



**TINGKAT KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL PUTRA DI SMA ISLAM SULTAN AGUNG 1
KOTA SEMARANG TAHUN 2018**

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

**Abdullah Assiddiqi
138010380**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHID HASYIM
2018**

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul: “Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra di SMA Islam Sultan Agung 1 Kota Semarang Tahun 2018” yang disusun oleh:

Nama : Abdullah Assiddiqi

NIM : 138010380

Telah dipertahankan dalam ujian skripsi di depan Dewan Penguji Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang pada 28 Juni 2018.

Dewan Penguji Skripsi



Ketua

Dr. Soekardi, M.Pd
NPP. 10.11.1.0203

Penguji II

Liska Sukivandari, M.Pd
NPP. 10.11.1.0208

Penguji I

Dr. Kardiyo, M.Pd
NPP. 10.14.1.0204

Penguji III

Yudhi Purnama, M.Pd
NPP. 10.16. 1.0364

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul: "**Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra di SMA Islam Sultan Agung 1 Kota Semarang Tahun 2018**"

yang disusun oleh :

Nama : Abdullah Assiddiqi

NIM : 138010380

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing I dan Pembimbing II untuk diajukan pada **Dewan Penguji Skripsi**

Semarang, 11 Mei 2018

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Liska Sukiyandari, M. Pd.

NPP. 10.11.1.0208



Yudhi Purnama, M. Pd.

NPP. 10.16.1.0364

PENGESAHAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana pendidikan, baik di Universitas Wahid Hasyim maupun diperguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing dan masukan Tim Penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebut nama pengarang dan di cantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karena karya ini. Serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universita Wahid Hasyim.

Semarang, 11 Mei 2018

Yang membuat pernyataan,



Abdullah Assiddiqi
138010380

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Barang siapa yang menjadikan mudah urusan orang lain, pasti Allah akan memudahkannya di dunia dan di akhirat.” (HR. Muslim)

“Menunggu itu melelahkan, karenanya segala sesuatu itu tidak hanya ditunggu namun perlu diperjuangkan.” (Penulis)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, peneliti persembahkan karya ini untuk orang-orang yang berarti bagi penulis :

1. Ibunda tercinta Hj. Siti Chayati yang senantiasa memberikan kasih sayangnya, selalu memberikan doa tanpa henti, memberikan semangat, motivasi dan dukungan.
2. Kakakku Miftahunnajah dan Andi Rifanto yang senantiasa memberikan dukungan.
3. Seluruh dosen dan staf prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
4. Rekan-rekan seperjuangan Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi.

ABSTRAK

Abdullah Assiddiqi, 2018. Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra di SMA Islam Sultan Agung 1 Kota Semarang Tahun 2018. Skripsi, Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Dosen Pembimbing I Liska Sukiyandari, M.Pd. dan Dosen Pembimbing II Yudhi Purnama, M.Pd.

Kata kunci: kondisi fisik, futsal, ekstrakurikuler

Penelitian ini dilatar belakangi peserta ekstrakurikuler futsal putra belum memiliki tingkat kondisi fisik yang baik sehingga pencapaian prestasi rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putra di SMA Islam Sultan Agung 1 Kota Semarang.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Subjek penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Islam Sultan Agung 1 Kota Semarang yang berjumlah 17 siswa. Instrumen yang digunakan berupa (1) power tungkai diukur dengan *vertical jump* dengan satuan centimeter (2) kecepatan diukur menggunakan tes lari 60 meter dengan satuan detik, (3) kelincahan diukur menggunakan *illinois agility run test* dengan satuan detik, dan (4) daya tahan aerobik diukur menggunakan *multi stage test* dengan satuan ml/kg/min, kemudian data dikonversikan ke dalam T-score. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif yang berupa presentase.

Hasil penelitian tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang berdasarkan T-Score didapati 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 5 siswa (29,42%) dalam kategori baik, 9 siswa (52,94%) dalam kategori sedang, 1 siswa (5,88%) dalam kategori kurang, dan 2 siswa (11,76%) dalam kategori kurang sekali.

Simpulan dari peneltian ini adalah tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang dalam kategori sedang. Pelatih perlu menyusun program latihan yang disesuaikan dan dapat meningkatkan kondisi fisik yang dimiliki oleh siswa.

ABSTRACT

Assiddiqi, Abdullah. 2018. The Levels of Physical Condition of Futsal Extracurricular Participants in Islamic High School Sultan Agung 1 Semarang City in Year 2018. Skripsi. Physical Education Health and Recreation, Faculty of Teacher Training Education. Wahid Hasyim University. First Advisor Liska Sukiyandari, M.Pd. and Second Advisor Yudhi Purnama, M.Pd.

Keywords: physical condition, futsal, extracurricular

This research background of the male participants of the extracurricular futsal do not have a level of good physical condition so that their achievement is low. This study aims to find out how well the levels of physical condition of extracurricular futsal participants in SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang City.

This research is a descriptive research. The method used is survey with data collection technique using test and measurement. The research subjects were male students participating in the extracurricular futsal in SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang City, totaling 20 students. The instruments used are (1) leg power measured by vertical jump with centimeter unit (2) velocity measured using 60 meter run test with second unit, (3) agility measured using illinois agility run test with second unit, and (4) durability aerobic was measured using multi stage test with unit ml/kg/ min, then the data converted into T-score. Data analysis technique used is descriptive statistic in the form of percentage.

The results of physical condition of extracurricular futsal participants in SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang based on T-Score found 0 students (0%) in excellent category, 5 students (29,42%) in good category, 9 students (52,94%) in the medium category, 1 student (5.88%) in the less category, and 2 students (11,76%) in the less one category.

Conclusions from this research that the physical condition of extracurricular participants of Islamic high school futsal Sultan Agung 1 Semarang in the category of moderate. The trainer needs to develop a training program that is adjusted and can improve the physical condition of the student.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra di SMA Islam Sultan Agung 1 Kota Semarang Tahun 2018”**, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim.

Penulis juga menyadari bahwa dalam penelitian ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, saran dan motivasi dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. H. Mahmutarom, SH., M.H. selaku Rektor Universitas Wahid Hasyim Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menjadi mahasiswa Universitas Wahid Hasyim Semarang.
2. Dr. Kardiyono, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim, yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
3. Liska Sukiyandari, M.Pd., selaku Wakil Dekan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan pengarahan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini
4. Liska Sukiyandari, M.Pd., selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu, membimbing, memberikan pengarahan serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Yudhi Purnama, M.Pd. selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu, membimbing, memberikan pengarahan serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim yang

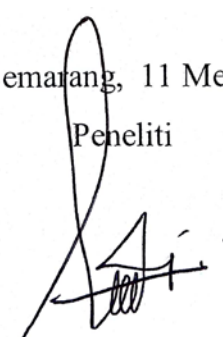
telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada peneliti selama perkuliahan.

7. Staf Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim yang membantu peneliti dalam proses pembuatan surat-surat perizinan.
8. Kedua Orang Tua Tercinta dan Kakak yang telah memberi semangat dan motivasi selama proses pembuatan skripsi ini.
9. Kepala SMA Islam Sultan Agung 1 yang memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi ini.
10. Guru Penjas SMA Islam Sultan Agung 1 yang memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi ini.
11. Siswa dan siswi SMA Islam Sultan Agung 1 yang membantu pengambilan data skripsi.
12. Teman-teman seperjuangan yang selalu mendukung dan membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
13. Semua pihak yang telah memberikan dukungan kepada peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Kritik dan saran dari semua pihak senantiasa penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis juga berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi lembaga penyedia jasa, pemerintah, dan pembaca pada umumnya.

Semarang, 11 Mei 2018

Peneliti



Abdullah Assiddiqi
138010380

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN KELULUSAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	4
1.3. Pembatasan Masalah	4
1.4. Rumusan Masalah.....	5
1.5. Tujuan Penelitian.....	5
1.6. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1. Deskripsi Teoritik.....	7
2.1.1. Hakikat Kondisi Fisik.....	7
2.1.1.1. Pengertian Kondisi Fisik	7
2.1.1.2. Komponen Kondisi Fisik.....	8
2.1.1.3. Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik.....	12
2.1.1.4. Kondisi Fisik yang Diperlukan dalam Futsal ..	13
2.1.2. Hakikat Futsal	14
2.1.2.1. Pengertian Futsal	14

2.1.2.2. Peraturan Futsal	15
2.1.2.3. Teknik Dasar Futsal.....	19
2.1.3. Hakikat Ektrakurikuler	21
2.1.4. Ektrakurikuler Futsal SMA Islam Sultan Agung 1	23
2.1.5. Karakteristik Siswa SMA Islam Sultan Agung I.....	23
2.2. Kajian Penelitian yang Relevan.....	24
2.3. Kerangka Berpikir	26
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Pendekatan Penelitian.....	27
3.2. Populasi dan Sempel.....	27
3.2.1. Populasi.....	27
3.2.2. Sampel.....	27
3.3. Variabel Penelitian	28
3.4. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	28
3.5. Teknik Analisis Data	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1. Hasil Penelitian.....	37
4.1.1. Power Otot Tungkai.....	38
4.1.2. Kecepatan	39
4.1.3. Kelincahan	40
4.1.4. Daya Tahan.....	42
4.1.5. Tingkat Kondisi Fisik	43
4.2. Pembahasan	44
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
5.1. Kesimpulan.....	46
5.2. Implikasi	46
5.3. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	48

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. Perbedaan Futsak dan Sepakbola.....	15
3.1. Norma Tes <i>Power</i> Otot Tungkai	30
3.2. Norma Tes Lari 60 meter.....	31
3.3. Norma <i>Illinois Agility Run Test</i>	32
3.4. Norma <i>Multi Stage Test</i> Usia 13-19 Tahun.....	34
3.5. Kategori Kondisi Fisik.....	35
4.1. Rangkuman Hasil Penelitian	37
4.2. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Tungkai	38
4.3. Distribusi Frekuensi Kecepatan.....	39
4.4. Distribusi Frekuensi Kelincahan	41
4.5. Distribusi Frekuensi Daya Tahan	42
4.6. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Lapangan Futsal.....	16
2.2. Gawang Futsal	17
2.3. Bola Futsal	17
2.4. Perlengkapan Futsal.....	18
2.5. Teknik Kontrol	20
2.6. Teknik Passing.....	20
2.7. Teknik Dribbling	21
2.8. Teknik Shooting	21
2.9. Bagan Kerangka Berpikir	26
3.1. Pelaksanaan <i>Vertical Jump</i>	29
3.2. Pelaksanaan <i>Illinois Agility Run Test</i>	32
3.3. Pelaksanaan <i>Multi Stage Test</i>	34
4.1. Diagram Batang Power Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang	39
4.2. Diagram Batang Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang	40
4.3. Diagram Batang Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang	41
4.4. Diagram Batang Daya Tahan Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang	43
4.5. Diagram Batang Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Pengangkatan Dosen Pembimbing.....	50
2. Surat Keterangan Penelitian.....	51
3. Analisis Data Hasil Penelitian Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang	52
4. Analisis Data Hasil Penelitian Power Otot Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang	53
5. Analisis Data Hasil Penelitian Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang	54
6. Analisis Data Hasil Penelitian Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang	55
7. Analisis Data Hasil Penelitian Daya Tahan Aerobik Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang	56
8. Dokumentasi	57