

**KONDISI FISIK DAN KEMAMPUAN
TEKNIK DASAR FUTSAL PADA
BANGKIT FUTSAL CLUB PUTRI
SURABAYA TAHUN 2021**

SKRIPSI



OLEH :
RIZAL MUZAKI
(185900147)

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA
SURABAYAFAKULTAS PEDAGOGI
DAN PSIKOLOGI PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN JASMANI
2021**

**KONDISI FISIK DAN KEMAMPUAN
TEKNIK DASAR FUTSAL PADA
BANGKIT FUTSAL CLUB PUTRI
SURABAYA TAHUN 2021**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan
Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk
memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani

RIZAL MUZAKI

NIM : 185900147

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA
SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN
PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN
JASMANI
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Rizal Muzaki
Nim : 185900147
Judul Skripsi: : Kondisi Fisik Dan Kemampuan
Teknik Dasar Futsal Pada Bangkit
Futsal Club Putri Surabaya Tahun 2021

Surabaya, 27 Januari 2022

Pembimbing I,

Mengetahui

Ketua Program Studi Penjas


Yandika Fefrian R, S.Pd., M.Or
NIDN. 0730018901


Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0724097301



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Rizal Muzaki dengan judul Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Futsal Pada Bangkit Futsal Club Putri Surabaya Tahun 2021 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 21 Januari 2022

Dewan Penguji:

- 1 Yandika Fefrian R, S.Pd., M.Or.
- 2 Dr. Ujang Rohma, M.Kes
- 3 Riga Mardhika, S.Pd., M.Or.

Ketua

Anggota

Anggota



Mengesahkan,

Mengetahui,

Dekan FPP

Ketua Program Studi,



Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.

Rizal Muzaki, S.Pd., M.Pd.

NIDN. 0009026702

NIDN. 0724097301



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B Telp. (031) 5053127, 5041097
Fax (031) 5662804 Surabaya 60245

Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII/4 , Telp- Fax. 031-8281183 Surabaya 60234
Website : <http://www.fpp.unipasby.ac.id>

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Rizal Muzaki
NIM : 185900147
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Futsal Pada Bangkit Futsal Putri Surabaya Tahun 2021

Konsultasi Skripsi :

TANGGAL BIMBINGAN	KETERANGAN	PARAF BIMBINGAN DOSEN PEMBIMBING
20 April 2021	Pengajuan Judul Proposal Skripsi	
16 Juni 2021	Pengajuan Bab I - Bab III	
18 Juni 2021	Revisi Proposal Skripsi	
20 Juli 2021	Acc Bab I - Bab III	
22 Juli 2021	Seminar Proposal	
7 Desember 2021	Pengajuan Bab IV dan Bab V	
17 Desember 2021	Revisi Skripsi	
19 Januari 2022	Acc Skripsi	
25 Januari 2022	Ujian Skripsi	

Tanggal selesai Bimbingan Skripsi 19 Januari 2022.

Surabaya, 21 Januari 2022

Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani

Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0724097301

Mengetahui,
Dosen Pembimbing

XANDIKA FEFRIAN R. S.Pd
M.Or.
NIDN. 0730018901

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Panyayang, Saya panjatkan puja dan puji syukur atas kehadiratnya, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayahnya kepada saya, sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi yang berjudul “ Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Futsal Pada Bangkit Futsal Club Putri Surabaya Tahun 2021”.

Penyusunan proposal skripsi telah saya susun dengan maksimal dan mendapatkan bantuan dari berbagai pihak sehingga dapat memperlancar pembuatan makalah ini. Untuk itu kami menyampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pembuatan makalah ini diantaranya :

1. Dr M Subandowo, M.S, Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes Dekan Fakultas Pedagogikdan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
3. Bapak Yandika Fefrian R, S.Pd., M.Or. selaku dosen pembimbing Proposal Skripsi yang telah memberikan bimbingan dan petunjuk sehingga saya dapat menyelesaikan proposal skripsi ini.

4. Orang tua, teman, dan kerabat yang selalu memberikan semangat untuk segera menyelesaikan penyusunan proposal skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani atas bekal ilmu yang di berikan selama perkuliahan
6. Sahabat maupun teman-teman sekelompok saya yang selalu menemani dan mendukung saya untuk membantu dalam menyelesaikan penyusunan proposal skripsi.

Terlepas dari semua itu, saya menyadari sepenuhnya bahwa masih ada kekurangan baik dari segi susunan kalimat maupun tata bahasanya. Oleh karena itu dengan tangan terbuka kami menerima segala saran dan kritik dari pembaca agar saya dapat memperbaiki proposal ini. Akhir kata saya berharap semoga proposal ini dapat memberikan manfaat maupun inspirasi terhadap pembaca.

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

“ Harta yang tak pernah habis adalah ilmu
pengetahuan dan ilmu yang tak ternilai adalah
pendidikan “

PERSEMBAHAN

1. Tuhan yang maha Esa Allah SWT. Hanya kepadamu semua berasal dan hanya kepadamu semua kembali.
2. Kepada kedua orang tua (Alm. Bapak Edy Kuswantoro dan ibu Sri Wahyuni) tercinta
3. Kepada kakakku Masruroh Wahyuningrum tersayang
4. Kepada Teman, Sahabat yang telah setia mensupport dalam pengerjaan Skripsi ini

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rizal Muzaki
NIM : 185900147
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar benar merupakan hasil sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian Pernyataan ini saya buat.

Sur:

Riz:

NIM 185900147-



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN ...	iv
ABSTRACT	v
ABSTRAK	vii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	xiv
KATA PENGANTAR	xiv
DAFTAR ISI.....	xviii
DAFTAR TABEL.....	xxi
DAFTAR GAMBAR	xxii
DAFTAR GRAFIK.....	xxiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	9
D. Pertanyaan Peneliti.....	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10

BAB II.....	13
A. Olahraga Futsal	13
1. Peraturan Permainan Futsal.	16
B. Kondisi Fisik	21
1. Daya tahan (endurance).....	24
2. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik...	26
C. Teknik Dasar Bermain Futsal... 30	
1. Teknik Dasar Mengumpan (Passing).....	32
2. Teknik Dasar Menahan Bola (Control).....	34
3. Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling)	35
D. Kerangka Berpikir	37
BAB III	41
A. Jenis Penelitian	41
B. Tempat dan Waktu	41
C. Populasi dan Sampel Penelitian	42
1. Populasi	42
2. Sampel	42
D. Variabel Penelitian	44
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	46
F. Teknik Analisis Data	58
G. Kondisi Fisik Secara Keseluruhan	59
BAB IV	63

A. Hasil Penelitian	63
B. Deskriptif Data Hasil Penelitian 63	
C. Pembahasan Hasil Penelitian ...	73
BAB V.....	79
PENUTUP.....	79
A. Kesimpulan	79
B. Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA	81

DAFTAR TABEL

Tabel

Tabel 3.1 Norma skor Sit and Reach.....	48
Tabel 3.2 Norma Skor Lari shuttle run 4x5 meter.....	51
Tabel 3.3 Norma Skor Lari 2,4 km.....	53
Tabel 3.4 Norma Skor Lari Cepat 6 detik	55
Tabel 3.5 Norma Keterampilan Teknik Futsal	57
Tabel 4.1 Hasil Analisis Deskriptif Kondisi Fisik.....	62
Tabel 4.2 Hasil Test Sit and Reach	64
Tabel 4.3 Hasil Tes Lari 4x5 Meter.....	65
Tabel 4.4 Hasil Tes Lari 2,4 km	66
Tabel 4.5 Hasil Lari Cepat 6 Detik.....	68
Tabel 4.6 Hasil Tes Keterampilan Futsal	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar

Gambar 2.1 Lapangan Futsal Standar Internasional..	16
Gambar 2.2 Ukuran Gawang Futsal	17
Gambar 2.3 Bola Futsal	18
Gambar 2.4 Teknik <i>Passing</i>	33
Gambar 2.5 Teknik Mengontrol Bola	34
Gambar 2.6 Teknik <i>Dribbling</i>	35
Gambar 3.1 <i>Sit and Reach</i>	47
Gambar 3.2 Lari shuttle run 4x5 meter.....	49
Gambar 3.3 Lari 2,4 km	51
Gambar 3.4 Lari Cepat 6 detik	54
Gambar 3.5 Keterampilan Futsal	56

DAFTAR GRAFIK

Grafik

Grafik 4.1 Hasil Tes Sit and Reach	65
Grafik 4.2 Hasil Tes Lari 4x5 meter.....	66
Grafik 4.3 Hasil Tes Lari 2,4 km.....	68
Grafik 4.4 Hasil Tes Keterampilan Futsal.....	71

