

**ANALISIS KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER  
FUTSAL DI SMP MUHAMMADIYAH 1 JEMBER**

**SKRIPSI**

Oleh

**Ahmad Pandu Andana**

**NIM 1910281044**



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**2023**

**ANALISIS KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER  
FUTSAL DI SMP MUHAMMADIYAH 1 JEMBER**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Jember  
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam  
menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan Olahraga

**Oleh**

**Ahmad Pandu Andana**

**NIM 1910281044**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**2023**

**HALAMAN LOGO**



## MOTTO

"Jangan ragu untuk berbuat baik"

-Penulis-



## HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal skripsi oleh Ahmad Pandu Andana, dengan judul “Analisis Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMP Muhammadiyah 1 Jember” telah di periksa dan di setujui oleh Tim Penguji.

Pembimbing I

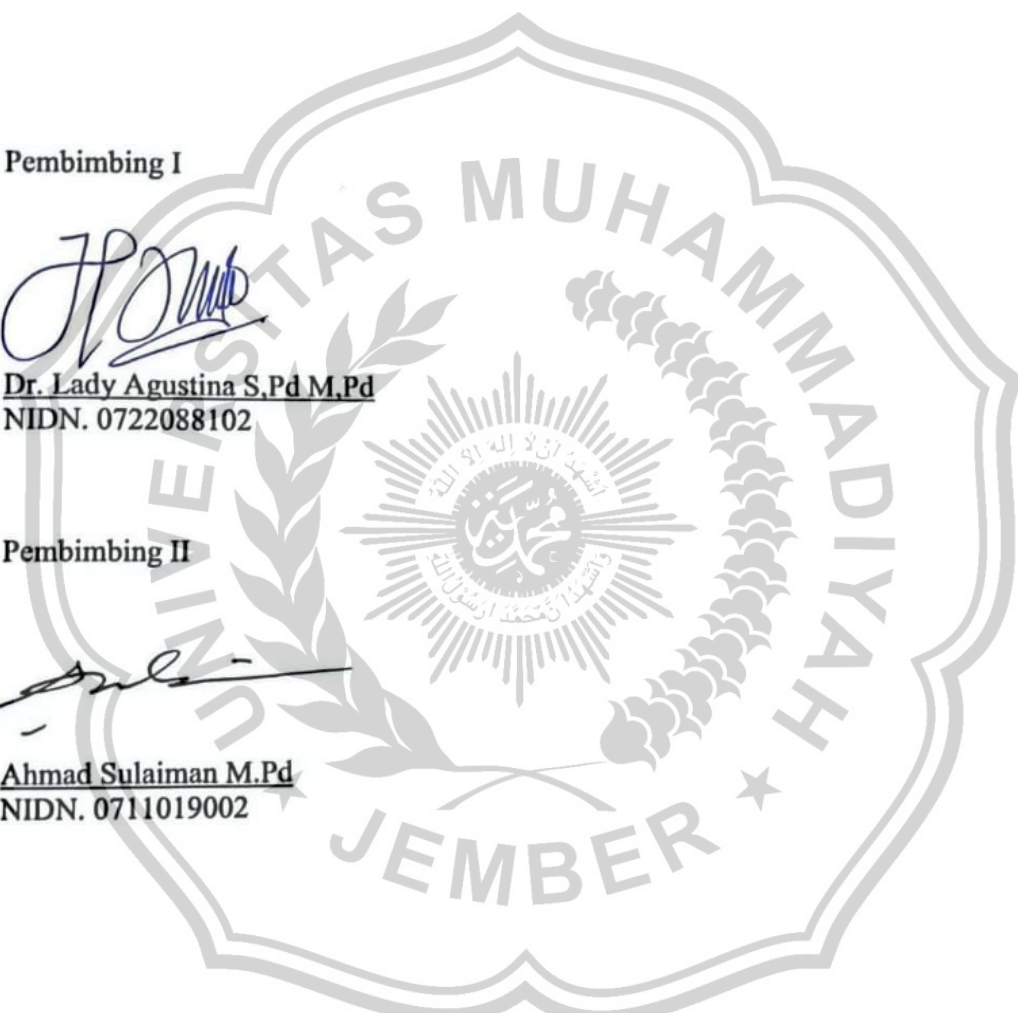


Dr. Lady Agustina S. Pd M. Pd  
NIDN. 0722088102

Pembimbing II




Ahmad Sulaiman M. Pd  
NIDN. 0711019002




## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Ahmad Pandu Andana ini telah dipertahankan di depan  
Dewan Penguji.


Dewan Penguji,

  
Dr. Rizki Apriliyanto, M.Pd  
NIDN. 0715109003

Ketua

  
Dr. Lady Agustina, S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 0722088102


Anggota

  
Ahmad Sulaiman, M. Pd.  
NIDN.0711019002

Anggota

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

  
Dr. Kukuh Munandar, M. Kes.  
NIP. 196411141991031003



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat-nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Segala hal yang telah diupayakan semoga bermanfaat baik bagi penulis maupun bagi pembaca.

Skripsi ini berjudul “Analisis Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler futsal Di SMP Muhammadiyah 1 Jember”. Skripsi ini membuat bab I sampai bab VI berisi kesimpulan dan saran.

Atas kekurangan yang terjadi pada penulisan skripsi ini, penulis menerima kritik dan saran dalam rangka penyempurnaan skripsi ini. Semoga bisa menjadi bahan koreksi untuk perbaikan selanjutnya.



Jember, 20 Juli 2023

Ahmad Pandu Andana

## UNGKAPAN TERIMA KASIH

Dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih dan maha penyayang serta sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, penulis persembahkan skripsi ini sebagai ungkapan kebahagiaan dan rasa terimakasih kepada:

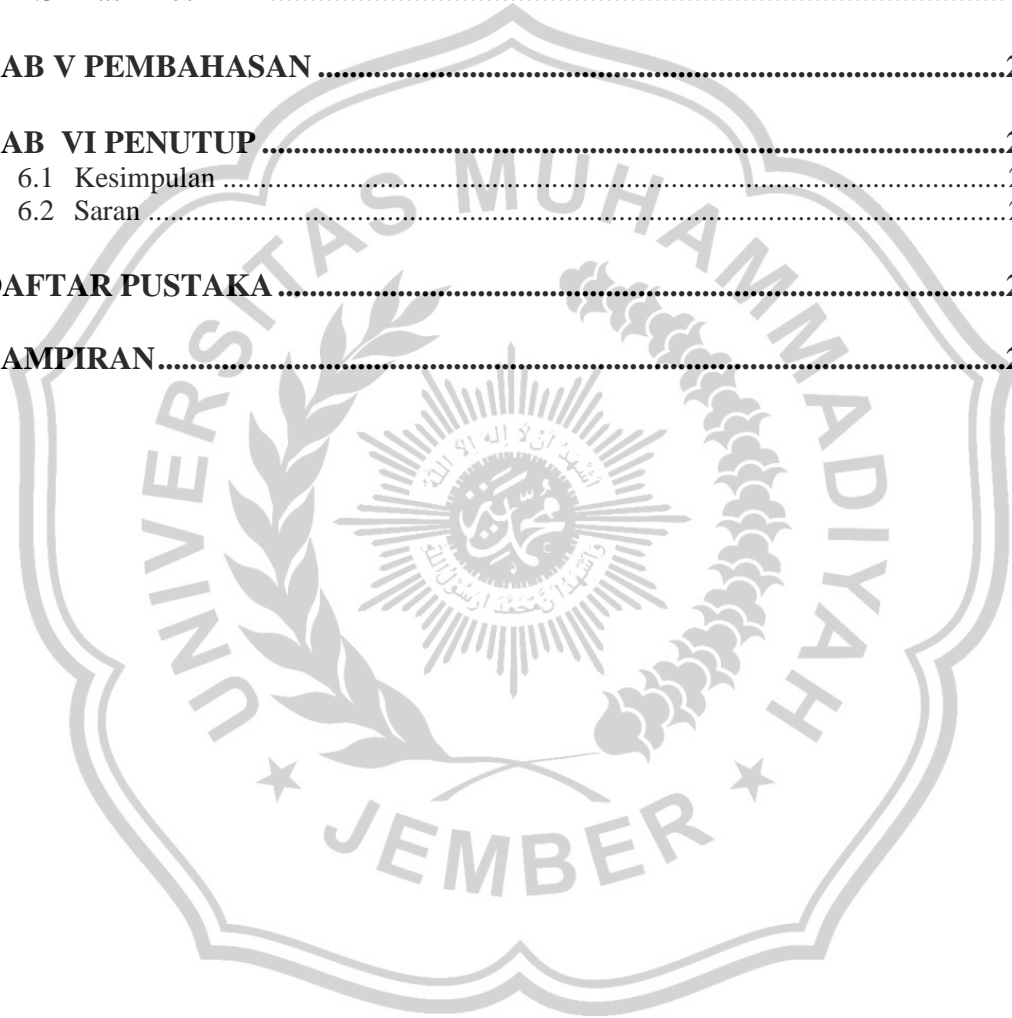
1. Kedua orang tuaku Ayah Anang Prastowo dan Ibunda Siti Aisah yang telah mendukung dan memberikan doa, kasih sayang, motivasi, dan senyuman yang selalu menguatkan disetiap perjuangan hidup saya;
2. Istri saya Naely Maulidia Amalia yang telah mendukung dan memberi semangat serta do`a disetiap perujangan hidup saya;
3. Dr. Lady Agustina, S.Pd., M.P dosen pembimbing satu dan Ahmad Sulaiman M.Pd selaku dosen pembimbing kedua;
4. Dosen penguji
5. Seluruh guru dan dosen yang telah memberikan banyak ilmu dan bimbingan dengan penuh kesabaran



## DAFTAR ISI

|  |             |
|--|-------------|
| <b>HALAMAN SAMPUL</b> .....            | <b>i</b>    |
| <b>HALAMAN JUDUL</b> .....             | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN LOGO</b> .....              | <b>iii</b>  |
| <b>MOTTO</b> .....                     | <b>iv</b>   |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....       | <b>v</b>    |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....        | <b>vi</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....            | <b>vii</b>  |
| <b>UNGKAPAN TERIMAKASIH</b> .....      | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....           | <b>xi</b>   |
| <b>ABSTRAK</b> .....                   | <b>xii</b>  |
| <b>ABSTRACT</b> .....                  | <b>xiii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....         | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang Penelitian.....     | 1           |
| 1.2 Masalah Penelitian .....           | 4           |
| 1.3 Fokus Penelitian .....             | 4           |
| 1.4 Tujuan Penelitian.....             | 4           |
| 1.5 Manfaat Penelitian.....            | 4           |
| 1.6 Asumsi Penelitian.....             | 5           |
| 1.7 Ruang Lingkup.....                 | 5           |
| 1.8 Definisi Istilah .....             | 6           |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....     | <b>7</b>    |
| 2.1 Kondisi Fisik .....                | 7           |
| 2.2 Hakikat Ekstrakurikuler.....       | 8           |
| 2.3 Hakikat Permainan Futsal.....      | 9           |
| 2.4 Komponen Kondisi Fisik.....        | 11          |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b> ..... | <b>13</b>   |
| 3.1 Jenis Penelitian.....              | 13          |
| 3.2 Data .....                         | 13          |

|  |           |
|--|-----------|
| 3.3 Sumber Data.....                   | 14        |
| 3.4 Lokasi Penelitian.....             | 14        |
| 3.5 Teknik Pengumpulan Data.....       | 15        |
| 3.6 Instrumen Pengumpulan Data.....    | 15        |
| 3.7 Teknik Penganalisis Data.....      | 17        |
| 3.8 Teknik Penguji Kesahihan Data..... | 17        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>    | <b>19</b> |
| 4.1 Hasil penelitian.....              | 19        |
| 4.2 Hasil Wawancara.....               | 19        |
| 4.3 Hasil Tes MFT.....                 | 20        |
| <b>BAB V PEMBAHASAN.....</b>           | <b>23</b> |
| <b>BAB VI PENUTUP.....</b>             | <b>24</b> |
| 6.1 Kesimpulan.....                    | 24        |
| 6.2 Saran.....                         | 24        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>             | <b>26</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                   | <b>29</b> |



## DAFTAR LAMPIRAN

|   |    |
|---|----|
| Lampiran 1. Data Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Muhammadiyah 1 Jember ..... | 29 |
| Lampiran 2. Permohonan Ijin Penelitian .....                                  | 30 |
| Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian .....                                 | 31 |
| Lampiran 4. Pedoman Wawancara.....  | 32 |
| Lampiran 5. Validasi Instrumen Pedoman Wawancara .....                        | 33 |
| Lampiran 6. Hasil Wawancara Peneliti Dengan Pelatih .....                     | 35 |
| Lampiran 7. Form Perhitungan MFT .....  | 36 |
| Lampiran 8. Dokumentasi.....  | 45 |
| Lampiran 9. Pernyataan Keaslian Tulisan.....                                  | 46 |
| Lampiran 10. Riwayat Hidup .....  | 47 |

