji Normalitas Push Up	59
Tabel 4.11 Uji Homogenitas Tes Lari 50 Meter	60
Tabel 4.12 Uji Homogenitas Baring Duduk	60
Tabel 4.13 Uji Homogenitas Push Up.....	61
Tabel 4.14 Uji Hipotesis	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Futsal	11
Gambar 2.2 Teknik Mengoper	13
Gambar 2.3 Teknik <i>Controlling</i>	13
Gambar 2.4 Teknik Menendang Umpan Lambung.....	15
Gambar 2.5 <i>Dribbling</i> Bola.....	16
Gambar 2.6 Menembak Dengan Punggung Kaki	17
Gambar 2.7 Menembak Dengan Ujung Kaki.....	18
Gambar 2.8 Teknik Menyundul	19



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Dokumentasi Penelitian.....	72
1. Gambar 1 Tes Lari 50 Meter	72
2. Gambar 2 Tes Lari 50 Meter	72
3. Gambar 3 Tes Baring Duduk	73
4. Gambar 4 Tes Push Up	73
Lampiran 2 Data Sampel.....	74
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....	75
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian	76
Lampiran 5 Surat Validator Ahli.....	77
Lampiran 6 Program Latihan	78
Lampiran 7 Surat Pencatatan Ciptaan.....	79
Lampiran 8 Biodata Diri	80

