

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET FUTSAL KLUB MOKAT YS
BOJONEGORO**

SKRIPSI



Muhamad Awaludin Ilham Bahalwan

NIM. 185900145

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

2022

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET FUTSAL KLUB MOKAT YS
BOJONEGORO**

SKRIPSI

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

**Muhamad Awaludin Ilham Bahalwan
NIM. 185900145**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

Muhamad Awaludin Ilham Bahalwan

NIM 185900145

Judul skripsi:

Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Mokot YS Bojonegoro.

Mengetahui,

Kaprodi Penjas



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

NIDN 0724097302

Surabaya, 18 Januari 2022

Pembimbing



Dr. Ujang Rohman., M.Kes

NIDN 0029076402

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Muhamad Awaludin Ilham Bahalwan dengan judul Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Mokat YS Bojonegoro telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 19 Januari 2022.

Dewan Penguji :

- | | | |
|--|---------|-------|
| 1. Dr. Ujang Rohman., M.Kes. | Ketua | |
| 2. Dr. Abd. Cholid., M.Pd. | Anggota | |
| 3. Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd. | Anggota | |

Mengesahkan

Dekan FPP

Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes.

NIDN 0009026702

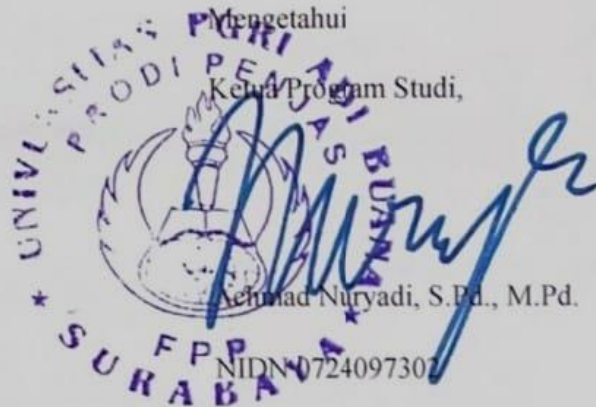


Mengetahui

Ketua Program Studi,

Shamad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

NIDN 0724097301



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Muhamad Awaludin Ilham Bahalwan**

NIM : **185900145**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani**

Fakultas : **Fakultas Pedagogi dan Psikologi**

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

Surabaya, 19 Januari 2022



Muhamad Awaludin Ilham Bahalwan

ABSTRAK

Bahalwan, Muhamad A.I. 2022. *Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Mokat YS Bojonegoro*. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Drs. Ujang Rohman., M.Kes.

Kata Kunci : kondisi fisik, atlet futsal, Mokat YS Bojonegoro

Mokat YS Bojonegoro terhitung klub baru dan belum memiliki data spesifik awal mengenai kondisi fisik para atletnya. Kondisi fisik yang baik dibutuhkan setiap atlet karena merupakan hal yang fundamental disamping segi teknik, taktik dan kemampuan mental. Evaluasi dari latihan dan pertandingan terlihat daya tahan yang menurun pada semua atlet sehingga terjadi kesalahan seperti keterlambatan dalam transisi dari attacking ke defence ataupun sebaliknya. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik atlet klub Mokat YS Bojonegoro.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode yang digunakan adalah metode survei. Instrumen dalam pengambilan data penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran kondisi fisik yang terdiri dari tes *push up*, tes *sit up*, lari 30 meter, *millionis agility run test*, *standing long jump* dan *vo2 max*. Subjek penelitian ini adalah penelitian populasi yaitu atlet Mokat YS Bojonegoro sebanyak 15 atlet putra. Teknik analisis data menggunakan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat kondisi fisik atlet futsal Mokat YS Bojonegoro yang berkategori “baik sekali” presentase sebesar 40% (6 atlet), pada kategori “baik” presentase sebesar 6,66% (1 atlet), pada kategori “sedang” presentase sebesar 13,33% (2 atlet), pada kategori “kurang” presentase sebesar 6,66% (1 atlet) dan pada kategori “kurang sekali” presentase sebesar 33,33% (5 atlet).

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Klub Futsal Mokat YS Bojonegoro” dengan lancar.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Bapak Dr. M. Subandowo, M.S. yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi buana Surabaya, Bapak Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Progam Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Bapak Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. yang telah memberikan kelancaran serta kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi.
4. Pembimbing skripsi Bapak Dr. Ujang Rohman., M.Kes. yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan, dan motivasi selama proses penulisan skripsi.
5. Penguji I sidang skripsi, Bapak Dr. Abd. Cholid., M.Pd. yang telah memberikan saran dan masukan demi terciptanya sebuah skripsi yang lebih sempurna.
6. Penguji II sidang skripsi, Bapak Ramadhany, S.Pd., M.Pd. yang telah teliti memantau penulisan ini agar bisa dijadikan referensi yang baik dan benar untuk adik tingkat kedepannya.
7. Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan yang telah memberikan bekal ilmu, bimbingan, motivasi selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
8. Orang tua yang telah banyak memberikan *support* baik dalam bentuk kasih sayang berupa nasehat serta penyemangat, ataupun dari segi materi untuk tetap bisa menyelesaikan studi strata satu ini.
9. Koordinator serta jajaran pengurus klub Mokat YS Bojonegoro yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.
10. Keluarga futsal klub Mokat YS Bojonegoro, termasuk seluruh atlet yang telah membantu saya untuk memperoleh data keseluruhan sehingga bisa terselesaikan skripsi mengenai klub yang dibela saat ini.

11. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Dengan segala keterbatasan pengetahuan dan pengalaman didasari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari sempurna, untuk itu sangat diharapkan kritik dan saran yang membangun demi sempurnanya skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Surabaya, 17 Januari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan	iii
Pernyataan Keaslian Skripsi.....	iv
Abstrak	v
Kata Pengantar	vi
Daftar isi.....	viii
Daftar Tabel	x
Daftar Gambar.....	xi
Daftar Lampiran.....	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Ruang lingkup dan Pembatasan Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Variabel Penelitian.....	5
F. Manfaat penelitian	6

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kajian Pustaka	8
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	32
C. Kerangka Konseptual.....	33
D. Hipotesis Penelitian	35

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian.....	36
B. Populasi dan Sampel.....	36
C. Metode Pengumpulan Data.....	37

D. Teknik Analisis Data.....	43
E. Jadwal Penelitian	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	48
B. Pembahasan.....	61
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	64
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
3.1. Data Normatif Tes <i>Push Up</i>	44
3.2. Data Normatif Tes <i>Sit Up</i>	44
3.3. Data Normatif Tes <i>Sprint 30 Meter</i>	45
3.4. Data Normatif <i>Illinois Agility Run Test</i>	45
3.5. Data Normatif Tes <i>Standing Long Jump</i>	45
3.6. Data Normatif <i>Yoyo Intermittent Test Level 2</i>	46
3.7. Rumus Perhitungan Kategori Kondisi Fisik	46
4.1. Penelitian Kemampuan <i>Push Up</i>	48
4.2. Penelitian Kemampuan <i>Sit Up</i>	49
4.3. Penelitian Kemampuan Lari 30 Meter	50
4.4. Penelitian Kemampuan <i>Illinois Agility Run Test</i>	51
4.5. Penelitian Kemampuan <i>Standing Long Jump</i>	52
4.6. Penelitian Kemampuan <i>Vo2 Max</i>	53
4.7. Penelitian Kemampuan <i>Push Up</i> (T skor)	54
4.8. Penelitian Kemampuan <i>Sit Up</i> (T skor)	55
4.9. Penelitian Kemampuan Lari 30 Meter (T skor)	56
4.10. Penelitian Kemampuan <i>Illinois Agility Run Test</i> (T skor)	57
4.11. Penelitian Kemampuan <i>Standing Long Jump</i> (T skor)	58
4.12. Penelitian Kemampuan <i>Vo2 Max</i> (T skor).....	59
4.13. Penelitian Kemampuan Kategori Kondisi Fisik Atlet.....	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
2.1. Bola Futsal	23
2.2. Lapangan Futsal Beserta Ukuran	24
2.3. Gawang Futsal.....	25
2.4. Teknik <i>Passing</i>	28
2.5. Teknik <i>Shooting</i>	29
2.6. Teknik <i>Control</i>	29
2.7. Teknik <i>Dribbling</i>	30
2.8. Teknik <i>Chipping</i>	31
2.9. Teknik <i>Heading</i>	32
3.1. Pelaksanaan <i>Push Up</i>	37
3.2. Pelaksanaan <i>Sit Up</i>	38
3.3. Pelaksanaan <i>Sprint 30 Meter</i>	39
3.4. Pelaksanaan <i>Illinois Agility Run Test</i>	40
3.5. Pelaksanaan <i>Standing Long Jump</i>	41
3.6. Pelaksanaan <i>Yoyo Intermittent Test Level 2</i>	42
4.1. Diagram Batang Kemampuan <i>Push Up</i>	49
4.2. Diagram Batang Kemampuan <i>Sit Up</i>	50
4.3. Diagram Batang Kemampuan Lari 30 Meter.....	51
4.4. Diagram Batang Kemampuan <i>Illinois Agility Run Test</i>	52
4.5. Diagram Batang Kemampuan <i>Standing Long Jump</i>	53
4.6. Diagram Batang Kemampuan <i>Vo2 Max</i>	54
4.7. Diagram Batang Kemampuan <i>Push Up</i> (T skor)	55
4.8. Diagram Batang Kemampuan <i>Sit Up</i> (T skor).....	56

4.9. Diagram Batang Kemampuan Lari 30 Meter (T skor).....	57
4.10. Diagram Batang Kemampuan <i>Illinois Agility Run Test</i> (T skor).....	58
4.11. Diagram Batang Kemampuan <i>Standing Long Jump</i> (T skor).....	59
4.12. Diagram Batang Kemampuan <i>Vo2 Max</i> (T skor)	60
4.13. Diagram Batang Kategori Kondisi Fisik Atlet (T skor).....	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal
1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	69
2. Surat Izin Penelitian dari Klub Mokot YS Bojonegoro	70
3. Surat Jawaban Keterangan Penelitian	71
4. Biodata Atlet	72
5. Data Hasil Tes Fisik Atlet.....	73
6. Data Penelitian	74
7. Statistik Data Penelitian	75
8. Statistik Data Penelitian (T skor)	79
9. Statistik Data Penelitian Kondisi Fisik Atlet	83
10. Dokumentasi	84