



**SURVEI TINGKAT KEMAMPUAN KONDISI FISIK ATLET FUTSAL
USIA 15 - 18 TAHUN KABUPATEN WONOGIRI TAHUN 2024**

SKRIPSI

Oleh:

IZZAH AQILAH MUKHLISHOH

NIM : D0220072

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

**SURVEI TINGKAT KEMAMPUAN KONDISI FISIK ATLET FUTSAL
USIA 15 - 18 TAHUN KABUPATEN WONOGIRI TAHUN 2024**

Oleh:

IZZAH AQILAH MUKHLISHOH

NIM : D0220072

SKRIPSI

Disusun sebagai syarat memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Futsal Kabupaten Wonogiri Tahun 2024”, karya :

Nama : Izzah Aqilah Mukhlishoh

NIM : D0220072

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

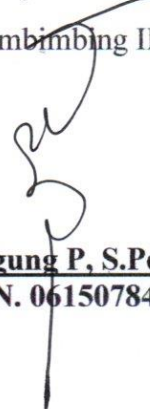
Surakarta, 31 Januari 2025

Pembimbing I



Risa Agus Teguh W, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0606078702

Pembimbing II



Rendra Agung P, S.Pd., M.Or
NIDN. 0615078402

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Futsal Kabupaten Wonogiri Tahun 2024”, karya :

Nama : Izzah Aqilah Mukhlishoh

NIM : D0220072

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Pada hari : Kamis

Tanggal : 13 Februari 2025

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Risa Agus Teguh W, S.Pd., M.Or

Sekretaris : Rendra Agung P, S.Pd., M.Or

Penguji I : Yudi Karisma Sari S.Si., M.Or

Penguji II : Fatkhul Imron, S.Pd., M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

ABSTRAK

Izzah Aqilah Mukhlishoh. Survei Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Futsal Usia 15-18 Tahun Kabupaten Wonogiri Tahun 2024. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Januari 2025. Pembimbing 1 : Risa Agus Teguh Wibowo, S.Pd., M.Or, Pembimbing 2 : Rendra Agung Prabowo, S.Pd., M.Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Futsal Usia 15-18 Tahun Kabupaten Wonogiri Tahun 2024. Penelitian ini merupakan penelitian survei tes. Sebagaimana telah disampaikan oleh Sugiyono (2019 : 24) bahwa survei merupakan: (1) suatu studi ekstensif dan luas yang dipolakan untuk memperoleh informasi- informasi khusus (2) satu inspeksi atau pengujian.

Penelitian ini merupakan penelitian *Kuantitatif* menggunakan metode *Deskriptif*. Subyek penelitian ini adalah atlet Futsal Kabupaten Wonogiri Tahun 2024, dengan jumlah 20 atlet. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen Tes kondisi fisik yang terdiri dari 6 item tes yaitu: Tes lari 2,4km, *sit up*, *vertical jump*, *sprint* 30m, T Tes dan *sit and reach*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan instrumen tes kondisi fisik pada tingkat kemampuan kondisi fisik atlet Futsal Usia 15-18 Tahun Kabupaten Wonogiri Tahun 2024 menghasilkan presentase sebagai berikut: terdapat terdapat 0 atlet (0%) dalam kategori “Baik Sekali”, 4 atlet (20%) dalam kategori “Baik”, 14 atlet (70%) dalam kategori “Cukup”, 2 atlet (10%) dalam kategori “Kurang”, dan terdapat 0 atlet (0%) dalam kategori “Kurang Sekali”. Frekuensi terbanyak pada kategori “Cukup”, sehingga dapat diketahui tingkat kemampuan kondisi fisik atlet Futsal Kabupaten Wonogiri Tahun 2024 dalam kategori “Cukup”.

Kata Kunci : *Kondisi Fisik, Atlet, Futsal*

ABSTRACT

Izzah Agilah Mukhlishoh. *Survey of Physical Condition Ability Levels Aged 15-18 years of Wonogiri Regency Futsal Athletes in 2024. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, January 2025. Supervisor 1: Risa Agus Teguh Wibowo, S.Pd., M.Or, Supervisor 2: Rendra Agung Prabowo, S.Pd., M.Or.*

The aim of this research is to determine: Level of Physical Ability Levels Aged 15-18 Years of Futsal Athletes in Wonogiri Regency in 2024. This research is a test survey research. As stated by Sugiyono (2019: 24), a survey is: (1) an extensive and broad study designed to obtain specific information (2) an inspection or test.

This research is quantitative research using descriptive methods. The subjects of this research were Wonogiri Regency Futsal athletes in 2024, with a total of 20 athletes. The data collection technique uses a physical condition test instrument which consists of 6 test items, namely: 2.4km running test, sit ups, vertical jump, 30m sprint, T test and sit and reach. The data analysis technique used in this research is descriptive statistical analysis with percentages.

Based on the results of research using physical condition test instruments on the level of physical condition of Futsal Aged 15-18 Years athletes in Wonogiri Regency in 2024, the percentages were as follows: there were 0 athletes (0%) in the "Very Good" category, 4 athletes (20%) in the "Good" category. , 14 athletes (70%) are in the "Fair" category, 2 athletes (10%) are in the "Poor" category, and there are 0 athletes (0%) in the "Very Little" category. The highest frequency is in the "Sufficient" category, so that we can know the level of physical condition of Wonogiri Regency Futsal athletes in 2024 in the "Sufficient" category.

Keywords: *Physical Condition, Athlete, Futsal*

MOTTO

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya." –
Al Baqarah 286

*"Pengetahuan yang baik adalah yang memberikan manfaat, bukan hanya
diingat." –*
Imam Syafi'i

PERSEMBAHAN

Tiada lembar yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan, berikut skripsi ini penulis persembahkan untuk orang-orang terkasih dan tersayang yaitu :

1. Kedua orangtua saya Bapak Aris dan Ibu Iffah terimakasih atas do'a, motivasi, pengorbanan dan juga kasih sayang yang tidak pernah henti hingga saat ini
2. Adik saya Aziz, Hani dan Putri yang selalu memberikan do'a dan dukungan serta kasih sayang hingga saat ini
3. Terimakasih untuk Bapak Risa dan Bapak Rendra yang telah memberikan tenaga, waktu dan pikiran untuk membimbing dan mengarahkan hingga saya dinyatakan lulus
4. Teman-teman saya yang sudah memberikan semangat dan dukungan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi
5. Terimakasih untuk pacar saya yang selalu memberikan support dan selalu sabar mendengar keluh kesah saya selama mengerjakan skripsi
6. Diri sendiri yang mau dan mampu bertahan, berjuang, berusaha sekuat yang saya bisa, tidak menyerah walau banyak rasa dan godaan yang datang untuk berhenti, terimakasih karena sudah bertahan untuk tetap kuat sampai detik ini

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Risa Agus Teguh W,S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Rendra Agung Prabowo, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet Futsal AFK Wonogiri yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Januari 2025

I.A.M

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	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. Batasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka.....	7
1. Hakikat Survei	7
2. Hakikat Kondisi Fisik.....	7
3. Pengembangan Atlet Jangka Panjang (<i>Long Term Athlete Development</i>).....	22
4. Futsal	25
5. Karakteristik peserta didik sekolah menengah	26
B. Penelitian Yang Relevan.....	28

C. Kerangka Pemikiran	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	30
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
B. Metode Penelitian	31
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	31
D. Teknik Pengumpulan Data.....	32
E. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Deskripsi Data.....	41
1. Hasil Tes Daya Tahan dengan Lari 2,4 km	41
2. Hasil Tes Kekuatan dengan Sit Up.....	43
3. Hasil Tes Power dengan Vertical Jump.....	44
4. Hasil Tes Kecepatan dengan Sprint 30 meter.....	45
5. Hasil Tes Kelincahan dengan T Tes	47
6. Hasil Tes Fleksibilitas dengan Sit and Reach.....	48
B. Pembahasan	50
BAB V PENUTUP.....	52
A. Simpulan	52
B. Implikasi	52
C. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Pemikiran.....	29
Gambar 2. Cara Pelaksanaan Sit Up	33
Gambar 3. Desain Pelaksanaan Kelincahan dengan T Test	36
Gambar 4. Cara Pengukuran <i>Fleksibilitas</i>	38
Gambar 5. Dokumentasi Pelaksanaan Lari 2,4 km	69
Gambar 6. Dokumentasi Pelaksanaan Lari 2,4 km	69
Gambar 7. Dokumentasi Pelaksanaan Tes <i>Sit Up</i>	70
Gambar 8. Dokumentasi Pelaksanaan Tes <i>Sit Up</i>	70
Gambar 9. Dokumen Pelaksanaan <i>Vertical Jump</i>	71
Gambar 10. Dokumentasi Pelaksanaan <i>tes sit and reach</i>	71
Gambar 11. Dokumentasi Pelaksanaan 30m.....	72
Gambar 12. Dokumentasi Pelaksanaan 30m.....	72
Gambar 13. Dokumentasi Pelaksanaan Tes T test	73
Gambar 14. Dokumentasi Pelaksanaan T test.....	73

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rencana Waktu Pelaksanaan Penelitian	30
Tabel 2. Norma Kekuatan Otot Perut.....	33
Tabel 3. Norma Vertical Jump dalam cm	34
Tabel 4. Norma Lari 2400 meter Laki-laki	34
Tabel 5. Norma Lari 2400 meter Perempuan.....	35
Tabel 6. Norma Kecepatan Lari 30 Meter Laki-laki.....	35
Tabel 7. Norma Kecepatan Lari 30 Meter Perempuan	36
Tabel 8. Norma Kelincahan dengan T Test Laki-laki.....	37
Tabel 9. Norma Kelincahan dengan T Test Perempuan	37
Tabel 10. Norma Tes Duduk Raih Ujung Kaki (Fleksibilitas) Laki-laki.....	38
Tabel 11. Norma Tes Duduk Raih Ujung Kaki (Fleksibilitas) Perempuan	38
Tabel 12. Norma Kategori Tes Kondisi Fisik	39
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin.....	41
Tabel 14. Data Hasil Tes Lari 2,4 km	41
Tabel 15. Norma Kategori Lari 2,4 km.....	42
Tabel 16. Data Hasil Tes <i>Sit Up</i>	43
Tabel 17. Norma Kategori <i>Sit Up</i>	44
Tabel 18. Data Hasil Pengukuran <i>Vertical Jump</i>	44
Tabel 19. Norma Kategori <i>Vertical Jump</i>	45
Tabel 20. Data Hasil <i>Sprint</i> 30 meter	46
Tabel 21. Norma Kategori <i>Sprint</i> 30 meter.....	47
Tabel 22. Data Hasil T Tes.....	47
Tabel 23. Norma Kategori T Tes	48
Tabel 24. Data Hasil <i>Sit and Reach</i>	49
Tabel 25. Norma Kategori <i>Sit and Reach</i>	50
Tabel 26. Simpulan Akhir Kemampuan Kondisi Fisik	51