

**MOTIVASI BERPRESTASI DAN ANALISIS KONDISI FISIK DOMINAN
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP NEGERI 8
BANJARBARU**



Oleh:

Mochammad Wahyu Nugroho
2210122210052

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Jurusan Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU
2026**

LEMBAR PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji
Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal : 16 Juli 2026

Dewan Penguji

1. Ramadhan Arifin, S. Pd., M. Pd (Pembimbing Utama)
2. Drs. H. M. Mulhim, M.Pd. (Pembimbing Pendamping)
3. Kuncoro Darumoyo, S. Or., M. Pd (Penguji)



Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



Dr. Rahmad S. Pd., M.Pd
NIP. 197807312002121001

PERNYATAAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mochammad Wahyu Nugroho
NIM : 2210122210052
Jurusan/Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan/Pendidikan Jasmani
Fakultas : 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 keseluruhannya. Apabila kemudian hari atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 16 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,



Mochammad Wahyu Nugroho

ABSTRACT

Achievement motivation and physical fitness are two essential factors influencing students' performance in school-based futsal extracurricular programs. However, information regarding students' achievement motivation and dominant physical fitness components remains limited, particularly at the junior high school level. This study aimed to analyze the level of achievement motivation and identify the dominant physical fitness components among students participating in the futsal extracurricular program at SMP Negeri 8 Banjarbaru. A quantitative descriptive survey design was employed involving all 13 male students participating in the extracurricular program using a total sampling technique. Achievement motivation was measured using a validated 20-item questionnaire (Cronbach's Alpha = 0.838), while physical fitness was assessed through five standardized tests, namely the Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER), 50-m Sprint Test, T-Test, 60-second Situp Test, and Standing Broad Jump Test. Data were analyzed using descriptive statistics, including mean, standard deviation, frequency, and percentage. The findings indicated that students demonstrated a very high level of achievement motivation (83.37%), reflecting strong commitment to training and performance improvement. Speed was identified as the dominant physical fitness component, followed by lower-body explosive power and agility, whereas abdominal muscular strength and cardiorespiratory endurance remained relatively low. These findings suggest that extracurricular futsal programs should maintain students' high achievement motivation while prioritizing structured training to improve endurance and core strength. The results provide practical guidance for coaches and schools in designing evidence-based training programs and offer a foundation for future correlational studies examining the relationship between achievement motivation and physical fitness.

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT karena limpahan karunia dan petunjuk serta hidayah-Nya, Shalawat serta salam dicurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga, dan sahabatnya. Sehingga saya dapat menyelesaikan proposal penelitian skripsi yang berjudul **“Motivasi Berprestasi dan Analisis Kondisi Fisik Dominan Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 8 Banjarbaru”**. Proposal penelitian ini berisikan rancangan penelitian skripsi yang akan dilaksanakan menggunakan literatur yang didapat dari jurnal yang bersangkutan dengan isi penelitian ini.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penyusunan Proposal Penelitian Skripsi ini:

1. Kepada Allah SWT yang telah menemani penulis dalam suka dan duka.
2. Bapak Ramadhan Arifin, S, Pd., M. Pd., dan Bapak Drs. H. M. Mulhim, M. Pd., selaku Dosen Pembimbing Penelitian yang telah membimbing dan memberikan pengarahan selama penulis menyelesaikan proposal penelitian ini. Serta Bapak Kuncoro Darumoyo, S. Or., M.Pd., selaku Dosen Penguji. Semoga menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan yang lebih mulia dari Allah SWT.
3. Kawan-kawan seperjuangan kelas A3 angkatan 2022 yang sudah memberikan semangat secara langsung maupun tidak langsung.

Banjarbaru, Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN.....	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I.....	1
A. Latar Belakang Masalah.	1
B. Identifikasi Masalah.	3
C. Pembatasan Masalah.	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Manfaat Penelitian.	5
BAB II	6
A. Deskripsi Konseptual.....	6
B. Penelitian Relevan.....	17
C. Kerangka Teoritik.	19
D. Hipotesis Penelitian.....	21
BAB III.....	22
A. Tujuan Penelitian.	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
C. Metodologi Penelitian.	22
D. Variabel Penelitian.	23
E. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	24
F. Teknik Pengambilan Data.	25
G. Teknik Analisis Data.	37

BAB IV	39
A. Hasil Penelitian.....	39
B. Pembahasan.....	45
BAB V.....	50
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Lembar Penilaian Pacer Test	30
Gambar 3. 2 Contoh Lembar Penilaian Pacer Test	31
Gambar 3. 3 Norma tes Pacer Test	31
Gambar 3. 4 Norma tes Kecepatan	32
Gambar 3. 5 Lintasan T Test	33
Gambar 3. 6 Norma tes T Test	34
Gambar 3. 7 Sit Up	35
Gambar 3. 8 Norma tes Sit Up	36
Gambar 3. 9 Standing Board Jump	37
Gambar 3. 10 Norma tes Standing Board Jump	37

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Kuesioner Motivasi Berprestasi	26
Tabel 3. 2. Kriteria Tingkat Motivasi Berprestasi	27
Tabel 3. 3. Instrumen Pengambilan Data	28
Tabel 4. 1. Distribusi Populasi dan Sampel Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 8 Banjarbaru	39
Tabel 4. 2. Hasil Pengisian Kuesioner Motivasi Berprestasi Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 8 Banjarbaru	40
Tabel 4. 3. Stastistik Deskriptif Motivasi Berprestasi Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 8 Banjarbaru.	40
Tabel 4. 4. Distribusi Kategori Motivasi Berprestasi Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 8 Banjarbaru	40
Tabel 4. 5. Stastistik Deskriptif Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 8 Banjarbaru	41
Tabel 4. 6. Hasil Daya Tahan Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 8 Banjarbaru.	42
Tabel 4. 7. Hasil Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 8 Banjarbaru.	42
Tabel 4. 8. Hasil Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 8 Banjarbaru.	42
Tabel 4. 9. Hasil Kekuatan Otot Perut Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 8 Banjarbaru.	43
Tabel 4. 10. Hasil Daya Ledak Otot Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 8 Banjarbaru.	43
Tabel 4. 11. Hasil Rekapitulasi Rata-rata Karakteristik Tes Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 8 Banjarbaru.	43
Tabel 4. 12. Peringkat Komponen Kondisi Fisik Dominan Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 8 Banjarbaru.	44
Tabel 4. 13. Tabulasi Motivasi Berprestasi dan Kondisi Fisik.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Penunjukan Pembimbing	57
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Pembimbing 1	58
Lampiran 3. Kartu Bimbingan Pembimbing 2	59
Lampiran 4. Lembar Pengesahan Instrumen Pengambilan Data	60
Lampiran 5. Surat Validasi Instrumen.....	61
Lampiran 6. Surat Permohonan Ijin Penelitian	62
Lampiran 7. Surat Ijin Melaksanakan Penelitian	63
Lampiran 8. Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian.....	64
Lampiran 9. Foto Bersama Siswa dan Guru Olahraga.....	65
Lampiran 10. Foto Bersama Siswa, Guru, dan Pendamping Penelitian	65
Lampiran 11. Pengisian Kuesioner bergantian.....	65
Lampiran 12. Berdoa Bersama.....	66
Lampiran 13. Pemanasan	66
Lampiran 14. Test Kecepatan (Lari 50 meter)	66
Lampiran 15. Test Kekuatan Otot Perut (Sit UP).....	67
Lampiran 16. Test Kelincahan (T Test)	67
Lampiran 17. Test Daya Ledak Otot Tungkai (Standing Board Jump).....	67
Lampiran 18. Menjelaskan Tata Cara Pengambilan Test Daya Tahan	68
Lampiran 19. Pelaksanaan Test Daya Tahan (Pacer Test).....	68
Lampiran 20. Test Daya Tahan (Pacer Test)	68
Lampiran 21. Artikel	69