

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PEMAIN
FUTSAL PADA CLUB VAMOS AKADEMI
BULELENG**



**OLEH
AHMAD BAIDAWI
NIM 1716041014**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2022

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PEMAIN
FUTSALPADA KLUBVAMOS AKADEMI BULELENG**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga**



**Oleh:
AHMAD BAIDAWI
NIM. 1716041014**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2022

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN
MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI
GELAR SARJANA PENDIDIKAN**

Menyetujui

Pembimbing 1



I Kadek Happy Kardiawan, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197905132006041002

Pembimbing 2



Dr. I Wayan Muliarta, S.Pd., M.Or
NIP. 198407162008121001

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PENGUJI

Skripsi oleh Ahmad Baidawi

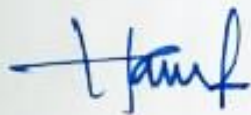
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada

Hari : Rabu

Tanggal : 29 Juni 2022

Dewan Penguji,



I Kadek Happy Kardiawan, S.Pd., M.Pd.

(Ketua)

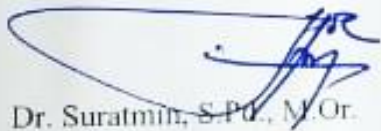
NIP. 197905132006041002



Dr. I Wayan Muliarta, S.Pd., M.Or.

(Anggota)

NIP. 198407162008121001



Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or.

(Anggota)

NIP. 197105202001121002



Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd.,

(Anggota)

NIP. 198712252014041001

LEMBAR PENGESAHAN PANITIA UJIAN

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana Pendidikan. Pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 29 Juni 2022

Menyetujui

Ketua Ujian,



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or

NIP. 196805172001121001

Sekretaris Ujian,



Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or

NIP. 197105202001121002

Mengesahkan



Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan

I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or.

NIP. 196804081997031002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Futsal Pada Klub Vamos Akademi Buleleng” yang disusun oleh Ahmad Baidawi, NIM 1716041014, benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini

Singaraja, 29 Juni 2022

Yang membuat pernyataan



Ahmad Baidawi

Ahmad Baidawi

NIM. 1716041014

KATA PERSEMBAHAN

Allah SWT

Yang Utama Dari Segalanya

Puji Syukur kepada Allah SWT. Taburan cinta dan kasih sayang-Mu telah memberikan kekuatan, membekaliku dengan ilmu serta memperkenalkanku dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Sholawat dan salam selalu terlimpahkan keharibaan Rasulullah Muhammad SAW.

Orang Tua Tersayang

“Karena kalian berdua, hidup terasa begitu mudah dan penuh kebahagiaan. Terimakasih karena selalu menjaga saya dalam doa-doa ibu dan ayah serta selalu membiarkan saya mengejar impian saya apapun itu”

Bapak & Ibu Dosen

Pembimbing, Penguji dan Pengajar

“Terimakasih untuk bapak ibu dosen, dengan penuh kesabaran dan keikhlasan Bapak ibu dosen selalu membimbing, mengajar, dan memotivasi mahasiswa terutama saya untuk menjadi lebih baik”

Saudara Tersayang

Rusman Kurniawan, Herliana Safitri, dan Umi Disa Arifa

“Terimakasih atas dukungan, kasih sayang, motivasi, serta doanya”

Sahabat & Teman

“Terimakasih atas kebaikan hati, kasih sayang, dan kesetiaan yang telah kalian berikan, tanpa inspirasi, dorongan, dan dukungan yang telah kalian berikan kepada saya, saya mungkin bukan apa-apa saat ini”

Almamater

Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan

Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Ganesha

Singaraja

MOTTO

Hiduplah Seakan-akan Kamu Akan Mati Hari Esok, dan
Berjalanlah Seolah Kamu Akan Hidup Selamanya

-Ahmad Baidawi-



PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang judul **”Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Futsal Pada Klub Vamos Akademi Buleleng”** Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini dimaksud untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penelitian banyak mendapatkan bimbingan, dorongan, dukungan, arahan, dan saran, serta motivasi dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. INyoman Jampel, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
2. I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, yang memberikan kesempatan kepada saya untuk mengikuti pendidikan di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
3. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes., Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah memberikan banyak motivasi, arahan, dan petunjuk selama saya mengikuti pendidikan di jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan.
4. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or., Sekretaris Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu untuk menunjang kelengkapan penyusunan skripsi ini.

5. Gede Dody Tisna MS, S.Or., M.Or., Ketua Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah banyak memberikan motivasi dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or., Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
7. Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd. Pembimbing Akademik (PA) yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
8. I Kadek Happy Kardiawan, S.Pd., M.Pd., pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk, arahan, bantuan, dan dorongan serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
9. Dr.I Wayan Muliarta, S.Pd.,M.Or., pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk, arahan, bantuan, dan dorongan, serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
10. Staf dosen di program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, yang selama ini telah banyak memberikan ilmu pengetahuan dan motivasi sebagai bekal menjalankan kehidupan di dalam masyarakat.
11. Staf Pegawai di Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang selama ini memberikan kemudahan dan kelancaran dalam penyelesaian skripsi ini.

12. Bayu Dwi Wahyudi, S.Pd dan Kadek Dwiky Pratama, S.E Manager dan Pelatih Vamos Akademi Bulefeng yang telah memberikan izin untuk melaksanakan observasi sekaligus tempat penelitian
13. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
14. Keluarga besar yang telah memberikan dukungan dalam bentuk moral dan materi dalam penyusunan skripsi ini
15. Semua pihak yang tidak mungkin peneliti sebutkan satu-persatu, yang telah banyak membantu kelancaran dalam proses penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan dan kemampuan yang peneliti miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, peneliti mengharapkan segala kritik maupun saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak, dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pembangunan dunia pendidikan

Singaraja, 29 Juni 2022



Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMBUNG.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PENGUJI.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA UJIAN	iv
KATA PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO	vi
ABSTRAK	vii
PRAKATA.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB IPENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
BAB I IKAJIAN TEORI.....	10
2.1 Deskripsi Teoritis Futsal	10
2.2 Sarana Prasarana Olahraga Futsal	12

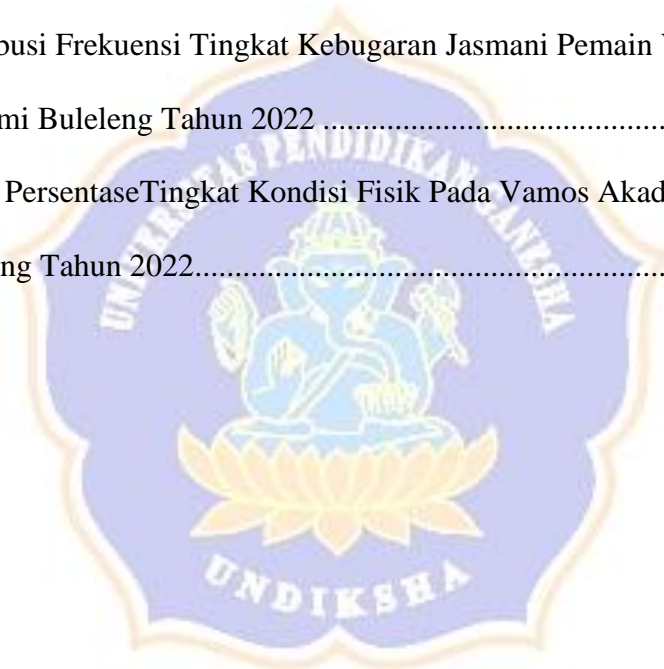
2.3	Tehnik Dasar Keterampilan Bermain Futsal.....	15
2.4	Komponen Kondisi Fisik	21
2.5	Manfaat Kondisi Fisik.....	21
2.6	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik.....	22
2.7	Kebugaran Jasmani	23
2.8	Penelitian yang Relevan.....	24
2.9	Kerangka Berpikir.....	26
BAB III METODE PENELITIAN.....		27
3.1	Rancangan Penelitian	27
3.2	Definisi Variable Penelitian	27
3.3	Subjek Penelitian.....	28
3.4	Metode dan Intrumen Pengumpulan Data.....	28
3.5	Metode dan Teknik Analisis Data.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		33
4.1	Deskripsi Data.....	33
4.2	Pembahasan dan Hasil Penelitian	37
4.3	Implikasi Penelitian.....	38
BAB V PENUTUP.....		39
5.1	Rangkuman	39
5.2	Simpulan	39
5.3	Saran.....	40
DAFTAR RUJUKAN		41
LAMPIRAN		51

RIWAYAT HIDUP.....	51
PERNYATAAN.....	52



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Kerangka Berpikir.....	26
Tabel 2. Penilaian Kebugaran Jasmani Lari 2400 Meter	31
Tabel 3. Norma Tes Gebugaran Jasmani Indonesia.....	31
Tabel 4. Hasil Tes Lari 2400 Meter	33
Tabel 5. Deskripsi <i>Statistic</i> Denyut Normal dan Denyut Maksimal.....	34
Tabel 6. Umur Pada Pemain Vamos Akademi Buleleng	35
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Vamos Akademi Buleleng Tahun 2022	36
Tabel 8. Grafik Persentase Tingkat Kondisi Fisik Pada Vamos Akademi Buleleng Tahun 2022.....	36



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Bola Futsal.....	12
Gambar 2. Lapangan Futsal	14
Gambar 3. Gawang Futsal.....	15
Gambar 4. Teknik Dasar <i>Passing</i> Futsal.....	17
Gambar 5. Teknik Dasar <i>Control</i> Futsal.....	18
Gambar 6. Teknik Tendangan <i>Chipping</i>	19
Gambar 7. Teknik <i>Dribbling</i>	19
Gambar 8. Teknik Dasar <i>Shooting</i>	20
Gambar 9. Posisi <i>Star&Finis</i> Lari 2400 Meter.....	30



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Surat ugas	43
Lampiran 2.Surat Ijin Observasi	44
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	45
Lampiran 4.Surat Keterangan Melakukan Penelitian dari Vamos AkademiBuleleng	46
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian.....	47

