

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET FUTSAL UNIT KEGIATAN
MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan
dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi



Oleh:
FAUZI NUR SYAMSUDIN
41182191150157

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul "Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Islam '45 Bekasi". Telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Pembimbing Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi.

Dosen Pembimbing



Dr. Dindin Abidin, M.Si.

Mengetahui:

Dekan FKIP Unisma "45" Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd.

Ketua Jurusan Penjaskesrek



Mia Kusumawati, M.Pd. AIFO

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET FUTSAL UNIT KEGIATAN
MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI**

Disusun oleh:

Fauzi Nur Syamsudin

NPM 41182191150157

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Pada tanggal 24 Februari 2022

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

Penguji 1 : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

Penguji 2 : Azi Faiz Ridlo, M. Pd.

Penguji 3 : Aridhotul Haqiyah, M.Pd., AIFO

The image shows four handwritten signatures in blue ink, each positioned above a horizontal dotted line. The signatures correspond to the names listed in the adjacent text: Yudi Budianti, Mia Kusumawati, Azi Faiz Ridlo, and Aridhotul Haqiyah.

Bekasi, 24 Februari 2022

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam "45" Bekasi

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fauzi Nur Syamsudin

NPM : 41182191150157

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas
Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Islam "45" Bekasi" dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menerima resiko, sanksi yang di jatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 24 Februari 2022

Yang membuat pernyataan,

A handwritten signature in black ink is written over a rectangular orange stamp. The stamp contains the text 'FAUZI NUR SYAMSUDIN' and 'DCAJ0818072457'.

FAUZI NUR SYAMSUDIN

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah tugas akhir skripsi yang telah di buat, akan saya persembahkan kepada orang-orang yang telah mendukung saya, memberikan saya dorongan, doa, dan motivasi dalam penulisan karya ini :

1. Kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan kasih sayang Nya mampu memberikan kemudahan untuk saya dalam mengerjakan karya ini.
2. Kepada orang tua penulis, ayah dan ibu saya yang tak pernah berhenti mendoakan, mendukung, agar skripsi ini selesai dikerjakan.
3. Kepada sahabat-sahabat saya yang telah mendukung tiada henti baik saat keadaan senang maupun susah.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan lebih lanjut. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan acuan penelitian selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Bekasi, 24 Februari 2022

Yang Menyatakan,



Falzi Nur Syamsudin
NPM 41182191150157

Fauzi Nur Syamsudin : 41182191150157, skripsi ini berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik yang dimiliki para atlet futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, instrumen penelitian atau alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah mengukur kondisi fisik para atlet dengan berbagai jenis tes yaitu *sit up* untuk mengukur kekuatan otot perut, *push up* untuk mengukur kekuatan bahu dan lengan, lari 50 meter untuk mengukur kecepatan, *shuttle run* untuk mengukur kelincahan, *sit n reach* untuk mengukur kelentukan, dan *vertical jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai atlet futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi.

Hasil Analisis nilai rata-rata dan simpangan baku keenam instrumen tes adalah *sit up* 34,13 dan 6,73, *push up* 21,73 dan 5,82, lari 50 meter 6,98 dan 0,9, *shuttle run* 16,81 dan 0,5, *sit n reach* 15,6 dan 4,66, dan *vertical jump* 49,8 dan 6,13. Tabel Distribusi Frekuensi menjelaskan bahwa kondisi fisik pada atlet futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi terdapat 1 orang atlet (7.00 %) dalam kategori baik sekali, 3 orang atlet (20.00 %) dalam kategori baik, 7 orang atlet (47.00 %) dalam kategori cukup, 1 orang atlet (7.00 %) dalam kategori kurang, dan 3 orang atlet (20.00 %) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori cukup.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka penulis mengambil kesimpulan bahwa: tingkat kondisi fisik atlet futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi adalah cukup baik.

Kata kunci : Kondisi Fisik, Atlet Futsal.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillahirobbil 'alamiin. Segala puji hanya milik Allah SWT atas segala nikmat, rahmat dan karunia-Nya yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Islam "45" Bekasi."

Dalam menyusun dan penulisan skripsi ini penulis banyak menemui hambatan, namun berkat rahmat serta karunia Allah SWT serta bantuan semua pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, dalam kesempatan yang baik ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu dalam proses penyusunan skripsi ini, yaitu:

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., M.M., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam "45" Bekasi, yang telah menerima penulis menjadi mahasiswa Universitas Islam "45" Bekasi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd sebagai ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi.

4. Bapak Dr. Dindin Abidin, M. Si. sebagai Dosen Pembimbing yang telah mengarahkan dan membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
6. Ketua dan para anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi, yang telah membantu penulis dalam melaksanakan penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Kedua orang tua kami dan saudara-saudaraku yang selalu mendo’akan penulis agar berhasil dalam menggapai cita-cita.
8. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.
9. Rekan-rekan tim Young Student FC, 17;30 FC, Sayur Asem FC, dan Tytyan Kencana FC yang sudah mendoakan dan mendukung saya dalam mengerjakan skripsi ini.

Tidak ada suatu yang penulis perbuat untuk dapat membalas budi baiknya, kecuali hanya mendo’akan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan dari Allah SWT, aamiin.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Kegunaan Penelitian.....	5
E. Definisi Operasional.....	6
BAB II TINJAUAN TERORITIS	8
A. Hakikat Kondisi Fisik	8
B. Hakikat Futsal	12

C. Hakikat Unit Kegiatan Mahasiswa.....	25
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	27
A. Metode Penelitian.....	27
B. Populasi dan Sampel	27
C. Waktu dan Tempat Penelitian	28
D. Desain dan Langkah Penelitian.....	29
E. Instrumen Penelitian.....	30
F. Prosedur Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	42
A. Deskriptif Data Penelitian	42
B. Hasil Analisis Data Penelitian.....	56
C. Pembahasan.....	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	65
A. Kesimpulan	65
B. Keterbatasan Penelitian.....	66
C. Saran-saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN-LAMPIRAN	70
RIWAYAT HIDUP	100

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Futsal	20
Gambar 2.2 Bola Futsal.....	21
Gambar 2.3 Kostum Futsal	22
Gambar 2.4 Kaos Kaki Futsal	22
Gambar 2.5 <i>Dekker/Skin Guard</i>	23
Gambar 2.6 Sepatu Futsal	24
Gambar 2.7 Gawang dan Jaring	24
Gambar 3.1 Langkah-langkah Penelitian.....	30
Gambar 3.2 <i>Sit Up</i>	32
Gambar 3.3 <i>Push Up</i>	34
Gambar 3.4 Lari 50 meter	35
Gambar 3.5 <i>Shuttle Run</i>	36
Gambar 3.6 Fleksibilitas (<i>Flexometer</i>)	38
Gambar 3.7 <i>Vertical Jump</i>	39
Gambar 4.1 Diagram Batang Kekuatan Otot Perut	44
Gambar 4.2 Diagram Batang Kekuatan Otot Bahu & Lengan.....	46
Gambar 4.3 Diagram Batang Kecepatan.....	49
Gambar 4.4 Diagram Batang Kelincahan	51
Gambar 4.5 Diagram Batang Kelentukan	54
Gambar 4.6 Diagram Batang Daya Ledak Otot Tungkai.....	56
Gambar 4.7 Diagram Batang Rangking Kondisi Fisik	60

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma Penilaian Tes <i>Sit Up</i>	32
Tabel 3.2 Norma Penilaian Tes <i>Push Up</i>	33
Tabel 3.3 Norma Penilaian Tes Kecepatan (Lari 50 m).....	35
Tabel 3.4 Norma Penilaian Tes Kelincahan (Shuttle Run).....	36
Tabel 3.5 Norma Penilaian Kelentukan (<i>Sit n Reach</i>).....	37
Tabel 3.6 Norma Penilaian Tes <i>Vertical Jump</i>	39
Tabel 4.1 Hasil Tes Kekuatan Otot Perut.....	42
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tes Kekuatan Otot Perut	43
Tabel 4.3 Hasil Tes Kekuatan Otot Bahu dan Lengan.....	44
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tes Kekuatan Otot Bahu dan Lengan.....	45
Tabel 4.5 Hasil Tes Kecepatan.....	47
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan	48
Tabel 4.7 Hasil Tes Kelincahan	49
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Tes Kelincahan	50
Tabel 4.9 Hasil Tes Kelentukan	52
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Tes Kelentukan.....	53
Tabel 4.11 Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai	54
Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi Tes Daya Ledak Otot Tungkai	55

Tabel 4.13 Hasil Penelitian Kondisi Fisik Atlet UKM UNISMA Bekasi.....	58
Tabel 4.14 Rangking Kondisi Fisik Atlet UKM UNISMA Bekasi	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Hasil Tes Kekuatan Otot Perut	70
Lampiran 2 Daftar Hasil Tes Kekuatan Otot Bahu dan Lengan	71
Lampiran 3 Daftar Hasil Tes Kecepatan	72
Lampiran 4 Daftar Hasil Tes Kelincahan.....	73
Lampiran 5 Daftar Hasil Tes Kelentukan	74
Lampiran 6 Daftar Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai	75
Lampiran 7 Distribusi Frekuensi Tes Kekuatan Otot Perut	76
Lampiran 8 Distribusi Frekuensi Tes Kekuatan Otot Bahu dan Lengan	77
Lampiran 9 Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan	78
Lampiran 10 Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan	79
Lampiran 11 Distribusi Frekuensi Tes Kelentukan	80
Lampiran 12 Distribusi Frekuensi Tes Daya Ledak Otot Tungkai	81
Lampiran 13 Uji Skor Standar Tes Kekuatan Otot Perut.....	82
Lampiran 14 Uji Skor Standar Tes Kekuatan Otot Bahu dan Lengan	83
Lampiran 15 Uji Skor Standar Tes Kecepatan.....	84
Lampiran 16 Uji Skor Standar Tes Kelincahan	85
Lampiran 17 Uji Skor Standar Tes Kelentukan	86
Lampiran 18 Uji Skor Standar Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	87
Lampiran 19 Hasil Penelitian Kondisi Fisik Atlet UKM UNISMA Bekasi	88
Lampiran 20 Tabel Rangking Profil Kondisi Fisik Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi	89
Lampiran Dokumentasi.....	90