

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme.

Bojonegoro, 23 Juli 2023



Aminatuz Zuhriyah  
3220190284



# UNUGIRI

## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Aminatuz Zuhriyah

NIM : 3220190284

Judul : Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal SMAN 4 Bojonegoro 2023

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing, sehingga bisa di ajukan untuk mendaftar sidang Skripsi.

Dosen Pembimbing I



**Rohmad Apriyanto, M.Pd**  
NIDN. 0704048703

Dosen Pembimbing II



**Mohamad Da'i, M.Pd**  
NIDN : 0719089401

UNUGIRI

## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Aminatus Zuhriyah  
NIM : 3220190284  
Judul : Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal SMAN 4 Bojonegoro  
2023

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan penguji pada hari Selasa tanggal  
28 Agustus 2023, sehingga bisa di ajukan untuk tahap selanjutnya.

Dewan Penguji

Penguji I

  
Olivia Dwi Cahyani, M.Pd  
NIDN: 0729098702


Penguji III

  
Rohmad Aprivanto, M.Pd  
NIDN: 0704048703

Penguji II

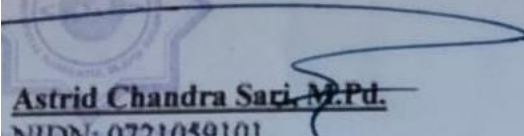
  
Dr. Ifa Khoiria Ningrum, S.E., M.M  
NIDN: 0709097805

Penguji IV

  
Mohammad Da'i, M.Pd  
NIDN: 0719089401

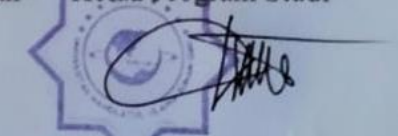
Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

  
Astrid Chandra Sari, M.Pd.  
NIDN: 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi

  
Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd  
NIDN: 0707048904

## MOTTO

“Kesempatan tidak datang dua kali, tapi kesempatan datang pada orang yang terus mencoba.”

(Aminatuz Zuhriyah)

“Kawulo mung sadermo mobah mosik kersanig sahyang sukmo”

(Aminatuz zuhriyah)

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini ku persembahkan kepada :

- Kedua orang tua ku tercinta, yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan do'a dan tiada do'a yang paling khusuk selain do'a yang terucap dari orang tua. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan orang tua.
- Bapak dan Ibu Dosen pembimbing, penguji dan pengajar, yang selama ini telah tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengarahkan saya, memberikan bimbingan dan pelajaran yang tiada ternilai harganya, agar saya menjadi lebih baik. Terimakasih banyak Bapak dan Ibu dosen, jasa kalian akan selalu terpatri di hati.
- Sahabat dan Teman angkatan PJKR 2019 tanpa semangat, dukungan dan bantuan kalian semua tak kan mungkin aku sampai disini, terimakasih untuk canda tawa, tangis, dan perjuangan yang kita lewati bersama

## KATA PENGANTAR

Assalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan, Shalawat dan salam penulis kirimkan kepada Nabi Muhammad SAW, Beserta para sahabat dan keluarga beliau yang telah memberikan tauladan dalam menjalani kehidupan di dunia dan di akhirat.

Penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya bantuan serta kemurahan hati dari berbagai pihak. Oleh karena itu, disamping rasa syukur yang tak terhingga atas nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT penulis juga menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materiil sehingga proposal penelitian ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ini penulis tujukan kepada:

1. M. Jauharul Ma'arif M.Pd.I selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Astrid Chandra Sari, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
3. Dr. Hilmy Aliryad, M.Pd. selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
4. Rohmad Apriyanto, M.Pd selaku selaku dosen pembimbing 1 yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, petunjuk dan arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran dan tulus sehingga proposal penelitian ini dapat terselesaikan.
5. Mohamad Da'i.M.Pd selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan motivasi dan bimbingan hingga terselesaikannya proposal penelitian ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri yang telah membekali penulis dengan ilmu-ilmu yang berguna bagi peneliti.
7. Orang Tua yang telah memberikan doa, dorongan dan semangat selama penyusunan Skripsi ini.

8. Teman terdekat yang selalu memberikan motivasi dan semangat untuk menjadi orang yang lebih baik
9. Teman-temanku satu bimbingan penelitian proposal yang telah berjuang bersama-sama penulis dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah memberikan semangat dan doa.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih kurang sempurna sehingga kepada pembaca, kiranya dapat memberikan saran yang sifatnya membangun agar kekurangan-kekurangan yang ada dapat dapat diperbaiki.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat berguna pada diri pribadi penulis, almamater, bangsa dan agama khususnya dalam rangka meningkatkan kualitas pendidikan di masa yang akan datang. Amin.

Bojonegoro, September 2023

Penulis



**UNUGIRI**

## ABSTRACT

Zuhriyah, A (2023) *Profile of Physical Conditions of SMAN 4 Bojonegoro Futsal Athletes*. Thesis Department of Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama University, Sunan Giri, Bojonegoro. Main Advisor Rohmad Apriyanto, M.Pd and Second Advisor Mohammad Da'i, M.Pd

**Keywords :** *Futsal, Physical Condition, Achievement*

*Futsal is a dynamic sport because the ball rolls quickly from foot to foot, where the players are required to always move and it requires good skills and high determination, and there's no doubt that futsal is popular these days. One of the important elements or factors for achieving an achievement in sports is physical condition, in addition to mastery of techniques, tactics, and mental abilities. Physical condition is needed in futsal to support the exercise program that has been made. Physical Conditions cannot be improved and are raised only in a relatively short period of time. This study aims to determine the profile of the physical condition of SMAN 4 Bojonegoro futsal athletes. This research is a quantitative descriptive study using a test instrument as a tool to measure the level of physical condition. The sample in this study were 18 futsal athletes at SMAN 4 Bojonegoro. The results of this study indicate that the endurance aspect shows that the futsal athletes of SMAN 4 Bojonegoro are 5% on the very poor criteria, 28% on the less criteria, 56% on the medium criteria, 11% on the good criteria and no athletes on the very good criteria. The speed aspect shows that out of 18 athletes from SMAN 4 Bojonegoro futsal, 28% have very little speed, 28% have less speed, 44% have medium speed. The agility aspect shows that out of 18 athletes from SMAN 4 Bojonegoro futsal all have good speed criteria. The aspect of leg muscle explosive power shows that out of 18 athletes, 78% of SMAN 4 Bojonegoro futsal athletes have very poor criteria, 11% less, 6% moderate, 5% good and no athletes have very good quality leg muscle explosive power.*

## ABSTRAK

Zuhriyah, A (2023) *Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal SMAN 4 Bojonegoro*. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Pembimbing Utama Rohmad Apriyanto, M.Pd dan Pembimbing kedua Mohammad da'i, M.Pd

**Kata Kunci :** Futsal, Kondisi Fisik, Prestasi

Futsal merupakan olahraga yang dinamis dikarenakan bola bergulir secara cepat dari kaki ke kaki, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan yang baik dan determinasi yang tinggi, dan tidak salah lagi futsal digemari akhir-akhir ini. Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih satu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, di samping penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental. Kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam futsal buat mendukung dalam melakukan program latihan yang sudah terbuat. Kondisi Fisik tidak bisa ditingkatkan serta dibesarkan cuma dalam jangka waktu yang relatif pendek. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet futsal SMAN 4 Bojonegoro. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan instrument tes sebagai alat untuk mnegukur tingkat kondisi fisik. Sampel pada penelitian ini adalah atlet futsal SMAN 4 Bojonegoro yang berjumlah 18 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada Aspek daya tahan menunjukkan bahwa atlet futsal SMAN 4 Bojonegoro 5% pada kriteria kurang sekali, 28% pada kriteria kurang, 56% pada kriteria sedang, 11% pada kriteria baik dan tidak ada atlet pada kriteria baik sekali. Aspek kecepatan menunjukkan bahwa atlet futsal SMAN 4 Bojonegoro dari 18 atlet ada 28% memiliki kecepatan kurang sekali, 28% memiliki kecepatan kurang, 44 % memiliki kecepatan sedang. Aspek kelincahan menunjukkan bahwa atlet futsal SMAN 4 Bojonegoro dari 18 atlet semua memiliki kecepatan pada kriteria baik. Aspek daya ledak otot tungkai menunjukkan bahwa atlet futsal SMAN 4 Bojonegoro dari 18 atlet 78% memiliki kriteria kurang sekali, 11% kurang, 6% sedang, 5% baik dan tidak ada atlet yang memiliki kualitas daya ledak otot tungkai baik sekali.



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
PERNYATAAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRACK .....	viii
ABSTRAK .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang.....</b>	<b>1</b>
<b>1.2 Rumusan Masalah .....</b>	<b>4</b>
<b>1.3 Tujuan Penelitian .....</b>	<b>4</b>
<b>1.4 Manfaat Penelitian.....</b>	<b>4</b>
1.4.1 Secara Teoritis.....	4
1.4.2 Secara Praktis.....	5
<b>1.5 Batasan penelitian .....</b>	<b>5</b>
<b>1.6 Definisi Istilah.....</b>	<b>5</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI.....</b>	<b>7</b>
<b>2.1 Tinjauan Pustaka .....</b>	<b>7</b>
<b>2.2 Dasar Teori.....</b>	<b>11</b>
2.2.1 Permainan Futsal.....	11
2.2.2 Peraturan permainan futsal.....	14
2.2.3 Teknik Bermain Futsal .....	15
2.2.4 Profil Kondisi Fisik.....	18
2.2.5 Konsep Kecepatan.....	21
2.2.5 Konsep Kekuatan Otot Tungkai.....	29
2.2.5 Konsep Kelincahan .....	33
<b>2.3 Kerangka Konseptual.....</b>	<b>36</b>

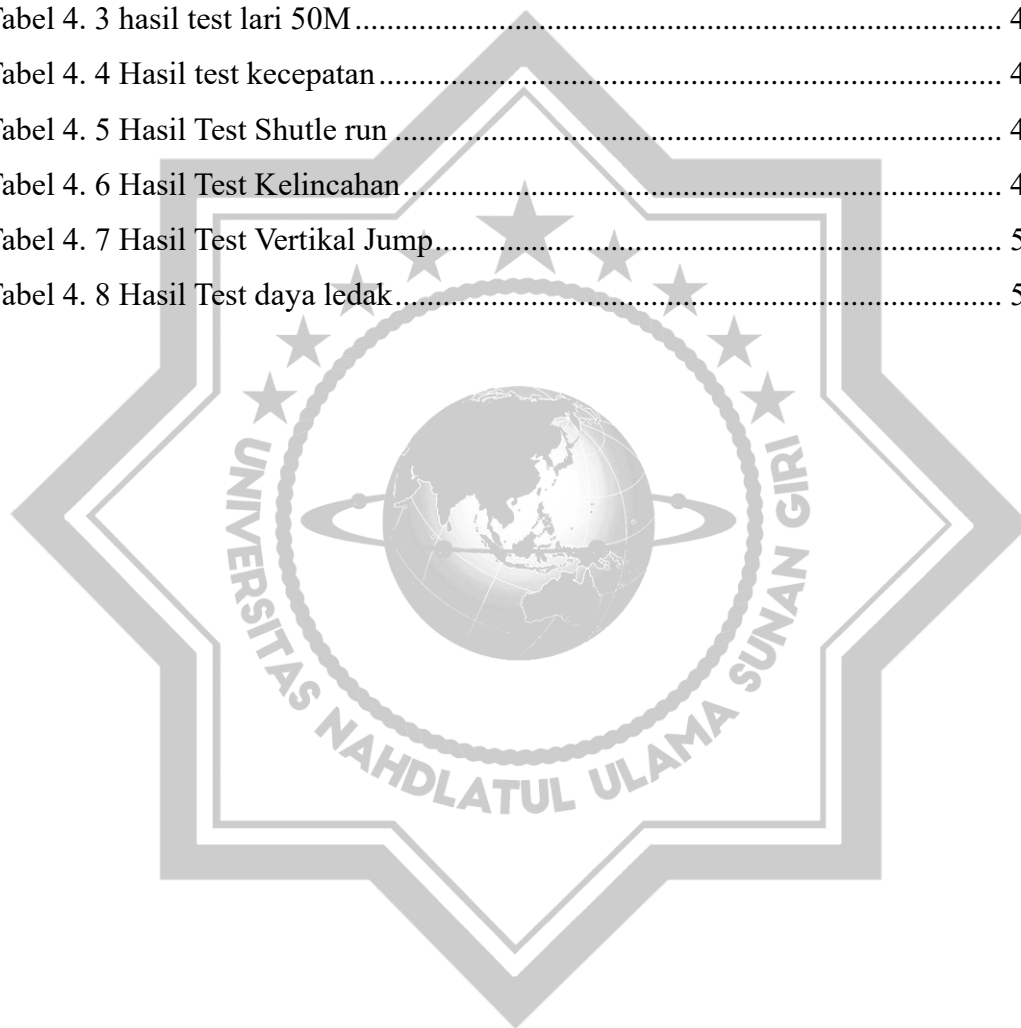
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>37</b>
<b>3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian .....</b>	<b>37</b>
<b>3.2 Lokasi Penelitian .....</b>	<b>37</b>
<b>3.3 Subyek penelitian .....</b>	<b>37</b>
<b>3.4 Populasi dan Sampel Penelitian.....</b>	<b>37</b>
<b>3.5 Variabel &amp; Definisi Operasional.....</b>	<b>38</b>
<b>3.6 Alur Penelitian.....</b>	<b>38</b>
<b>3.7 Instrumen Penelitian .....</b>	<b>39</b>
<b>3.8 Teknik Pengumpulan Data.....</b>	<b>42</b>
<b>3.9 Teknik Analisis Data .....</b>	<b>42</b>
<b>BAB IV.....</b>	<b>44</b>
<b>4.1. Hasil Penelitian.....</b>	<b>44</b>
<b>4.2. Pembahasan.....</b>	<b>52</b>
<b>BAB V .....</b>	<b>55</b>
<b>5.1 Kesimpulan.....</b>	<b>55</b>
<b>5.2. Saran .....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>62</b>



**UNUGIRI**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Komponen dan Klasifikasi Kemampuan Fisik Cabang futsal putra ...	43
Tabel 4. 1 Hasil test vo2max .....	44
Tabel 4. 2 Hasil test daya tahan.....	45
Tabel 4. 3 hasil test lari 50M.....	46
Tabel 4. 4 Hasil test kecepatan.....	47
Tabel 4. 5 Hasil Test Shuttle run .....	48
Tabel 4. 6 Hasil Test Kelincahan.....	49
Tabel 4. 7 Hasil Test Vertikal Jump.....	50
Tabel 4. 8 Hasil Test daya ledak.....	51



# UNUGIRI

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 lapangan futsal.....	11
Gambar 2. 2 permainan futsal .....	13
Gambar 2. 3 lapangan futsal.....	14
Gambar 2. 4 gawang futsal.....	15
Gambar 2. 5 bola futsal .....	15
Gambar 2. 6 test Lari.....	24
Gambar 3. 1 test kecepatan lari 50 m.....	39
Gambar 3. 2 tes lari 15 menit .....	40
Gambar 3. 3 Vertical jump .....	41
Gambar 3. 4 shuttle run.....	41
Gambar 4. 1 Hasil Test daya tahan.....	46
Gambar 4. 2 Hasil test kecepatan.....	48
Gambar 4. 3 Hasil Test Kelincahan.....	50
Gambar 4. 4 Test daya ledak otot tungkai.....	52



UNUGIRI

## DAFTAR BAGAN

Bagan. 1 Kerangka Konseptual .....	36
------------------------------------	----



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Dokumentasi Kegiatan .....	63
Lampiran 2 Instrument Test .....	66
Lampiran 3 Hasil Test .....	71



# UNUGIRI