



**PROFIL KONDISI FISIK MELALUI TES ACSPFT BAGI PESERTA
EKTRAKURIKULER FUTSAL SMA NEGERI 1 KARANGANOM
KLATEN TAHUN 2022**

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Oleh:

Afif Azhari Wiratama

D0418053

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

2022

**PROFIL KONDISI FISIK MELALUI TES ACSPFT BAGI PESERTA
EKTRAKURIKULER FUTSAL SMA NEGERI 1 KARANGANOM
KLATEN TAHUN 2022**

Oleh:

Afif Azhari Wiratama

D0418053

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

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

2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : “Profil Kondisi Fisik Melalui Tes ACSPFT Bagi Peserta Ektrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Karangnom Klaten Tahun 2022”, karya:

Nama : Afif Azhari Wiratama

NIM : D0418053

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta untuk dilanjutkan ke tahap penelitian.

Surakarta, 25 Juli 2022

Pembimbing I



Slamet Santoso, M.Pd.
NIDN. 0611128502

Pembimbing II



Untung Nugroho, S.Pd.K.Or., M.Or.
NIDN. 0609068701

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul : “Profil Kondisi Fisik Melalui Tes ACSPFT Bagi Peserta Ektrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Karangnom Klaten Tahun 2022”, karya:

Nama : Afif Azhari Wiratama

NIM : D0418053

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Pada hari : Selasa

Tanggal : 12 Juli 2022

Dewan Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda tangan
Ketua	: Rima Febrianti., M.Pd.
Sekretaris	: Satrio Sakti Rumpoko.,S.Pd.,M.Or.
Anggota I	: Slamet Santoso, M.Pd.
Anggota II	: Untung Nugroho, S.Pd.K.Or., M.Or.

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan,

The image shows a blue ink signature of Dr. Joko Sulistyono over a purple official stamp of Universitas Tunas Pembangunan. The stamp features the university's logo and name in a circular border.

Dr. Joko Sulistyono. M.Pd.

NIDK. 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis pada skripsi ini benar - benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara 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/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya plagiat terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 25 Juli 2022

Yang membuat pernyataan



Afif Azhari Wiratama

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

” Jangan pergi mengikuti kemana jalan akan berujung. Buat jalanmu sendiri dan tinggalkanlah jejak”

(Penulis)

Persembahan

Ayahanda dan Ibunda Tercinta.

Adik - adikku Tercinta.

Dosen Penjas FKIP UTP

Rekan Seperjuangan

Almamater

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari segala pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan pula kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, di antaranya :

1. Dr. Winarti, M.Si. Sebagai Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
3. Arif Rohman Hakim, S.Or, M.Pd. selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
4. Slamet Santoso, M.Pd. sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Untung Nugroho, S.Pd. K.Or., M.Or. sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini.
6. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu-persatu.

Semoga Amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, 25 Juli 2022

Afif Azhari Wiratama

ABSTRAK

Afif Azhari Wiratama. 2022. Profil Kondisi Fisik Melalui Tes ACSPFT Bagi Peserta Ektrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Karangnom Klaten Tahun 2022. Skripsi. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Slamet Santoso, M.Pd., II. Untung Nugroho, S.Pd. K.Or., M.Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisa kondisi fisik melalui tes ACSPFT bagi peserta Ektrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Karangnom Klaten Tahun 2022.

Metode yang digunakan penelitian kuantitatif dengan metode analisis. Subyek dalam penelitian peserta Ektrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Karangnom Klaten Tahun 2022 sebanyak 30 atlet dengan metode *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dengan tes lari cepat 50 meter, lompat jauh tanpa awalan, angkat badan, lari hilir mudik 4x10 meter, baring duduk 30 detik, lentuk togok ke muka dan lari 1000 meter.

Berdasarkan hasil penelitian tentang profil kondisi fisik melalui tes ACSPFT bagi peserta Ektrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Karangnom Klaten Tahun 2022 diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

Tes lari 20 meter diperoleh hasil sebagian besar baik dengan persentase 43%, tes lompat jauh tanpa awalan diperoleh hasil sebagian besar kurang dengan persentase 40%, tes angkat badan diperoleh hasil sebagian besar cukup dengan persentase 40%, tes lari hilir mudik 4x10 meter diperoleh hasil sebagian besar baik dengan persentase 46%, tes baring duduk diperoleh hasil sebagian besar baik dengan persentase 50%, tes lentuk togok ke muka diperoleh hasil sebagian besar baik dengan persentase 30% dan tes lari 1000 meter diperoleh hasil sebagian besar baik dengan persentase 43%.

Kata kunci : Analisis, Kondisi Fisik, Ektrakurikuler, Futsal.

ABSTRACT

Afif Azhari Wiratama. 2022. *Physical Condition Profile Through ACSPFT Test for Futsal Extracurricular Participants at SMA Negeri 1 Karanganom Klaten 2022*. Thesis. Physical education. Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Pembangunan University. Supervisor : I. Slamet Santoso, M.Pd., II. Untung Nugroho, S.Pd. K.Or., M.Or.

The purpose of this study was to analyze the physical condition through the ACSPFT test for Futsal Extracurricular participants at SMA Negeri 1 Karanganom Klaten in 2022.

The method used is quantitative research with analytical methods. The subjects in the study were 30 athletes who participated in the Futsal Extracurricular at SMA Negeri 1 Karanganom Klaten in 2022 using a purposive sampling method. The data collection technique used a 50-meter sprint test, long jump without a prefix, lift your body, run back and forth 4x10 meters, lie down for 30 seconds, bend forward and run 1000 meters.

Based on the results of research on the profile of physical conditions through the ACSPFT test for Futsal Extracurricular participants at SMA Negeri 1 Karanganom Klaten in 2022, the following conclusions were obtained:

The 20 meter running test obtained mostly good results with a percentage of 43%, the long jump test without a prefix obtained the results mostly less with a percentage of 40%, the body lifting test obtained results mostly with a percentage of 40%, the 4x10 meter running test obtained results mostly good with a percentage of 46%, the lying-sitting test obtained mostly good results with a percentage of 50%, the togok-to-face bending test obtained mostly good results with a percentage of 30% and the 1000 meter running test obtained mostly good results with a percentage of 43%.

Keywords: Analysis, Physical Condition, Extracurricular, Futsal.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PESETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
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. LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Hakikat Kondisi Fisik	7
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	12
3. Komponen Kondisi Fisik Dominan dalam Futsal	14
4. Hakikat Futsal	16
5. Tes ACSPFT	20

6. Ekstrakurikuler SMA Karanganom	21
B. Penelitian yang Relevan	23
C. Kerangka Berfikir	24
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	26
A. Tempat dan Waktu Penelitian	26
B. Metode Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
D. Teknik Pengumpulan Data	27
E. Teknik Analisis Data	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	29
A. Deskripsi Data	29
B. Hasil Analisis Data	29
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	40
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	43
A. Simpulan.....	43
B. Implikasi	43
C. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	45

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1. Perbedaan Sepak bola dengan Futsal	18
Tabel 3.1. Norma Penilaian Kondisi Fisik	30
Tabel 4.1. Statistik Deskriptif Lari 50 Meter	31
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lari 50 Meter	32
Tabel 4.3. Statistik Deskriptif Lompat Jauh Tanpa Awalan	33
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Lompat Jauh Tanpa Awalan.....	33
Tabel 4.5. Statistik Deskriptif Angkat Badan,	34
Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Angkat Badan	35
Tabel 4.7. Statistik Deskriptif Lari Hilir Mudik 4x10 Meter.....	36
Tabel 4.8. Distribusi Frekuensi Lari Hilir Mudik 4x10 Meter.....	36
Tabel 4.9. Statistik Deskriptif Baring Duduk 30 Detik.....	37
Tabel 4.10. Distribusi Frekuensi Baring Duduk 30 Detik	38
Tabel 4.11. Statistik Deskriptif Lentuk Togok Ke Muka.....	39
Tabel 4.12. Distribusi Frekuensi Lari 1000 Meter.....	39
Tabel 4.13. Statistik Deskriptif Lari 1000 Meter	40
Tabel 4.14. Distribusi Frekuensi Lentuk Togok Ke Muka	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Lapangan Futsal	18
Gambar 2.2. Gawang Futsal	18
Gambar 2.3. Bola Futsal.....	18
Gambar 2.4. Kerangka Pemikiran.....	25
Gambar 4.1. Histogram Lari 50 Meter.....	32
Gambar 4.2. Histogram Lompat Jauh Tanpa Awalan.....	34
Gambar 4.3. Histogram Angkat Badan	35
Gambar 4.4. Histogram Lari Hilir Mudik 4x10 Meter.....	37
Gambar 4.5. Histogram Baring Duduk 30 Detik	38
Gambar 4.6. Histogram Lentuk Togok Ke Muka	40
Gambar 4.7. Histogram Lari 1000 Meter.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes.....	46
Lampiran 2. Formulir Tes Siswa.....	61
Lampiran 3. Hasil Tes Lari 50 meter	62
Lampiran 4. Hasil Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan.....	63
Lampiran 5. Hasil Tes Angkat Badan	64
Lampiran 6. Hasil Tes Lari Hilir Mudik 4x10 meter	65
Lampiran 7. Hasil Tes Baring Duduk 30 detik	66
Lampiran 8. Hasil Tes Lentuk Togok	67
Lampiran 9. Hasil Tes Lari 1000 meter	68
Lampiran 10. Rekapitulasi Hasil.....	69
Lampiran 11. Persentase Hasil Tes	70
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	71
Lampiran 13. Surat Ijin Penelitin.....	76
Lampiran 14. Surat Keterangan Telah Penelitian	77