

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Pamulang: Ilmu Bumi Pamulang.
- Arikunto, S. (2019). *Manajemen Penelitian Edisi Revisi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Badaru, B. (2017). *Latihan Taktik BEYB Bermain Futsal Modern*. Bekasi: Cakrawala Penerbit.
- Depdiknas. (2015). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andy Offset.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. (2016). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hadi, S. (2015). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kurniawan, F. (2017). *Futsal Basic Skills*. Karawang: Cakrawala Cendekia.
- Kurniawan, F., & Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.
- Lhaksana, J. (2016). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be A Champion.
- Litardiansyah, B., & Hariyanto, E. (2022). Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(6), 331–339. <https://doi.org/10.17977/um062v2i62020p331-339>
- Lubis, J. (2015). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Maryati. (2015). *Mengenal Olahraga Futsal*. Jakarta: PT Balai Pustaka.
- Methenitis, M. (2019). Laws of the Game. *Video Game Policy*, 11–26. <https://doi.org/10.4324/9781315748825-2>
- Mulyono, M. A. (2017). *Buku Pintar Futsal*. Jakarta: Anugerah.

- Nurhasan, & Cholil, H. (2017). Tes dan Pengukuran Keolahragaan. In *Jurusan Kepeleatihan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: FPOK UPI.
- Rahman, H. A. (2017). *Pengembangan Kondisi Fisik Atlet*. Semarang: CV Widya Karya.
- Rinaldi, M., & Rohaedi, M. S. (2021). *Buku Jago Futsal*. Jakarta: Cemerlang.
- Sepdianus, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D* (Cetakan ke). Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2018). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Surakhmad, W. (2015). *Panduan Praktis Penulisan Karya Ilmiah*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Syafaruddin, S. (2019). Tinjauan Olahraga Futsal. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8108>
- Syafikri, M. I., & Amiq, F. (2024). *Survei Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal Putra di SMA Negeri Se-Kota Batu*. 4.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Lampiran 1

Biodata Pemain Tim Ekstrakurikuler Futsal SMPIT Taruma Insani

No	Nama	Tempat Tanggal Lahir
1	Arya Bima Ramadhan	Bekasi, 25 Oktober 2011
2	Ata Ibrahim Dzulhilmi	Bekasi, 20 Agustus 2011
3	Daffa Ibnu Hafidz	Bekasi, 18 Oktober 2012
4	Dirga Nugroho	Bekasi, 23 November 2012
5	Faisal Kurniawan	Jakarta, 9 Juli 2012
6	Fathan Rifqie Ardiansyah	Bekasi, 29 Oktober 2011
7	Humam Zadda	Jakarta, 20 September 2012
8	Mochammad Rakha Pradipta	Bekasi, 3 Desember 2011
9	Muhammad Azril Ilham	Bekasi, 16 Maret 2011
10	Muhammad Maulid Misbahul Anam	Bekasi, 18 Oktober 2011
11	Muhammad Rayyan	Bekasi, 25 Maret 2012
12	Muhammad Zanki Arrazi	Bekasi, 25 Juni 2011
13	Rahmat Ramadhan	Bekasi, 29 Desember 2012
14	Rayhan Saputra Lubis	Jakarta, 5 Februari 2011
15	Rendra Achmad Wijaya	Togawa, 24 Mei 2011
16	Rio Barca Sya'Ban Lizan	Bekasi, 29 September 2011
17	Rizky Ramadani	Bekasi, 25 April 2011
18	Romadhon Gibson Gio	Jakarta, 12 Juni 2012
19	Septian Nugroho	Bekasi, 29 Maret 2011
20	Syauqi Fajar Maulana	Bogor, 2 Juni 2012

Lampiran 2

Tes Kondisi Fisik

No	Nama	Tes Fisik				
		Leg	Lari 50M	Illinois	V Jump	Bleep
1	Arya Bima Ramadhan	220	4.9	15.7	63	50
2	Ata Ibrahim Dzulhilmi	153	5.8	16.1	47	53
3	Daffa Ibnu Hafidz	110	6.7	16.9	62	53
4	Dirga Nugroho	244	7.1	16.3	46	57
5	Faisal Kurniawan	115	6	17.2	55	51
6	Fathan Rifqie Ardiansyah	120	6.1	15.9	38	54
7	Humam Zadda	275	5.5	17	57	50
8	Mochammad Rakha Pradipta	200	5.9	16.5	48	56
9	Muhammad Azril Ilham	255	7	15.7	63	51
10	Muhammad Maulid Misbahul Anam	175	5.1	17	39	55
11	Muhammad Rayyan	125	6.9	16.5	54	54
12	Muhammad Zanki Arrazi	140	6.2	16.7	43	52
13	Rahmat Ramadhan	235	4.8	16	48	57
14	Rayhan Saputra Lubis	185	7.1	16.3	41	52
15	Rendra Achmad Wijaya	135	6.4	16.9	55	53
16	Rio Barca Sya'Ban Lizan	137	7.1	15.8	40	50
17	Rizky Ramadani	257	5	16.1	50	54
18	Romadhon Gibson Gio	163	7	16.8	56	51
19	Septian Nugroho	143	6.7	15.7	41	53
20	Syauqi Fajar Maulana	273	6.6	16.2	39	55

Lampiran 3

Rekapitulasi Tes Kondisi Fisik

No	Kategori	Leg	Lari 50M	Illinois	V Jump	Bleep
1	Sempurna	0	0	0	0	0
2	Baik sekali	0	5	6	3	3
3	Baik	7	9	7	5	9
4	Cukup	5	6	5	5	8
5	Kurang	8	0	2	7	0
	Total	20	20	20	20	20

Lampiran 4**Prosentase Hasil Tes Kondisi Fisik**

No	Kategori	Tes Kondisi Fisik				
		Hand	Lari 50M	Illinois	V Jump	Bleep
1	Sempurna	0%	0%	0%	0%	0%
2	Baik sekali	0%	25%	30%	15%	15%
3	Baik	25%	45%	35%	25%	45%
4	Cukup	25%	30%	25%	25%	40%
5	Kurang	50%	0%	10%	35%	0%
	Total	100%	100%	100%	100%	100%

Lampiran 5

Rekapitulasi Tes Kondisi Fisik

No	Nama	Rata2	Skor	Kategori
1	Arya Bima Ramadhan	77	7.7	Baik
2	Ata Ibrahim Dzulhilmi	48	4.8	Cukup
3	Daffa Ibnu Hafidz	61	6.1	Baik
4	Dirga Nugroho	80	8.0	Baik Sekali
5	Faisal Kurniawan	39	3.9	Kurang
6	Fathan Rifqie Ardiansyah	65	6.5	Baik
7	Humam Zadda	49	4.9	Cukup
8	Mochammad Rakha Pradipta	62	6.2	Baik
9	Muhammad Azril Ilham	81	8.1	Baik Sekali
10	Muhammad Maulid Misbahul Anam	35	3.5	Cukup
11	Muhammad Rayyan	63	6.3	Baik
12	Muhammad Zanki Arrazi	71	7.1	Baik
13	Rahmat Ramadhan	49	4.9	Cukup
14	Rayhan Saputra Lubis	38	3.8	Kurang
15	Rendra Achmad Wijaya	67	6.7	Baik
16	Rio Barca Sya'Ban Lizan	39	3.9	Kurang
17	Rizky Ramadan	49	4.9	Cukup
18	Romadhon Gibson Gio	70	7.0	Baik
19	Septian Nugroho	38	3.8	Kurang
20	Syauqi Fajar Maulana	60	6.0	Baik

Foto-foto Penelitian

Tes Vertical Jump

Foto-foto Penelitian



Tes Lari Multistage Fitness Test

Foto-foto Penelitian



Tes Kelincahan *Illinois Agility Run*

Foto-foto Penelitian

Tes Leg and Back Dynamometer

Foto-foto Penelitian



Foto Bersama Siswa dan Pelatih

SK Dosen Pembimbing



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : 0044 / UNISMA.FKIP/ KD / II / 2025

TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan
- Mengingat : 1. Undang-undang Nornor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

M E M U T U S K A N

- Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dr. Bujang, Drs., M.Si**
- Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi
Nama : **Nawal Badawi**
NPM : 41182191180077

Survei Kondisi Fisik Tim Ekstrakurikuler Futsal Di Smpit Taruma Insani

- Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Genap T.A. 2024/2025**
- Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi
TANGGAL : 27 Februari 2025


Yudi Budianti, M.Pd
 Dekan

Tembusan : Yth.
1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip

Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

Nomor : 0071 / UNISMA.FKIP/E.III / 2025
 Lampiran : 1 (satu) Berkas
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

Kepala Sekolah SMPIT TARUMA INSANI

di

Tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Nawal Badawi
 NPM : 41182191180077
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Waktu Penelitian Hingga : **31 Agustus 2025**

Bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :

Survei Kondisi Fisik Tim Ekstrakurikuler Futsal Di Smpit Taruma Insani

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar yang bersangkutan dapat kirannya diberikan izin penelitian, sehingga data yang diperlukan dapat terkumpul dengan baik.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.

Bekasi, 11 Maret 2025


Yudi Budianti, M.Pd
 Dekan

Surat Balasan Penelitian



YAYASAN ISLAM DAARUL AMIN ISLAMIC SCHOOL TARUMA INSANI **SMPIT TARUMA INSANI**

Sekretariat : Kp. Tambun Baru Perum Harapan Mulya No.49, Desa Pahlawan Setia
Kec. Tarumajaya Kab. Bekasi Prov. Jawa Barat 17216, Telp : 0878 6399 7884, 0813 8174 7415

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN

Nomor : 008 /SMPIT TI/I/2025

Yang bertandatangan di bawah ini Kepala Sekolah SMPIT Taruma Insani Desa Pahlawan Setia Kecamatan Tarumajaya Kabupaten Bekasi, menerangkan bahwa :

Nama Mahasiswa	: Nawal Badawi
NPM	: 41182191180077
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Fakultas	: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi	: Survei Kondisi Fisik Tim Ekstrakurikuler Futsal SMPIT Taruma Insani

Mahasiswa tersebut di atas telah penelitian di sekolah SMPIT Taruma Insani dari tanggal 13 Maret s/d 14 April 2025.

Demikian surat kami buat untuk di gunakan sebagai mana semestinya.

Bekasi, 14 April 2025

Kepala Sekolah

M. SAMINUDIN S.Pd

NIP. -

Frekuensi Bimbingan



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Nawal Badawi
NPM : 41182191180077
Program Studi : Denjaskesref
Judul : Survei Kondisi Fisik Tim Ekstra Kurikuler Futsal Di SMPIT TARUMA INSANI
Pembimbing : Dr. Bupang, Drs., Msi

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	28/02/2025	Penyerahan SK Daspen	BAW
2	3/03/2025	Revisi Ulang Bab I-III	BAW
2	6/03/2025	Pendalaman Instrumen Tes	BAW
4	11/03/2025	Aca Penelitian	BAW
5	14/03/2025	pengecekan hasil penelitian	BAW
6	18/03/2025	Mengerjakan Bab IV	BAW
7	10/04/2025	Mengerjakan Bab V	BAW
8	14/04/2025	Mengerjakan Bab V	BAW

Surat Keterangan Anti Plagiarisme



UNIVERSITAS ISLAM 45 (UNISMA)
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
 Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
 Telp. (021) 8801027, 8802015, 8808851-54
 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN

No. 28 /PJKR-III/IV/2025

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR),
 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi dengan ini
 menerangkan bahwa:

Nama : Nauli Badawi
 NPM : 41182191180077
 Judul Skripsi : Survei Kondisi Fisik Tim
 Ekstrakurikuler Futsal di SMPIT Taruna
 Insani
 Pembimbing : Dr. Busang, Drs, Msi

Telah melakukan pengujian plagiasi terhadap dokumen proposal skripsinya
 menggunakan iThenticate dengan hasil 23%.

Demikian surat keterangan ini diberikan agar digunakan sebagaimana mestinya.

Bekasi, 14 April 2025

Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd
 Kaprodi PJKR

RIWAYAT HIDUP



Nawal Badawi lahir di bekasi, 08 Desember 1999. Putra pertama dari tiga bersaudara. Bertempat tinggal di kampung pisang batu rt 03 rw 04 desa pahlawan setia kec. Tarumajaya kab. Bekasi. Penulisan menyelesaikan masa pendidikan sekolah dasar di SDN Pahlawan setia 03 Pada tahun 2011, Kemudian masa menyelesaikan masa pendidikan sekolah menengah pertama di SMPN 02 Pahlawan setia pada tahun 2014, Dan melanjutkan pendidikan sekolah menengah atas di SMA Negeri 1 Taruma jaya pada tahun 2017. Kemudian melanjutkan ke program S1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Jurusan Program Studi Pendidikan Jasmani pada tahun pada tahun 2018 dan selesai pada tahun 2025.