

**PROFIL TINGKAT KONDISI FISIK EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI  
SMA NEGERI 2 UNGGULAN TANAH GROGOT**



**OLEH:  
SAPRUL FAHRIZA NUR  
NIM 1810122310035**

**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**

## ABSTRAK

Saprul Fahriza Nur. 2023. NIM. 1810122310035. *Profil Tingkat Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 2 Unggulan Tanah Grogot*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan Ilmu dan Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing: (I) Drs. H. M. Mulhim, M. Pd. (II) Dr. Eka Purnama Indah, S. Pd., M. Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Unggulan Tanah Grogot. Metode penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif, dengan teknik pengambilan data observasi, tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal yang berjumlah 43 orang atlet. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dengan syarat yang telah ditentukan oleh peneliti yaitu keaktifan dan bersedia untuk diteliti. Dengan jumlah sampel 15 orang peserta ekstrakurikuler futsal. Analisis data yang digunakan adalah analisis statistika deskriptif dengan metode persentase.

Hasil penelitian sebagai berikut; (1) Daya tahan kekuatan otot lengan diperoleh 3 orang (20%) pada kategori kurang dan 12 orang (80%) pada kategori kurang sekali. (2) Daya tahan kekuatan otot perut diperoleh 4 orang (27%) pada kategori cukup dan 11 orang (73%) pada kategori kurang. (3) Daya ledak otot tungkai diperoleh 5 orang (33%) pada kategori baik, 2 orang (13%) pada kategori cukup, 6 orang (40%) pada kategori kurang dan 2 orang (13%) pada kategori kurang sekali. (4) Kecepatan diperoleh 4 orang (27%) pada kategori baik, 7 orang (47%) pada kategori cukup, 3 orang (20%) pada kategori kurang dan 1 orang (7%) pada kategori kurang sekali. (5) Kelincahan diperoleh 5 orang (33%) pada kategori baik sekali, 5 orang (33%) pada kategori baik, 4 orang (27%) pada kategori cukup dan 1 orang (7%) pada kategori kurang sekali. (6) Daya tahan kardiorespirasi diperoleh 1 orang (7%) pada kategori baik, 11 orang (73%) pada kategori cukup, 2 orang (13%) pada kategori kurang dan 1 orang (7%) pada kategori kurang sekali.

Kesimpulan dari penelitian tentang profil tingkat kondisi fisik ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Unggulan Tanah Grogot sebagian besar dominan berada pada kategori cukup.

**Kata kunci:** Profil, kondisi fisik, ekstrakurikuler futsal.

## ABSTRACT

Saprul Fahriza Nur. 2022. NIM. 1810122310035. Level Profile of Futsal Extracurricular Physical Conditions at State Senior High School 2 Tanah Grogot. Thesis. Department of Sports and Health Education, Faculty of Teacher Training and Education, Lambung Mangkurat University. Supervisor: (I) Drs. H. M. Mulhim, M. Pd. (II) Dr. Eka Purnama Indah, S. Pd., M. Pd.

This study aims to find out how the level of physical condition of futsal extracurricular activities at SMAN 2 Unggulan Tanah Grogot. The research method uses descriptive quantitative research methods, with observation, test and measurement data collection techniques. The population in this study were 43 athletes participating in the futsal extracurricular activity. Sampling was carried out using a purposive sampling technique with the conditions determined by the researcher, namely being active and willing to be researched. The sample size was 15 futsal extracurricular participants. The data analysis used is descriptive statistical analysis using the percentage method.

The research results from the implementation of tests and measurements on futsal extracurricular participants at SMAN 2 Unggulan Tanah Grogot are as follows; (1) The endurance of arm muscle strength was obtained by 3 people or 20% in the less category and 12 people or 80% in the very less category. (2) Abdominal muscle strength endurance was obtained by 4 people or 27% in the sufficient category and 11 people or 73% in the less category. (3) Limb muscle explosive power was obtained by 5 people or 33% in the good category, 2 people or 13% in the moderate category, 6 people or 40% in the less category and 2 people or 13% in the very less category. (4) Speed obtained by 4 people or 27% in the good category, 7 people or 47% in the sufficient category, 3 people or 20% in the less category and 1 person or 7% in the very poor category. (5) Agility was obtained by 5 people or 33% in the very good category, 5 people or 33% in the good category, 4 people or 27% in the sufficient category and 1 person or 7% in the very poor category. (6) Cardiorespiratory endurance was obtained by 1 person or 7% in the good category, 11 people or 73% in the sufficient category, 2 people or 13% in the less category and 1 person or 7% in the very poor category.

The conclusion from the research on the level profile of the physical condition of extracurricular futsal at SMA Negeri 2 Unggulan Tanah Grogot is that most of the domains are in the moderate category.

**Keywords:** Profile, Physical Condition, Futsal Extracurricular

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO:**

“Jangan biarkan kesulitan membuatmu gelisah, karena bagaimanapun juga hanya di malam yang paling gelap bintang-bintang tampak bersinar lebih terang. (Ali Bin Abi Thalib)”

"Percayalah bahwa kamu bisa, semua tinggal separuh jalan lagi" (Theodore Roosevelt.)

### **PERSEMBAHAN:**

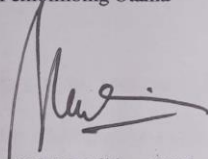
- Allah SWT, terimakasih atas segala rahmat dan hidayah-Nya, Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
- Bapak Ahmad Tapa Indra dan Ibu Norhidayah berkat kalian aku dapat terahir ke dunia ini dan berkat didikan dan kasih sayang kalian aku dapat tumbuh menjadi pribadi yang baik meskipun masih banyak kekurangan dari diriku. Terimakasih juga atas doa dan dukungan kalian berdua selama aku bersekolah hingga dapat menyelesaikan pendidikan sampai kuliah. Semoga dari ini aku yang akan balik membantu kalian nanti, sehat selalu mama dan bapa.
- Adik-adikku kalian juga harus semangat sekolahnya dan semoga dapat melebihi kakamu ini.
- Untuk teman-temanku dan orang-orang baik yang ada disekitarku terimakasih untuk dukungan dan doa kalian semoga apa yang kalian doakan untukku akan berbalik baik untuk kalian.

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PROFIL TINGKAT KONDISI FISIK EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI  
SMA NEGERI 2 UNGGULAN TANAH GROGOT**


Oleh :  
Sapriul Fahriza Nur  
NIM 1810122310035

Pembimbing Utama



Drs. H. M. Mulhim, M.Pd.  
NIP 1961027 198812 1 002

Pembimbing Pendamping



Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd.  
NIP 19830527 200604 2 001

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

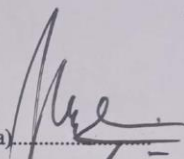
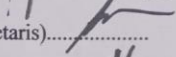
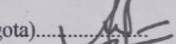


Dr. Tri Irianto, M. Kes.  
NIP 196206251986031003

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Pada tanggal : Senin, 9 Januari 2023

Dewan Penguji

1. Drs. H. M. Mulhim, M.Pd. (Ketua).....
2. Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd. (Sekretaris).....
3. Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd. (Anggota).....

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banbaru



Dr. Ma rufu Kahri, M. Pd.  
NIP 196006161987031004

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : SAPRUL FAHRIZA NUR  
NIM : 1810122310035  
JURUSAN : Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan  
FAKULTAS/PROGRAM : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
UNIVERSITAS : Lambung Mangkurat

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

Banjarbaru, 10 Desember 2022

Yang membuat pernyataan



Saprul Fahriza Nur

NIM. 1810122310035

## KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah Subhanahuwata'ala yang telah melimpahkan Rahmat, Taufiq dan Hidayah-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul *“Profil Tingkat Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 2 Unggulan Tanah Grogot”* Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapat gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat di Banjarbaru.

Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu dalam penelitian dan penulisan skripsi saya ini, terutama ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si. Rektor Universitas Lmabung Mngkurat (ULM) Banjarmasin.
2. Dr. Chairil Faif Pasani, M.Si. Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan ULM Banjarmasin.
3. Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan (JPOK) FKIP ULM Banjarbaru.
4. Dr. Tri Irianto, M.Kes, AIFO. Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjas) JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
5. Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani (JPOK) ULM Banjarbaru.



6. Drs. H. M. Mulhim, M. Pd. Dosen pembimbing I yang telah banyak membantu, membimbing dan memberikan motivasi selama penulisan skripsi ini.
7. Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd. Dosen pembimbing II yang telah banyak membantu, membimbing dan memberikan motivasi selama penulisan skripsi ini.
8. Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd. Selaku penguji yang telah banyak memberikan masukan dan motivasi dalam penulisan skripsi ini.
9. Seluruh Dosen JPOK FKIP ULM yang telah banyak membantu dan memebrikan informasi dalam pengumpulan data penelitian.
10. Drs. H. Nasradin, M.Pd. sebagai kepala sekolah SMA Negeri 2 Unggulan Tanah Grogot Kabupaten Paser, yang telah memebrikan ijin penelitian dan dukungan kepada peneliti untuk kuliah lanjut.
11. Ahmad Tapa Indra dan Norhidayah kedua orang tua saya. Terimakasih atas segala dukungan dan doa selama proses perkuliahan.
12. Teman-teman saya yang telah memberikan dorongan, masukan dan semangat sehingga beberapa kesulitan dan hambatan dapat terselesaikan.

Semoga amal ibadah yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah Subhanahu wata'ala. Amin.

Banjarbaru, 09 Januari 2023.

Peneliti.

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMBUTAN .....	i
HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	iii
ABSTRACT .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
HALAMAN PERSETUJUAN .....	vi
HALAMAN PENGESAHAN .....	vii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	15
DAFTAR LAMPIRAN .....	16
BAB I PENDAHULUAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Identifikasi Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Batasan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Rumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Hasil Guna Penulisan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Deskripsi Teori .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Penelitian Lain Yang Relevan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Kerangka Berpikir .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

BAB III METODE PENELITIAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Variabel Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Definisi Istilah Dan Definisi Operasional... ..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Metode Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Tempat dan Waktu Penelitian. ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Populasi dan Sampel. ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Instrumen Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
G. Pengumpulan Data. ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
H. Analisis Data. ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Deskripsi Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Pembahasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB V PENUTUP.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. KESIMPULAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. SARAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA. ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1. Penilaian pull up.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3.2. Data normatif penilaian Sit Up .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3.3. Kriteria Penilaian Standing Broad Jump (Johnson & Nelson, 2000) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3.4. Penilaian Lari 30 M ( <a href="https://speedendurance.com/">https://speedendurance.com/</a> ). .	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3.5. Data Normatif untuk Boomerang Run. .	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3.6 Data Normatif untuk Blepp Tes/Vo2Max.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.1 Analisis Deskriptif Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan. ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.1 Analisis Deskriptif Daya Tahan Kekuatan Otot Perut. ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.3 Analisis Deskriptif Daya Ledak Otot Tungkai .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.4 Analisis Deskriptif Tes Kecepatan (Speed). ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.5 Analisis Deskriptif Tes Kelincahan ( <i>Agility</i> ). ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.6 Analisis Deskriptif Bleeps Test.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



## DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1. Dimensi lapangan futsal (sumber: Buku Futsal Coaching Manual) .....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.1. Pegangan Pull Up (sumber: id.wikihow.com) **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.2. Sit Up (sumber: penjasorkes) .....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.3. Standing Broad Jump. (sumber: EDU Xunta)..**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.4. Lari 30 M (Sprint). (sumber: volimaniak.com)**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.5. Boomerang Run (sumber: Wiriawan, 2007 ) ...**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.6. lintasan bleep tes .....**Error! Bookmark not defined.**

## DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

- Lampiran 1 Formulir Tes. ....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 2 Norma VO2 Max dengan Metode Bleep Tes. ...**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 3 Daftar hadir peserta. ....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 4 Data Hasil Tes Pengukuran. ....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 5 Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan Provinsi Kalimantan Timur.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 6 Surat Izin Penelitian SMA Negeri 2 Unggulan Tanah Grogot. .. **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 7 Surat Balasan Dari Dinas Pendidikan Provinsi Kalimantan Timur.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 8 Surat Balasan Dari SMA Negeri 2 Unggulan Tanah Grogot. .... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 9 Surat Pernyataan Mendeley. ....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 10 Surat Penujukan Pembimbing Dan Penguji Skripsi. .... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 11 Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing Utama**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 12 Lembar Bimbingan Skripsi.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 13 Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing Utama**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 14 Lembar Bimbingan Skripsi.....**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 15 Dokumentasi Kegiatan .....**Error! Bookmark not defined.**



