

ANALISIS KONDISI FISIK DOMINAN FUTSAL PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA NEGERI 1 DANAU PANGGANG



OLEH :

NOOR ASIKIN

NIM. 2010122210069

ARTIKEL ILMIAH

Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Program Studi Pendidikan Jasmani


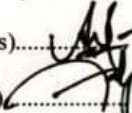
KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN
TEKNOLOGI UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU
PENDIDIKAN JURUSAN PENDIDIKAN
OLAHRAGA DAN KESEHATAN PROGRAM
STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU

2024

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal : 01 juli 2024


Dewan Penguji

1. Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd. (Ketua).....
2. Akhmad Amirudin, S. Pd., M.Pd. (Sekretaris).....
3. Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd (Anggota).....

Mengetahui:

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




Drs. Perdinanto, M.Pd.
NIP.196309251988031002

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : NOOR ASIKIN
NIM : 2010122210069
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa artikel ilmiah yang saya tulis ini benar benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa artikel ilmiah ini hasil dari plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarbaru, 20 Agustus 2024


Noor Asikin
NIM. 2010122210069

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : NOOR ASIKIN
NIM : 2010122210069
Tempat, Tanggal lahir : PANDAMAAN, 31 Maret 2002
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Alamat : Pandamaan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa artikel ilmiah yang saya tulis ini benar benar tulisan saya dan menggunakan aplikasi Mendeley. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa artikel ilmiah 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 Agustus 2024



Noor Asikin
NIM. 2010122210069

ABSTRAK

Noor Asikin, (2024) “Analisis Kondisi Fisik Dominan Futsal pad Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Danau Panggang”. Artikel ilmiah, Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat.

Pembimbing : (I) Ramadhan Arifin, S.Pd.,M.Pd. (II) Akhmad Amirudin, S.Pd.,M.Pd.

Permasalahan pada penelitian adalah rendahnya kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Danau Panggang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keadaan fisik dominan pada program futsal di SMA Negeri 1 Danau Panggang yang merupakan kegiatan ekstrakurikuler. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dan bersifat kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Danau Panggang yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara lengkap. Tes kondisi fisik pada beberapa komponen, antara lain ketahanan dengan *multifitness test*, kekuatan ledak otot tungkai dengan *stand broad jump*, kelincahan dengan *agility run Illinois*, dan kecepatan dengan *sprint 30 meter*, merupakan beberapa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini. Keadaan fisik daya tahan kardiorespirasi (*multifitness test*) tergolong kurang (20%); kurang sekali (80%) dengan skor rata-rata 29,90; daya ledak otot tungkai (*stand broad jump*) tergolong baik (15%), sedang (20%), kurang (20%), kurang sekali (45%) dengan skor rata-rata 2,03; kelincahan (*Illinois agility run test*) tergolong sedang (15%); kurang (5%); kurang sekali (80%) dengan skor rata-rata 20,08; dan kecepatan (*sprint 30 meter*) tergolong cukup (10%); kurang (20%); kurang sekali (70%) dengan skor rata-rata 5,08. Pada seluruh tes kondisi fisik rata-rata kurang sekali. Hasil penelitian ini bermanfaat bagi para peserta didik untuk terus mengasah kemampuan fisik mereka sehingga harapannya dapat meningkatkan prestasi dalam bermain futsal.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Futsal, Ekstrakurikuler

ABSTRACT

Noor Asikin, (2024). *“Analysis of the Physical Condition of Futsal Dominant pad Participants of Futsal Extracurricular SMA Negeri 1 Danau Panggang”*. *Articles, Physical Education Study Program. Department of Sports and Health Education. Faculty of Teacher Training and Education. Lambung Mangkurat University.*

Advisor : (I) Ramadhan Arifin, S.Pd.,M.Pd. (II) Akhmad Amirudin, S.Pd.,M.Pd.

The problem in the study is the low physical condition of extracurricular futsal students of SMA Negeri 1 Danau Panggang. This study aims to determine the dominant physical condition in the futsal programme at SMA Negeri 1 Danau Panggang which is an extracurricular activity. This research uses a descriptive approach and is quantitative in nature. The population of this study were all students who participated in extracurricular futsal activities at SMA Negeri 1 Danau Panggang, totalling 20 people. The sampling technique was complete. Physical condition tests on several components, including endurance with the multifitness test, leg muscle explosive strength with the stand broad jump, agility with the Illinois agility run, and speed with a 30-metre sprint, are some of the instruments used in this study. The physical state of cardiorespiratory endurance (multifitness test) was classified as less (20%); very less (80%) with an average score of 29.90; leg muscle explosive power (stand broad jump) was classified as good (15%), moderate (20%), less (20%), very less (45%) with an average score of 2.03; agility (Illinois agility run test) classified as moderate (15%); less (5%); very less (80%) with an average score of 20.08; and speed (30 metre sprint) classified as sufficient (10%); less (20%); very less (70%) with an average score of 5.08. In all physical condition tests the average is less than once. The results of this study are useful for students to continue to hone their physical abilities so that they hope to improve their achievements in playing futsal.

Keywords: Physical Condition, Futsal, Extracurricular

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, atas segala limpahan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan artikel ilmiah dengan judul “Analisis Kondisi Fisik Dominan Futsal pada Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Danau Panggang” ini telah selesai dan siap diajukan kepada program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas lambung mangkurat Banjarbaru sebagai prasyarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan. Perjalanan panjang telah penulis lalui dalam rangka menyelesaikan penulisan artikel ilmiah ini. Banyak hambatan yang dihadapi dalam penyusunannya, namun berkat kehendak-Nyalah sehingga penulis berhasil menyelesaikan penulisan artikel ilmiah ini. Maka dari itu penulis menerima dengan terbuka kritik dan saran yang membangun agar menghasilkan sesuatu yang lebih baik untuk kedepannya. Penulis telah banyak sekali memperoleh bantuan, dukungan dan do’a serta bimbingan yang sangat berguna. Keberhasilan penyusunan artikel ilmiah ini juga tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, maka dari itu dengan penuh kerendahan hati, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat.
2. Bapak Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes AIFO selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.
3. Bapak Drs. Perdinanto, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.
4. Bapak Dr. Rahmadi, S.Pd, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat sekaligus pembimbing pendamping penulisan artikel ilmiah yang telah banyak memberikan masukan saran, kritik, dan arahan-arahan dalam penyusunan artikel ilmiah.
5. Bapak Dr. Arie Rahman, S.Pd., M.Pd. Selaku Sekretaris Prodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.
6. Bapak Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing utama penulisan artikel ilmiah yang telah banyak memberikan petunjuk, arahan, bimbingan, waktu dan pikiran, yang sangat bermanfaat bagi penulis serta teguran, kritik, dan saran positif selama penyusunan artikel ilmiah.
7. Bapak Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing kedua penulisan artikel ilmiah yang telah banyak memberikan petunjuk, arahan, bimbingan, waktu dan pikiran, yang sangat bermanfaat bagi penulis serta teguran, kritik, dan saran positif selama penyusunan artikel ilmiah.

8. Bapak Drs. Abd. Hamid, M.Pd. selaku dosen pembimbing akademik yang telah banyak memberikan masukan selama perkuliahan berjalan.
9. Seluruh Bapak/Ibu dan Staf Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung mangkurat yang telah banyak memberikan ilmunya semasa penulis menempuh pendidikan diperkuliahan.
10. Untuk kedua orang tua terseyang, Ayahanda Pandi dan Ibunda Nursihan serta kakak - kakakku yang sangat memberikan selalu dukungan, semangat, perhatian, do'a serta selalu memberikan kasih sayang kepada penulis sehingga artikel ilmiah ini dapat diselesaikan dengan baik.
11. Untuk diri saya sendiri Noor Asikin, terimakasih sudah bisa berjuang dan bertahan sampai saat ini. Yang mampu mengendalikan diri dari tekanan luar. Yang tidak menyerah sesulit apapun rintangan kuliah ataupun proses penyusunan artikel ilmiah, Terima kasih diriku semoga tetap rendah hati, ini baru awal dari permulaan hidup tetap semangat dan bahagia menjalani kehidupan.
12. Kepada keponakan – keponakan saya yang lucu Ikmal, Fatimah, Ziya, Ibrahim, terimakasih atas kelucu – lucuan kalian yang memberikan semangat dan selalu membuat penulis senang untuk mengerjakan artikel ilmiah ini sampai selesai.
13. Teman-teman kos perumahan seribu yang telah membantu tenaga, waktu dan pikiran untuk menyelesaikan artikel ilmiah ini.
14. Teman-teman seperjuangan dari Program Studi Pendidikan Jasmani Angkatan 2020 khususnya kelas Reg A3 yang telah kebersamai kurang lebih selama 4 tahun perkuliahan.
15. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, yang sudah memberikan do'a, semangat dan bantuan kepada penulis.

Atas segala bantuan dari semua pihak tersebut, penulis hanya mampu mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga. Penulis berharap semoga artikel ini bermanfaat dan dapat berguna sebagai telaah ilmiah bagi semua pihak. Segala kritik dan saran yang membangun sangat berguna untuk kesempurnaan artikel ini. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Banjarbaru, Agustus 2024
Penulis

Noor Asikin

NIM.2010122210069

DAFTAR ISI

JUDUL	
ABSTRAK.....	
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	
LEMBAR PERSETUJUAN.....	
LEMBAR PENGESAHAN	
LEMBAR PERNYATAAN	
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
DAFTAR GAMBAR	vi
ABSTRAK	67
PENDAHULUAN.....	68
METODE	69
HASIL DAN PEMBAHASAN	70
A. Hasil	70
B. Pembahasan	72
KESIMPULAN	73
REFERENSI.....	74
LAMPIRAN.....	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Hasil data daya tahan peserta ekstrakurikuler</i>	69
Tabel 2. <i>Hasil data daya ledak otot tungkai peserta ekstrakurikuler futsal</i>	70
Tabel 3. <i>Hasil data kelincahan peserta ekstrakurikuler futsal</i>	71
Tabel 4. <i>Hasil data kecepatan peserta ekstrakurikuler futsal</i>	71

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Sertifikat Plagiasi	
Lampiran 2. Hasil Turnitin	
Lampiran 3. Data Mentah	
Lampiran 4. Proses Pengolahan Data	
Lampiran 5. Penunjukan Pembimbing Artikel	
Lampiran 6. Kartu Pembimbing Utama Artikel.....	
Lampiran 7. Kartu Pembimbing Pendamping Artikel	
Lampiran 8. Surat Permohonan Uji Plagiasi Utama	
Lampiran 9. Surat Permohonan Uji Plagiasi Pendamping	
Lampiran 10. Surat Permohonan Penilaian Artikel Utama	
Lampiran 11. Surat Permohonan Penilaian Artikel Pendamping	
Lampiran 12. Letter Of Acceptance (LOA).....	
Lampiran 13. Korespondensi.....	
Lampiran 14. Surat Izin Penelitian	
Lampiran 15. Surat Balasan Penelitian	
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram hasil daya tahan peserta ekstrakurikuler.....	70
Gambar 2. Diagram hasil daya ledak otot Tungkai peserta ekstrakurikuler	70
Gambar 3. Diagram Hasil Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler	71
Gambar 4. Diagram Hasil Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler	72