

**SURVEITINGKAT KONDISI FISIK EKSTRAKURIKULER
FUTSAL SMKN 1 KALIANGETTAHUN AJARAN 2018-2019**

(Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi)

SKRIPSI



OLEH:

TAUFIK RAHMAN

NPM: 1385201.1.A.001331

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

(STKIP PGRI) SUMENEP

TAHUN 2019

**SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK EKSTRAKURIKULER
FUTSAL SMKN 1 KALIANGETTAHUN AJARAN 2018-2019**

(Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi)

SKRIPSI

OLEH:

TAUFIK RAHMAN

NPM: 1385201.1.A.001331

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DANREKREASI
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
(STKIP PGRI) SUMENEP
TAHUN 2019**

SKRIPSI
SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK EKSTRAKURIKULER
FUTSAL SMKN 1 KALIANGETTAHUN AJARAN 2018-2019

Oleh:

TAUFIK RAHMAN
NPM: 1385201.1.A.001331

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diujikan

Sumenep, 26 Juli 2019

Komisi Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

SHALLY NORDIANSYAH, M.Pd.
NIDN: 0724028703

NUGROHO AGUNG S, S.Kom., M.Or.
NIDN: 0728068902

Sumenep, 07 Agustus 2019

Ketua Prodi Penjaskesrek

TAUFIK RAHMAN, M.Pd
NIK: 07731112

SKRIPSI
SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK EKSTRAKURIKULER
FUTSAL SMKN 1 KALIANGETTAHUN AJARAN 2018-2019

Oleh:

TAUFIK RAHMAN
NPM: 1385201.1.A.001331

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji

Pada tanggal : 26 juli 2019
dan telah direvisi dengan baik

Dewan Penguji

1. Ketua Dewan Penguji

TAUFIK RAHMAN, M.Pd.
NIDN : 0713018701

2. Anggota Dewan Penguji

DIAN HELAPRAHARA, M.Pd.
NIDN: 0727108005

3. Anggota Dewan Penguji

SHALLY NORDIANSYAH, M.Pd.
NIDN: 0724028703

Sumenep, 07 Agustus 2019

Ketua STKIP PGRI Sumenep

Dr. Asmoni, M.Pd.
NIK : 07731015

MOTTO”

Kerja keras dan kegigihan tidak akan mengkhianati hasil.

Skripsi ini saya persembahkan kepada

Kedua orangtuaku(Ayah) dan (ibu), serta istri dan anakku.

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Taufik Rahman
NIM : 1385201.1.A.001331
Program studi/angkatan : S1 Pend. Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/ 2013
Tempat Tanggal Lahir : Sumenep, 01 April 1994
Alamat : Jln.kh mansyur no.128 pangarangan

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis Ilmiah dengan Judul **:"SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMKN 1 KALIANGETTAHUN AJARAN 2018-2019"** adalah benar-benar merupakan hasil karya tulis ilmiah yang telah saya susun sendiri dan bukan merupakan hasil jiplakan dari karya tulis ilmiah orang lain.

Apabila dikemudian hari terbukti hasil jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menanggung resiko yang akan diberikan kepada saya.

Demikian surat pernyataan yang saya buat dengan sebenar – benarnya.

Sumenep, 07 Agustus 2019
Yang menyatakan

Materai 6000

TAUFIK RAHMAN
NPM: 1385201.1.A.001331

ABSTRAK

SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMKN 1 KALIANGETTAHUN AJARAN 2018-2019: 2019. RAHMAN, TAUFIK.

Kata Kunci :Kondisi Fisik, Ekstrakurikuler, Futsal

Futsal SMKN 1 Kalianget belum meraih juara. Dengan intensitas latihan yang rutin seharusnya dapat mencapai prestasi yang maksimal tetapi pada kenyataannya para peserta ekstrakurikuler futsal ini tidak dapat prestasi maksimal dikarenakan fisik masih sangat kurang, mudah lelah saat pertandingan sehingga sering terjadi salah paham antar pemain dan kesalahan yang paling terjadi adalah kontrol bola yang kurang baik sehingga bola sering terlepas saat mendapat umpan dari teman, *passing* yang tidak akurat, sering terjadi salah umpan dan *dribbling* yang kurang baik terkadang membuat laju bola saat digiring lebih kencang dari pada pemain. Tujuan penelitian ini yaitu: untuk mengetahui Tingkat Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Futsal SMKN 1 Kalianget Tahun Ajaran 2018-2019.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan metode deskriptif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, situasi, atau berbagai variabel yang timbul dimasyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Kalianget sebanyak 10 orang.

Hasil analisis diperoleh bahwa hasil tes MFT (*Multy Stage Fitnes Test*) diperoleh rata-rata 44.03 dengan klasifikasi sedang, tes *sit-up* diperoleh rata-rata 29.8. dengan klasifikasi kurang, tes kecepatan (lari 30 meter) diperoleh rata-rata 47.004 dengan klasifikasi sedang dan tes kelincahan (*Shuttle Run*) diperoleh rata-rata 14.141 dengan klasifikasi sedang. maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Kalianget berkategori sedang yang diperoleh dari tes MFT, *sit-up*, kecepatan dan kelincahan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT. Karena hanya atas perkenaan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Penyusunan Skripsi ini merupakan bagian dari rencana penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Pada kesempatan ini diucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus - tulusnya pada:

1. Dr. Asmoni, M.Pd. selaku Ketua STKIP PGRI Sumenep.
2. Taufik Rahman, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Penjasokesrek STKIP PGRI Sumenep.
3. Shally Nordiansyah, M.Pd. selaku Pembimbing I yang telah banyak membimbing dalam penyusunan skripsi ini.
4. Nugroho Agung S.M. Or selaku Pembimbing II yang juga telah banyak membimbing dan menyempurnakan penyusunan skripsi ini.
5. Kepala sekolah beserta guru Ekstrakurikuler SMKN 1 Kalianget
6. Semua pihak yang telah membantu dalam pembuatan skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa apa yang disampaikan sangat jauh dari sempurna, disamping itu penulis juga menyadari kekurangan pada diri sendiri baik dalam kemampuan teori maupun pengalaman yang masih sangat terbatas. Penulis berharap nantinya hasil penelitian ini dapat berfungsi bagi seluruh pembaca.

Akhir kata penulis berharap semoga Allah SWT. senantiasa memberikan petunjuk dan jalan yang terbaik bagi kita semua.

Sumenep, 07 Agustus 2019

Penulis

TAUFIK RAHMAN
NPM: 1385201.1.A.001331

DAFTAR ISI

Halaman judul	i
Halaman Persetujuan Komisi Pembimbing	iii
Halaman Pengesahan	iv
Motto dan Persembahan	v
Surat Pernyataan Keorisinilan	vi
Abstrak	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel	x
Daftar Lampiran	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi dan Batasan Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Penelitian	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
G. Definisi Operasional.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
1. Hakikat Kondisi Fisik	9
2. Hakikat Ekstrakurikuler	15
3. Hakikat Permainan Futsal	16

B. Penelitian Yang Relevan	24
C. Kerangka Berpikir	25
D. Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Desain Penelitian.....	26
B. Variabel Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel	26
D. Instrumen Penelitian.....	27
E. Teknik Pengumpulan Data	37
F. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV DATA HASIL PENELITIAN	39
A. Data Penelitian	39
B. Pembahasan	43
BAB V PENUTUP	44
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	45