



**SURVEI KONDISI FISIK SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
DI SMA N 1 BANYUDONO KABUPATEN BOYOLALI
TAHUN 2022**

SKRIPSI

Oleh :

DIMAS ADE PAMUNGKAS

NIM : D 0419056

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2022

**SURVEI KONDISI FISIK SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
DI SMA N 1 BANYUDONO KABUPATEN BOYOLALI
TAHUN 2022**

Oleh :

Dimas Ade Pamungkas

NIM D 0419056

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Survei Kondisi Fisik Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal di SMA N 1 Banyudono Kabupaten Boyolali Tahun 2022”, karya:

Nama : Dimas Ade Pamungkas

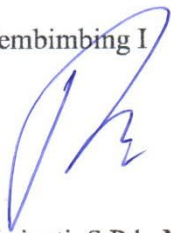
NIM : D 0419056

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah di disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

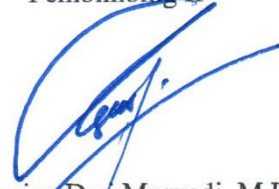
Surakarta, 22 Desember 2022

Pembimbing I



Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0614028701

Pembimbing II



Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.
NIDN. 0604088702

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

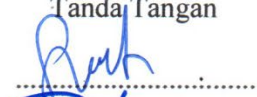



Skripsi dengan judul “Survei Kondisi Fisik Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal di SMA N 1 Banyudono Kabupaten Boyolali Tahun 2022”, karya:

Nama : Dimas Ade Pamungkas
NIM : D 0419056
Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.


Pada hari : Rabu
Tanggal : 18, Januari 2023

Dewan Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua	: Slamet Santoso, M.Pd	
Sekretaris	: Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.	
Anggota 1	: Rima Febrianti, M.Pd	
Anggota 2	: Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.	

Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan
Dekan




Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dimas Ade Pamungkas

NIM : D 0419056

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan caracara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sangsi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 22 Desember 2022

Yang membuat pernyataan,



Dimas Ade Pamungkas

NIM. D 0419056

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Angin tidak berhembus untuk menggoyangkan pepohonan, melainkan menguji kekuatan akarnya”- Ali bin Abi Thalib

“Jangan pergi mengikuti kemana jalan akan berujung. Buat jalanmu sendiri dan tinggalkanlah jejak”-Ralph Waldon Emerson

“Semangat !!! masih banyak masalah yang harus dicoba”- Dimas Ade

“When you’ve done everything you can do, that’s when Allah will step in do what you can’t do “– Theresia A

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

1. Allah SWT Yang telah memberikan begitu banyak rahmat kepada saya sehingga saya bisa menyelesaikan tugas akhir dengan baik
2. Kedua orang tua saya telah melalui banyak perjuangan dan rasa sakit. Tapi saya berjanji tidak akan membiarkan semua itu sia-sia. Saya ingin melakukan yang terbaik untuk setiap kepercayaan yang diberikan. Saya akan tumbuh, untuk menjadi yang terbaik yang saya bisa. Pencapaian ini adalah persembahan istimewa saya untuk ayah dan ibu.
3. Teman-teman saya yang mengenal saya. Kalian sudah menjadi teman terbaik untuk saya selama menempuh pendidikan sarjana.
4. Almamaterku Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Skripsi ini peneliti susun sebagai persyaratan mendapatkan gelar sarjana pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian peneliti skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan- kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuan dan dukungannya, peneliti menyampaikan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Winarti, M.Si. selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UTP Surakarta.
4. Rima Febrianti, S.Pd., M. Pd.selaku pembimbing 1.
5. Agustanico Dwi Muryadi, M. Pd. selaku pembimbing 2.
6. Berbagai pihak yang banyak membantu dalam terselesainya pembuatan skripsi yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, mengingat keterbatasan dan kemampuan yang ada pada peneliti. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam penyempurnaan skripsi ini dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, 22 Desember 2022

Dimas Ade Pamungkas

ABSTRAK

Dimas Ade Pamungkas. 2022. Survei Kondisi Fisik Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal di SMA N 1 Banyudono Kabupaten Boyolali. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd., Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

Sejauh ini belum diketahui tentang kondisi fisik siswa putra SMA N 1 Banyudono Kabupaten Boyolali yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik siswa putra ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Banyudono Kabupaten Boyolali Tahun 2022.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu dengan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Adapun tes yang digunakan untuk pengambilan data yaitu tes *Leg Dynamometer*, *Sprint 60 meter*, *Illinois Agility and Run Test*, dan *Multistage Fitness Test*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Banyudono Kabupaten Boyolali yang berjumlah 21 orang. Dalam pengolahan data menggunakan analisis statistika deskriptif dan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh profil kondisi fisik siswa putra ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Banyudono Kabupaten Boyolali berada dalam kategori “baik sekali” dengan presentase sebesar 2%, dalam kategori “baik” dengan presentase 2%, dalam kategori “cukup” dengan presentase “43”, dalam kategori “kurang” dengan presentase 38%, dan 0% untuk kategori “kurang sekali”. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik siswa putra ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Banyudono Boyolali dalam katregori cukup.

Kata kunci: Survei, kondisi fisik, futsal.

ABSTRACT

Dimas Ade Pamungkas. 2022. *Survey of the Physical Conditions of Extracurricular Futsal Boys Students at SMA N 1 Banyudono, Boyolali Regency.* Essay. Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, Surakarta. Advisor: Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd., Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

So far, it is not known about the physical condition of male students at SMA N 1 Banyudono, Boyolali Regency who are participating in futsal extracurricular activities. The purpose of this study was to determine the physical condition of male futsal extracurricular students at SMA N 1 Banyudono, Boyolali Regency, in 2022.

This type of research is a quantitative descriptive research. The method used in data collection is a survey method with test and measurement techniques. The tests used for data collection were the Leg Dynamometer test, the 60 meter Sprint, the Illinois Agility and Run Test, and the Multistage Fitness Test. The sample in this study were 21 male futsal extracurricular students at SMA N 1 Banyudono, Boyolali Regency. In data processing using descriptive statistical analysis and proportions.

Based on the results of the study, it was found that the physical condition of the futsal extracurricular students at SMA N 1 Banyudono, Boyolali Regency was in the "very good" category with a percentage of 2%, in the "good" category with a percentage of 2%, in the "adequate" category with a percentage of "43" , in the category of "less" with a percentage of 38%, and 0% for the category of "less than once". Based on the results of the study, it can be concluded that the physical condition of male futsal extracurricular students at SMA N 1 Banyudono Boyolali is in the adequate category.

Keywords: *Survey, physical condition, futsal.*

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR JUDUL	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Kerangka Teoritis.....	6
1. Hakikat Kondisi Fisik	6
2. Komponen Dominan Olahraga Futsal.....	7
a. Kekuatan (<i>Strength</i>)	7
b. Kecepatan (<i>Speed</i>).....	7
c. Kelincahan (<i>Agility</i>)	8
d. Daya Tahan (<i>Endurance</i>)	8

3. Hakikat Ekstrakurikuler	11
4. Hakikat Futsal	12
5. Karakteristik Siswa SMA.....	18
B. Penelitian yang Relevan.....	20
C. Kerangka Pemikiran.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	24
A. Tempat dan Waktu Penelitian	24
B. Metode Penelitian.....	25
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	25
D. Teknik Pengumpulan Data.....	26
E. Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
A. Deskripsi Hasil Penelitian	36
B. Hasil Tes Kondisi Fisik Siswa Putra Ekstrkurikuler Futsal	44
C. Kategori Pengukuran Tes Kondisi Fisik	46
D. Pembahasan.....	47
BAB V PENUTUP.....	49
A. Kesimpulan	49
B. Implikasi.....	49
C. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rencana Waktu Pelaksanaan Penelitian	24
Tabel 2. Norma Kategori Tes Kondisi Fisik.....	32
Tabel 3. Norma Tes <i>Leg Dynamometer</i>	34
Tabel 4. Norma Tes <i>Sprint 60 meter</i>	34
Tabel 5. Norma Tes <i>Illinois Run and Agility Test</i>	34
Tabel 6. Norma Tes <i>Multistage Fitness Test</i>	35
Tabel 7. Format Pengukuran <i>Multistage Fitness Test</i>	35
Tabel 8. Data Hasil Pengukuran <i>Leg Dynamometer</i>	36
Tabel 9. Deskripsi Statistik Data Prediksi <i>Leg Dynamometer</i>	37
Tabel 10. Norma Kategori Tes <i>Leg Dynamometer</i>	37
Tabel 11. Data Hasil Pengukuran <i>Sprint 60 meter</i>	38
Tabel 12. Deskripsi Statistik Data Prediksi <i>Sprint 60 meter</i>	39
Tabel 13. Norma Kategori Tes <i>Sprint 60 meter</i>	39
Tabel 14. Data Hasil Pengukuran <i>Illinois Run and Agility Test</i>	40
Tabel 15. Deskripsi Statistik Data Prediksi <i>Illinois Run and Agility Test</i>	41
Tabel 16. Norma Kategori Tes <i>Illinois Run and Agility Test</i>	41
Tabel 17. Data Hasil Pengukuran <i>Multistage Fitness Test</i>	42
Tabel 18. Deskripsi Statistik Data Prediksi <i>Multistage Fitness Test</i>	43
Tabel 19. Norma Kategori Tes <i>Multistage Fitness Test</i>	43
Tabel 20. Data Hasil Nilai T – Skor	45
Tabel 21. Norma Kategori Hasil Tes Kondisi Fisik	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Ukuran Lapangan Olahraga Futsal.....	16
Gambar 2. Ukuran Gawang Futsal.....	17
Gambar 3. Kerangka Pemikiran.....	22
Gambar 4. <i>Back and Leg Dynamometer</i>	27
Gambar 5. <i>Sprint 60 meter</i>	28
Gambar 6. <i>Illinois Run and Agility Test</i>	29
Gambar 7. <i>Multistage Fitness Test</i>	30
Gambar 8. Diagram Batang <i>Leg Dynamometer</i>	38
Gambar 9. Diagram Batang <i>Sprint 60 meter</i>	40
Gambar 10. Diagram Batang <i>Illinois Run and Agility Test</i>	42
Gambar 11. Diagram Batang <i>Multistage Fitness Test</i>	44
Gambar 12. Diagram Hasil Tes Kondisi Fisik.....	47
Gambar 13. Breafing dan Absensi Kehadiran Tes Kondisi Fisik.....	73
Gambar 14. Pemanasan sebelum Tes Kondisi Fisik.....	73
Gambar 15. Persiapan Tes Kekuatan dengan <i>Leg Dynamometer</i>	74
Gambar 16. Pelaksanaan Tes Kekuatan dengan <i>Leg Dynamometer</i>	74
Gambar 17. Persiapan Tes Kecepatan dengan <i>Sprint 60 meter</i>	75
Gambar 18. Pelaksanaan Tes Kecepatan dengan <i>Sprint 60 meter</i>	75
Gambar 19. Persiapan Tes Kelincahan dengan <i>Illinois Run and Agility Test</i>	76
Gambar 20. Pelaksanaan Tes Kelincahan dengan <i>Illinois Run and Agility Test</i>	77
Gambar 21. Persiapan Tes Daya Tahan Tubuh dengan <i>Multistage Fitness Test</i>	78
Gambar 22. Pelaksanaan Tes Daya Tahan Tubuh dengan <i>Multistage Fitness Test</i> ...	78

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan Kabupaten Boyolali	54
Lampiran 2. Surat Balasan Izin Penelitian Dinas Pendidikan Kabupaten Boyolali .	55
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian SMA N 1 Banyudono Kabupaten Boyolali	56
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian	57
Lampiran 5. Daftar Nama Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal.....	58
Lampiran 6. Formulir Tes Kondisi Fisik	59
Lampiran 7. Perhitungan Data T – Skor	69
Lampiran 8. Deskripsi Statistik Tes Kondisi Fisik	70
Lampiran 9. Data pada Masing-masing Skor.....	71
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	73

