

**PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET FUTURE  
FUTSAL ACADEMY**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**RIVALL WAHYU NURGIWA**



**6815164475**


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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**JULI, 2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>		23 / 2023
dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N NIP. 198504192015041002		/ 08
<b>Pembimbing II</b>		18 / 2023
Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or, M.Pd NIDN.0018109006		/ 08

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes. NIP. 197409062001121002	Ketua		20 / 2023
			/ 08
2. Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd. NIP. 198509252015041003	Sekertaris		21 / 2023
			/ 08
3. dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N NIP. 198504192015041002	Anggota		23 / 2023
			/ 08
4. Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or, M.Pd NIDN.0018109006	Anggota		18 / 2023
			/ 08
5. Ela Yuliana, M.Or NIP. 199705162022032014	Anggota		22 / 2023
			/ 08

Tanggal Lulus : 10 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 dari 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 beneran 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, 15 Juli 2023

Yang membuat pernyataan



Rivall Wahyu Nurgiwa

No Reg. 6815164475



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 : RIVALL WAHYU NURGIWA  
NIM : 6815164475  
Fakultas/Prodi : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN / ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat email : nurgwiwa@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 KEBUGARAN JASMANI ATLET FUTURE FUTSAL  
ACADEMY

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, 29 Agustus 2023

Penulis

( Rivall Wahyu Nurgwiwa )  
nama dan tanda tangan

# PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET FUTURE FUTSAL ACADEMY

## ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Atlet Future Futsal Academy. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian ini berjumlah 50 siswa, peneliti menggunakan sampel jenuh. Data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh melalui pengukuran langsung kepada responden. Instrumen yang digunakan untuk pengukuran kebugaran jasmani adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), Dari kelima tes tersebut masih ada yang harus dibenahi dan di tingkatkan lagi oleh atlet Future Futsal Academy karena masuk dalam tingkatan kondisi fisik yang dominan dalam cabang olahraga Futsal yaitu Daya tahan jantung paru, Sedangkan untuk Lari 1200 meter termasuk dalam kategori Kurang terdiri dari 19 orang atlet dan kategori Kurang Sekali terdiri dari 11 orang atlet. Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini pihak atlet Future Futsal Academy lebih mencermati dan berusaha meningkatkan tingkat kebugaran jasmani, serta melakukan aktivitas fisik yang menunjang untuk peningkatan kebugaran jasmani seluruh atlet.

**Kata kunci :** Tes kebugaran jasmani, atlet futsal.

## **PROFILE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS ATHLETES FUTURE FUTSAL ACADEMY**

### **ABSTRACT**

*His research was conducted with the aim of knowing the level of physical fitness of Future Futsal Academy Athletes. This research is a descriptive research with a quantitative approach. The sample of this research was 50 students, the researcher used a saturated sample. The data used are primary data obtained through direct measurement of the respondents. The instrument used for measuring physical fitness is the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). Of the five test. Future Futsal Academy Athletes still have to improve and improve because they are included in the dominant physical condition level in the Futsal. Namely pulmonary endurance, where as is included in the less category consisting of 19 athletes and the less once category consisting of 11 athletes. It is hoped that with the results of this research, Future Futsal Academy athletes will pay more attention and try to increase their level of physical fitness, and carry out physical activities that support the improvement of the physical fitness of all athletes.*

**Keyword:** *Physical fitness test, futsal athletes.*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penelitian skripsi ini ditujukan untuk memenuhi persyaratan kelulusan Program Studi Ilmu Keolahragaan dan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan, doa, dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini. Akan sangat sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Maka dari itu penulis mengucapkan terimakasih kepada **Bapak Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku dekan FIK UNJ. **Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes**, selaku ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan. **Bapak Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd**, selaku dosen penasehat akademik. **Bapak dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N**, selaku dosen pembimbing satu, **Ibu Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or., M.Pd**, selaku dosen pembimbing dua. Seluruh dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan. **Future Futsal Academy** yang telah memberikan waktu dan tempat untuk melakukan penelitian. Kedua orang tua penulis yaitu, **Bapak Iwan Wahyu Nurgiwa (Alm)** dan **Ibu Srinawati (Almh)** serta kakak penulis **Elba Wahyu Nabilla S, S.E** dan Adik penulis **Cindy Naysila** dan **Linda Dewi Puspitasari** dan semua teman-teman yang tidak dapat di sebutkan satu persatu.

Akhir kata, semoga Allah SWT membalas kebaikan seluruh pihak yang terlibat dalam penelitian skripsi peneliti dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu olahraga.

Jakarta, 15 Juli 2023



Rival Wahyu Nurgiwa

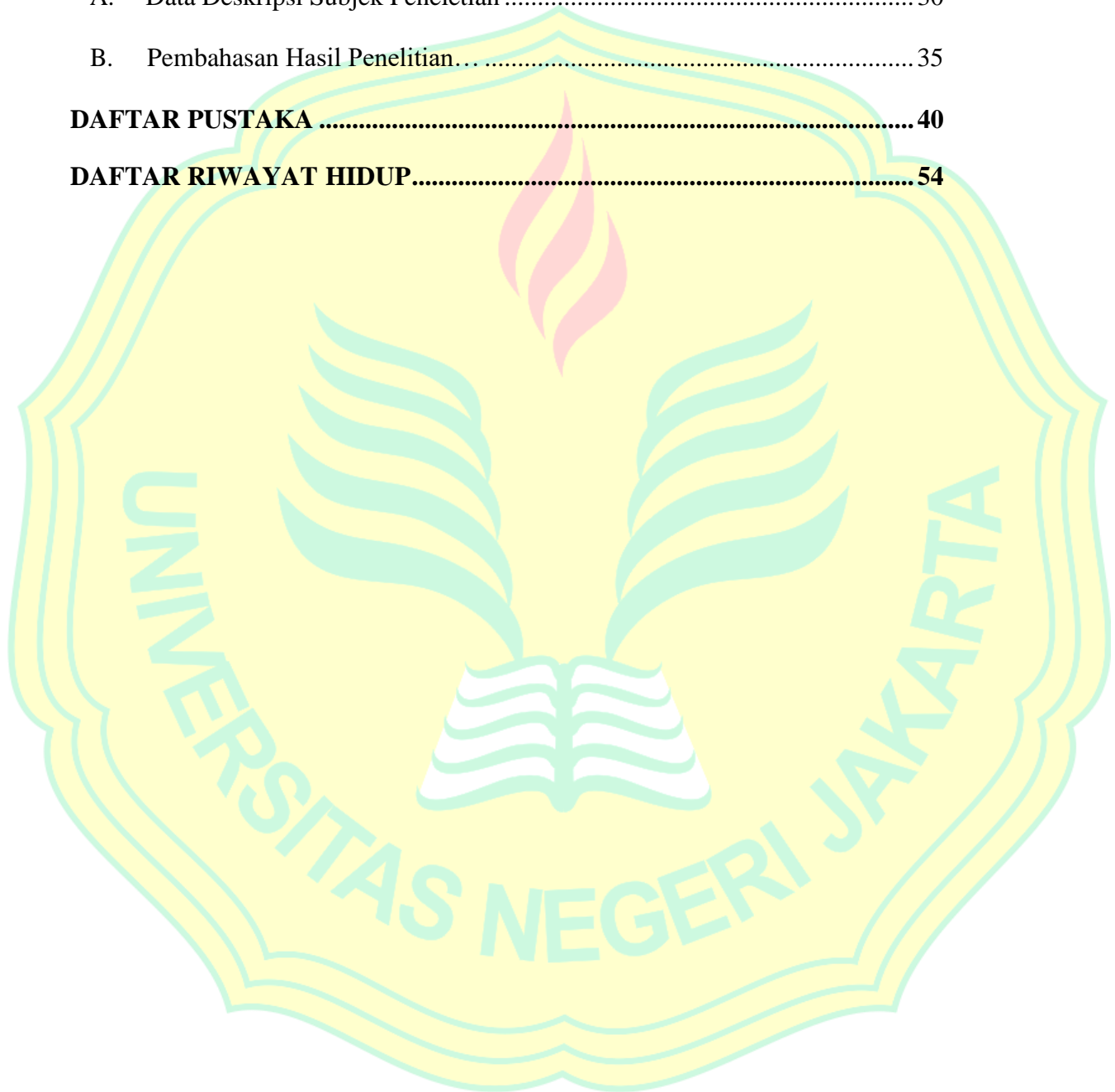
No Reg. 6815164475

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK.....</b>	<b>7</b>
A. Deskripsi Konseptual.....	7
B. Komponen Kebugaran Jasmani .....	11
C. Manfaat Kebugaran Jasmani .....	12
D. Instrumen Kebugaran Jasmani.....	13
E. Atlet Futsal .....	21
F. Kerangka Berpikir .....	22
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>24</b>
A. Tujuan Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
C. Metode Penelitian .....	24
D. Populasi dan Sampel.....	24



E. Teknik Pengambilan Data .....	26
F. Instrumen Penelitian .....	26
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>29</b>
A. Data Deskripsi Subjek Peneletian .....	30
B. Pembahasan Hasil Penelitian... ..	35
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>40</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>54</b>

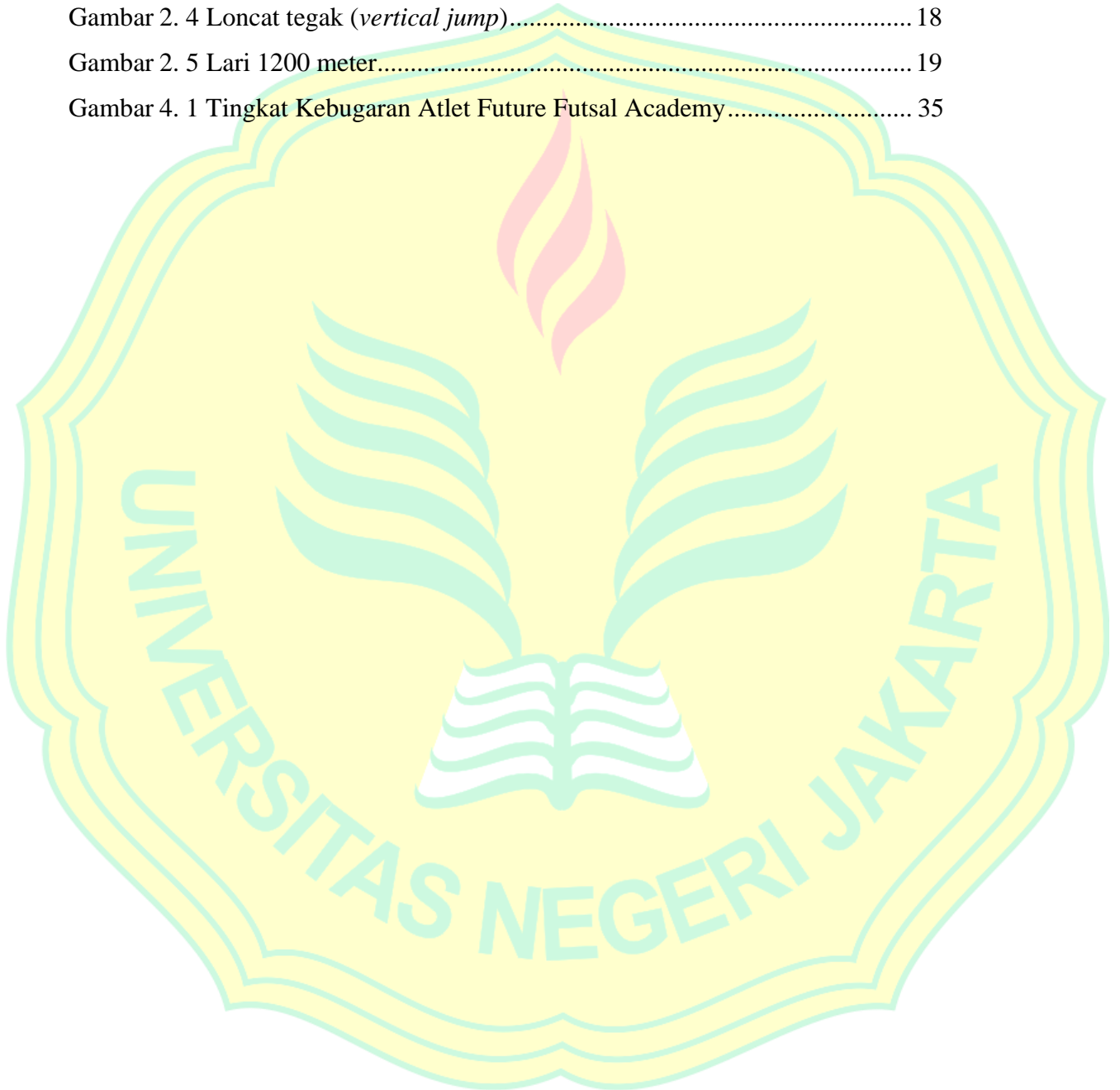


## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Persyaratan dan Prosedur Lari 60 Meter .....	15
Tabel 2. 2 Persyaratan dan Prosedur <i>Pull Up</i> .....	17
Tabel 2. 3 Persyaratan dan Prosedur <i>Sit Up</i> selama 60 detik .....	17
Tabel 2. 4 Persyaratan dan Prosedur Loncat tegak/ <i>Vertical Jump</i> .....	19
Tabel 2. 5 Persyaratan dan Prosedur Lari 1200 meter .....	20
Tabel 2. 6 Tabel Nilai TKJI Usia 16-19 tahun .....	20
Tabel 2. 7 Norma TKJI Putra .....	21
Tabel 4. 1 Data deskripsi Lari 60 Meter, <i>Pullup</i> , <i>Situps</i> , Loncat Tegak, Lari 1200 Meter .....	28
Tabel 4. 2 Hasil data tes lari 60 meter .....	29
Tabel 4. 3 Hasil data <i>Pull Up</i> .....	30
Tabel 4. 4 Hasil data <i>Sit Up</i> .....	30
Tabel 4. 5 Hasil data loncat tegak/ <i>vertical jump</i> .....	31
Tabel 4. 6 Hasil data Lari 1200 meter .....	31
Tabel 4. 7 Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Future Futsal Academy .....	34

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lari 60 m.....	15
Gambar 2. 2 Gantung Angkat Tubuh .....	16
Gambar 2. 3 Baring duduk ( <i>Sit Up</i> ).....	17
Gambar 2. 4 Loncat tegak ( <i>vertical jump</i> ).....	18
Gambar 2. 5 Lari 1200 meter.....	19
Gambar 4. 1 Tingkat Kebugaran Atlet Future Futsal Academy.....	35



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian .....	43
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian .....	46
Lampiran 3 Tabel Subjek Penelitian.....	47
Lampiran 4 Data Penelitian .....	49
Lampiran 5 Foto dan Dokumentasi .....	49

