

**HUBUNGAN MINAT SISWI MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER FUTSAL DENGAN KEBUGARAN
JASMANI DI SMKN 1 TASIKMALAYA**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan



Oleh:

MUHAMMAD AKMAL FADHLURROHMAN

202191178

**JURUSAN STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN ILMU DAN PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA
2025**

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN MINAT SISWI MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL DENGAN KEBUGARAN JASMANI DI SMKN 1 TASIKMALAYA

MUHAMMAD AKMAL FADHLURROHMAN
202191178

disetujui oleh:

Pembimbing 1,



Nuriska Subekti, M.Pd.
NIDN. 048038201

Pembimbing 2,



Ridwan Gumilar, M.Pd.
NIDN. 0015059004

disahkan oleh:

Dekan,



Dr. Nani Ratnaningsih, M.Pd.
NIDN. 0430056602

Ketua Jurusan,



Dr. Nanang Kusnadi, M.Pd.
NIDN. 0403097602

**HUBUNGAN MINAT SISWI MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER
FUTSAL DENGAN KEBUGARAN JASMANI DI SMKN 1
TASIKMALAYA**

**MUHAMMAD AKMAL FADHLURROHMAN
202191178**

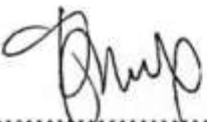
Skripsi ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal : 21 Juli 2025

Dewan Penguji,

Penguji 1 : Dr. Nanang Kusnadi, M.Pd.

(.....)

Penguji 2 : Dr. Fegie Rizkia Mulyana, M.Pd.

(.....)

Penguji 3 : Dr. Rd. Herdi Hartadji, M.Pd.

(.....)

Penguji 4 : Nuriska Subekti, M.Pd.

(.....)

Penguji 5 : Ridwan Gumilar, M.Pd.

(.....)

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul HUBUNGAN MINAT SISWI MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL DENGAN KEBUGARAN JASMANI DI SMKN 1 TASEK MALAYA, beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini saya siap menanggung konsekuensi atau sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Tasekmalaya, 21 Oktober 2025

Yang Membuat Pernyataan



Muhammad Akmal Fadhlurrohmah

2021921178

MOTTO

Sesulit apapun keadaanmu ajarilah hati dan diri untuk selalu menerima keadaan

Jika kamu tidak mampu berjalan sendiri, Maka jadikanlah ibadahmu sebagai temanmu di dalam perjalananmu sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan menyertainya tetaplah optimis dan berharap pada pertolongan Tuhanmu.

Fa inna ma'al usri Yusraa Inna ma'al ushriyusraa

ABSTRAK

MUHAMMAD AKMAL FADHLURROHMAN. 2025. **Hubungan Minat Siswi Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal dengan Kebugaran Jasmani di SMKN 1 Tasikmalaya**. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Kota Tasikmalaya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang hubungan minat siswi mengikuti ekstrakurikuler futsal dengan kebugaran jasmani di SMKN 1 Tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif yang dilakukan sebanyak 1 kali pertemuan. Populasi dari penelitian ini adalah siswi ekstrakurikuler SMKN 1 Tasikmalaya sebanyak 34 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Hasil analisis koefisien korelasi sederhana menggunakan *pearson* didapatkan nilai sebesar 0.917 dan termasuk kedalam kategori kuat atau tinggi. Berdasarkan hasil perhitungan uji kebermaknaan korelasi diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 4.361 dan t_{tabel} sebesar 2.064, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat hubungan antara minat siswi mengikuti ekstrakurikuler futsal dengan kebugaran jasmani di SMN 1 Tasikmalaya.

Kata Kunci: ekstrakurikuler, futsal, hubungan, kebugaran, minat,

ABSTRACT

MUHAMMAD AKMAL FADHLURROHMAN. 2025. ***The Relationship between Students' Interest in Participating in Futsal Extracurriculars with Physical Fitness at SMKN 1 Tasikmalaya.*** Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya City.

The purpose of this study is to obtain information about the relationship between students' interest in participating in futsal extracurricular and physical fitness at SMKN 1 Tasikmalaya. The research method used in this study is a quantitative descriptive method which was carried out in 1 meeting. The population of this study is 34 extracurricular students of SMKN 1 Tasikmalaya with sampling techniques using total sampling. The results of the analysis of the simple correlation coefficient using Pearson obtained a value of 0.917 and was included in the strong or high category. Based on the results of the calculation of the correlation significance test, a t_{cal} value of 4,361 and t_{table} of 2,064 were obtained, then H_0 was rejected and H_a was accepted, which means that there is a relationship between the interest of female students participating in futsal extracurriculars and physical fitness at SMN 1 Tasikmalaya.

Keywords: *extracurricular, futsal, relationships, fitness, interests,*



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmatNya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi saya yang berjudul HUBUNGAN MINAT SISWI MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL DENGAN KEBUGARAN JASMANI DI SMKN 1 TASEKMALAYA. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi S1 pada program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Selama proses penyusunan skripsi ini penulis tidak lepas dari berbagai kendala dan hambatan yang menyebabkan semangat berkurang, namun atas dorongan, bimbingan, dan arahan dari para dosen pembimbing tak lupa do'a serta dukungan orang tua dan teman-teman yang selalu memberi semangat dan motivasi segala kendala dan hambatan tersebut dapat saya atasi.

Penulis menyadari kelemahan serta keterbatasan yang ada sehingga dalam menyelesaikan skripsi ini baik secara materi maupun cara penyajiannya. Saya berharap skripsi ini bisa terus mendapatkan bimbingan dari dosen pembimbing agar ke depannya lebih baik lagi.

Terimakasih

Tasikmalaya, 21 Oktober 2025

Penulis,

Muhammad Akmal Fadhlurrohman

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun atas kerjasama dan berkat bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penyusun mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Nani Ratnaningsih, M.Pd., selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya beserta stafnya, atas izin penelitian ini.
2. Dr. Nanang Kusnadi, M.Pd., selaku ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya yang telah memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Nuriska Subekti, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing I yang telah banyak membimbing dan memberikan arahan, saran serta banyak meluangkan waktu dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ridwan Gumilar, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing II sekaligus wali dosen yang telah banyak memberikan motivasi dan arahan serta banyak meluangkan waktu dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kedua orang tua yang membiayai dan selalu memberikan do'a, semangat, motivasi dukungan untuk kesuksesan anaknya.
6. Kepala SMKN 1 Tasikmalaya beserta staf dan jajarannya yang telah memberi izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Teman-teman dan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan, pengorbanan dan amal baik semuanya mendapat balasan yang melimpah dari Allah SWT. Aamiin.

Tasikmalaya, 21 Oktober 2025

Penulis,

Muhammad Akmal Fadhlurrohman

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN.....	iii
MOTTO.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Definisi Operasional	4
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Manfaat Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	6
2.1 Kajian Pustaka.....	6
2.1.1 Minat siswi.....	6
2.1.2 Ekstrakurikuler	8
2.1.3 Kebugaran Jasmani	9
2.1.4 Komponen Kebugaran Jasmani	10
2.1.5 Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	12
2.1.6 Prinsip-prinsip Latihan Kebugaran Jasmani	14
2.1.7 Manfaat Kebugaran Jasmani.....	19
2.1.8 Tes Kebugaran Jasmani	21
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	23

2.3 Kerangka Konseptual.....	26
2.4 Hipotesis Penelitian	26
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	28
3.1 Metode Penelitian	28
3.2 Variabel Penelitian.....	28
3.3 Desain Penelitian.....	29
3.4 Populasi dan Sampel	29
3.5 Teknik pengumpulan data.....	31
3.6 Instrumen penelitian.....	31
3.6.1 Minat Ekstrakurikuler.....	32
3.6.2 Tes kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	34
3.7 Teknik analisis data.....	43
3.8 Langkah-langkah penelitian.....	47
3.9 Waktu dan tempat penelitian.....	47
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
4.1 Hasil Analisis Instrumen Tes	50
4.2 Hasil Penelitian	52
4.1.1 Pengujian Persyaratan Analisis	55
4.1.2 Pengujian Koefisien Korelasi Sederhana	56
4.1.3 Pengujian Hipotesis.....	57
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian	58
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	61
5.1. Simpulan	61
5.2. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	66
RIWAYAT HIDUP.....	96

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Struktur Organisasi.....	9
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	29
Gambar 3.2 Posisi Start lari cepat.....	36
Gambar 3.3 Pelaksanaan Test pull up	37
Gambar 3.4 Pelaksanaan Test Sit Up.....	39
Gambar 3.5 Pelaksanaan Vertical jump	41
Gambar 3.6 Pelaksanaan Lari jarak sedang	42

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Data Sampel	30
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen.....	32
Tabel 3.3 Interpretasi Koefisien Korelasi	33
Tabel 3.4 Tes Lari cepat (Sprint)	35
Tabel 3.5 Norma Nilai Test Lari Cepat (Sprint)	36
Tabel 3.6 Kriteria Test Pul Up	37
Tabel 3.7 Norma Nilai Test Pul up	38
Tabel 3.8 Kriteria test Sit Up	38
Tabel 3.9 Norma Nilai Test Sit up	39
Tabel 3.10 Norma nilai test Vertical jump.....	41
Tabel 3.11 Kriteria Test lari jarak sedang.....	41
Tabel 3.12 Norma Nilai Test Lari Jarak Sedang.....	42
Tabel 3.13 Jumlah dan Klasifikasi Nilai	43
Tabel 3.14 Rencana Kegiatan Penelitian	48
Tabel 4. 1 Hasil Uji Validitas.....	50
Tabel 4. 2 Rekap Analisis Butir Soal Uji Coba	51
Tabel 4. 3 Hasil Uji Reliabilitas.....	52
Tabel 4.4 Data Hasil Minat siswi.....	52
Tabel 4.5 Data Hasil Kebugaran Jasmani	53
Tabel 4.6 Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata (Mean), Standar Deviasi, dan Varians Tiap Tes.....	55
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas Data.....	55
Tabel 4.8 Hasil Uji Homogenitas Data	56
Tabel 4.9 Hasil Pengujian Koefisien Korelasi	56

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran. 1 Data Hasil Penelitian Minat siswi dan Tes Kebugaran Jasmani	66
Lampiran. 2 Perhitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi, Varians, dan Uji Chi-Kuadrat dari Minat siswi Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal (X).....	68
Lampiran. 3 Perhitungan Skor Rata-Rata , Standar Deviasi, Varians, dan Uji Chi-Kuadrat dari Data Tes Kebugaran Jasmani.....	72
Lampiran. 4 Uji Homogenitas (Uji Fisher)	74
Lampiran. 5 Uji Koefisien Korelasi Sederhana	75
Lampiran. 6 Uji Kbermaknaan Korelasi Sederhana & Koefisien Determinasi Uji Kebermaknaan Korelasi Sederhana	77
Lampiran. 7 Angket Minat siswi Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal	81
Lampiran. 8 Tabel Distribusi F	84
Lampiran. 9 Surat Keputusan Pembimbing	88
Lampiran. 10 Surat Keputusan Sempro	89
Lampiran. 11 Surat Keputusan Izin Observasi/ Penelitian	90
Lampiran. 12 Dokumentasi Penelitian.....	91
Lampiran. 13 Jawaban Angket Responden.....	95