



**SURVEI TEKNIK DASAR DAN KONDISI FISIK PEMAIN  
EKSTRAKURIKULER FUTSAL PADA SISWA  
SMA 1 TAWANGSARI SUKOHARJO  
TAHUN 2024**

**SKRIPSI**

Oleh :

**GALIH PUTRA WIJAYA**

**NIM : D0420088**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2025**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Survei Teknik Dasar dan Kondisi Fisik Pemain Ekstrakurikuler Futsal pada Siswa SMA 1 Tawang Sari Sukoharjo Tahun 2024”, karya:

Nama : Galih Putra Wijaya

NIM : D0420088

Prodi : Pendidikan Jasmani.

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

Surakarta, 04 Februari 2025

Pembimbing I



Sunjovo, S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 0615027906

Pembimbing II



Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.  
NIDN. 0604088702

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Survei Teknik Dasar dan Kondisi Fisik Pemain Ekstrakurikuler Futsal pada Siswa SMA 1 Tawang Sari Sukoharjo Tahun 2024”, karya:

Nama : Galih Putra Wijaya

NIM : D0420088

Prodi : Pendidikan Jasmani.

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

Pada hari : Rabu

Tanggal : 12 Februari 2025

Dewan Penguji Skripsi

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Sunjoyo, S.Pd., M.Pd

Sekretaris : Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

Penguji I : Dr. Slamet Santosa, M.Pd

Penguji II : Untung Nugroho, S.Pd, K.Or., M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



**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 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 sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 12 Februari 2025

Yang Membuat Pernyataan



Galih Putra Wijaya

## **MOTO DAN PERSEMBAHAN**

“Jangan jadikan ujian sebagai penghambat hidup”

**(Peneliti)**

### **persembahan**

Bapak dan Ibu Tercinta

Dosen Penjas FKIP UTP

Rekan seperjuangan

Almamater tercinta Penjas FKIP UTP Surakarta.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-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. Prof. Dr. Winarti, M.Si selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan,
5. Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini.
6. Berbagai pihak yang tidak mungkin peneliti sebutkan satu-persatu. Semoga Amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

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

Surakarta, Februari 2025  
Yang Membuat Pernyataan

Galih Putra Wijaya

## ABSTRAK

**Galih Putra Wijaya** 2025. Analisis Teknik Dasar dan Kondisi Fisik Pemain Ekstrakurikuler Futsal pada Siswa SMA 1 Tawang Sari Sukoharjo Tahun 2024. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing : I. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd, II. Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah (1) untuk mengetahui bagaimana kemampuan teknik dasar futsal siswa putra ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Tawang Sari Sukoharjo. (2) untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik siswa putra ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Tawang Sari Sukoharjo.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif atau penelitian analisis survei. Populasi dalam penelitian ini merupakan Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA N 1 Tawang Sari Sukoharjo sebanyak 21 siswa. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, sehingga dipastikan bahwa dalam penelitian ini terdapat 21 sampel. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran untuk kondisi fisik berupa tes *leg and back dynamometer*, *sprint 60 meter*, *Illinois Agility Run*, dan *MFT*, sedangkan untuk teknik dasar futsal menggunakan Tes Keterampilan Dasar Futsal dari Dian Ika P.R.W: 2013.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Tingkat Kondisi Fisik Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA N 1 Tawang Sari Sukoharjo dapat dijelaskan dari 21 responden yang termasuk dalam klasifikasi baik sekali ada 0 siswa (0%), baik ada 6 siswa (29%), kategori cukup ada 8 siswa (38%), kategori kurang ada 7 siswa (33%), dan 0 siswa termasuk dalam kategori kurang sekali (0%). Berdasarkan Distribusi Frekuensi Tingkat Kondisi Fisik Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA N 1 Tawang Sari Sukoharjo masuk dalam kategori “Cukup” dimana terdapat 8 siswa dengan persentase 38% (2) Teknik Dasar Futsal Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA N 1 Tawang Sari Sukoharjo dapat dijelaskan dari 21 responden yang termasuk dalam klasifikasi baik sekali ada 0 siswa (0%), baik ada 18 siswa (86%), kategori cukup ada 3 siswa (3%), kategori kurang ada 0 siswa (0%), dan 0 siswa termasuk dalam kategori kurang sekali (0%). Berdasarkan Distribusi Frekuensi Teknik Dasar Futsal Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA N 1 Tawang Sari Sukoharjo masuk dalam kategori “Baik” dimana terdapat 18 siswa dengan persentase 86%.

**Kata Kunci** : Kondisi Fisik, Teknik Dasar, Futsal, Ekstrakurikuler SMA N 1 Tawang Sari Sukoharjo

## **ABSTRACT**

**Galih Putra Wijaya** 2025. *Analysis of Basic Techniques and Physical Conditions of Extracurricular Futsal Players among Students at SMA 1 Tawang Sari Sukoharjo in 2024. Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, Surakarta. Supervisor: I. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd, II. Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.*

*The aim of this research is (1) to find out the basic futsal technical abilities of male students in extracurricular futsal at SMA N 1 Tawang Sari Sukoharjo. (2) to find out what the physical condition of male extracurricular futsal students at SMA N 1 Tawang Sari Sukoharjo is.*

*This research is quantitative descriptive research or survey analysis research. The population in this study was 21 Futsal Extracurricular Male Students at SMA N 1 Tawang Sari Sukoharjo. In this study, a total sampling technique was used, so it was ensured that in this study there were 21 samples. Data collection techniques in this research used tests and measurements for physical conditions in the form of the leg and back dynamometer test, 60 meter sprint, Illinois Agility Run, and MFT, while for basic futsal techniques used the Basic Futsal Skills Test from Dian Ika P.R.W: 2013. Analysis techniques data using Microsoft Excel descriptive statistics.*

*Based on the results of the research, it shows that (1) the level of physical condition of male extracurricular futsal students at SMA N 1 Tawang Sari Sukoharjo can be explained from 21 respondents who are classified as very good, there are 0 students (0%), good, there are 6 students (29%), the fair category. there were 8 students (38%), there were 7 students in the less than enough category (33%), and 0 students were in the very less category (0%). Based on the Frequency Distribution of Levels of Physical Condition of Futsal Extracurricular Male Students at SMA N 1 Tawang Sari Sukoharjo, they are in the "Fair" category where there are 8 students with a percentage of 38% (2) Basic Futsal Techniques for Futsal Extracurricular Male Students at SMA N 1 Tawang Sari Sukoharjo can be explained from the 21 respondents who included in the excellent classification there are 0 students (0%), good there are 18 students (86%), in the fair category there are 3 students (3%), in the poor category there are 0 students (0%), and 0 students fall into the very poor category (0%). Based on the Frequency Distribution of Basic Futsal Techniques for Men's Futsal Extracurricular Students at SMA N 1 Tawang Sari Sukoharjo, they are in the "Good" category where there are 18 students with a percentage of 86%.*

**Key words :** *Physical Condition, Basic Techniques, Futsal, Futsal Extracurricular Male Students of SMA N 1 Tawang Sari Sukoharjo*

## DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL.....	i	
LEMBAR PENGAJUAN .....	ii	
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii	
.....	iv	
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUNJUNG.....	v	
.....	vi	
PERNYATAAN KEASLIAN .....	vii	
MOTTO	DAFTAR ISI	viii
PERSEMBAHAN.....	x	
KATA PENGANTAR.....	xiii	
ABSTRAK.....	xv	
<i>ABSTRACT</i> .....	xvi	
DAFTAR ISI .....	xvii	
DAFTAR TABEL .....	1	
.....	1	
DAFTAR GAMBAR .....	5	
DAFTAR LAMPIRAN .....	5	
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	6	
A. Latar Belakang Masalah .....	6	
B. Identifikasi Masalah .....	6	
C. Pembatasan Masalah .....	8	
D. Perumusan Masalah.....	8	
E. Tujuan Penelitian .....	8	
F. Manfaat Penelitian .....	15	
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	20	
A. Kajian Pustaka.....	21	

1. Hakikat		23
Futsal.....		25
2. Hakikat	Kondisi	Fisi 27
.....		27
3. Hakikat Ekstrakurikuler.....		28
4. Karakteristik		Sisw 28
SMA.....		29
B. Penelitian yang Relevan.....		36
C. Kerangka		40
Berpikir.....		40
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....		40
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....		43
B. Rancangan	atau	Desai 45
Penelitian.....		48
C. Populasi, Sampel dan Teknik	Samplin	48
.....		48
D. Teknik Pengumpulan Data.....		49
E. Teknik Analisis Data.....		50
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....		54
A. Deskripsi Data .....		
B. Rekapitulasi Hasil Penelitian.....		
C. Hasil Penelitian Kondisi Fisik.....		
D. Pembahasan.....		
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....		
A. Kesimpulan.....		
B. Implikasi.....		
C. Saran.....		
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....		

**LAMPIRAN-LAMPIRAN.....**

**DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Rencana Waktu Pelaksanaan Penelitian.....	27
Tabel 2. Kategorisasi Norma Penilaian.....	37
Tabel 3. Norma Penilaian Keterampilan Bermain Futsal.....	37
Tabel 4. Norma Tes <i>Leg and back Dynamometer</i> .....	38
Tabel 5. Norma Tes <i>Sprint</i> 60 meter.....	38
Tabel 6. Norma Tes <i>Illinois run and agility</i> .....	38
Tabel 7. Format Pengukuran <i>Multistage Fitness Test (MFT)</i> .....	38
Tabel 8. Deskriptif Statistik Tingkat Kondisi Fisik Siswa Putra Ekstrakulikuler Futsal SMA N 1 Tawang Sari Sukoharjo.....	40
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tingkat Kondisi Fisik Siswa Putra Ekstrakulikuler Futsal SMA N 1 Tawang Sari Sukoharjo.....	41
Tabel 10. Deskriptif Statistik Teknik Siswa Putra Ekstrakulikuler Futsal SMA N 1 Tawang Sari Sukoharjo.....	41
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar Futsal Siswa Putra Ekstrakulikuler Futsal SMA N 1 Tawang Sari Sukoharjo.....	42
Tabel 12. Distribusi Frekuensi tes Leg and Back Dynamometer Siswa Putra Ekstrakulikuler Futsal SMA N 1 Tawang Sari Sukoharjo.....	43
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tes Sprint 60 meter Siswa Putra Ekstrakulikuler Futsal SMA N 1 Tawang Sari Sukoharjo.....	43
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tes Illinois Agility Run Siswa Putra Ekstrakulikuler Futsal SMA N 1 Tawang Sari Sukoharjo.....	44
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Tes MFT Siswa Putra Ekstrakulikuler Futsal SMA N 1 Tawang Sari Sukoharjo.....	45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Ukuran Lapangan Olahraga Futsal .....	13
Gambar 2. Ukuran Gawang Futsal .....	14
Gambar 3. Kerangka Pemikiran.....	25
Gambar 4. Tes Keterampilan Dasar Futsal .....	32
Gambar 5. <i>Back and Leg Dynamometer</i> .....	32
Gambar 6. <i>Sprint</i> 60 meter.....	33
Gambar 7. <i>Illinois run and agility test</i> .....	34
Gambar 8. Lari multi tahap ( <i>multistage fitness test</i> ).....	35
Gambar 9. Tes Keterampilan Teknik Dasar Futsal Dribbling.....	
Gambar 10. Tes Keterampilan Teknik Dasar Futsal Passing and Control.....	
Gambar 11. <i>Tes Keterampilan Teknik Dasar Futsal Shooting</i> .....	
Gambar 12. <i>Tes Leg and Back Dynamometer</i> .....	
Gambar 13. Tes Illinois Agility Run.....	
Gambar 14. Tes Sprint 60 meter.....	
Gambar 15. Tes MFT.....	