

**TINGKAT PENGETAHUAN KEBUGARAN JASMANI ATLET  
FUTSAL SMA ISLAMIC CENTRE KOTA TANGERANG**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**RYAN APRIANSYAH  
6815162959**

**Skripsi ini disusun sebagai Salah Satu Persyaratan untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
AGUSTUS, 2023**

# TINGKAT PENGETAHUAN KEBUGARAN JASMANI ATLET FUTSAL SMA ISLAMIC CENTRE KOTA TANGERANG

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Pengetahuan Kebugaran Jasmani Atlet Futsal SMA Islamic Centre Kota Tangerang. Tingkat kebugaran jasmani yaitu kemampuan fisik seseorang dalam menjalani aktifitas fisik dengan *efektif* dan *effisien*. Subjek penelitian ini berjumlah 30 atlet futsal SMA Islamic Centre. Instrumen penelitian berupa kuesioner mengenai Tingkat Pengetahuan Kebugaran Atlet Futsal. Kuesioner tingkat pengetahuan terdiri dari 40 pertanyaan yang mencakup komponen – komponen kebugaran jasmani meliputi, kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan atlet berkategori tinggi sebesar 40% sedangkan sebesar 30% masing – masing berkategori sedang & rendah. Oleh karena itu berdasarkan hasil penelitian ini bahwa atlet masih kurang memiliki Tingkat Pengetahuan Kebugaran Jasmani yang harus di tingkatkan.

**Kata kunci:** Pengetahuan, Kebugaran jasmani

## **KNOWLEDGE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS FUTSAL ATHLETES SMA ISLAMIC CENTER TANGERANG CITY**



### **ABSTRACT**


*This study aims to determine the level of knowledge of the physical fitness of futsal athletes at the Tangerang City Islamic Center High School. The level of physical fitness is a person's physical ability to carry out physical activities effectively and efficiently. The subjects of this study were 30 futsal athletes at the Islamic Center High School. The research instrument was a questionnaire regarding the Level of Fitness Knowledge of Futsal Athletes. The knowledge level questionnaire consists of 40 questions covering the components of physical fitness including strength, endurance, speed, flexibility, agility, balance, accuracy (accuracy), reaction (reaction). The results of this study indicate that the level of knowledge of athletes in the high category is 40% while 30% are in the medium & low category respectively. Therefore, based on the results of this study, athletes still lack a level of physical fitness knowledge that must be improved.*

**Keywords:** Knowledge, Physical Fitness



**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>		
Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes NIP. 197409062001121002		18/23 18
<b>Pembimbing II</b>		
Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd NIP. 198509252015041003		18/23 18

	Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Bambang Kridasuwarmo, M.Pd NIP. 196112071989031004	Ketua		21/23 18
2.	Dinan Mitsalina, S.Or., M.Or. NIP. 199504252020122016	Sekertaris		17/23 18
3.	Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes NIP. 197409062001121002	Anggota		18/23 18
4.	Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd NIP. 198509252015041003	Anggota		18/23 18
5.	Sri Indah Ihsani, S.T., M.Or NIP. 199202162022032000	Anggota		21/23 18

Tanggal Lulus : **8 Agustus 2023**

## 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 atau pendapat yang sudah ditulis dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis 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 ketidak benaran 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.

Tangerang, 23 Agustus 2023  
Yang membuat pernyataan,



METERAI  
TEMPEL  
BA6AKX605372521  
Ryan Apriansyan  
No. Reg. 6815162959



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 : Ryan Apriansyah.....  
NIM : 6815162359.....  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Ilmu Keolahragaan.....  
Alamat email : ryanapriansyah1515@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 :


TINGKAT PENGETAHUAN KEBUGARAN JASMANI ATLET FUTSAL  
SMA ISLAMIC CENTRE KOTA 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, 28 Agustus 2023

Penulis  
  
( )

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena berkat, karunia, dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Prodi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya 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, saya mengucapkan terima kasih kepada **Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, **Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or** selaku Wakil Dekan 1 Fakultas Ilmu Keolahragaan, dan selaku Penasihat Akademik yang telah membimbing saya selama perkuliahan sampai menyelesaikan skripsi ini, **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes.** selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan, dan selaku Dosen Pembimbing I. **Dr.Kuswahyudi, S.Or., M.Pd.** selaku Dosen pembimbing II, yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, dan seluruh dosen dan staff program Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kepada saya ilmu dan membantu dalam proses administrasi selama mengikuti pendidikan. Saya juga berterima kasih kepada Alm. Ayah Abu Coma, Alm. Ibu Maemunah, dan Kaka Fitri Yulianti dan Roby Saefullah yang selama ini terus memberikan dukungan moril serta materi. Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa

keberhakan dan manfaat bagi pengembang ilmu pengetahuan keolahragaan.


Aamiin..





## DAFTAR ISI

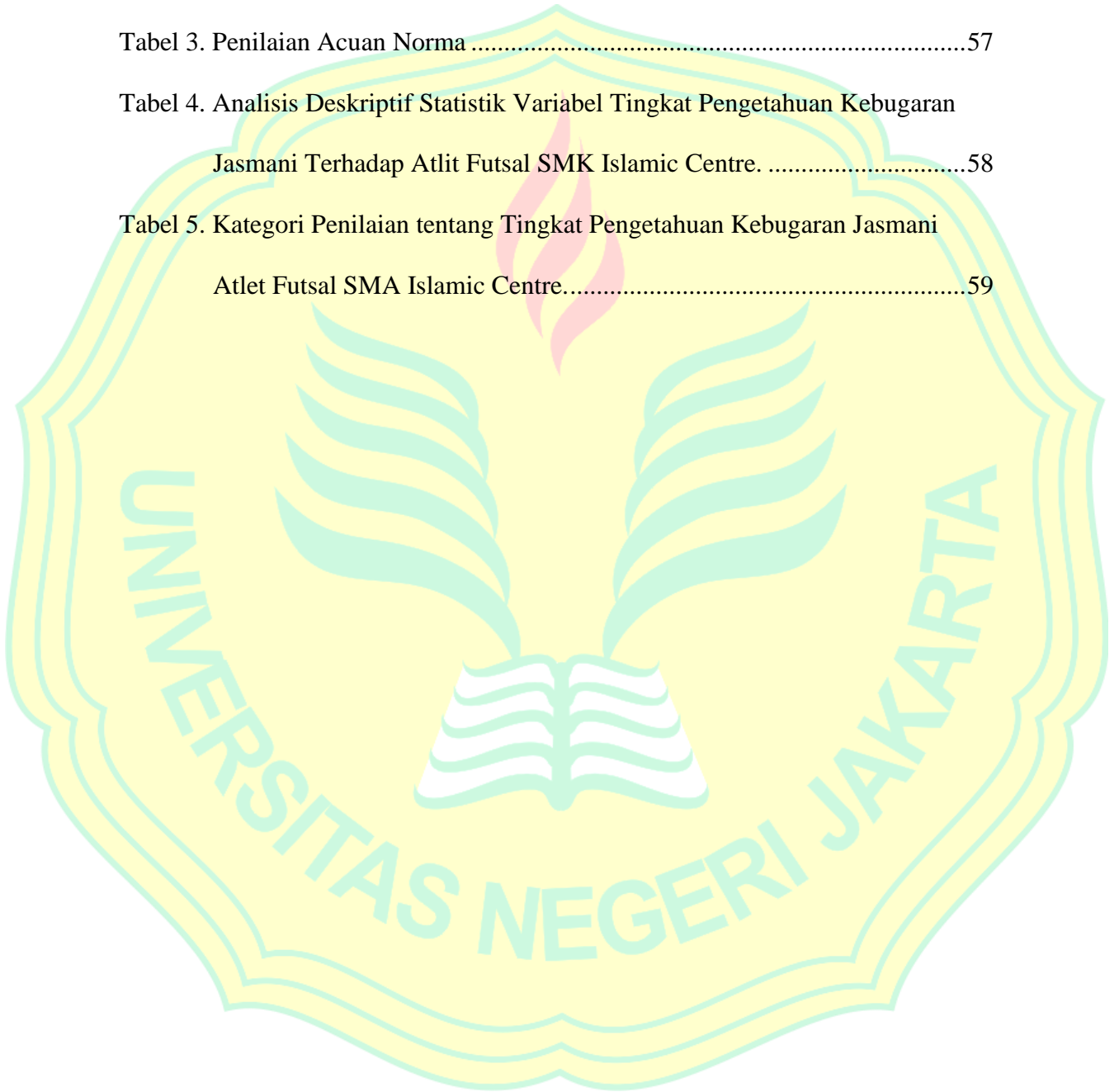
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
<b>BAB II. KAJIAN TEORITIK.....</b>	<b>7</b>
A. Deskripsi Konseptual.....	7
1. Hakikat Pengetahuan .....	7
2. Hakikat Kebugaran Jasmani .....	12
3. Hakikat Futsal.....	42
B. Kerangka Berpikir .....	45
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>47</b>
A. Tujuan Penelitian .....	47



B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	47
C. Metode Penelitian .....	47
D. Populasi dan Sampel.....	48
E. Teknik Pengumpulan Data .....	49
1) Tahap persiapan.....	49
2) Tahap pelaksanaan.....	49
F. Instrumen Penelitian .....	50
G. Teknik Analisis Data .....	56
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>58</b>
A. Deskripsi Data .....	58
B. Pembahasan .....	60
<b>BAB V. PENUTUP.....</b>	<b>63</b>
A. KESIMPULAN .....	63
B. SARAN.....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>65</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Instrumen Pengetahuan Kebugaran Jasmani .....	50
Tabel 2. Skala Likert .....	55
Tabel 3. Penilaian Acuan Norma .....	57
Tabel 4. Analisis Deskriptif Statistik Variabel Tingkat Pengetahuan Kebugaran Jasmani Terhadap Atlit Futsal SMK Islamic Centre. ....	58
Tabel 5. Kategori Penilaian tentang Tingkat Pengetahuan Kebugaran Jasmani Atlet Futsal SMA Islamic Centre.....	59



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Komponen-komponen Kebugaran Jasmani.....	22
Gambar 2. Latihan Push up .....	38
Gambar 3. latihan back lift .....	39
Gambar 4. latihan sit-up .....	40
Gambar 5. latihan shoulders press .....	41
Gambar 6. latihan leg squat .....	41
Gambar 7. Diagram Tingkat Pengetahuan Kebugaran Jasmani Atlet Futsal .....	60



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuisisioner Pengetahuan Kebugaran Jasmani Atlet Futsal.....	66
Lampiran 2. Kisi-Kisi Instrumen Pengetahuan Kebugaran Jasmani Atlet Futsal..	81
Lampiran 3. Data Hasil Kuisisioner Pengetahuan Kebugaran Jasmani.....	87
Lampiran 4. Penyebaran Kuisisioner Melalui googleform .....	88
Lampiran 5. Surat Izin Melakukan Penelitian .....	89
Lampiran 6. Surat Keterangan telah melakukan penelitian .....	89

