

**PROFIL TINGKAT KESEGERAN JASMANI PEMAIN TIM
FUTSAL SERVATIUS**



MARIO MICHAEL ADEODATUS SIMARMATA

1603617067

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelara Sarjana Olahraga**

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2021

PROFIL TINGKAT KESEGERAN JASMANI PEMAIN TIM FUTSAL SERVATIUS

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) Tingkat daya tahan jantung dan paru pemain tim Futsal Servatius, 2) Tingkat kelenturan pemain tim Futsal Servatius, 3) Tingkat kelincahan pemain tim Futsal Servatius. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran. Sampel penelitian berjumlah 16 orang dengan sampel ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu; 1) *Balke Test* untuk mengukur daya tahan jantung dan paru, 2) *Sit and Reach Flexibility Test* untuk mengukur kelenturan, 3) *Illinois Agility Run Test* untuk mengukur kelincahan. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik statistik deskriptif untuk menentukan nilai tertinggi, nilai terendah, rentang nilai, rata-rata nilai, simpangan baku, nilai tengah, dan nilai yang sering muncul. Hasil penelitian menggambarkan: 1) Daya tahan jantung dan paru diukur dengan *Balke Test*. Dari hasil diperoleh nilai rata-rata 49,22 poin yang tergolong dalam kategori Sedang; 2) Kelenturan tubuh diukur dengan *Sit and Reach Flexibility Test*. Dari hasil diperoleh nilai rata-rata 10,86 Cm yang tergolong dalam kategori Baik; 3) Kelincahan diukur dengan *Illinois Agility Run Test*. Dari hasil diperoleh nilai rata-rata 17,22 detik yang tergolong dalam kategori Rata-rata. Dari uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegeran jasmani pemain tim Futsal Servatius tergolong dalam kategori Sedang.

Kata Kunci: Profil, Tingkat Kesegeran Jasmani

PROFILE OF PHYSICAL FITNESS SERVATIUS FUTSAL TEAM PLAYER

Abstract

This study aims to determine 1) The level of heart and lung endurance of the Servatius Futsal team players, 2) The flexibility level of the Servatius Futsal team players, 3) The agility level of the Servatius Futsal team players. The research method used in this research is descriptive. Data collection techniques used are tests and measurements. The research sample amounted to 16 people with the sample determined using purposive sampling technique. The instruments used in this research are; 1) Balke Test to measure heart and lung endurance, 2) Sit and Reach Flexibility Test to measure flexibility, 3) Illinois Agility Run Test to measure agility. The data analysis technique was carried out using descriptive statistical techniques to determine the highest value, lowest value, range of values, average value, standard deviation, middle value, and values that often appear. The results of the study describe: 1) Cardiac and pulmonary endurance were measured by the Balke Test. From the results obtained an average value of 49.22 Points belonging to the Medium category; 2) Body flexibility is measured by Sit and Reach Flexibility Test. From the results obtained an average value of 10.86 Cm which belongs to the Good category; 3) Agility was measured by the Illinois Agility Run Test. From the results obtained an average value of 17.22 Seconds belonging to the Average category. From the description above, it can be concluded that the level of physical fitness of the Futsal Servatius team players is in the Medium category.

Keywords: Profile, Physical Fitness

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; **Kuswahyudi S.Or, M.Pd**, selaku Dosen pembimbing I dan **dr. Wahyuningsih Djaali, M.Biomed,Sp.AK**, selaku Dosen pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini, pihak **Futsal Servatius**, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang peneliti perlukan, Ayah **Kariman Simarmata**, Ibu **Lince Naibaho** dan semua keluarga peneliti, yang telah memberikan dukungan material maupun moral. Terima kasih juga peneliti ucapkan kepada teman-teman **IKOR 2017** dan teman-teman lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas seluruh bantuan, dukungan dan doa dalam penulisan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 2021

Mario Michael A. S.



DAFTAR ISI

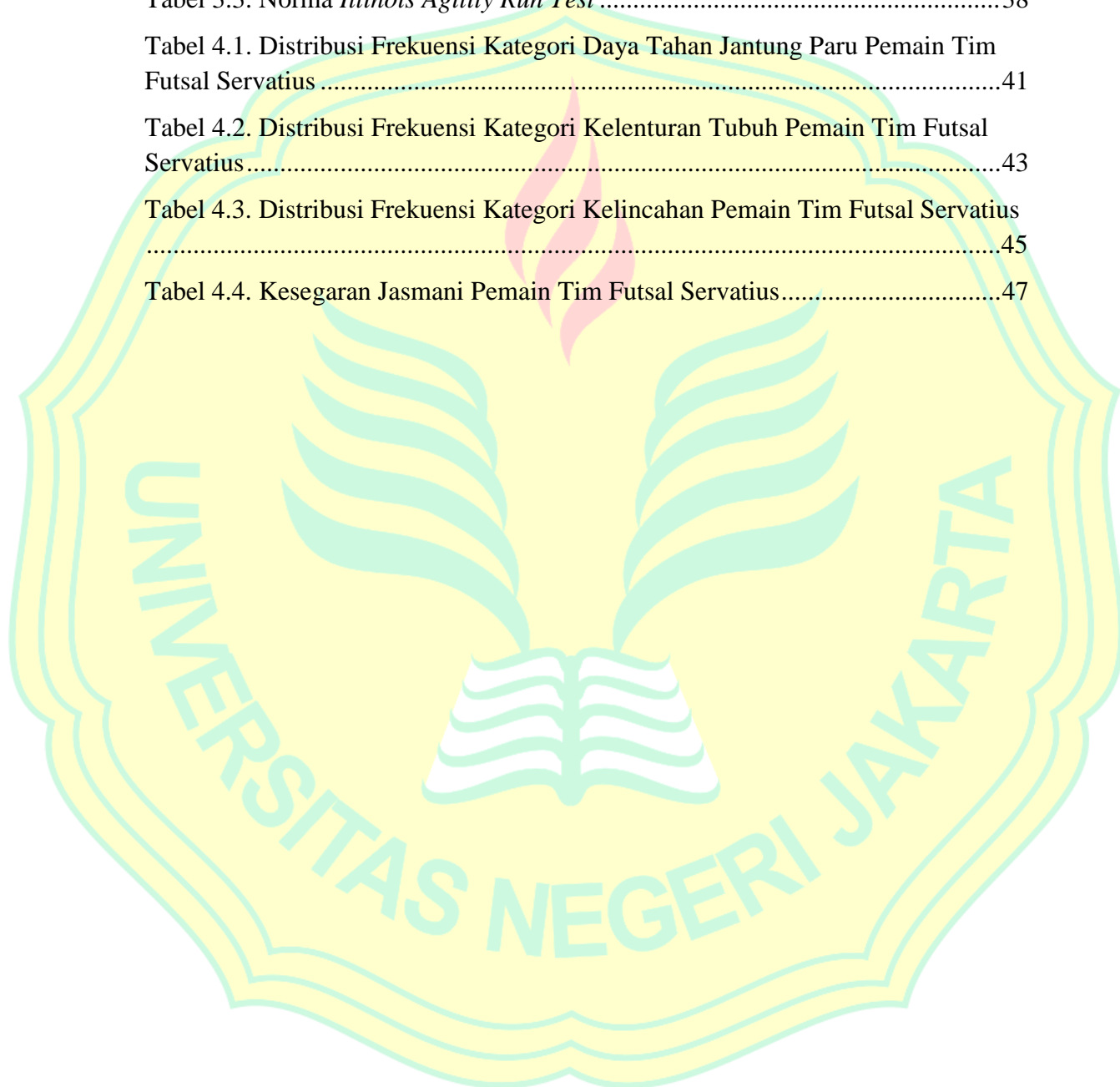
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Kegunaan Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	6
A. Deskripsi Konseptual.....	6
1. Kesegaran Jasmani.....	6
2. Futsal	27
B. Kerangka Berpikir.....	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
A. Tujuan Penelitian	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
C. Metode Penelitian	33
D. Populasi dan Sampel.....	34
E. Teknik Pengumpulan Data.....	35
F. Definisi Operasional.....	36
G. Instrumen Penelitian.....	38
H. Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	41
A. Deskripsi Data	41
B. Pembahasan	47

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN-LAMPIRAN	54
RIWAYAT HIDUP	60



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Norma <i>Balke Test</i>	36
Tabel 3.2. Norma <i>Sit and Reach Flexibility Test</i>	37
Tabel 3.3. Norma <i>Illinois Agility Run Test</i>	38
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Kategori Daya Tahan Jantung Paru Pemain Tim Futsal Servatius	41
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Kategori Kelenturan Tubuh Pemain Tim Futsal Servatius.....	43
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Kategori Kelincahan Pemain Tim Futsal Servatius	45
Tabel 4.4. Kesegaran Jasmani Pemain Tim Futsal Servatius.....	47



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Bangku <i>Harvard Step Test</i>	13
Gambar 2.2. <i>Hand Grip Dynamometer</i>	15
Gambar 2.3. <i>Pull and Push Dynamometer</i>	16
Gambar 2.4. <i>Flexometer Sit and Reach Manual</i>	18
Gambar 2.5. Lintasan <i>Illinois Agility Run Test</i>	22
Gambar 2.6. Lapangan Futsal	30
Gambar 3.1. Lintasan <i>Balke Test</i>	38
Gambar 3.2. <i>Flexometer Sit and Reach Manual</i>	39
Gambar 3.3. Lintasan <i>Illinois Agility Run Test</i>	39
Gambar 4.1. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Daya Tahan Jantung Paru Pemain Tim Futsal Servatius	42
Gambar 4.2. Diagram Lingkaran Distribusi Frekuensi Daya Tahan Jantung Paru Pemain Tim Futsal Servatius	43
Gambar 4.3. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Kelenturan Pemain Tim Futsal Servatius	44
Gambar 4.4. Diagram Lingkaran Distribusi Frekuensi Kelenturan Pemain Tim Futsal Servatius	45
Gambar 4.5. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Kelincahan Pemain Tim Futsal Servatius	46
Gambar 4.6. Diagram Lingkaran Distribusi Frekuensi Kelincahan Pemain Tim Futsal Servatius	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Perhitungan Data.....	54
Lampiran 2 Dokumentasi Penelitian.....	55
Lampiran 3 Formulir Tes	57
Lampiran 4 Surat-Surat	58



LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama

Pembimbing 1

Kuswahyudi, S.Or.,M.Pd
NIP.198509252015041003

Tanda Tangan

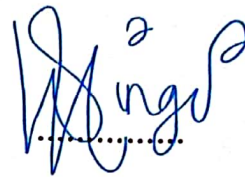
Tanggal



20-08-2021

Pembimbing 2

dr. Wahyuningsih Djaali, M.Biomed, Sp.AK
NIP.198610132012122001



19-08-2021

Nama

1. Dr. Abdul Gani, M.Pd
NIP.197802172006041001

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Ketua



19-08-2021

2. Bazuri Fadillah Amin, M.Pd
NIDN.0330088703

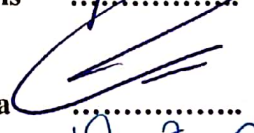
Sekretaris



20-08-2021

3. Kuswahyudi, S.Or.,M.Pd
NIP.198509252015041003

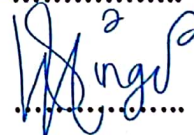
Anggota



20-08-2021

4. dr. Wahyuningsih Djaali, M.Biomed,
Sp.AK
NIP.198610132012122001

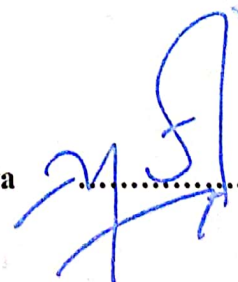
Anggota



19-08-2021

5. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes
NIP.197409062001121002

Anggota



25-08-2021

Tanggal Lulus: 16 Agustus 2021

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 5 Agustus, 2021

Yang an



Mario Michael Adeodatus Simarmata

No. Reg. 1603617067



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Mario Michael Adeodatus Simarmata
NIM : 1603617067
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan
Alamat email : mari.yosimarmata@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (... ..)

yang berjudul :

Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Tim Futsal Servatius

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 28 Agustus 2021

Penulis

(Mario Michael A. S.)