

SURVEI KONDISI FISIK TIM EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMPIT TARUMA INSANI

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Meraih Gelar Sarjana
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



Disusun Oleh:

NAWAL BADAWI
41182191180077

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45
2025

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

Survei Kondisi Fisik Tim Ekstrakurikuler Futsal di SMPIT Taruma Insani

Oleh

Nawal Badawi
41182191180077

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing



Dr. Bujang, Drs., M.Si.

Tanggal 23 April 2025

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.
NIK. 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

Survei Kondisi Fisik Tim Ekstrakurikuler Futsal di SMPIT Taruma Insani

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 23 April 2025
Dan dinyatakan memenuhi syarat
Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.

Anggota : Dr. Dindin Abidin, M.Si.

Anggota : Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd.

Anggota : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.

Bekasi, 23 April 2025
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi


Yudi Budianti, M.Pd.
NIK. 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : NAWAL BADAWI

NPM : 41182191180077

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “*Survei Kondisi Fisik Tim Ekstrakurikuler Futsal di SMPIT Taruma Insani*”, ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinil dan otentik. Bila dikemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak maupun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 23 April 2025
Saya Yang Menyatakan



NAWAL BADAWI

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Teruslah berkarya tanpa lelah sedikitpun karena perjuangan butuh tenaga dan mencari suasana yang baru”

Hidup penuh bermakna

Asalkan kita bisa dan mampu,

Meraih kesuksesan adalah Tindakan kita,

Setinggi apapun tetap Jalani mimpimu.

Persembahan :

Skripsi ini ku persembahkan untuk orang tuaku Baba aji Muhamad HD dan Emak aji Nurhayati, serta istri tercinta Yunita Ramadhani dan Anaku Kaka Arkana Badawi, Adiku Nuri Aliyah, orang terdekat, serta kawan – kawanku yang setiap saat selalu ada dan selalu mendukung, menghibur, dan mendoakan ku.

TERIMA KASIH

ABSTRAK

NAWAL BADAWI, 41182191180077: Survei Kondisi Fisik Tim Ekstrakurikuler Futsal di SMPIT Taruma Insani.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik tim ekstrakurikuler futsal SMPIT Taruma Insani. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan deskriptif kualitatif. Penelitian ini dilakukan di SMPIT Taruma Insani, adapun yang menjadi populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal yang berjumlah 20 orang. Untuk teknik pengambilan sampel dan jumlah sampel digunakan teknik sampel jenuh yang menggunakan seluruh populasi untuk menjadi sampel sebanyak 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri tes kekuatan otot tungkai dengan *leg and back dynamometer*, tes kecepatan dengan lari 50 meter, tes kelincahan dengan *illinois agility run*, tes daya ledak dengan *vertical jump*, dan tes daya tahan dengan *multistage fitness test*. Untuk analisis data penulis menggunakan distribusi frekuensi. Hasil dari penelitian ini diketahui bahwa hasil tes kekuatan tungkai terdapat 7 siswa atau 35% dalam kategori baik, 5 siswa atau 25% dalam kategori cukup dan 8 orang atau 40% dalam kategori kurang. Untuk tes kecepatan terdapat 5 siswa atau 25% dalam kategori baik sekali, 9 siswa atau 45% dalam kategori baik, dan 6 siswa atau 30% dalam kategori cukup. Untuk tes kelincahan terdapat 6 siswa atau 30% dalam kategori baik sekali, 7 siswa atau 35% dalam kategori baik, 5 siswa atau 25% dalam kategori cukup dan 2 siswa atau 20% dalam kategori kurang. Untuk tes daya ledak tungkai terdapat 3 siswa atau 15% dalam kategori baik sekali, 5 siswa atau 25% dalam kategori baik, 5 siswa atau 25% dalam kategori cukup, dan 7 siswa atau 35% dalam kategori kurang. Untuk tes daya tahan terdapat 3 siswa atau 15% dalam kategori baik sekali, 9 siswa atau 45% dalam kategori baik, 8 siswa atau 40% dalam kategori cukup. Secara menyeluruh dapat dikategorikan bahwa 2 siswa atau 10% dalam kategori baik sekali, 9 siswa atau 45% dalam kategori baik, 5 siswa atau 25% dalam kategori cukup dan 4 siswa atau 20% dalam kategori kurang. Kesimpulan penelitian ini adalah Secara umum tingkat kondisi fisik siswa tim ekstrakurikuler futsal SMPIT Taruma Insani termasuk pada kategori baik.

Kata Kunci: kondisi fisik, futsal, SMPIT Taruma Insani

ABSTRACT

NAWAL BADAWI, 41182191180077: *Survei of the Physical Condition of the Futsal Extracurricular Team at SMPIT Taruma Insani.*

The purpose of this study was to determine the level of physical condition of the SMPIT Taruma Insani futsal extracurricular team. The research method used in this research is to use descriptive qualitative. This research was conducted at SMPIT Taruma Insani, while the population of this study were futsal extracurricular students totaling 20 people. For sampling techniques and the number of samples used saturated sample techniques that use the entire population to be sampled as many as 20 people. The instruments used in this study consisted of leg muscle strength tests with a leg and back dynamometer, speed tests with a 50 meter run, agility tests with illinois agility run, explosive power tests with vertical jump, and endurance tests with multistage fitness test. For data analysis the authors used frequency distribution. The results of this study found that the results of the leg strength test had 7 students or 35% in the good category, 5 students or 25% in the sufficient category and 8 people or 40% in the deficient category. For the speed test there were 5 students or 25% in the excellent category, 9 students or 45% in the good category, and 6 students or 30% in the sufficient category. For the agility test there are 6 students or 30% in the excellent category, 7 students or 35% in the good category, 5 students or 25% in the sufficient category and 2 students or 20% in the deficient category. For the leg explosive power test there are 3 students or 15% in the excellent category, 5 students or 25% in the good category, 5 students or 25% in the sufficient category, and 7 students or 35% in the less category. For the endurance test, there are 3 students or 15% in the excellent category, 9 students or 45% in the good category, 8 students or 40% in the sufficient category. Overall it can be categorized that 2 students or 10% in the excellent category, 9 students or 45% in the good category, 5 students or 25% in the sufficient category and 4 students or 20% in the less category. The conclusion of this study is that in general, the level of physical condition of students of the SMPIT Taruma Insani futsal extracurricular team is included in the good category.

Keywords: *physical condition, futsal, SMPIT Taruma Insani*

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala Rahmat dan HidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Shalawat serta Salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para Sahabat dan Keluarganya. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhirnya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studinya.

Adapun skripsi yang diberi judul “SURVEI KONDISI FISIK TIM EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMPIT TARUMA INSANI” ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan para insan olahraga khususnya.

Di dalam penyusunannya penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi.
4. Bapak Dr. Bujang, Drs., M.Si., selaku dosen pembimbing skripsi.

5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unisma Bekasi yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Kepala Sekolah dan Guru SMPIT Taruma Insani
7. Siswa ekstrakurikuler futsal SMPIT Taruma Insani
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekurangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran baik yang bersifat lisan maupun tulisan akan selalu penulis terima agar penulis dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang.

Bekasi, 23 April 2025
Penulis

NAWAL BADAWI

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan Masalah	6
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Tinjauan Teori	8
B. Penelitian Yang Relevan	23
C. Kerangka Berpikir	26
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	28
A. Metode Penelitian	28
B. Populasi dan Sampel.....	29
C. Tempat dan Waktu Penelitian	30
D. Desain dan Langkah-langkah Penelitian	30
E. Instrumen Penelitian	32
F. Prosedur Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISA DATA.....	44

A. Deskripsi Data	44
B. Hasil Penelitian.....	44
C. Diskusi dan Penemuan	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	52
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran - saran	52
DAFTAR PUSTAKA.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Norma tes kekuatan tungkai <i>leg and back dynamometer</i>	33
Tabel 3.2. Norma tes kecepatan lari 50 meter	35
Tabel 3.3. Norma tes kelincahan <i>Illinois agility run</i>	37
Tabel 3.4. Norma tes daya ledak tungkai <i>vertical jump</i>	39
Tabel 3.5. Norma tes daya tahan <i>multistage fitness test</i>	41
Tabel 4.1. Hasil pengukuran tes <i>leg and back dynamometer</i>	45
Tabel 4.2. Hasil pengukuran tes kecepatan lari 50 meter	46
Tabel 4.3. Hasil pengukuran tes kelincahan <i>Illinois agility run</i>	46
Tabel 4.4. Hasil pengukuran tes <i>vertical jump</i>	47
Tabel 4.5. Hasil pengukuran tes <i>multistage fitness test</i>	48
Tabel 4.6. Hasil analisis deskriptif prosesntase sisa tim ekstrakurikuler futsal	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Berpikir	27
Gambar 3.1. Langkah-langkah Penelitian	31
Gambar 3.2. Alat Tes <i>Leg and Back Dynamometer</i>	33
Gambar 3.3. Tes Lari 50 Meter	35
Gambar 3.4. Tes Kelincahan <i>Illinois Agility Run</i>	37
Gambar 3.5. Tes <i>Vertical Jump</i>	38
Gambar 3.6. Tes <i>Multistage Fitness Test</i> Untuk Daya Tahan	41
Gambar 4.1. Diagram Batang Kategori Kondisi Fisik Futsal	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Biodata pemain tim ekstrakurikuler futsal SMPIT Taruma Insani.....	56
Lampiran 2 Tes kondisi fisik	57
Lampiran 3 Rekapitulasi tes kondisi fisik	58
Lampiran 4 Prosentase hasil tes kondisi fisik	59
Lampiran 5 Rekapitulasi tes kondisi fisik	60