

PERNYATAAN

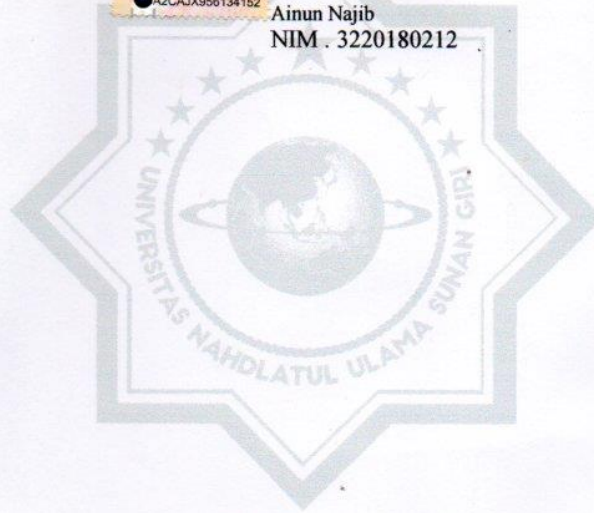
PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme

Bojonegoro 06. September 2022



Ainun Najib
NIM . 3220180212



UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Ainun Najib
NIM : 3220180212
Judul : Pengaruh Modifikasi Permainan Rugby Terhadap Tingkat Kemampuan Motorik dan Kebugaran Jasmani Siswa MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon Rengel

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi.

Bojonegoro 26 Agustus 2022

Pembimbing I

Wahyu Setia Kusahyaning Putri, S.Pd., M.Kes.

NIDN. 0710029103

Pembimbing II

Olivia Dwi Cahyani, M.Pd.

NIDN. 0729098702

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Ainun Najib
NIM : 3220180212
Judul : Pengaruh Modifikasi Permainan Rugby Terhadap Tingkat Kemampuan Motorik dan Kebugaran Jasmani Siswa MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon Rengel

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 22 September 2022.

Dewan Penguji

Penguji I

Mohamad Da'i, M.Pd
NIDN : 0719089401

Penguji III

Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd, M.Kes
NIDN : 0710029103

Penguji II

Dr. H. M. Ridlwan Hambali, Lc., M.A
NIDN : 2117056803

Penguji IV

Olivia Dwi Cahyani, M.Pd
NIDN : 0729098702

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Asrid Chandra San, M.Pd
NIDN : 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Hilmy Alirad, M.Pd
NIDN : 0707048904

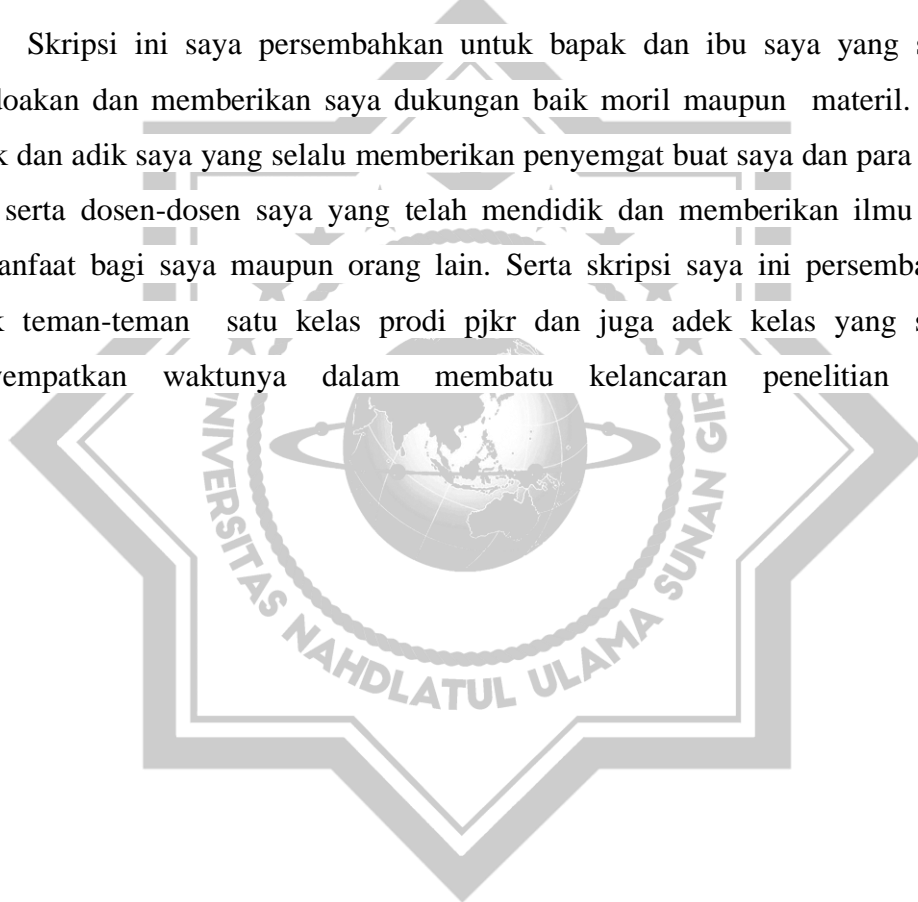
MOTTO

Teruslah berjuang selagi kita masih bisa bernafas, dan lawanlah kegelapan dengan semangatmu yang terang benerang.

(Ainun Najib)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk bapak dan ibu saya yang selalu mendoakan dan memberikan saya dukungan baik moril maupun materil. Serta kakak dan adik saya yang selalu memberikan penyemangat buat saya dan para guru-guru serta dosen-dosen saya yang telah mendidik dan memberikan ilmu yang bermanfaat bagi saya maupun orang lain. Serta skripsi saya ini persembahkan untuk teman-teman satu kelas prodi pjkr dan juga adek kelas yang sudah menyempatkan waktunya dalam membantu kelancaran penelitian saya.



UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Modifikasi Permainan Rugby Terhadap Tingkat Kemampuan Motorik Dan Kebugaran Jasmani Siswa MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon Rengel ”. skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk lulus pada program Strata-1 di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I, Selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Hilmy Aliriad, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak Hasan Saifudin, M.Pd Dosen Pendamping Akademik Prodi PJKR Angkatan 2018 kelas A.
5. Ibu Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd., M.Kes., Selaku Pembimbing 1 yang telah iklas memberikan ilmu, tenaga dan waktunya dalam membimbing saya untuk menyelesaikan skripsi.
6. Ibu Olivia Dwi Cahyani, M.Pd., selaku Pembimbing 2 yang iklas memberikan ilmu, tenaga dan waktunya untuk membimbing saya mnyelesaikan skripsi
7. Seluruh Dosen dan Staf Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
8. Kepala sekolah dan Guru PJOK MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon Rengel yang sudah memperbolehkan saya penelitian disekolahan tersebut
9. Kedua orang tua saya yang telah memberi dukungan dan selalu mendoa'akan dalam setiap perjalanan saya untuk menuju kesuksesan.

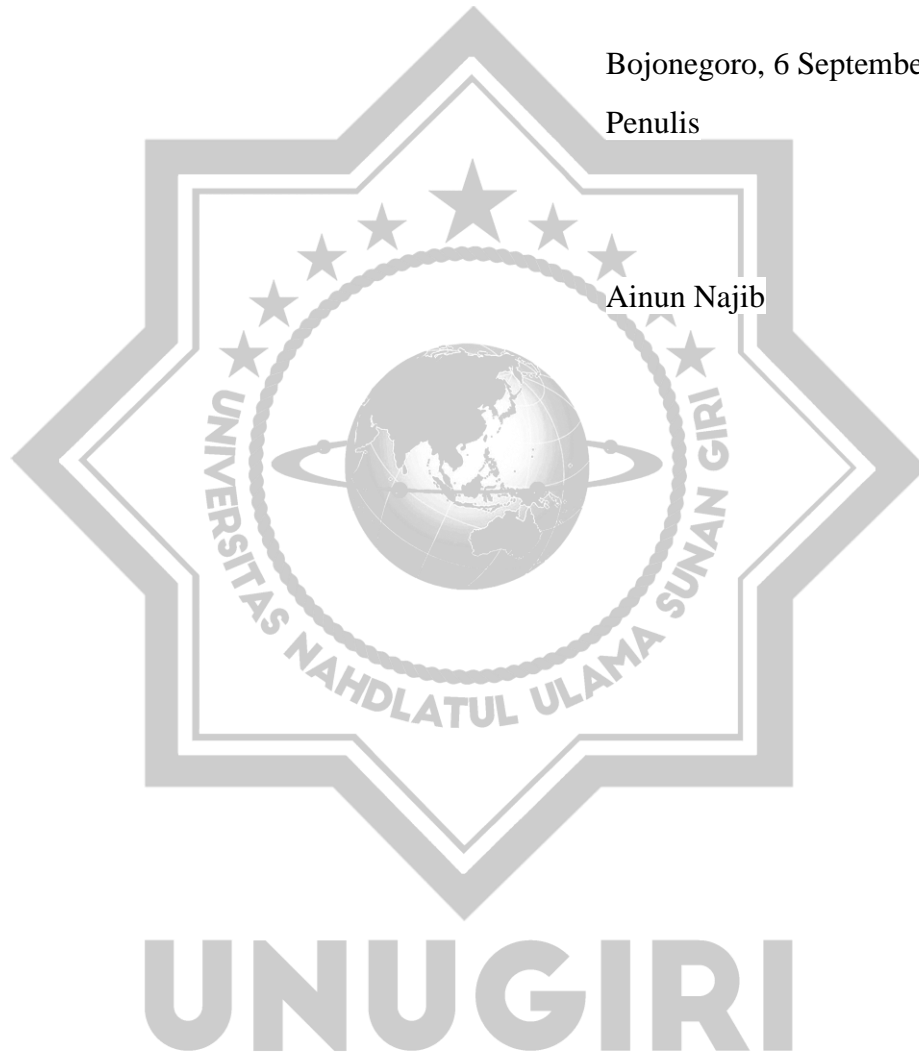
10 Teman-teman dan adik tingkat yang telah membantu saya dalam melaksanakan penelitian

Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang Pendidikan dan suatu penerapan dilapangan serta dapat dikembangkan lagi lebih lanjut.

Bojonegoro, 6 September 2022

Penulis

Ainun Najib



ABSTRACT

Ainun Najib. 2022. *The Effect of Game Modification on the level of motor ability and physical fitness of MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon students. Thesis, Study Program of Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Sunan Giri Universitas of Nahdlatul Ulama Sunan Giri. The main supervisor of Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd. and assistant supervisor Olivia Dwi Cahyani, M.Pd.*

Keywords : Game Mods Rugby, Motor and Fitness

Game modification is a change effort carried out in the form of adjustments, either in the form of facilities, equipment or in a method, style, rule, and game modification is an approach that is carried out by emphasizing excitement, and is most likely to improve and be able to carry out motor movements. correctly. Motoric is an important component to support daily activities, whether at work, school, lectures or sports activities. In daily activities, besides being supported by good motor skills, you also need a good body fitness in order to be able to carry out activities well. Fitness is the body's ability to carry out daily activities without causing excessive physical and mental fatigue.

This study aims to determine the effect of rugby game modifications on the level of motor skills and physical fitness of Class VIII students at MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon, Rengel District, Tuban Regency. This research is a pre-experimental research with one group pretest and posttest design, where the sampling technique is using purposive sampling, and the instruments used in this research are 30 M run test, T test run, and VO2max. The data analysis technique used t-test with a significance level of 0.05.

The results showed that there was a significant effect of modifying the rugby game on the level of motor skills and physical fitness of the students of MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon. With a probability value or sig = 0.000 (sig < 0.05), then H1 is accepted the average motor posttest value is higher than the motor pretest value (104.35 > 93.20) and for the post-test average for fitness is also higher than the average pretest (32.48 > 29.22). Thus, it can be concluded that the modification of the rugby game has an effect on the level of motor skills and fitness of MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon students with an increase in motor skills of 11.15% and for fitness of 3.26%.

The conclusion in this study is that the modification of the rugby game affects the level of motor skills and physical fitness of class VIII students at MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon, Rengel District, Tuban Regency.

ABSTRAK

Ainun Najib 2022. *Pengaruh Modifikasi Permainan Terhadap Tingkat kemampuan Motorik dan Kebugaran Jasmani siswa MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon*. Skripsi, Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Pembimbing utama Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd. dan pembimbing pendamping Olivia Dwi Cahyani, M.Pd

Kata kunci : Modifikasi Permainan Rugby, Motorik dan Kebugaran

Modifikasi permainan adalah suatu usaha perubahan yang dilaksanakan berupa penyesuaian – penyesuaian, baik dalam bentuk fasilitas, perlengkapan atau dalam suatu metode, gaya, aturan, dan modifikasi permainan merupakan suatu pendekatan yang dilakukan dengan menekankan kegembiraan, dan kemungkinan besar dapat meningkatkan dan mampu melaksanakan gerak motorik dengan benar. Motorik merupakan suatu komponen yang penting untuk menunjang suatu kegiatan aktivitas sehari-hari, baik bekerja, bersekolah, perkuliahan maupun kegiatan olahraga. Dalam kegiatan sehari selain ditunjang oleh motorik yang baik, tetapi juga butuh suatu kebugaran tubuh yang baik pula agar dapat melakukan aktivitas dengan baik. Kebugaran merupakan kemampuan tubuh untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan fisik dan suatu mental yang berlebihan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh modifikasi permainan rugby terhadap tingkat kemampuan motorik dan kebugaran jasmani siswa Kelas VIII MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon, Kecamatan Rengel, Kabupaten Tuban. Penelitian ini merupakan penelitian Pre eksperimen dengan desain *one group pretest and posttest design*, dimana Teknik pengambilan sampelnya adalah menggunakan purposive sampling, dan instrument yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes lari 30 M, lari T test, dan VO₂max. Teknik analisis data menggunakan Uji-t dengan taraf signifikansi 0,05

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan modifikasi permainan rugby terhadap tingkat kemampuan motorik dan kebugaran jasmani siswa MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon. Dengan nilai probabilitas atau sig = 0,000 (sig < 0,05), maka H₁ diterima nilai rata-rata posttest motorik lebih tinggi daripada nilai pretest motorik (104,35 > 93,20) dan untuk rata-rata *posttest* kebugara juga lebih tinggi daripada rata-rata pretest (32,48 > 29,22). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa modifikasi permainan rugby memberikan pengaruh terhadap tingkat kemampuan motorik dan kebugaran siswa MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon dengan peningkatan untuk kemampuan motorik sebesar 11,15 % dan untuk kebugaran sebesar 3,26 %.

Simpulan dalam penelitian ini adalah modifikasi permainan rugby berpengaruh terhadap tingkat kemampuan motorik dan kebugaran jasmani siswa kelas VIII MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon, Kecamatan Rengel, Kabupaten Tuban

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Tujuan.....	5
1.5 Manfaat.....	6
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.5.2 Manfaat Praktis	6
1.6 Definisi Istilah	6
1.6.1 Modifikasi.....	6
1.6.2 Permainan	6
1.6.3 Kemampuan Motorik.....	7
1.6.4 Kebugaran Jasmani	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	8
2.1 Tinjauan Pustaka	8
2.2 Dasar Teori	10
2.2.1 Modifikasi Permainan Rugby	10
2.2.2 Struktur Modifikasi Permainan <i>Rugby</i>	11
2.2.3 Pengertian Permainan	12
2.2.4 Pengertian Rugby.....	13
2.2.5 Peraturan Permainan <i>Rugby</i>	14

2.2.6 Pengertian Motorik	28
2.2.7 Unsur-Unsur Motorik.....	31
2.2.8 Kebugaran Jasmani	32
2.3 Kerangka Konseptual	38
2.4 Hipotesis	39
BAB III METODE PENELITIAN.....	40
3.1 Desain Penelitian	40
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	40
3.3 Subjek (Populasi dan Sampel).....	40
3.2.1 Populasi.....	40
3.2.2 Sampel.....	41
3.2.3 Teknik Pengambilan sampel	41
3.4 Variabel Penelitian	42
3.4.1 Variabel Bebas	42
3.4.2 Variabel Terikat	42
3.5 Instrumen Penelitian.....	42
3.5.1 Prosedur Tes <i>MFT</i>	43
3.5.3 Pengukuran Tes Lari 30 Meter	47
3.6 Teknik Pengumpulan Data	48
3.7 Teknik Analisis Data	49
3.7.1 Analisis Deskriptif.....	49
3.7.2 Uji Normalitas.....	50
3.7.3 Uji Homogenitas	50
3.7.3 Pengujian Hepotesisi.....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	52
4.1 Hasil Penelitian	52
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian.....	52
4.1.2 Motorik Siswa <i>Pre test</i> dan <i>post test</i>	52
4.1.3 <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> Kebugaran Jasmani	58
4.1.4 Pengujian Hepotesisi.....	63
4.2 Pembahasan	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	69
5.1 Kesimpulan.....	69
5.2 Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	76

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3. 1 Norma Daya Tahan (MFT) atau <i>Bleep Test</i> Putri	45
3. 2 Norma Daya Tahan (MFT) atau <i>Bleep Test</i> Putra	45
3. 3 Norma Kelincahan <i>T- Test</i> Laki-laki	46
3. 4 Norma Kelincahan <i>T-Test</i> Perempuan	47
3. 5 Norma Kecepatan Lari 30 Meter Laki-laki.....	48
3. 6 Norma Kecepatan Lari 30 Meter Perempuan.....	48
3. 7 Skor Baku Kemampuan motorik dan kebugaran	49
4. 1 Deskripsi Statistik <i>Pre test</i> Tingkat Kemampuan Motorik siswa Putri	52
4. 2 Distribusi Frekuensi <i>Pre test</i> Tingkat Kemampuan Motorik Sisiwa Putri ...	53
4. 3 Deskripsi Statistik <i>Pre test</i> Tingkat Kemampuan Motorik siswa Putra.....	54
4. 4 Distribusi Frekuensi <i>Pre test</i> Tingkat Kemampuan Motorik Sisiwa Putra... 54	
4. 5 Deskripsi Statistik <i>Post test</i> Tingkat Kemampuan Motorik siswa Putri.....	55
4. 6 Distribusi Frekuensi <i>Pre test</i> Tingkat Kemampuan Motorik Sisiwa Putra... 56	
4. 7 Deskripsi Statistik <i>Post test</i> Tingkat Kemampuan Motorik siswa Putra	57
4. 8 Distribusi Frekuensi <i>Post test</i> Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Putra... 57	
4. 9 Deskripsi Statistik <i>Pre test</i> Tingkat Keburan Jasmani Siswa Putri	58
4. 10 Distribusi Frekuensi <i>Pre test</i> Kebugaran jasmani Siswa Putri.....	59
4. 11 Deskripsi Statistik <i>Pre test</i> Tingkat Keburan Jasmani Siswa Putra.....	60
4. 12 Distribusi Frekuensi <i>Pre test</i> Kebugaran jasmani Siswa Putra.....	60
4. 13 Deskripsi Statistik <i>Post test</i> Tingkat Keburan Jasmani Siswa Putri	61
4. 14 Distribusi Frekuensi <i>Post test</i> Kebugaran jasmani Siswa Putri	61
4. 15 Deskripsi Statistik <i>Post test</i> Tingkat Keburan Jasmani Siswa Putra.....	62
4. 16 Distribusi Frekuensi <i>Post test</i> Kebugaran jasmani Siswa Putra.....	63
4. 17 Hasil tes Normalitas	64
4. 18 Hasil Uji Homogenitas.....	64
4. 19 Hasil Uji <i>Paired Samples T Test</i>	65
4. 20 Hasil uji Normalitas Kebugaran.....	66
4. 21 Hasil Uji Homogenitas.....	66
4. 22 Hasil Uji <i>Paired Samples T Test</i>	67

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
2.1 Kerangka Konseptual	38

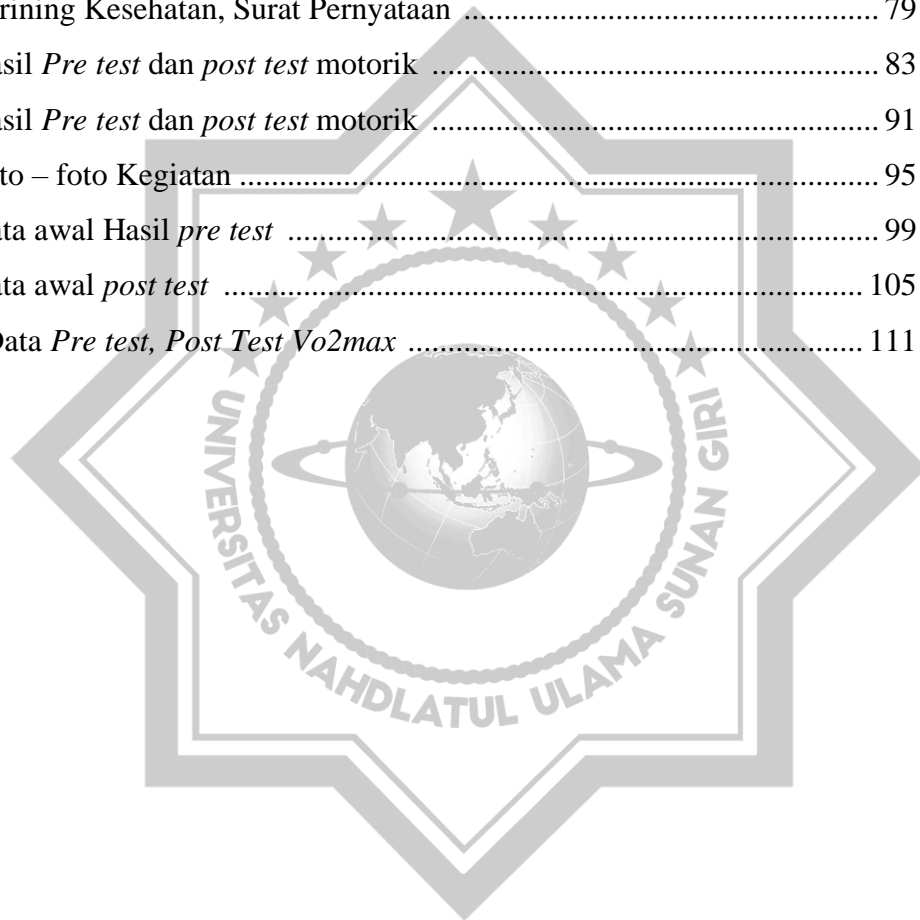


DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2. 1 Lapangan Modifikasi permainan Rugby	11
2. 2 Modifikasi Permainan Rugby	12
2. 3 Lapangan Rugby	14
2. 4 Gawang Rugby.....	15
2. 5 Bola Rugby Standart Internasional	15
2. 6 Posisi Pemain Rugby.....	16
2. 7 Posisi setelah melakukan kick off	20
2. 8 Posisi saat melakukan ruck	21
2. 9 Posisi saat melakukan maul	21
2. 10 posisis saat melakukan mark.....	22
2. 11 Pososisi saat melakukan line out.....	23
2. 12 Posisi saat melakukan scrum.....	24
3. 1 Tes kebugaran (v02max).....	43
3. 1 Tes kebugaran (v02max).....	43
3. 2 Lintasan T Tes.....	46
3. 2 Lintasan T Tes.....	46
3. 3 Lintasan Lari 30 M.....	47
4. 1 Grafik Frekuensi <i>pre test</i> motorik siswa putri	53
4. 2 Grafik Frekuensi <i>Pre test</i> motorik Siswa Putra.....	55
4. 3 Grafik Frekuensi <i>Post Test</i> motorik Siswa Putri.....	56
4. 4 Grafik Frekuensi <i>Post test</i> Motorik Siswa Putra.....	58
4. 5 Grafik Frekuensi <i>Pre Test</i> Kebugaran siswa putri.....	59
4. 6 Grafik Frekuensi <i>Pre test</i> kebugaran Siswa Putra.....	60
4. 7 Grafik Frekuensi <i>Post test</i> kebugaran Siswa Putri.....	62
4. 8 Grafik Frekuensi <i>Post test</i> kebugaran Siswa Putra	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	76
2. Surat Balasan	77
3. Hasil Wawancara	78
4. Skrining Kesehatan, Surat Pernyataan	79
5. Hasil <i>Pre test</i> dan <i>post test</i> motorik	83
6. Hasil <i>Pre test</i> dan <i>post test</i> motorik	91
7. Foto – foto Kegiatan	95
8. Data awal Hasil <i>pre test</i>	99
9. Data awal <i>post test</i>	105
10. Data <i>Pre test</i> , <i>Post Test Vo2max</i>	111



UNUGIRI