

**TINGKAT KONDISI FISIK SISWA PUTRA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMAN 1 ARJASA TAHUN 2019**

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



**NPM.15852011A001717**

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

**TINGKAT KONDISI FISIK SISWA PUTRA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMAN 1 ARJASA TAHUN 2019**

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



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

**TINGKAT KONDISI FISIK SISWA PUTRA PESERTA EKSTRAKURIKULER  
FUTSAL SMAN 1 ARJASA TAHUN 2019**

**SKRIPSI**

Oleh:

**ABD. RAHIM**

**NPM: 15852011A001717**

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diujikan :

Sumenep, 18 - Juli - 2019

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dian Helaprahara, M.Pd.**  
NIDN. 0727108005

**Mas'odi, M.Pd.**  
NIDN. 0713048503

Sumenep, 18- Juli - 2019  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi

**Taufik Rahman, M.Pd.**  
NIK. 07731112



## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : ABD. RAHIM  
NPM : 15852011A001717  
Prodi : PENJASKESREK 2015  
Alamat : KANGEAN

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi ini yang berjudul **“TINGKAT KONDISI FISIK SISWA PUTRA PESERTA EKSRAKURIKULER FUTSAL SMAN 1 ARJASA TAHUN 2019”** ini secara keseluruhan adalah hasil karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya. Apabila dikemudian hari ditemukan hasil jiplakan atau plagiasi maka saya akan menanggung resiko apapun yang akan diberikan kepada saya.

Sumenep, Juli 2019

Saya yang menyatakan,

**Materai 6000**

ABD. RAHIM

NPM. 15852011A001717

**ABSTRAK**

**TINGKAT KONDISI FISIK SISWA PUTRA PESERTA  
EKSRAKURIKULER FUTSAL SMAN 1 ARJASA TAHUN 2019. 2019.**

**ABD. RAHIM**

Kata kunci : Kondisi Fisik, Ekstrakurikuler, Futsal.

SMA NEGERI ARJASA mulai dari tahun 2015 hingga saat ini belum bisa memberikan prestasi yang optimal untuk sekolah SMA NEGERI ARJASA, terbukti dengan hasil yang mengecewakan saat mengikuti kejuaraan futsal 916 cup tahun 2019 yang hanya bisa lolos di fase grup. Performa siswa saat bertanding padahal kondisi fisik mempunyai peranan yang sangat penting saat bermain/bertanding untuk mencapai prestasi yang baik, memang kondisi yang prima tidak selalu menjanjikan untuk sukses, namun tidak memiliki kondisi fisik yang baik hampir selalu cenderung mengakibatkan kegagalan dalam pertandingan Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Bagaimana tingkat kondisi fisik siswa putra peserta ekstrakurikuler futsal SMAN I Arjasa 2019.

Metode dalam penelitian ini penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah siswa putra peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Arjasa tahun 2019 yang berjumlah 25 siswa. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini adalah Tes kelincahan, tes kecepatan, tes MFT dan tes *vertical jump*.

Hasil penelitian kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Arjasa tahun 2019 yang meliputi Tes kelincahan rata-rata sebesar 15,30 dengan Kalsifikasi **kurang**, tes Kecepatan rata-rata sebesar 7,61 dengan Kalsifikasi **Baik**, Tes MFT rata-rata Vo2 Max 38,56 dengan klasifikasi **Sedang**, Serta tes *vertical jump* dengan rata-rata sebesar 44.84 dengan klasifikasi **Sedang**. Sehingga dapat disimpulkan rata rata kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Arjasa tahun 2019 klasifikasi **sedang**.

## ***ABSTRAK***

### ***LEVEL OF PHYSICAL CONDITION OF SON STUDENTS PARTICIPANTS***

#### ***FUTSAL EXTRACURRICULAR OF SMAN 1 ARJASA IN 2019.***

***ABD. RAHIM***

Keywords: Physical Conditions, Extracurricular, Futsal.

ARJASA STATE 1 High School starting from 2015 until now has not been able to provide optimal performance for ARJASA STATE 1 High School, as evidenced by disappointing results when participating in the 916 cup futsal championship in 2019 which could only qualify in the group phase. Student performance when competing even though physical condition has a very important role when playing \ competing to achieve good performance, indeed prime conditions are not always promising for success, but not having good physical conditions almost always tends to lead to failure in matches The aim of this study is to find out the level of physical condition of male students participating in futsal extracurricular activities at SMAN I Arjasa 2019.

The method in this research is quantitative descriptive research. The subjects of this study were male students participating in futsal extracurricular activities at SMAN 1 Arjasa in 2019, totaling 25 students. This research is quantitative descriptive. The instruments used in this study were agility test, speed test, MFT test and vertical jump test.

The results of the physical condition of futsal extracurricular participants in Arjasa SMAN 1 2019 which included an average agility test of 15.30 with less calcification, an average speed test of 7.61 with a good calcification, an average MFT test of Vo2 Max 38.56 with a Medium classification, and a vertical jump test with an average of 44.84 with a Medium classification. So it can be concluded that the average physical condition of futsal extracurricular participants in SMAN 1 Arjasa in 2019 is classified as medium.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala limpahan rahmat karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “tingkat kondisi fisik siswa putra peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Arjasatahunan 2019”

Selanjutnya penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang membantu kelancaran penulisan Skripsi ini, baik berupa dorongan dan arahan. Karena penulis yakin tanpa bantuan dan dukungan tersebut, sulit rasanya bagi penulis untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Disamping itu, izinkan penulis untuk menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ketua STKIP PGRI Sumenep Bapak Dr. Asmoni, M.Pd
2. Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Bapak Taufik Rahman, M.Pd beserta stafnya.
3. Dosen Pembimbing I Bapak Dian Helaprahara, M.Pd, yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.
4. Dosen pembimbing II Bapak Mas'odi, M.Pd. yang juga telah meluangkan waktunya untuk membimbing penulis.
5. Kepala sekolah SMAN 1 ARJASA yang berkenan menerima peneliti untuk meneliti di sekolah tersebut.



6. Rekan-rekanku mahasiswa STKIP PGRI SUMENEP khususnya rekan-rekan kelasA 2015 seperjuangan yang memberikan semangat atau dukungan dalam proses penulisan Skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap semoga amal baik dari semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini mendapat balasan pahala dari Allah SWT. Semoga apa yang telah ditulis dalam skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.



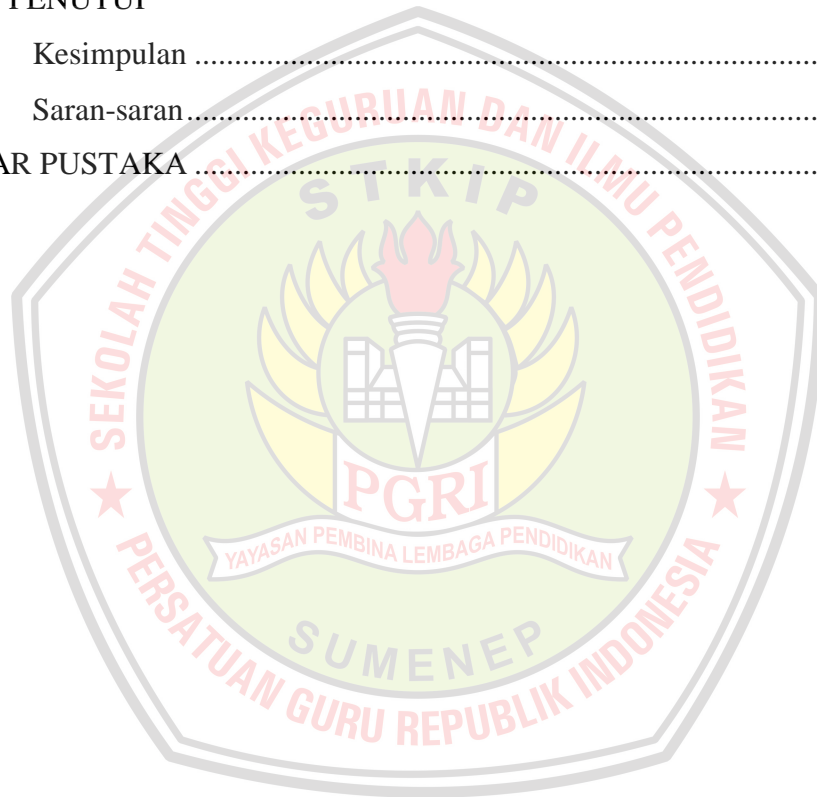
Sumenep, 12 Juli 2019

Abd. Rahim

## DAFTAR ISI

Cover Judul .....	i
Halaman Judul.....	ii
Halaman Persetujuan Pembimbing .....	iii
Halaman Pengesahan .....	iv
Halaman Pernyataan Orisinalitas .....	v
Abstrak .....	vi
Kata Pengantar .....	viii
Daftar isi.....	x
Daftar Tabel .....	xii
Daftar Gambar .....	xiii
Daftar lampiran .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
Latar Belakang .....	1
Identifikasi Masalah .....	5
Batasan Masalah .....	5
Rumusan Masalah .....	6
Tujuan Penelitian .....	6
Manfaat Penelitian .....	6
Definisi Operasional, .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
Kajian Teori .....	8
Penelitian yang Relevan .....	40
Kerangka Berpikir .....	40
Hipotesis .....	42
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
Desain Penelitian .....	43
Variabel Penelitian .....	43
Populasi dan Sampel .....	44

Instrumen Penelitian .....	44
Teknik Pengumpulan Data .....	51
Teknik Analisis Data .....	52
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
Hasil Penelitian .....	54
Pembahasan.....	54
<b>BAB V PENUTUP</b>	
Kesimpulan .....	60
Saran-saran.....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>



## DAFTAR TABEL

<b>TABEL 2.1</b> Perbedaan futsal dan sepak bola.....	28
<b>TABEL 2.2</b> Perogram Latihan Harian Futsal di SMAN 1 Arjasa.....	37
<b>TABEL 2.3</b> Struktur Program Latihan Futsal Mingguan Ektrakulikuler SMAN 1 Arjasa.....	37
<b>TABEL 3.2</b> Norma power otot tungkai.....	44
<b>TABEL 3.3</b> Norma kelincahan.....	46
<b>TABEL 3.4</b> Norma lari 60 Meter.....	48
<b>TABEL 3.5</b> Standar lari <i>multistage fitness Test</i> .....	49
<b>TABEL 4.1</b> Hasil tes kelincahan.....	53
<b>TABEL 4.2</b> Data hasil tes kecepatan.....	54
<b>TABEL 4.3</b> Data hasil MFT.....	54
<b>TABEL 4.4</b> Hasil tes <i>Vertical jump</i> .....	55

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1</b> Kerangka Berfikir .....	41
<b>Gambar 3.1</b> <i>Vertical Jump</i> .....	46
<b>Gambar 3.2</b> <i>Shuttle Run</i> .....	48
<b>Gambar 3.3</b> Lari 60 Meter .....	49
<b>Gambar 3.4</b> <i>Multisage Fitness Test</i> .....	51



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 3 Data Hasil Penelitian .....	62
Lampiran 2. Foto Dokumentasi.....	67
Lampiran 1. Surat Penelitian.....	70

