



**TINGKAT KONDISI FISIK DAN TINGKAT KECEMASAN PADA SISWA
PUTRA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA NEGERI 1
SUKOHARJO**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani

Oleh:

RISYAD ARDENA

NIM : D0421068

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

**TINGKAT KONDISI FISIK DAN TINGKAT KECEMASAN PADA SISWA
PUTRA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA NEGERI 1
SUKOHARJO**

Oleh:
RISYAD ARDENA
NIM : D0421068

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani

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

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Tingkat Kondisi Fisik Dan Tingkat Kecemasan Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 1 Sukoharjo”, karya :

Nama : Risyad Ardena

NIM : D0421068

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, 26 Mei 2025

Pembimbing I



Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.

NIDN : 0608068601

Pembimbing II



Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.

NIDN : 0619128701

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Tingkat Kondisi Fisik Dan Tingkat Kecemasan Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 1 Sukoharjo”, karya :

Nama : Risyad Ardena

NIM : D0421068

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Pada hari : Selasa

Tanggal : 08 Juli 2025

Tim Penguji Skripsi:

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd

Sekretaris : Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or

Penguji I : Rima Febrianti, M.Pd

Penguji II : Suniovo, M.Pd

Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

PR. Dekan,



Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or.

NIDN. 0619068401

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam 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 keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 26 Mei 2025
Yang membuat pernyataan



Risyad Ardena
D0421068

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Moto

“dan janganlah kamu berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan”

(QS. Al-A'raf: 31)

“Hiduplah dengan sederhana dan seimbang, karena berlebihan dalam apa pun hanya membawa kerugian. Kesederhanaan bukan hanya mencerminkan kerendahan hati, tapi juga jalan menuju keberkahan hidup”

(Penulis)

Persembahan

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua saya, bapak dan ibu yang selalu mendukung dalam segala hal, selalu memberikan segalanya terhadap saya dengan penuh cinta dan kasih sayang.
2. Kakak dan adik yang saya sayangi.
3. Teman – Teman Penjas Angkatan 2021, terimakasih atas segala bentuk dukungannya.
4. Almamater tercinta Universitas Tunas Pembangunan Surakarta khususnya Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayahNya skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UTP Surakarta
4. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd Selaku Pembimbing I
5. Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or Selaku Pembimbing II
6. Berbagai pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu

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

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

Surakarta, 26 Mei 2025

Peneliti

Risyad Ardena

ABSTRAK

Risyad Ardena. 2025. Tingkat Kondisi Fisik dan Tingkat Kecemasan pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Sukoharjo. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd. dan Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dan tingkat kecemasan pada siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Sukoharjo. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran serta penyebaran angket.

Pada penelitian ini, jumlah sampel yang digunakan adalah sebanyak 28 siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data meliputi tes praktik untuk mengukur kondisi fisik dan kuesioner untuk menilai tingkat kecemasan. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif kuantitatif dengan presentase.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, tingkat kondisi fisik siswa menunjukkan bahwa sebanyak 2 siswa (7,14%) berada dalam kategori “sangat tinggi” 6 siswa (21,43%) masuk kategori “tinggi”, dan 12 siswa (42,86%) termasuk dalam kategori “cukup”. Sementara itu, 7 siswa (25%) tercatat memiliki kondisi fisik dalam kategori “rendah”, dan 1 siswa (3,57%) berada pada kategori “sangat rendah”. Adapun hasil pengukuran tingkat kecemasan menunjukkan bahwa 1 siswa (3,57%) memiliki tingkat kecemasan "sangat tinggi", 8 siswa (28,57%) termasuk kategori "tinggi", 6 siswa (21,43%) tergolong "cukup", 12 siswa (42,86%) berada dalam kategori "rendah", dan 1 siswa (3,57%) menunjukkan tingkat kecemasan "sangat rendah". Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik siswa berada pada kategori cukup, sedangkan tingkat kecemasan berada pada kategori rendah pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Sukoharjo.

Kata kunci: Kondisi fisik, kecemasan, siswa, futsal.

ABSTARCT

Risyad Ardena. 2025. *The Level of Physical Condition and Anxiety Among Male Students Participating in Futsal Extracurricular Activities at SMA Negeri 1 Sukoharjo.* Undergraduate Thesis. Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Advisors: Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd. and Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.

This study aims to determine the level of physical condition and anxiety among male students who participate in futsal extracurricular activities at SMA Negeri 1 Sukoharjo. This research is a descriptive quantitative study using a survey method. Data collection techniques involved physical tests and measurements as well as the distribution of questionnaires.

The sample in this study consisted of 28 students selected through purposive sampling. The instruments used for data collection included a practical test to measure physical condition and a questionnaire to assess the level of anxiety. The data analysis technique employed was descriptive quantitative statistics using percentages.

Based on the research results and discussion, the students' physical condition levels showed that 2 students (7.14%) were in the "very high" category, 6 students (21.43%) in the "high" category, and 12 students (42.86%) in the "moderate" category. Meanwhile, 7 students (25%) were in the "low" category, and 1 student (3.57%) in the "very low" category. As for the level of anxiety, the results showed that 1 student (3.57%) had a "very high" level of anxiety, 8 students (28.57%) were in the "high" category, 6 students (21.43%) in the "moderate" category, 12 students (42.86%) in the "low" category, and 1 student (3.57%) in the "very low" category.

Therefore, it can be concluded that the students' physical condition is generally in the moderate category, while their anxiety level is in the low category among male students participating in futsal extracurricular activities at SMA Negeri 1 Sukoharjo.

Keywords: *Physical condition, anxiety, students, futsal.*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN JUDUL.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTARCT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
A. Kerangka Teoritis.....	8
1. Hakikat Kondisi Fisik.....	8
2. Hakikat Kecemasan.....	17
3. Hakikat Futsal.....	21
4. Hakikat Ekstrakurikuler.....	30
B. Penelitian Yang Relevan.....	32
C. Kerangka Pemikiran.....	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	35

A. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	35
B. Metode Penelitian.....	35
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	36
D. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data	37
E. Teknik Analisis Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Deskripsi Data Hasil penelitian.....	49
B. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	70
BAB V PENUTUP.....	72
A. Kesimpulan.....	72
B. Implikasi.....	72
C. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagan Kerangka Pemikiran.....	34
Gambar 2. Diagram Hasil Tes Daya Tahan Tubuh (<i>Bleep Test</i>).....	50
Gambar 3. Diagram Hasil Tes Sprint 20 Meter.....	51
Gambar 4. Diagram Hasil Tes <i>Sit Up</i>	53
Gambar 5. Diagram Hasil Tes <i>Push Up</i>	54
Gambar 6. Diagram Hasil Tes <i>Back Up</i>	55
Gambar 7. Diagram Hasil Tes <i>Squat</i>	56
Gambar 8. Diagram hasil Tes <i>Lunges</i>	58
Gambar 9. Diagram hasil Tes <i>Sit And Reach</i>	59
Gambar 10. Diagram Hasil Tes <i>Shuttel Run</i>	60
Gambar 11. Diagram Hasil Tes <i>Standing Long Jump</i>	61
Gambar 12. Diagram Hasil Tes Kondisi Fisik keseluruhan.....	63
Gambar 13. Diagram Penilaian kecemasan berdasarkan Faktor Motorik.....	64
Gambar 14. Diagram Penilaian kecemasan berdasarkan Faktor Afektif.....	65
Gambar 15. Diagram Penilaian kecemasan berdasarkan Faktor Somatik.....	67
Gambar 16. Diagram Penilaian Kecemasan Berdasarkan Faktor Kognitif.....	68
Gambar 17. Diagram Kecemasan Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal Di SMA N 1 Sukoharjo 2025.....	70
Gambar 18. <i>Sit Up</i>	82
Gambar 19. <i>Push Up</i>	83
Gambar 20. <i>Back Up</i>	84
Gambar 21. <i>Squat</i>	84
Gambar 22. Pengarahan Dan Pendataan Siswa.....	118
Gambar 23. Mengisi Kuisoner Tentang Kecemasan.....	118
Gambar 24. Pengarahan Dan Pendataan Siswa.....	119

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Perbedaan Futsal dan Sepak Bola	29
Tabel 2. Alternatif jawaban angket.....	39
Tabel 3. Kisi kisi instrumen.	40
Tabel 4. Hasil Uji Validitas Instrumen.	40
Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas.	41
Tabel 6. Norma <i>Bleep Test</i>	42
Tabel 7. Norma Tes Kecepatan.	43
Tabel 8. Norma Tes Kekuatan.	43
Tabel 9. Norma Tes Kelentukan.	44
Tabel 10. Norma Tes Kelincahan (<i>Shuttel Run</i>).	45
Tabel 11. Norma Tes Daya Ledak.	45
Tabel 12. Norma Penilaian.....	47
Tabel 13. Data Hasil Tes Daya Tahan Tubuh (<i>Bleep Test</i>).	50
Tabel 14. Data Hasil Tes Kecepatan (Sprint 20 meter).	51
Tabel 15. Data Hasil Tes <i>Sit Up</i>	52
Tabel 16. Hasil Tes <i>Push Up</i>	54
Tabel 17. Data Hasil Tes <i>Back Up</i>	55
Tabel 18. Data Hasil Tes <i>Squat</i>	56
Tabel 19. Data Hasil Tes <i>Lunges</i>	57
Tabel 20. Data hasil Tes <i>Sit And Reach</i>	59
Tabel 21. Data Hasil Tes <i>Shuttel Run</i>	60
Tabel 22. Data Hasil Tes <i>Standing Long Jump</i>	61
Tabel 23. Data hasil Tes Kondisi Fisik Keseluruhan.	62
Tabel 24. Norma Penilaian Kecemasan Berdasarkan Faktor Motorik.	64
Tabel 25. Norma Penilaian Kecemasan Berdasarkan Faktor Afektif.....	65
Tabel 26. Norma Penilaian Kecemasan berdasarkan Faktor Somatik.	66
Tabel 27. Norma Penilaian Kecemasan Berdasarkan Faktor Kognitif.	68
Tabel 28. Norma Penilaian Kecemasan Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 1 Sukoharjo 2025.	69