

**PERBANDINGAN ANTARA SISWA YANG MENGIKUTI  
EKSTRAKURIKULER BELADIRI DENGAN FUTSAL TERHADAP  
TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DARI UNSUR VO<sub>2</sub>MAX DI SMP  
PGRI 7 KOTA BANDUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat untuk mendapat gelar sarjana  
Pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi



Oleh :

Fahmi Achmad Fadhlan

1704450

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLARAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2022**

**PERBANDINGAN ANTARA SISWA YANG MENGIKUTI  
EKSTRAKURIKULER BELADIRI DENGAN FUTSAL TERHADAP  
TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DARI UNSUR VO<sub>2</sub>MAX DI SMP  
PGRI 7 KOTA BANDUNG**

Oleh  
Fahmi Achmad Fadhlan  
NIM. 1704450

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh  
gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program studi Pendidikan Jasmani  
Kesehatan dan Rekreasi FPOK UPI  
Bandung

© Fahmi Achmad Fadhlan 2022  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Agustus 2022

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak  
ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

i

**LEMBAR PENGESAHAN**

**FAHMI ACHMAD FADHLAN**

**1704450**

**PERBANDINGAN ANTARA SISWA YANG MENGIKUTI  
EKSTRAKURIKULER BELADIRI DENGAN FUTSAL TERHADAP  
TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DARI UNSUR VO<sub>2</sub>MAX DI SMP  
PGRI 7 KOTA BANDUNG**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I

Dr. H. Sucipto, M.Kes., AIFO.

NIP: 196106121987031002

Pembimbing II

Asep Sumpena, M.Pd.

NIP: 198605032015041001

Mengetahui

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi

Dr. Yusuf Hidayat, M.Si.

NIP: 196808301999031001

ii

Fahmi Achmad Fadhlán, 2022

**PERBANDINGAN ANTARA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BELADIRI DENGAN  
FUTSAL TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DARI UNSUR VO<sub>2</sub>MAX DI SMP PGRI 7 KOTA  
BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## ABSTRAK

### PERBANDINGAN ANTARA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BELADIRI DENGAN FUTSAL TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DARI UNSUR VO<sub>2</sub>MAX DI SMP PGRI 7 KOTA BANDUNG

Pembimbing I : Dr. H. Sucipto, M.Kes. AIFO

Pembimbing II : Asep Sumpena, M.Pd.

Fahmi Achmad Fadhlán

1704450

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana perbandingan tingkat kebugaran jasmani dari unsur VO<sub>2</sub>max antara siswa ekstrakurikuler pencak silat dengan futsal. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif analisis. Populasi pada penelitian ini adalah 136.397 siswa kelas VIII di SMP Se-kota Bandung. Dalam teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan *Purposive Sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 15 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dan 15 siswa futsal. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrument Bleep Test. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa kebugaran pencak silat termasuk kategori kurang sekali sedangkan futsal kategori sedang. Perbedaan tingkat kebugaran jasmani dari unsur VO<sub>2</sub>max antara siswa ekstrakurikuler pencak silat dengan futsal berdasarkan hasil uji independent t-test menyatakan nilai Sig sebesar  $0.00 < 0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa dengan demikian terdapat perbedaan yang signifikan antara kebugaran jasmani dari unsur VO<sub>2</sub>max siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dan futsal.

**Kata Kunci : Kebugaran jasmani, pencak silat, futsal**

## ABSTRACT

### COMPARISON BETWEEN STUDENTS THAT FOLLOWED EXTRACURRICULAR DELIVERY WITH FUTSAL TO LEVEL OF PHYSICAL FITNESS FROM VO<sub>2</sub>MAX ELEMENTS AT SMP PGRI 7 BANDUNG CITY

Preceptor I : Dr. H. Sucipto, M.Kes. AIFO

Preceptor II : Asep Sumpena, M.Pd.

Fahmi Achmad Fadhlán

1704450

The purpose of this study is to find out how the comparison in the level of physical fitness from the VO<sub>2</sub>max element between pencak silat extracurricular students and futsal. This research uses descriptive analysis research method. The population in this study was 136,397 class VIII students in junior high school in Bandung. In the research sampling technique using purposive sampling. The sample used in this study were 15 students who took part in the extracurricular pencak silat and 15 futsal students. Data collection in this study used the Bleep Test instrument. The results of this study indicate that the fitness of pencak silat is in the very poor category while futsal is in the moderate category. The difference in the level of physical fitness from the VO<sub>2</sub>max element between pencak silat and futsal extracurricular students based on the results of the independent t-test test stating the Sig value of  $0.00 < 0.05$ , it can be concluded that there is a significant difference between the physical fitness of the elements students VO<sub>2</sub>max who take extracurricular pencak silat and futsal.

**Keywords:** Physical fitness, pencak silat, futsal

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
UCAPAN TERIMAKASIH.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
ABSTRAK .....	iii
DAFTAR ISI .....	vi
BAB I.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PENDAHULUAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.1 Latar Belakang.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2 Rumusan Masalah Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3 Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4 Manfaat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4.1 Manfaat Secara Teoritis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4.2 Manfaat Secara Praktis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.5 Stuktur Organisasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
KAJIAN PUSTAKA.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1 Kebugaran Jasmani.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2 Komponen Kebugaran Jasmani Dari Unsur Daya Tahan VO <sub>2</sub> max .	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
2.1.3 Latihan Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Dari Unsur Daya Tahan VO <sub>2</sub> Max.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.4 Pentingnya Kebugaran Jasmani.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.5 Manfaat Kebugaran Jasmani .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2 Hakikat Ekstrakurikuler .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.1 Pengertian Ekstrakurikuler .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.2 Tujuan Ekstrakurikuler .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.3 Fungsi Ekstrakurikuler .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.4 Hubungan Kegiatan Ekstrakurikuler Beladiri Pencak Silat Dengan Futsal Berdasarkan Peningkatan Kebugaran Jasmani..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3 Hakikat Beladiri Pencak Silat.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.1 Pengertian Beladiri Pencak Silat .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.2 Sejarah Pencak Silat.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.3 Aspek-aspek Pencak Silat .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4 Hakikat Futsal.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

2.4.1 Pengertian Futsal .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4.2 Sejarah Futsal .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4.3 Manfaat Permainan Futsal.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5 Kerangka Berpikir .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.6 Hipotesis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1 Desain Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2 Partisipan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3 Populasi Dan Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3.1 Populasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3.2 Sample.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4 Prosedur Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5 Instrumen Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5.1 Instrumen Untuk Mengukur Kebugaran Jasmani ...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>defined.</b>	
3.6 Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6.1 Statistik Deskriptif .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6.2 Uji t (Independent Sample t-test).....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1 Temuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.1 Demografi Responden.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.2 Deskripsi Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.3 Uji Normalitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.4 Uji Homogenitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.5 Uji Independent Sample t-test .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.1 Pembahasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>defined.</b>	
5.1 Simpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2 Implikasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.3 Rekomendasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>53</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR PUSTAKA

- Achsan. (2008). *Manajemen Pelayanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. CV Arya Duta.
- Agil Sub'han, H. (2020). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Perguruan Tapak Suci Kategori Tanding Dan Seni Di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Volume 08*.
- Ahmad Toimul Khafid. (2013). Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Dan Siswa Yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Bahrul Ulum Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Volume 01*.
- Andrianto, E. B. (2015). *Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 2 Purbalingga Jawa Tengah*.
- Anggraini. (2018). Pengaruh Kegiatan Kokurikuler Dalam Mendukung Kegiatan Intrakurikuler Di SMAN 1 Seputih Mataram. *Jurnal Kultur Demokrasi, 5*.
- Aris Sudibyo. (2013). Survey Tingkat Vo2max Anggota Tim Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA Di Kota Mojokerto. *Jurnal Prestasi Olahraga, 1(1)*, 6.
- Asril, A. (2021). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci SMA N 2 Bangko Pusako Kabupaten Rokan Hilir. *Doctoral Dissertation, Universitas Islam Riau*.
- Awan Haryono. (2005). Predominant Sistem Energi dalam Pencak silat kategori tanding. *Jurnal Olahraga, 11 No 3 Ta*.
- Bahari, F. (2020). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Ekstrakurikuler. *Jendela Olahraga Volume 05, No. 02, Bulan Juli, Pp. 89-97, Volume 05*,. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26877/jo.v5i2.6167>
- Darajat & Abduljabar. (2014). *Aplikasi Statistika dalam Penjas*. CV. Bintang Warliartika.
- Didi Suryadi 1, R. 2. (2022). Kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan, Volume 5 N*.
- Fatmah dan Ruhiyati Y. (2001). *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Lubuk Agung Bandung.
- Ginanjari Nugraheningsih1), Y. A. S. (2019). Peningkatan Kesegaran Jasmani Melalui Matakuliah Pencak Silat Mahasiswa Ilmu Keolahragaan. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan, Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan), Volume 3 N*.



- Gugun Gunawan. (2018). Hubungan Power Tungkai Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Futsal. *Jurnal Speed*, 1(1), 30–3.
- Jaenal Abidin 1, Ruslan Abdul Gani 2, I. R. P. 3. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Pencak Silat Pada Masa Covid-19 SMAN 1 Kabandungan. *Jurnal Sains Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, Volume 21. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/JSOPJ.64>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (n.d.). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia.
- Khomarul Ninzar. (2018). Tingkat Daya Tahan Aerobik (Vo2max) Pada Anggota Tim Futsal Siba Semarang. *JMPOnline Vo l. 2No. 8 Agustus (2018) 738-749, Vo l. 2No.*
- Kriswanto. (2015). *Pencak Silat*. Pustakabarupress.
- Lhaksana, J. (2012). *Futsal Modern*. Be Champion.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2016). *Pencak Silat edisi ketiga*. Kharisma Putra Utama Offset.
- Luc A. Leger and J. Lambert. (1982). Applied Physiology to Predict VO2 max. *European Journal of Applied Physiology*, 49, 1–12., 49, 1–12.
- Lutan, R. (2010). *Interaksi Kegiatan Intrakurikuler, Ko-kurikuler dan Ekstrakurikuler*. Depdikbud.
- Muhyi Faruq, M. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Pencak Silat*. Grasindo.
- Mukhammad Firdaus Abidin. (2016). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 1 Taman Sidoarjo Dengan SMA Khadijah Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Volume 04*.
- Mulyana. (2014). *Pendidikan Pencak Silat Membangun jati diri dan Karakter Bangsa*. Remaja rosada.
- Mulyono. (2014). *Buku pintar panduan futsal*. Laskar Akasara.
- Murhananto. (2006). *Dasar-Dasar Permainan Futsal*. PT Kawan Pustaka.
- Nastiti Almira Ulfa. (2017). Perbedaan Status Gizi, Tingkat Konsumsi Gizi, Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani (Studi pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat dan Futsal di Sekolah Menengah Kejuruan Teuku Umar Kota Semarang Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal) Volume 5, Nomor 4, Oktober 2017 (ISSN: 2356-3346), Volume 5,*.

- Nurhasan. (2007). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nurul Ihsan. (2015). *Sistem Energi Pencak Silat Tanding (System Energy Of Pencak Silat Figthing)*.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Nomor 62 tahun 2014 pasal : 2). (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan*.
- Rahmawati, D. F. (2020). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bela Diri Sekolah Menengah Kejuruan Negeri. *Sport Science and Health*, 2.
- Sahertian. (2010). *Dimensi Administrasi Pendidikan*. Usaha Nasional.
- Saputra, D. Y. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Santri Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Mts Ali Maksum Kabupaten Bantul. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 7(12).
- Sucipto. (2008). *Pencak Silat*. Universitas Terbuka.
- Sucipto. (2013). *Pembelajaran Pencak Silat (Konsep, Metode, dan Implementasi)*. CV. Bintang Warliartika.
- Sucipto. (2015). *Pendekatan Taktis Dalam Pembelajaran Permainan Futsal*. CV. Bintang Warliartika.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta.
- Sukma, M., Kurniawan, F., & Fahrudin, F. (2019). Survei Self Confidence pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMAN Se-Kecamatan Klari Kabupaten Karawang. *Jurnal Speed*, 2 (Novembe).
- Suryobroto. (2004). Peningkatan Kemampuan Manajemen Guru Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1.
- Sutrisno. (2011). *Administrasi Pendidikan, Dasar Retorika untuk Praktek Profesional*. Angkasa.
- Tarigan. (2012). *Optimalisasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Berlandaskan Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Eidos.
- Taufik. (2018). Meningkatkan Teknik Dasar Dribbling Sepakbola Melalui Modifikasi Permainan.. *Jurnal Maenpo*, Vol. VIII.
- Tomi Yulianto. (2019). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Ekstrakurikuler Pada Siswa Di SMP Negeri 1 Ringinrejo Kabupaten Kediri. *UN PGRI KEDIRI*.

- Vivian H. Heyward. (1998). *Advance Fitness Assessment & Exercise Prescription, 3rd Edition* (3rd Editio).
- Wahid Rizal David Mahendra & Taufiq Hidayat. (2020). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Dengan Ekstrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan., Volume 08*.
- Who. (1998). *Klasifikasi BMI*.
- Wiyani. (2013). *Konsep, Praktik, dan Strategi Membumikan Pendidikan Karakter di SD*. Ar-Ruzz Media.
- Yudhi Kharisma. (2020). Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Futsal Putri Afkab Indramayu. *PAJU Volume 1 Nomor 22020, 1*.