

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SEKOLAH DASAR NEGERI KERTASARI
03 PEBAYURAN KABUPATEN BEKASI**

SKRIPSI

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



Disusun Oleh
AKBAR AZI SUNARYA
41182191180211

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

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

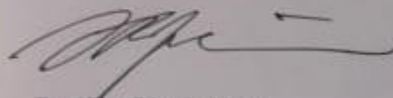
Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Sekolah Dasar
Negeri Kertasari 03 Pebayuran Kabupaten Bekasi

Oleh:

Akbar Azi Sunarya
NPM: 41182191180211

Telah Disetujui Oleh

Pembimbing


Dani Nur Riyadi, M.Pd.

Tanggal 16 April 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA, Bekasi



Dr. Aridhaul Haqivah, M.Pd., AIFO

NIK.45102072018005

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi

Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Sekolah Dasar
Negeri Kertasari 03 Pebayuran Kabupaten Bekasi

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. Hasan Basri, M.Pd.

Anggota : Dr. Elly Diana Mamesah, M.Pd.

Anggota : Dr. Khurotul Aini, M.Pd.

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


Yudi Budianti, M.Pd.
NIK.45101022012015

Lampiran 2 Surat Keterangan Pembimbing



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Cikoko Raya No. 52 Bekasi 17111

Tel: (011) 8823423, (0040) 77 4000013, 4000014 Fax: (011) 882 192

**SKRIPSI KEPUTUSAN DEKLAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR 000-0-UNISMA.FK.PK.2024.001
TENTANG
PENGANTARAN PEMERINTAH PENGULAN SKRIPSI
DEKLAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" SUKAB**

- | | |
|---|--|
| Menyumbang | 1. Dalam penyediaan alat program tahunan, pengajaran pendidikan 91 untuk kelas Pendidikan Jember dibagikan sejumlah uang |
| Menyumbang | 2. Dalam waktu beberapa jam, para siswa menerima pendidikan profesional |
| Menyumbang | 1. Untuk mengantar 30 Tahun 1988 Tahun Pendidikan Nasional |
| Menyumbang | 2. Penerimaan Pendidikan Nomor 68 Tahun 1991 tentang Pendidikan Tinggi |
| Menyumbang | 3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994 tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar |
| Menyumbang | 4. Kurikulum Jember Pendidikan Nasional Program Studi Pendidikan Jember |
| Menyumbang | 5. Regeri Kurikulum Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan |
| Menyumbang | 6. Rekomendasi Menteri Program Lulus Program Studi Pendidikan Jember |
| KEPUTUSAN | |
| Menyumbang | Menyumbang Sekolah Dasar Negeri Jember |
| Menyumbang | Sekolah Dasar Pendidikan Tinggi |
| Menyumbang | Nama : <i>Adnan Ali Satrio</i> |
| Menyumbang | Waktu : 12/02/1991 |
| <i>Atas Nama Kepala Sekolah Jember Penerima Rekomendasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan</i> | |
| <i>Jember 01 Penerimaan Rekomendasi Sekolah</i> | |
| Menyumbang | Suatu Keputusan bahwa agar dapat diterima dengan dengan oleh pemerintah Daerah T.A. 1991/1992 |
| Menyumbang | Menyumbang yang telah dapat menyimpulkan dengan dengan oleh pemerintah Daerah T.A. 1991/1992 |
| Menyumbang | Menyumbang yang telah dapat menyimpulkan dengan dengan oleh pemerintah Daerah T.A. 1991/1992 |
| Menyumbang | Menyumbang yang telah dapat menyimpulkan dengan dengan oleh pemerintah Daerah T.A. 1991/1992 |
| Menyumbang | Menyumbang yang telah dapat menyimpulkan dengan dengan oleh pemerintah Daerah T.A. 1991/1992 |

OVERVIEW

Abstract

TERMINAL

14 November 1994



Figure 10b

1. Director: R.A.P. Lillig, A. Reine
2. Deputy: P. J. J. J.
3. Agent:

Lampiran 4 Kartu Bimbingan



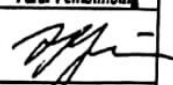
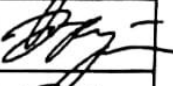
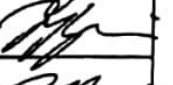
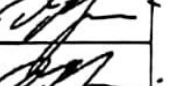
KARTU BIMBINGAN SKRIPSI UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : AKBAR AZI SUNARYA
 NPM : 91182191180211
 Program Studi : PENJAS
 Judul : Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta
Ekstrakurikuler Futsal Sekolah Dasar Negeri Kertama,
03 Abayuran Kabupaten Bekasi
 Pembimbing : Dani Nur Ryadi, M.Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Urutan Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	20 Feb	Revisi bab 1 - III sesuai Panduan	
2	22 Feb	Latar belakang di revisi	
3	23 Feb	Instrumen - menurut TKS1	
4	26 Feb	Langkah - langkah penelitian	
5	27 Feb	Cari blanko TKS1	
6	28 Feb	ACC Penelitian	
7	8 Apr	Susun Bab 4 & 5	
8	10 Apr	Lampiran dan Lampiran	

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9	11 April	Format Pustaka	
10	12 April	Meneliti kekurangan Bab-Bab	
11	13 April	Lampiran Sekelompok	
12	14 April	Forum 2 Siapan	
13	16 Mei	Ace Sidang	

Bekasi, 16 April 2025
Mengetahui Ka. Prodi. Penjasokesrek


Dr. Anisrotul Hasyim, M.Pd

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Akbar Azi Sunarya

NPM : 41182191180211

Judul Skripsi : Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Sekolah Dasar Negeri Kertasari 03 Pebayuran Kabupaten Bekasi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa penulisan Skripsi ini berdasarkan hasil penelitian, pemikiran dan pemaparan asli dari saya sendiri, baik untuk naskah laporan maupun kegiatan Analisis yang tercantum sebagai bagian dari Skripsi ini. Jika terdapat karya orang lain, saya akan mencantumkan sumber yang jelas.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini dan sanksi lain sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas Islam 45 Bekasi. Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Bekasi 16 April 2025

Yang membuat pernyataan


Akbar Azi Sunarya

NPM: 41182191180211

ABSTRAK

Nama: Akbar Azi Sunarya, NPM 41182191180211. Judul: Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Sekolah Dasar Negeri Kertasari 03 Pebayuran Kabupaten Bekasi.

"Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan sampel peserta ekstrakurikuler futsal sebanyak 50 Peserta. Data kebugaran jasmani diukur menggunakan tes Akurasi ketepatan Tok-Tok Ball. Kelincahan Agility Shuttle Run 4x10m get ball. Kekuatan Otot Move The Ball. Daya Tahan Cardiovascular Lari 600m.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal adalah Cukup. Penelitian ini juga menemukan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani intensitas latihan, frekuensi latihan. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal sekolah dasar negeri kertasari 03 pebayuran dan meningkatkan kinerja tim."

Kata Kunci : Kebugaran, Futsal

ABSTRAK

Nama: Akbar Azi Sunarya, NPM 41182191180211. Judul: Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Sekolah Dasar Negeri Kertasari 03 Pebayuran Kabupaten Bekasi.

This study aims to analyze the physical fitness levels of the futsal extracurricular participants. The research uses a quantitative descriptive method with a sample of 50 futsal extracurricular participants. Physical fitness data were measured using the Tok-Tok Ball Accuracy Test, Agility Shuttle Run 4x10m Get Ball, Muscle Strength Move The Ball, and Cardiovascular Endurance 600m Run tests. The results show that the physical fitness level of the futsal extracurricular participants is moderate. The study also found that factors affecting physical fitness include the intensity and frequency of training. The results of this study can be used as a reference to improve the physical fitness of the futsal extracurricular participants at SD Negeri Kertasari 03 Pebayuran and enhance the team's performance.

Kata Kunci : Kebugaran, Futsal

KATA PENGANTAR

Bissmillahirrahmanirrahim Alhamdulillahrabbi'alamiin,

Penulis memanjatkan puji dan syukur atas ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penulisan skripsi, dengan judul **“Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Sekolah Dasar Negeri Kertasari 03 Pebayuran Kabupaten Bekasi”**

Penulisan ini dimaksudkan untuk memenuhi tugas akhir sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.

Pada kesempatan yang baik ini penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si., 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, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas "45" Bekasi.
4. Bapak Tatang Iskandar, M.Pd. selaku pembimbing akademik atas bimbingan dan dukungan selama ini.
5. Bapak Dani Nur Riyadi, M.Pd. selaku dosen pembimbing skripsi atas bimbingan dan dukungan selama melaksanakan proses penyusunan skripsi ini.
6. Teristimewa untuk orangtua, Bapak Suhandi dan Ibu Narisem yang telah memberikan cinta dan kasih sayang, perhatian, motivasi dukungan moral maupun material, serta doa yang tulus sampai akhir penyelesaian skripsi ini.

7. Kakakku Nalinda Nartika Sari, Surifah Narni Yolanda, Albert Filino Bukit, Aming Gozali dan adikku Amelia Nuning Fuji Astuti yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada penulis.
8. Teman-teman Bapa dan Ibu Guru sekolah SDN Kertasari 03 pebayuran dan semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang telah banyak memberi dukungan dan semangat.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini masih memiliki banyak kekurangan karena keterbatasan ilmu dan kemampuan penulis. Untuk itu saran dan kritik dari pembaca sangat penulis harapkan. Penulis berharap skripsi ini dapat berguna bagi semua pihak yang memerlukan.

Bekasi, 16 April 2025

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR DAN DIAGRAM.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan dan Batasan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Definisi Operasional	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Teori Futsal	6
B. Ekstrakurikuler	17
C. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun.....	18
D. Hakikat Kebugaran Jasmani	18
E. Penelitian Yang Relevan	24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	30
A. Metode Penelitian.....	30
B. Populasi dan Sampel	30
C. Tempat dan Waktu Penelitian	31
F. Instrumen Penelitian	32
G. Prosedur Analisis Data	37
H. Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA.....	39
A. Deskripsi Data	39
B. Hasil Penelitian.....	39
C. Pembahasan.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Nilai TKSI untuk Umur 10-12 Tahun	38
Tabel 4. 1 Tingkat Kebugaran Jasmani peserta ekstrakurikuler futsal Sekolah Dasar Negeri Kertasari 03 Pebayuran Kabupaten Bekasi	40
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Akurasi ketepatan tok-tok ball peserta ekstrakurikuler futsal Sekolah Dasar Negeri Kertasari 03 Pebayuran Kabupaten Bekasi	41
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Kelincahan (Agility) Shuttle Run 4x10m Get Ball peserta ekstrakurikuler futsal Sekolah Dasar Negeri Kertasari 03 Pebayuran Kabupaten Bekasi.....	43
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi kekuatan otot perut move the ball detik Peserta ekstrakurikuler futsal Sekolah Dasar Negeri Kertasari 03 Pebayuran Kabupaten Bekasi.....	44
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Lari 600 Meter Peserta ekstrakurikuler futsal Sekolah Dasar Negeri Kertasari 03 Pebayuran Kabupaten Bekasi.....	46

DAFTAR GAMBAR DAN DIAGRAM

Gambar 2. 1 Teknik Passing Bola.....	10
Gambar 2. 2 Control Bola.....	11
Gambar 2. 3 Teknik Dribbling	13
Gambar 2. 4 Teknik Menandang	15
Gambar 2. 5 Teknik Menangkap Bola.....	17
Gambar 3. 1 Langkah - langkah penelitian	31
Diagram 4. 1 Tingkat Kebugaran Jasmani peserta ekstrakurikuler futsal Sekolah Dasar Negeri Kertasari 03 Pebayuran Kabupaten Bekasi.....	40
Diagram 4. 2 Akurasi Ketepatan Tok-Tok Ball	42
Diagram 4. 3 kelincahan peserta ekstrakurikuler futsal Sekolah Dasar Negeri Kertasari 03 Pebayuran Kabupaten Bekasi.....	43
Diagram 4. 4 kekuatan otot perut move the ball.....	45
Diagram 4. 5 lari 600 meter.....	46



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. /PJKR-II/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 : AKBAR AZI SUNARYA
NPM : 91182191180211
Judul Skripsi : Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta
Ekstrakurikuler Futsal Sekolah Dasar Negeri
Kertasari 03 Pebayuran Kabupaten Bekasi
Pembimbing : Dani Nur Riyadi, M.Pd

Telah melakukan pengujian plagiasi terhadap dokumen proposal skripsinya
menggunakan Ithenticate dengan hasil 31%.

Demikian surat keterangan ini diberikan agar digunakan sebagaimana mestinya.

Bekasi, 14 April 2025

Dr. A-dhorul Haqiyah, M.Pd
Kaprodik PJKR