



**SURVEY KONDISI FISIK DAN AKURASI TENDANGAN
PENALTI PESERTA DIDIK PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
DI SMK NEGERI 3 SURAKARTA TAHUN 2025**

SKRIPSI

Diajukan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Strata S1
Universitas Tunas Pembangunan

Oleh:
Nur Alif Hidayat
NIM: D0221086

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

**SURVEY KONDISI FISIK DAN AKURASI TENDANGAN
PENALTI PESERTA DIDIK PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
DI SMK NEGERI 3 SURAKARTA TAHUN 2025**

Oleh:

Nur Alif Hidayat

NIM: D0221086

Skripsi

Diajukan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Strata S1
Universitas Tunas Pembangunan

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul: "Survey Kondisi Fisik dan Akurasi Tendangan Penalti Peserta Didik pada Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 3 Surakarta Tahun 2025", karya

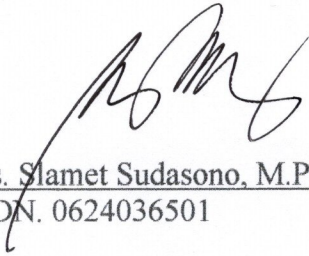
Nama : Nur Alif Hidayat

NIM : D0221086

Prodi : Kepelatihan Olahraga

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

Pembimbing I


Drs. Slamet Sudasono, M.Pd.
NIDN. 0624036501

Surakarta, 9 Juli 2025

Pembimbing II


Muh. Ikhwan Iskandar, S.Pd., M.Or.
NIDN.0617027704

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul: "Survey Kondisi Fisik dan Akurasi Tendangan Penalti Peserta Didik pada Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 3 Surakarta Tahun 2025", karya

Nama : Nur Alif Hidayat

NIM : D0221086

Prodi : Keperawatan Olahraga

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

Pada hari : Selasa

Tanggal : 28 Juli 2025

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Slamet Sudasono, M.Pd.

Sekretaris : Muh. Ikhwan Iskandar, S.Pd., M.Or.

Anggota I : Dr. Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or.

Anggota II : Muchhamad Sholeh, S.Pd., M.Or.



Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Pt. 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 resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, Juli 2025

Yang membuat pernyataan



NUR ALIF HIDAYAT

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Skripsi yang baik adalah skripsi yang selesai dan berhasil dipertahankan di depan dewan penguji.

Apapun yang terjadi pulanglah sebagai sarjana.

(Self reminder)

Persembahan:

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

1. Best private supported (Bapak, Ibu, Adikku Najya)
2. Nenekku pahlawanku
3. Tulang rusukku yang belum kutemukan
4. Almamater PKO 2021

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil alamin, segala puji ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan nikmat-Nya skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Peneliti menyadari bahwa penyelesaian penelitian ini memerlukan bantuan dari berbagai pihak baik moril maupun materiil. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, peneliti mengucapkan 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 Kepelatihan Olaharaa FKIP UTP Surakarta.
4. Drs. Slamet Sudasono, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I.
5. Muh. Ikhwan Iskandar, S.Pd., M.Or. selaku Dosen Pembimbing II.
6. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah turut membantu peneliti dalam menyelesaikan laporan penelitian ini.

Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut di atas mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Skripsi ini masih banyak kekurangannya, oleh karena itu peneliti mengharapkan saran-saran yang membangun untuk menyempurnakannya agar dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang Pendidikan.

Surakarta, 18 Juli 2025

Peneliti

NUR ALIF HIDAYAT

ABSTRAK

Nur Alif Hidayat. 2025. Survey Kondisi Fisik dan Akurasi Tendangan Penalti Peserta Didik pada Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 3 Surakarta Tahun 2025. Skripsi, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: Drs. Slamet Sudasono, M.Pd., Muh. Ikhwan Iskandar, S.Pd., M.Or.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) kondisi fisik pemain futsal SMK Negeri 3 Surakarta tahun 2025, (2) keterampilan melakukan tendangan penalti pemain futsal SMK Negeri 3 Surakarta tahun 2025.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif. Subyek penelitian ini adalah peserta didik peserta ekstra kurikuler futsal SMK Negeri 3 Surakarta tahun pelajaran 2024/2025 sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Teknik pengambilan data menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh hasil: (1) Jangkauan rata-rata kekuatan power tungkai adalah 58 centimeter termasuk kategori baik, (2) Kecepatan rata-rata tes lari 20 meter adalah 2,70 termasuk kategori baik, (3) Kecepatan rata-rata tes kelincahan adalah 15,89 detik termasuk kategori baik, (4) Kecepatan rata-rata lari 1600 meter adalah 6,46 menit termasuk kategori cukup, (5) Jangkauan rata-rata kelentukan adalah 18 centimeter termasuk kategori baik, (6) Jumlah rata-rata kekuatan otot perut adalah 35 kali termasuk kategori baik, (7) Nilai rata-rata koordinasi mata-kaki adalah 8 termasuk kategori sedang, dan (8) Nilai kemampuan melakukan tendangan penalti adalah 14 termasuk kategori sedang. Simpulan dari penelitian ini adalah kondisi fisik sebagian besar peserta ekstra kurikuler futsal di SMK Negeri 3 Surakarta termasuk kategori baik. Untuk kecepatan lari 1600 meter, koordinasi mata-kaki dan kemampuan menendang penalti masih perlu ditingkatkan.

Kata kunci : Futsal. Kondisi Fisik. Tendangan penalti.

ABSTRACT

Nur Alif Hidayat. 2025. *Survey of Physical Condition and Penalty Kick Accuracy of Students in Futsal Extracurricular at SMK Negeri 3 Surakarta in 2025*. Thesis, Sports Training Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Advisor: Drs. Slamet Sudasono, M.Pd., Muh. Ikhwan Iskandar, S.Pd., M.Or.

The purpose of this study was to determine: (1) the physical condition of SMK Negeri 3 Surakarta futsal players in 2025, (2) the skills of penalty kicks of SMK Negeri 3 Surakarta futsal players in 2025.

The research method used is descriptive quantitative. The subjects of this study were students participating in extra-curricular futsal at SMK Negeri 3 Surakarta in the 2024/2025 academic year as many as 30 people. The sampling technique used was total sampling. Data collection techniques using survey methods with test and measurement techniques. The data analysis technique used from this study uses quantitative descriptive analysis techniques with percentages.

Based on the results of data analysis, the results were obtained: (1) The average range of leg power strength is 58 centimeters including the good category, (2) The average speed of the 20 meter running test is 2.70 including the good category, (3) The average speed of the agility test is 15.89 seconds including the good category, (4) The average speed of running 1600 meters is 6.46 minutes including the sufficient category, (5) The average range of flexibility is 18 centimeters including the good category, (6) The average number of abdominal muscle strength is 35 times including the good category, (7) The average value of eye-foot coordination is 8 including the medium category, and (8) The value of the ability to take a penalty kick is 14 including the medium category. The conclusion of this study is that the physical condition of most extra-curricular futsal participants at SMK Negeri 3 Surakarta is in the good category. For 1600 meters running speed, eye-foot coordination and penalty kicking ability still need to be improved.

Keywords: Futsal. Physical Condition. Penalty kick.

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|---------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| LEMBAR JUDUL | ii |
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING | iii |
| LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI | iv |
| PERNYATAAN KEASLIAN | v |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| ABSTRAK | viii |
| ABSTRACT | ix |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR TABEL | xi |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 4 |
| C. Pembatasan Masalah | 5 |
| D. Perumusan Masalah | 5 |
| E. Tujuan Penelitian | 5 |
| F. Manfaat Penelitian | 6 |
| BAB II LANDASAN TEORI | |
| A. Tinjauan Pustaka | |
| 1. Tinjauan Tentang Olahraga Futsal | 7 |
| 2. Tinjauan Tentang Kondisi Fisik | 20 |
| B. Penelitian yang Relevan | 30 |
| C. Kerangka Berpikir | 31 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian | 33 |

| | |
|---|-----------|
| B. Desain Penelitian | 33 |
| C. Populasi dan Sampel | 34 |
| D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data | 34 |
| E. Teknik Analisis Data | 46 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Deskripsi Lokasi Penelitian | 47 |
| B. Hasil Penelitian | |
| 1. Tes Kondisi Fisik | 47 |
| 2. Tes Melakukan Tendangan Penalti | 60 |
| BAB V PENUTUP | |
| A. Simpulan | 63 |
| B. Implikasi | 63 |
| C. Saran | 64 |
| DAFTAR PUSTAKA | 65 |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|---------|
| Tabel 3.1. Rincian Kegiatan, Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian | 33 |
| Tabel 3.2. Norma Power Otot Tungkai | 37 |
| Tabel 3.3. Norma Lari 20 Meter | 38 |
| Tabel 3.4. Norma <i>Illinois Agility Run Test</i> | 39 |
| Tabel 3.5. Norma Lari 1600 Meter | 40 |
| Tabel 3.6. Norma Standar <i>Sit and Reach</i> | 42 |
| Tabel 3.7. Norma Kemampuan Otor Perut (<i>Sit Up</i>) | 43 |
| Tabel 3.8. Norma Standar Koordinasi Mata-Kaki | 44 |
| Tabel 4.1. Hasil Survey Kemampuan Power Tungkai | 48 |
| Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Kemampuan Power Tungkai | 49 |
| Tabel 4.3. Hasil Survey Kecepatan Lari 20 Meter | 49 |
| Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Power Tungkai | 50 |
| Tabel 4.5. Hasil Survey Kelincahan | 51 |
| Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Tes Kelincahan | 52 |
| Tabel 4.7. Hasil Survey Lari 1600 Meter | 53 |
| Tabel 4.8. Distribusi Frekuensi Lari 1600 Meter | 54 |
| Tabel 4.9. Hasil Survey Tes Kelentukan | 54 |
| Tabel 4.10. Distribusi Frekuensi Tes Kelentukan | 56 |
| Tabel 4.11. Hasil Survey Kekuatan Otot Perut | 56 |
| Tabel 4.12. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut | 58 |
| Tabel 4.13. Hasil Survey Kemampuan Koordinasi Mata-Kaki | 58 |
| Tabel 4.14. Distribusi Frekuensi Hasil Survey Kemampuan Koordinasi Mata-Kaki..... | 60 |
| Tabel 4.15. Hasil Survey Kemampuan Melakukan Tendangan Penalti | 60 |
| Tabel 4.16. Distribusi Frekuensi Hasil Survey Kemampuan Melakukan Tendangan Penalti | 61 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 2.1. Teknik Dasar <i>Passing</i> | 9 |
| Gambar 2.2. Teknik Dasar <i>Shooting</i> | 10 |
| Gambar 2.3. Mengontrol Bola dengan Dada | 10 |
| Gambar 2.4. Teknik Tendangan <i>Chipping</i> | 11 |
| Gambar 2.5. Teknik Heading | 11 |
| Gambar 3.1. Pelaksanaan Tes Vertical Jump | 36 |
| Gambar 3.2. Pelaksanaan Tes Kecepatan | 38 |
| Gambar 3.3. Illinois <i>Agility Run Test</i> | 39 |
| Gambar 3.4. Tes Lari 1600 m | 40 |
| Gambar 3.5. <i>Sit and Reach Test</i> | 41 |
| Gambar 3.6. Pelaksanaan <i>Sit Up</i> | 42 |
| Gambar 3.7. Tes Koordinasi Mata-Kaki | 44 |
| Gambar 3.8. Instrumen Tendangan Penalti Futsal | 45 |