

**PENGARUH MODIFIKASI PERMAINAN SEPAKBOLA
TERHADAP KELINCAHAN, KECEPATAN, DAN DAYA
TAHAN KARDIOVASKULER PADA SISWA KELAS VII MTs
TARBIYATUL ULUM PEKUWON**

SKRIPSI

Disusun sebagai salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



M. Fauzi
3220190308

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

2023

PERNYATAAN

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

Bojonegoro, 26 Agustus 2023



M. Fauzi

NIM. 3220190308

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : M. Fauzi

NIM : 3220190308

Judul : Pengaruh Modifikasi Permainan Sepakbola Terhadap Kelincahan, Kecepatan,
dan Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Siswa Kelas VII MTs Tarbiyatul Ulum
Pekuwon.

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

Bojonegoro, 26 Agustus 2023

Pembimbing I


Benny Widya Priadana, M.Pd.

NIDN: 0703078902

Pembimbing II


Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd.

NIDN: 0707048904

UNUGIRI

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : M. Fauzi

NIM : 3220190308

Judul : Pengaruh Modifikasi Permainan Sepakbola Terhadap Kelincahan,
Kecepatan, dan Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Siswa Kelas VII MTs
Tarbiyatul Ulum Pekuwon.

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 06 September 2023.

Dewan Penguji

Penguji I

Rohmad Apriyanto, M.Pd

NIDN : 0704048703

Penguji III

Benny Widya Priadana, M.Pd

NIDN: 0703078902

Penguji II

Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., MA

NIDN : 0731127601

Penguji IV

Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd

NIDN : 0707048904

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan

Astrid Chandra Sari, M.Pd

NIDN : 0721059101

Mengetahui,

Kaprodi Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd

NIDN : 0707048904

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Setinggi apapun cita citamu jika tidak ada usaha untuk mewujudkannya, mimpi hanyalah sekedar mimpi.

(M. Fauzi)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Bapak Benny Widya Priadana, M. Pd, sebagai dosen pembimbing skripsi pertama, yang telah membimbing dalam awal perencanaan sampai skripsi ini terselesaikan.
2. Bapak Dr. Hilmy Aliriad, M. Pd, selaku dosen pembimbing skripsi kedua, yang selalu sabar dalam membimbing penulisan skripsi.
3. Keluarga tercinta yang selalu memberikan semangat, dukungan, nasehat serta doa yang tiada terputus sehingga skripsi ini dapat selesai.
4. Teman-teman seperjuangan Program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi 2019 yang telah ikut berjuang bersama-sama dari awal kuliah hingga terselesaikannya studi.



UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan karunia dan nikmat yang tiada terkira. Salah satu dari nikmat tersebut adalah keberhasilan penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar akademik Sarjana Pendidikan (S,Pd) pada Program Studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI). Banyak pihak telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, untuk itu penulis menghaturkan rasa terimakasih yang tulus dan dalam kepada:

1. M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro
2. Ibu Astrid Chandra Sari, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan UNUGIRI yang telah memberi izin dalam penulisan skripsi.
3. Bapak Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi dan Pembimbing II yang telah memberikan kelancaran pelayanan dalam urusan akademik dan mengarahkan penulis dalam hal tata tulis skripsi ini.
5. Bapak Benny Widya Priadana, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan terkait materi skripsi dan mengarahkan penulis dalam hal tata tulis skripsi ini.
6. Teman-teman mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi angkatan 2019 atas kerjasamanya dalam pengerjaan skripsi ini hingga dapat terselesaikan.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semuanya. Demi perbaikan selanjutnya, saran dan kritik yang membangun akan penulis terima dengan senang hati.

Bojonegoro, 26 Agustus 2023

Penulis

M. Fauzi

NIM. 3220190308

ABSTRACT

Fauzi, M. 2023. The Effect of Modified Football Games on Agility, Speed and Cardiovascular Endurance in Class VII Students at MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon. Thesis, Department of Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Main Supervisor Benny Widya Priadana, M.Pd and Second Supervisor Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd.

Keywords : *modified football game, agility, speed, cardiovascular endurance*

Sport comes from the word *if* which means movement and the word *raga* which means body. There are many benefits that can be obtained through exercise, such as maintaining a healthy body, preventing various diseases and improving physical health. A person's agility, speed and cardiovascular endurance are greatly influenced by sports activities. This study aims to determine the effect of modified soccer games on agility, speed and cardiovascular endurance in class VII students at MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon, Rengel District, Tuban Regency. This research is a pre-experimental research with a one group pre test and post test design, where the sample collection technique is using purposive sampling, and the instruments used in this research are the T-test, 30 m run, and MFT Bleep. Data analysis techniques use descriptive statistical analysis, determining normality test values and homogeneity tests, as well as hypothesis testing. The results of the analysis of the Paired Sample T-test on the T-test (agility), 30 meter running (speed), MFT Bleep (cardiovascular endurance) show that the significant value is <0.05 , this indicates that there is a significant difference between the pre-test and post test so it can be concluded that there is an influence of the modification of the soccer game on the agility, speed and cardiovascular endurance of class VII students at MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon, Rengel District, Tuban Regency after being given the modification of the soccer game. The conclusion in this research is that the modification of the soccer game has an effect on agility, cardiovascular speed and endurance in class VII students at MTs Tarbiyatul Ulum, Pekuwon, Rengel District, Tuban Regency.

UNUGIRI

ABSTRAK

Fauzi, M. 2023. *Pengaruh Modifikasi Permainan Sepakbola Terhadap Kelincahan, Kecepatan, dan Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Siswa Kelas VII MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon*. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Benny Widya Priadana, M.Pd dan Pembimbing Kedua Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd.

Kata kunci: modifikasi permainan sepakbola, kelincahan, kecepatan, daya tahan kardiovaskuler

Olahraga berasal dari kata olah yang berarti gerak dan kata raga yang berarti badan. Banyak manfaat yang bisa diperoleh melalui olahraga, seperti menjaga kesehatan tubuh, mencegah berbagai penyakit dan meningkatkan kesehatan fisik. Kelincahan, kecepatan dan daya tahan kardiovaskuler seseorang sangat dipengaruhi oleh kegiatan olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh modifikasi permainan sepakbola terhadap kelincahan, kecepatan dan daya tahan kardiovaskuler pada siswa kelas VII MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon, Kecamatan Rengel, Kabupaten Tuban. Penelitian ini merupakan penelitian pre eksperimen dengan desain *one group pre test and post test design*, dimana teknik pengambilan sampelnya adalah menggunakan purposive sampling, dan instrument yang digunakan dalam penelitian ini berupa *T-test*, lari 30 m, dan MFT Bleep. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif, menentukan nilai uji normalitas dan uji homogenitas, serta pengujian hipotesis. Hasil analisis Uji *Paired Sample T-test* pada *T-test* (kelincahan), lari 30 meter (kecepatan), MFT Bleep (daya tahan kardiovaskuler) menunjukkan bahwa nilai signifikan $< 0,05$ hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antar *pre test* dan *post test* sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh modifikasi permainan sepakbola terhadap kelincahan, kecepatan dan daya tahan kardiovaskuler siswa kelas VII MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon, Kecamatan Rengel, Kabupaten Tuban setelah diberikanya modifikasi permainan sepakbola. Simpulan dalam penelitian ini adalah modifikasi permainan sepakbola berpengaruh terhadap kelincahan, kecepatan dan daya tahan kardiovaskuler pada siswa kelas VII MTs Tarbiyatul Ulum, Pekuwon, Kecamatan Rengel, Kabupaten Tuban.

UNUGIRI

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRACT.....	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan.....	6
1.4 Manfaat.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
1.5 Definisi Masalah	7
1.5.1 Modifikasi.....	7
1.5.2 Permainan	7

BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	8
2.1 Tinjauan Pustaka	8
2.2 Penelitian Terdahulu	8
2.2.1 Modifikasi Permainan Sepak Bola	11
2.2.2 Struktur Modifikasi Permainan Sepakbola.....	12
2.2.3 Pengertian Permainan	13
2.2.4 Pengertian Sepakbola	13
2.2.5 Peraturan Permainan Sepakbola	14
2.2.6 T-test (Tes Kelincahan)	17
2.2.7 Lari 30 Meter (Tes Kecepatan).....	18
2.2.8 MFT Bleep Test (Tes Daya Tahan Kardiovaskuler)	19
2.3 Kerangka Konseptua	21
2.4 Hipotesis.....	22
BAB III.....	24
METODE PENELITIAN.....	24
3.1 Desain Penelitian.....	24
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	24
3.3 Subjek (Populasi dan Sampel).....	24
3.3.1 Populasi	24
3.3.2 Sampel	25
3.4 Variabel Penelitian	25
3.4.1 Variabel Bebas.....	25
3.4.2 Variabel Terikat.....	25
3.5 Instrumen Penelitian.....	26
3.5.1 Prosedur Tes MFT (Multistage Fitens Test).....	26
3.5.2 Prosedur T-Test	29
3.5.3 Pengukuran Tes Lari 30 Meter	30
3.6 Teknik Pengumpulan Data	31

3.7 Teknik Analisis Data.....	32
3.7.1 Analisis Deskriptif.....	32
3.7.2 Uji Normalitas	33
3.7.3 Uji Homogenitas.....	33
3.7.4 Pengujian Hepotesisi	34
BAB IV.....	34
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
4.1 Hasil Penelitian	34
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian	34
4.1.2 Pre test dan Post test T-test (Kelincahan) Siswa	34
4.1.3 Pre test dan Post test Lari 30 meter (Kecepatan) Siswa	39
4.1.4 Pre test dan Post test MFT Bleep (Daya tahan kardiovaskuler) Siswa	44
4.1.5 Pengujian Hipotesis	50
4.2 Pembahasan.....	56
4.2.1 T-test (Kelincahan).....	56
4.2.2 Lari 30 meter (Kecepatan).....	57
4.2.3 MFT Bleep (daya tahan kardiovaskuler).....	59
BAB V	61
KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
5.1 Kesimpulan.....	61
5.2 Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. 1 Data Kelincahan Siswa Kelas VII Putra	3
1. 2 Data Kelincahan Siswa Kelas VII Putri	4
1. 3 Data Kecepatan Siswa Kelas VII Putra	4
1. 4 Data Kecepatan Siswa Kelas VII Putri	5
1. 5 Data Daya tahan kardiovaskuler Siswa Kelas VII Putra	5
3. 1 Norma Daya Tahan (MFT) atau Bleep Test Putri	28
3. 2 Norma Daya Tahan (MFT) atau Bleep Test Putra	29
3. 3 Norma Kelincahan T-Test Laki-laki	30
3. 4 Norma Kelincahan T-Test Perempuan	30
3. 5 Norma Lari 30 Meter Laki-laki	31
3. 6 Norma Lari 30 Meter Perempuan	31
3. 7 Skor Baku Kebugaran Jasmani Siswa	32
4. 1 Data Hasil Pre test T-test (Kelincahan) Siswa Putri	34
4. 2 Distribusi Frekuensi Pre test T-test (Kelincahan) Siswa Putri	35
4. 3 Data Hasil Pre test T-test (Kelincahan) Siswa Putra	35
4. 4 Distribusi Frekuensi Pre test T-test (Kelincahan) Siswa Putra	36
4. 5 Data Hasil Post test T-test (Kelincahan) Siswa Putri	37
4. 6 Distribusi Frekuensi Post test T-test (Kelincahan) Siswa Putri	37
4. 7 Data Hasil Post test T-test (Kelincahan) Siswa Putra	38
4. 8 Distribusi Frekuensi Post test T-test (Kelincahan) Siswa Putra	38
4. 9 Data Hasil Pre test Lari 30 meter (Kecepatan) Siswa Putri	39
4. 10 Distribusi Frekuensi Pre test Lari 30 meter (Kecepatan) Siswa Putri	40
4. 11 Data Hasil Pre test Lari 30 meter (Kecepatan) Siswa Putra	41
4. 12 Distribusi Frekuensi Pre test Lari 30 meter (Kecepatan) Siswa Putra	41
4. 13 Data Hasil Post test Lari 30 meter (Kecepatan) Siswa Putri	42
4. 14 Distribusi Frekuensi Post test Lari 30 meter (Kecepatan) Siswa Putri	43
4. 15 Data Hasil Post test Lari 30 meter (Kecepatan) Siswa Putra	43
4. 16 Distribusi Frekuensi Post test Lari 30 meter (Kecepatan) Siswa Putra	44
4. 17 Data Hasil Pre test MFT Bleep (Daya tahan kardiovaskuler) Siswa Putri ...	45

4. 18 Distribusi Frekuensi Pre test MFT Bleep (Daya tahan kardiovaskuler) Siswa Putri	45
4. 19 Data Hasil Pre test MFT Bleep (Daya tahan kardiovaskuler) Siswa Putra...	46
4. 20 Distribusi Frekuensi Pre test MFT Bleep (Daya tahan kardiovaskuler) Siswa Putra	46
4. 21 Data Hasil Post test MFT Bleep (Daya tahan kardiovaskuler) Siswa Putri..	47
4. 22 Distribusi Frekuensi Post test MFT Bleep (Daya tahan kardiovaskuler) Siswa Putri	48
4. 23 Data Hasil Post test MFT Bleep (Daya tahan kardiovaskuler) Siswa Putra.	49
4. 24 Distribusi Frekuensi Post test MFT Bleep (Daya tahan kardiovaskuler) Siswa Putra	49
4. 25 Hasil Analisis Normalitas T-test (Kelincahan) Siswa	50
4. 26 Hasil Analisis Homogenitas T-test (Kelincahan) Siswa	51
4. 27 Hasil Analisis Uji Paired Samples T-test (Kelincahan) Siswa	52
4. 28 Hasil Analisis Normalitas Lari 30 meter (Kecepatan) Siswa	52
4. 29 Hasil Analisis Homogenitas Lari 30 meter (Kecepatan) Siswa.....	53
4. 30 Hasil Analisis Uji Paired Samples Lari 30 meter (Kecepatan) Siswa	53
4. 31 Hasil Analisis Normalitas MFT Bleep (Daya tahan kardiovaskuler) Siswa.	54
4. 32 Hasil Analisis Homogenitas MFT Bleep (Daya tahan kardiovaskuler) Siswa	55
4. 33 Hasil Analisis Uji Paired Samples MFT Bleep (Daya tahan kardiovaskuler) Siswa	55

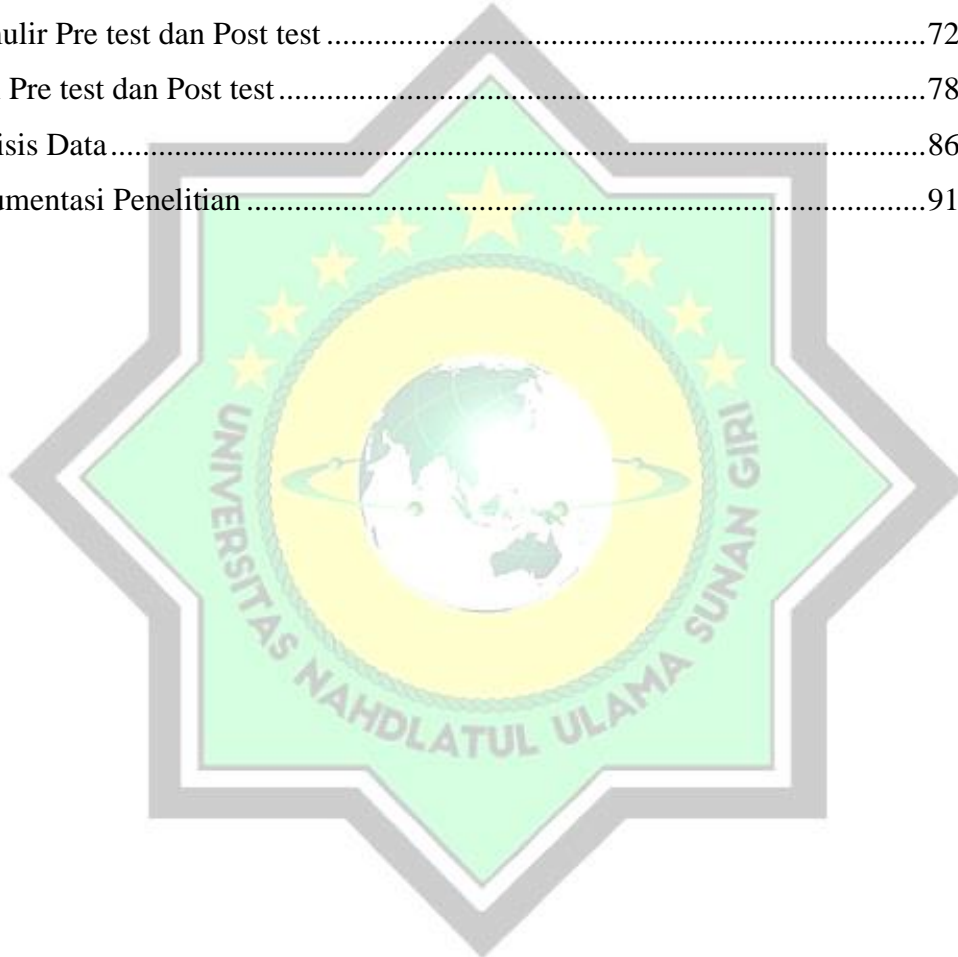
UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2. 1 Modifikasi permainan sepakbola 6 vs 6.....	12
2. 2 Lapangan sepakbola.....	15
2. 3 Bola sepak.....	15
2. 4 Modifikasi Permainan Sepakbola	17
3.1 MFT Bleep Test (Daya tahan kardiovaskuler)	27
3. 2 Lintasan T-Test	29
3. 3 Tes Lari 30 Meter.....	31
4. 1 Grafik Frekuensi Pre test T-test (Kelincahan) Siswa Putri.....	35
4. 2 Grafik Frekuensi Pre test T-test (Kelincahan) Siswa Putra	36
4. 3 Grafik Frekuensi Post test T-test (Kelincahan) Siswa Putri	37
4. 4 Grafik Frekuensi Post test T-test (Kelincahan) Siswa Putra.....	39
4. 5 Grafik Frekuensi Pre test Lari 30 meter (Kecepatan) Siswa Putri.....	40
4. 6 Grafik Frekuensi Pre test Lari 30 meter (Kecepatan) Siswa Putra	42
4. 7 Grafik Frekuensi Post test Lari 30 meter (Kecepatan) Siswa Putri	43
4. 8 Grafik Frekuensi Post test Lari 30 meter (Kecepatan) Siswa Putra.....	44
4. 9 Grafik Frekuensi Pre test MFT Bleep (Daya tahan kardiovaskuler) Siswa Putri	46
4. 10 Grafik Frekuensi Pre test MFT Bleep (Daya tahan kardiovaskuler) Siswa Putra	47
4. 11 Grafik Frekuensi Pre test MFT Bleep (Daya tahan kardiovaskuler) Siswa Putri	48
4. 12 Grafik Frekuensi Post test MFT Bleep (Daya tahan kardiovaskuler) Siswa Putra	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian.....	67
2. Formulir Wawancara Guru	69
3. Surat Persetujuan Orangtua.....	70
4. Formulir Skrining.....	71
5. Formulir Pre test dan Post test	72
6. Hasil Pre test dan Post test	78
7. Analisis Data.....	86
8. Dokumentasi Penelitian	91



UNUGIRI