

**TINGKAT KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
PUTRA DI MAN 4 BANJAR**



**OLEH:
YUYU SUHENDRA
NIM 1910122310051**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU
2023**

**TINGKAT KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
PUTRA DI MAN 4 BANJAR**



**OLEH:
YUYU SUHENDRA
NIM 1910122310051**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU
2023**

ABSTRAK

YUYU SUHENDRA 1910122310051. "Tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler Futsal Putra Di MAN 4 Banjar". Skripsi. Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat (ULM) Banjarbaru 2023. Pembimbing: Akhmad Amirudin, S. Pd., M. Pd. (Utama). Drs. H. M. Mulhim, M. Pd. (Pendamping).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putra di MAN 4 Banjar. Metode penelitian dengan menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif, dengan teknik pengambilan data observasi, tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal MAN 4 Banjar yang berjumlah 30 peserta didik, Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dengan syarat yang telah ditentukan oleh peneliti yaitu keaktifan dan bersedia untuk di teliti. dengan jumlah sampel 15 peserta didik yang merupakan tim inti dari ekstrakurikuler futsal MAN 4 Banjar. Analisis data yang digunakan adalah analisis statistika deskriptif dengan metode persentase. Dari hasil penelitian Hasil penelitian yang sudah dilakukan tes dan pengukuran terhadap tim inti dari ekstrakurikuler futsal MAN 4 Banjar sebagai berikut; (1) Kecepatan di peroleh pada kategori baik 5 peserta didik dengan persentase 33,3% pada kategori cukup 5 peserta didik dengan persentase 33,3%, pada kategori kurang 5 peserta didik dengan persentase 33,3%. (2) Kelincahan diperoleh pada kategori cukup 3 peserta didik dengan persentase 20%, dan pada kategori kurang sekali 12 peserta didik dengan persentase 93%. (3) Daya ledak otot tungkai diperoleh 10 peserta didik dengan persentase 66,6% pada kategori baik, 3 peserta didik dengan persentase 20% pada kategori kurang 1 peserta didik dengan persentase 6,6%, dan pada kategori kurang sekali 1 peserta didik dengan persentase 6,6%. (4) Daya tahan kardiorespirasi diperoleh 1 peserta didik kategori cukup dengan persentase 6,6%, dan pada kategori kurang 14 peserta didik dengan persentase 93,3%.

Kesimpulan dari penelitian tentang tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putra di MAN 4 Banjar sebagian besar dominan berada pada kategori kurang.

KATA KUNCI: Tingkat Kondisi Fisik Futsal

ABSTRACT

YUYU SUHENDRA 1910122310051. " *The level of physical condition of men's Futsal extracurricular participants in MAN 4 Banjar* ". Thesis. Department of Sports and Health Education (JPOK), Faculty of Teacher Training and education (FKIP), Lambung Mangkurat University (ULM) Banjarbaru 2023. Supervisor: Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd. (Main). Drs. H. M. Mulhim, M.Pd. (Companion).

This study aims to determine how the level of physical condition of extracurricular futsal participants in MAN 4 Banjar. Research methods using quantitative descriptive research methods, with the technique of data collection observations, tests and measurements. The population in this study is extracurricular participants futsal MAN 4 Banjar totaling 30 students, sampling is done by purposive sampling technique with conditions that have been determined by the researcher that is activeness and willing to be researched. with a sample of 15 students who are the core team of extracurricular futsal MAN 4 Banjar. Data analysis used is descriptive statistical analysis with percentage method. From the results of research results that have been conducted tests and measurements of the core team of extracurricular futsal MAN 4 Banjar as follows; (1) Speed is obtained in the category of good 5 learners with a percentage of 33.3% in the category of sufficient 5 learners with a percentage of 33.3%, in the category of less 5 learners with a percentage of 33.3%. (2) agility is obtained in the sufficient category of 3 learners with a percentage of 20%, and in the category of less than 12 learners with a percentage of 93%. (3) explosive power of leg muscles obtained by 10 students with a percentage of 66.6% in the good Category, 3 students with a percentage of 20% in the category of less than 1 student with a percentage of 6.6%, and in the category of less than 1 student with a percentage of 6.6%. (4) cardiorespiratory endurance was obtained by 1 student in the sufficient category with a percentage of 6.6%, and in the less category 14 students with a percentage of 93.3%.

The conclusion of the study on the level of physical condition of extracurricular futsal men in MAN 4 Banjar mostly dominant in the category of less.

KEYWORDS: Futsal physical condition level.

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

**“bantuan kecil yang kita berikan bisa sangat bermanfaat”
-Yuyu Suhendra-**

Karya ini di persembahkan kepada:

Ayahanda Akhmad Suaidin, ibunda Nia, Ayahanda Ardiansyah (Alm), ibunda Ani, kaka Ice Arisa, S.e, kaka Resa Yulianti, S.Pd, kaka Riza Nugraha, SKM, yang selalu mendukung dan memberikan do'a, motivasi, semangat, dorongan moral dan dana.

HALAMAN PERSETUJUAN

**TINGKAT KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
PUTRA DI MAN 4 BANJAR**

Oleh :

Yuyu Suhendra
NIM 1910122310051

Pembimbing Utama



Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd.
NIPK 19920211201702101001

Pembimbing Pendamping



Drs. H. M. Mulhim, M.Pd.
NIP 196107271988121002

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M. Pd.
NIP 198206232010121005

HALAMAN PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada Tanggal : 16 Juni 2023

Dewan Penguji

Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd.	(Ketua)
Drs. H. M. Mulhim, M.Pd.	(Sekretaris)
Norma Anggara, S.Pd., M. Pd.	(Anggota)



Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



Dr. Macriful Kahri, M. Pd.
NIP. 196006161987031004

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Peneliti yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yuyu Suhendra

NIM : 1910122310051

Program Studi : Pendidikan Jasmani (PSPJ)

Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)

Universitas : Lambung Mangkurat (ULM)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila kemudian hari dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi untuk perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 20 Maret 2023
Yang membuat pernyataan



Yuyu Suhendra
NIM 1910122310051

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yuyu Suhendra
NIM : 1910122310051
Tempat, Tanggal lahir : SAMPIRANG II, 25 November 2002
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : Desa Sampirang II Kec. Teweh Timur Kab. Barito
Utara Prov. Kalimantan Tengah.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar benar tulisan saya dan menggunakan aplikasi Mendeley. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi ini penulisannya tanpa menggunakan aplikasi Mendeley maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarbaru, 20 Maret 2023
Pembuat pernyataan



Yuyu Suhendra
NIM. 1910122310051

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah Subhanahuwa ta'ala yang telah memberikan rahmat dan inayah-Nya jualah peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul "*Tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler Futsal Putra Di MAN 4 Banjar*". Skripsi ini dibuat memenuhi salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru.

Peneliti berharap dan menyadari bahwa di dalam penyelesaian Skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan masukan dari pembimbing I dan II, serta para dosen Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Lambung Mangkurat (ULM) Banjarbaru.

Pada kesempatan ini peneliti tidak lupa menyampaikan ucapan terima kasih tidak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Ahmad, S.E., M. Si. Rektor ULM Banjarmasin.
2. Dr. Sunarno Basuki, Drs, M. Kes, AIFO. Dekan FKIP ULM Banjarmasin.
3. Prof Dr. Hj. Atiek Winarti, M. Pd., M. Sc Wakil Dekan I FKIP ULM Banjarmasin.
4. Prof Dr. Imam Yuwono, M, Pd. Wakil Dekan II FKIP ULM Banjarmasin.

5. Dr. Dwi Atmono, M. Pd, M. Si. Wakil Dekan III FKIP ULM Banjarmasin.
6. Dr. Ma'ruful Kahri, M. Pd. Ketua JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
7. Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd. Sekretaris Jurusan JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
8. Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M. Pd. Koordinator Prodi JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
9. Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd. Sekretaris Program Studi JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
10. Seluruh Dosen PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru yang telah membantu dan memberikan informasi dalam pengumpulan data penelitian
11. Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Dosen Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini, serta telah memberikan masukan serta nasehat terhadap penulisan skripsi ini.
12. Drs. H. M. Mulhim, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah membantu dalam menyusun skripsi ini, dan telah memberikan masukan yang sangat berarti bagi penulis.
13. Norma Anggara, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Penguji yang telah memberikan banyak masukan dalam kegiatan penelitian, dan saran-saran serta kritikan yang membangun semangat dalam mengerjakan skripsi dan menyelesaikan tugas akhir ini.

14. Drs. Jamhuri, M.Pd sebagai Kepala Sekolah MAN 4 Banjar yang telah memberikan izin penelitian.
15. Orang tua dan saudara/i tercinta Ayahanda Akhmad Suaidin, ibunda Nia, Ayahanda Ardiansyah (Alm), ibunda Ani, kaka Ice Arisa, S.e, kaka Resa Yulianti, S.Pd, kaka Riza Nugraha, SKM. yang memberi semangat, bantuan dana dan do'anya selama ini sehingga skripsi ini dapat selesai dengan tepat waktu.
16. Sutaibi, Reno Saputra, S.Pd, Muslim, Muhammad Iqbal Zaky, Abu Kumus'an Ali, Ahmad Yordan Nurislami, Muhammad Hisyam Rabani, Ahmad Wildan Ramadhani, Muhammad Ridho, Rusda Hartati, Rossa Kalasera, Nor Hayati, Ayu Fauziah, selaku sahabat dan rekan-rekan yang telah membantu dan menyusun Penelitian ini.

Semoga ibadah mereka mendapatkan balasan dari Allah subhannahu wa ta'ala. Amiin Ya Rabbal Alamin.

Banjarbaru, 13 Juni 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	ii
ABSTRAK	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
HALAMAN PERSETUJUAN	vi
HALAMAN PENGESAHAN	vii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	viii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Hasil Guna Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Deskripsi Teori	7
B. Penelitian Yang Relevan	16
C. Kerangka Berpikir	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	21
A. Variabel Penelitian	21
B. Definisi Istilah Dan Definisi Operasional	21

C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
D. Metode Penelitian.....	23
E. Populasi Dan Sampel.....	24
F. Instrumen Penelitian.....	25
G. Teknik Pengumpulan Data	33
H. Analisis data.....	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
A. Deskripsi Data.....	36
B. Pembahasan	41
BAB V PENUTUP	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	49

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Penilaian Lari 30 Meter	26
Tabel 3. 2 Loncat Tegak <i>Vertical Jump</i>	28
Tabel 3. 3 Penilaian Kelincahan (<i>Illinois agility test</i>).....	29
Tabel 3. 4 Data normative untuk <i>Bleep Test</i> / <i>Vo2max</i>	33
Tabel 4.1 Analisis Deskriptif kecepatan (<i>speed</i>)	36
Tabel 4.2 Analisis Deskriptif daya ledak otot tungkai.....	38
Tabel 4.3 Analisis Deskriptif kelincahan (<i>Illinois agility test</i>)	39
Tabel 4.4 Analisis Deskriptif <i>Bleep Test</i>	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat izin penelitian Kesbangpol kabupaten Banjar	52
Lampiran 2 Surat balasan dari Kesbangpol kabupaten Banjar.....	53
Lampiran 3 Surat izin ke kemenag kabupaten Banjar	54
Lampiran 4 Surat persetujuan izin penelitian dari kemenag Kab.Banjar	55
Lampiran 5 Surat izin penelitian ke kepala sekolah MAN 4 Banjar	56
Lampiran 6 Surat penunjukkan pembimbing dan penguji skripsi	57
Lampiran 7 Undangan penelitian ke pembimbing utama	58
Lampiran 8 Undangan penelitian ke pembimbing pendamping.....	59
Lampiran 9 Surat balasan dari kepala sekolah MAN 4 Banjar	60
Lampiran 10 Kartu bimbingan. pembimbing utama dan pendamping	61
Lampiran 11 Lembar formulir tes kondisi fisik	62
Lampiran 12 Daftar Hadir Peserta didik	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lapangan Futsal.....	15
Gambar 2. 2 Gawang Futsal.....	15
Gambar 3. 1 Lari 30 Meter (<i>sprint</i>)	27
Gambar 3. 2 Kelincahan <i>Illinois agilty test</i>	28
Gambar 3. 3 Loncat tegak <i>vertical jump</i>	30
Gambar 3. 4 Lintasan MFT	31
Gambar 4. 1 Diagram lari 30 meter	37
Gambar 4. 2 Diagram Loncat Tegak <i>Vertical Jump</i>	38
Gambar 4. 3 Diagram Kelincahan <i>Illinois agilty test</i>	40
Gambar 4. 4 Diagram <i>Bleep Test Vo2max</i>	41
Gambar 1 Berdo'a dan foto Bersama peserta didik	66
Gambar 2 Pemanasan sebelum melakukan test dan pengukuran	67
Gambar 3 Tes kecepatan Lari <i>Sprint</i> 30 meter	68
Gambar 4 Tes kelincahan <i>Illinois Agilty Test</i>	69
Gambar 5 Tes dan Pengukuran Daya ledak otot tungkai	70
Gambar 6 Tes daya tahan kardiorespirasi <i>Bleep Test Vo2Max</i>	71
Gambar 7 Peralatan Tes dan Pengukuran Kondisi Fisik.....	72
Gambar 8 Foto Bersama petugas penelitian dan peserta didik	73
Gambar 9 Foto Bersama kepala sekolah MAN 4 Banjar dan Guru PJOK	73