

**PROFIL TINGKAT KESEGERAN JASMANI PEMAIN  
FUTSAL TIM WARUNG BUDE KELAPA DUA TANGERANG**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**JEFRINUS TURNIP**

**1603617102**

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN**

**FAKULTAS ILMU OLAHRAGA**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2023**



## PROFIL TINGKAT KESEGARAN JASMANI PEMAIN FUTSAL TIM WARUNG BUDE KELAPA DUA TANGERANG

Jefrinus Turnip

Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) Tingkat daya tahan jantung dan paru pemain futsal tim Warung Bude Kelapa Dua Tangerang, 2) Tingkat kelenturan pemain futsal tim Warung Bude Kelapa Dua Tangerang, 3) Tingkat kelincahan pemain futsal tim Warung Bude Kelapa Dua Tangerang. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran. Sampel penelitian berjumlah 15 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 48,41 ml/kg/min yang tergolong dalam kategori Baik Sekali; 2) Kelenturan tubuh diukur dengan *Sit and Reach Flexibility Test*. Dari hasil diperoleh nilai rata-rata 8,84 Cm yang tergolong dalam kategori Baik; 3) Kelincahan diukur dengan *Illinois Agility Run Test*. Dari hasil diperoleh nilai rata-rata 17,66 detik yang tergolong dalam kategori Rata-rata atau Sedang. Dari uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani pemain futsal tim Warung Bude Kelapa Dua Tangerang tergolong dalam kategori Baik.

**Kata Kunci:** Profil, Tingkat Kesegaran Jasmani

**PROFILE OF PHYSICAL FITNESS**  
**WARUNG BUDE KELAPA DUA TANGERANG TEAM FUTSAL PLAYER**

Jefrinus Turnip

*Sports Science, State University of Jakarta*

**Abstract.** *This study aims to determine 1) The level of heart and lung endurance of the Warung Bude Kelapa Dua Tangerang team futsal player, 2) The flexibility level of the Warung Bude Kelapa Dua Tangerang team futsal player, 3) The agility level of the Warung Bude Kelapa Dua Tangerang team futsal player. The research method used in this research is descriptive. Data collection techniques used are tests and measurements. The research sample amounted to 15 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 48.41ml/kg/min belonging to the Very Good category; 2) Body flexibility is measured by Sit and Reach Flexibility Test. From the results obtained an average value of 8.84 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 17.66 Seconds belonging to the Average category. From the description above, it can be concluded that the level of physical fitness of the Warung Bude Kelapa Dua Tangerang team futsal player is in the Good category.*

**Keywords:** *Profile, Physical Fitness*

## 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, 19 Januari 2023

Yang membuat pernyataan

  
Jefrinus Turnip

No. Reg. 1603617102



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Jeفرinus Turnip  
NIM : 1603617102  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : jeفرinusturnip@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 Kesehatan Jasmani Pemain Futsal  
Tim Warung Bude Kelapa Dua Tangerang

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, 24 Februari 2023

Penulis

( Jeفرinus Turnip )  
nama dan tanda tangan

## 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 Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Dr. Albert Wolter Aridan Tangkudung, S.Sos., M.Pd.**, selaku Dosen pembimbing I dan Bapak **Agung Robianto, S.Pd., M.Or.**, selaku Dosen pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini, pihak **Tim Futsal Warung Bude Kelapa Dua Tangerang**, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang peneliti perlukan, Ayah **Efendi Turnip**, Ibu **Feriwati Manik** 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, saya 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, 2023

Jefrinus Turnip.



## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah .....	3
D. Perumusan Masalah .....	3
E. Kegunaan Penelitian .....	4
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK.....</b>	<b>5</b>
A. Deskripsi Konseptual.....	5
1. Kesegaran Jasmani.....	5
2. Futsal .....	26
B. Kerangka Berpikir.....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
A. Tujuan Penelitian .....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
C. Metode Penelitian .....	32
D. Populasi dan Sampel.....	33
E. Teknik Pengumpulan Data.....	34
F. Definisi Operasional.....	35
G. Instrumen Penelitian .....	37
H. Teknik Analisis Data .....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>40</b>

A. Deskripsi Data .....	40
B. Pembahasan .....	46
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>49</b>
A. Kesimpulan .....	49
B. Saran .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>54</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>61</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Norma <i>Balke Test</i> .....	35
Tabel 3.2. Norma <i>Sit and Reach Flexibility Test</i> .....	36
Tabel 3.3. Norma <i>Illinois Agility Run Test</i> .....	37
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Kategori Daya Tahan Jantung Paru Pemain Futsal Tim Warung Bude.....	40
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Kategori Kelenturan Tubuh Pemain Futsal Tim Warung Bude .....	42
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Kategori Kelincahan Pemain Futsal Tim Warung Bude.....	44
Tabel 4.4. Kesegaran Jasmani Pemain Futsal Tim Warung Bude .....	46

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Bangku <i>Harvard Step Test</i> .....	12
Gambar 2.2. <i>Hand Grip Dynamometer</i> .....	14
Gambar 2.3. <i>Pull and Push Dynamometer</i> .....	15
Gambar 2.4. <i>Flexometer Sit and Reach Manual</i> .....	17
Gambar 2.5. Lintasan <i>Illinois Agility Run Test</i> .....	20
Gambar 3.1. Lintasan <i>Balke Test</i> .....	37
Gambar 3.2. <i>Flexometer Sit and Reach Manual</i> .....	38
Gambar 3.3. Lintasan <i>Illinois Agility Run Test</i> .....	38
Gambar 4.1. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Daya Tahan Jantung Paru Pemain Futsal Tim Warung Bude .....	41
Gambar 4.2. Diagram Lingkaran Distribusi Frekuensi Daya Tahan Jantung Paru Pemain Futsal Tim Warung Bude .....	42
Gambar 4.3. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Kelenturan Pemain Futsal Tim Warung Bude .....	43
Gambar 4.4. Diagram Lingkaran Distribusi Frekuensi Kelenturan Pemain Futsal Tim Warung Bude.....	44
Gambar 4.5. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Kelincahan Pemain Futsal Tim Warung Bude .....	45
Gambar 4.6. Diagram Lingkaran Distribusi Frekuensi Kelincahan Pemain Futsal Tim Warung Bude.....	46

## **DAFTAR GAMBAR**

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