

Analisis Daya Tahan Aerobik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra Smpn 9 Banjarbaru



OLEH:

Luthfi Anugerah Pratama

NIM 2010122210061

ARTIKEL ILMIAH

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

KEMENTRIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

BANJARBARU

2024

ABSTACK

Luthfi Anugerah Pratama, (2024). "Analisis Daya Tahan Aerobik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra Smpn 9 Banjarbaru". Artikel ilmiah, Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat.

Pembimbing: (1) Dr. Nurdiansyah M.Pd. (2) Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd

Kondisi daya tahan tubuh yang sangat baik diperlukan oleh semua peserta ekstrakurikler pada cabang olahraga futsal. Dengan kondisi daya tahan tubuh yang baik, peserta ekstrakurikuler futsal putra dapat melakukan berbagai Teknik dasar dan keterampilan bermain futsal dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji mengenai tingkat daya tahan aerobik pada peserta ekstrakurikuler futsal Smpn 9 Banjarbaru tahun 2024. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif melalui metode survei dan tes V02max. populasi dan sampel pada penelitian ini yaitu pemain ekstrakurikuler Smpn 9 Banjarbaru. Instrument penelitian menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT). Sampel penelitian berjumlah 16 peserta ekstrakurikuler futsal putra. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta ekstrakurikuler yang memiliki daya tahan tubuh dengan kategori baik sekali berjumlah 2 pemain, baik 5, sedang 3, kurang 3, sangat kurang 3. Prosentase tersebut terdapat 12,5% kategori baik sekali, 31,25% baik, 18,75% sedang, 18,75% kurang, 18,75% sangat kurang. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu rata-rata pada kondisi daya tahan tubuh peserta ekstrakurikuler futsal Smpn 9 Banjarbaru berada dalam kategori baik.

Kata Kunci : Daya tahan tubuh, Futsal, Banjarbaru

ABSTRACT

Luthfi Anugerah Pratama, (2024). "Analysis of Aerobic Endurance of Extracurricular Participants of Futsal Putra Smpn 9 Banjarbaru". Scientific article, Physical Education Study Program, Department of Sports and Health Education, Faculty of Teacher Training and Education, Lambung Mangkurat University.

Advisor : (1) Dr. Nurdiansyah M.Pd. (2) Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd

Excellent immune conditions are needed by all extracurricular participants in futsal. With good immune conditions, men's futsal extracurricular participants can perform various basic techniques and futsal playing skills well. This study aims to examine the level of aerobic endurance in futsal extracurricular participants of Smpn 9 Banjarbaru in 2024. The research method used is quantitative descriptive through survey methods and V02max tests. population and sampel in this study are extracurricular players of Smpn 9 Banjarbaru. The research instrument uses Multistage Fitness Test (MFT). The study sample amounted to 16 men's futsal extracurricular participants. The results showed that extracurricular participants who had endurance with a very good category amounted to 2 players, good 5, medium 3, less 3, very less 3. The percentage is 12.5% in the very good category, 31.25% good, 18.75% medium, 18.75% less, 18.75% very less. The conclusion of this study is that the average immune condition of Smpn 9 Banjarbaru futsal extracurricular participants is in the good category.

Keywords : endurance, Futsal, Banjarbaru

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Jangan pernah meninggi dan menilai hidup orang lain anggap lah dirimu yang paling rendah kita belum tahu bagaimana derajat orang tersebut di mata tuhan”

Persembahan

Bismillahirrahmannirrahim

Alhamdulillahillahirabbil Alamin.

Saya mempersembahkan karya yang sederhana ini kepada orang-orang yang sangat saya sayangi dan saya cintai. Karya ini adalah bentuk rasa syukur dan rasa terimakasih yang saya rasakan dengan perasaan Bahagia dan rasa hormat, penuh cinta dan kasih sayang.

Selain itu, rasa terima kasih yang saya rasakan terbesar adalah bentuk terima kasih yang saya persembahkan kepada kedua orang tua dan istri saya yang senantiasa selalu memberikan dukungan lahir maupun bathin, saya sangat berterima kasih kepada kedua orang tua dan istri saya, Bapak (Sucahyo), Mama (Tity) dan istri (Retno) sebagai tanda bukti kepada kedua orang tua yang telah melahirkan, merawat, membimbing dan bekerja keras untuk membiayai sekolah saya serta istri saya yang selalu senantiasa membantu saya dan tiada henti-hentinya mendo'akan untuk kesuksesan saya. Ridho Allah adalah ridho orang tua dan istri.

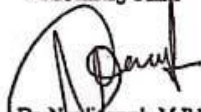
HALAMAN PERSETUJUAN

**ANALISIS KESESUAIAN GERAK TENDANGAN LURUS PADA ATLET
PENCAKSI LAT PERGURUAN PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE
KECAMATAN CANDI LARAS SELATAN**

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

Oleh : Luthfi Anugerah Pratama
NIM 2010122210061

Pembimbing Utama




Dr. Nurhidayah M.Pd
NIP. 196107301988031001

Pembimbing Pendamping



Akhmad Anurudin, S.Pd., M.Pd
NIP . 199202112024211001

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



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

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 : 13 Juni 2024

Dewan Penguji

- | | |
|----------------------------------|-------------------|
| 1. Dr.Nurdiansyah, M.Pd. | (Ketua)..... |
| 2. Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd. | (Sekretaris)..... |
| 3. Mita Erliana, S.Pd., M.Or. | (Anggota)..... |

Mengetahui:

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



Drs. Perdinanto, M.Pd
NIP 1963092519880031002

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Luthfi Anugerah Pratama
NIM : 2010122210061
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 keseluruhannya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku

Banjarbaru, 15 Agustus 2024

Yang membuat pernyataan,


Luthfi Anugerah Pratama

NIM. 2010122210061

SURAT PERNYATAAN

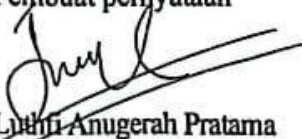
Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Luthfi Anugerah Pratama
NIM : 2010122210061
Tempat, Tanggal lahir : muara teweh , 24 february 2001
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : JL.MARGASARI KM 26 KAB. TAPIN PROV .
KALIMANTAN SELATAN 71162

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa jurnal yang saya tulis ini benar benar tulisansaya 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, 27 - Mei -2024

Pembuat pernyataan



Luthfi Anugerah Pratama
NIM. 2010122210061

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan artikel ilmiah yang berjudul "Analisis Daya Tahan Aerobik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra Smpn 9 Banjarbaru ". Artikel ilmiah ini diselesaikan untuk memenuhi salah satu prasyarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan dari Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas lambung mangkurat Banjarbaru.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini dapat berlangsung dengan baik berkat bimbingan, bantuan serta dukungan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung, oleh karena itu penulis mengucapkan 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.
5. Bapak Dr. Arie Rahman, S.Pd., M.Pd. Selaku Sekretaris Prodi PendidikanJasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.
6. Bapak Dr. Nurdiansyah M.Pd. dan Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing 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. 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.
8. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, yang sudah memberikan do'a, semangat dan bantuan kepada penulis Kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan agar hasil penelitian ini memberikan kontribusi bagi dunia pendidikan.

Banjarbaru, September 2024

Luthfi Anugerah Pratama

NIM. 2010122210061

DAFTAR ISI

ABSTRAK	1
ABSTRACR	2
MOTO DAN PERSEMBAHAN	3
HALAMAN PERSETUJUAN	4
HALAMAN PENGESAHAN	5
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	6
SURAT PERNYATAAN	7
DAFTAR ISI	8
DAFTAR TABEL	9
DAFTAR LAMPIRAN	i
PENDAHULUAN	ii
METODE	iii
HASIL DAN PEMBAHASAN	iv
A. Hasil	v
B. Pembahasan	vi
KESIMPULAN	vii
REFERENSI	viii
LAMPIRAN	x

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Norma Daya Tahan Aerobik (VO2Max)	4
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Test Multi Tahap	5

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Sertifikasi Plagiasi	1
Lampiran 2. Hasil Turnitin.....	2
Lampiran 3. Data Mentah	3
Lampiran 4. Kartu Pembimbing Utama Artikel	3
Lampiran 5. Kartu Pembimbing Pendamping Artikel	4
Lampiran 6. Surat Permohonan Uji Plagiasi Utama	5
Lampiran 7. Surat Permohonan Uji Plagiasi Pendamping	6
Lampiran 8. Surat Permohonan Penilaian Artikel Utama	7
Lampiran 9. Surat Permohonan Penilaian Artikel Pendamping	8
Lampiran 10. Latter Of Acceptance (LOA)	9
Lampiran 11. Korespondensi	10
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	11