

**SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK PADA ATLET FUTSAL
PUTRA USIA 16 JAYABAYA PREMIER FUTSAL ACADEMY
TAHUN 2021**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).
Program Studi PENJAS**



OLEH :

MOHAMAD WAHYU TAMIMI

NPM : 17.1.01.09.0146

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI**

2022

Skripsi Oleh :

MOHAMAD WAHYU TAMIMI

17.1.01.09.0146

Judul:

**SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK PADA ATLET FUTSAL PUTRA
USIA 16 JAYABAYA PREMIER FUTSAL ACADEMY**

TAHUN 2021

Telah Disetujui untuk Diajukan Kepada
Panitia Ujian / Sidang Skripsi Prodi Pendidikan Jasmani
FIKS UN PGRI KEDIRI

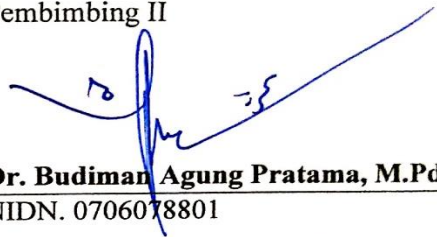
Tanggal : 13 Januari 2022

Pembimbing I



Dr. Setyo Harmono, M.Pd.
NIDN. 0727095801

Pembimbing II



Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd.
NIDN. 0706078801

Skripsi oleh :

MOHAMAD WAHYU TAMIMI
NPM : 17.1.01.09.0146

Judul :

**SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK ATELT FUTSAL
PUTRA USIA 16 JAYABAYA PREMIER FUTSAL ACADEMY
TAHUN 2021**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJAS FIKS UN PGRI KEDIRI
Pada Tanggal: 13 Januari 2022

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Dr. Setyo Harmono, M.Pd
2. Penguji I : Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd
3. Penguji II : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd



Mengetahui,
Dekan FIKS

Dr. Sulistiono, M.Si.
NIDN. 0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Mohamad Wahyu Tamimi
Jenis Kelamin : Laki – Laki
Tempat, Tanggal Lahir : Tuban / 10 Juli 1998
NPM : 17.1.01.09.0146
Fak/Jur./Prodi. : FIKS / S1 PENJAS

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 13 Januari 2022

Yang Menyatakan



MOHAMAD WAHYU TAMIMI
NPM. 17.1.01.09.0146

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Dengar apa yang perlu kau dengar.

Lakukan apa yang perlu kau lakukan.

Doa dan Usaha itu bumbu wajib dalam kehidupan.

Manfaatkan sisa umurmu dengan cinta yang sejati.

(Mohamad Wahyu Tamimi)

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat kusayangi dan kucintai :

Kedua Orang Tuaku, Bapak Supangat dan Ibu Warsih atas segala didikan, dukungan, kasih sayang, cinta, dan doa kalian yang telah mengantarkanku sampai ke jenjang ini.

Adikku tercinta Miftahul Jannah atas segala dukungan dan doa selama penulisan skripsi ini.

Arum Dwi Masruroh, atas segala dukungan, doa dan bantuan selama penulisan skripsi ini.

Kawan-kawan seperjuangan kuliah terimakasih atas segala hal yang telah kalian berikan dan kalian bagikan selama ini.

Abstrak

Mohamad Wahyu Tamimi : Survei Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Futsal Putra Usia 16 Jayabaya Premier Futsal Academy Tahun 2021, Skripsi, PENJAS, FIKS, UN PGRI KEDIRI, 2021.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Futsal

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan dan peneliti, bahwa atlet futsal putra usia 16 Jayabaya Premier Futsal Academy masih belum mendapatkan prestasi apapun dibidang olahraga futsal tentunya. Selain karena hal tersebut, terdapat faktor lain yang menjadi latarbelakang penelitian ini yaitu masih banyaknya atlet-atlet putra usia 16 yang masih baru bergabung dan belum pernah dilakukannya tes kondisi fisik terhadap atlet.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) bagaimana tingkat kondisi fisik atlet futsal putra usia 16 Jayabaya Premier Futsal Academy?. Masalah ini diambil karena disesuaikan dengan latar belakang masalah yang sebelumnya sudah di observasi dan dianalisis sehingga menghasilkan rumusan masalah yang sesuai.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan subjek penelitian atlet futsal putra usia 16 Jayabaya Premier Futsal Academy. Metode yang digunakan untuk pengambilan data adalah metode survei, dimana hasil penelitian dilakukan secara langsung di lapangan. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ada 6 item tes kondisi fisik yaitu, (1) Lari *Sprint* 20 meter, (2) *Sit and Reach Test*, Lari bolak-balik, *Standing Long Jump*, *Standing Stork Test*, dan *Multisatge Fitness Test*.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah 4 atlet dengan presentase 16% tergolong dalam kategori baik sekali, 5 atlet dengan presentase 20% tergolong dalam kategori baik, 10 atlet dengan presentase 40% tergolong dalam kategori cukup, 6 atlet dengan presentase 24% tergolong dalam kategori kurang, dan 0 atlet dengan presentase 0% tergolong dalam kategori kurang sekali. Dari total 25 atlet dapat diketahui bahwa nilai rata-rata yang diperoleh adalah 50 dimana angka tersebut tergolong dalam kategori cukup. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet futsal putra usia 16 Jayabaya *Premier Futsal Academy* termasuk dalam kategori cukup.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: (1) diharapkan dapat memberikan latihan yang lebih intensif guna meningkatkan kondisi fisik atlet sehingga dapat memperoleh prestasi yang lebih baik. (2) orang tua memberikan dukungan penuh kepada atlet, mengurangi kegiatan yang kurang bermanfaat sehingga atlet bisa lebih fokus ketika latihan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi.

Penyusunan skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Futsal Putra Usia 16 Jayabaya Premier Futsal Academy Tahun 2021” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJAS FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. sebagai Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si. sebagai dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Dr. Slamet Junaidi, M.Pd sebagai ketua Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Dr. Setyo Harmomo, M.Pd. sebagai dosen pembimbing I, yang telah membimbing saya untuk menyelesaikan skripsi ini dengan sangat baik.
5. Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd sebagai dosen pembimbing II, yang telah membimbing saya dan memberikan arahan dalam penulisan skripsi.
6. Ibuk Warsih, Bapak Supangat, Adek Mifta dan seluruh keluarga yang selalu memberikan dukungan dan doa selama kuliah.
7. Arum Dwi Masruroh yang selalu memberikan dukungan, doa, menemani dan membantu selama penulisan proposal skripsi sampai akhir.
8. Teman-temanku yang selalu mendukung dan memberi semangat selama penulisan proposal skripsi sampai akhir.
9. Pelatih dan atlet putra usia 16 Jayabaya Premier Futsal Academy yang telah membantu selama proses penelitian.

Semoga Allah memberikan balasan yang berlipat atas segala bantuan, doa dan dukungan yang telah diberikan, mudah-mudahan Skripsi ini dapat digunakan bagi penulis untuk melanjutkan tahap berikutnya.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini terdapat kekurangan yang disebabkan karena keterbatasan penulis dalam pengetahuan dan kemampuan. Untuk itu saran dan kritik yang bersifat membangun dari pembaca sangat diharapkan, demi perbaikan dan peningkatan penulisan mendatang. Selanjutnya harapan penulis semoga tulisan ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Kediri, 13 Januari 2022

MOHAMAD WAHYU TAMIMI
NPM : 17.1.01.09.0146

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	6
1. Pengertian Futsal	6
2. Sejarah Futsal	8
3. Teknik Dasar Futsal	9
4. Biomotorik Futsal	11
5. Kondisi Fisik	14
a. Pengertian Kondisi Fisik	14
b. Unsur Kondisi Fisik	14
B. Kajian Hasil Penelitian Tedahulu	17

C. Kerangka Berfikir	19
----------------------------	----

BAB III METODE PENELITIAN

A. Variabel Penelitian	20
1. Identifikasi Variabel Penelitian.....	20
2. Definisi Operasional	20
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian	22
1. Pendekatan Penelitian.....	22
2. Teknik Penelitian.....	22
C. Tempat dan Waktu Penelitian	22
1. Tempat Penelitian	22
2. Waktu Penelitian	23
D. Populasi dan Sampel	23
1. Populasi	23
2. Sampel	23
E. Instrumen Penelitian.....	23
1. Instrumen Penelitian	23
2. Validitas dan Reliabilitas.....	24
F. Teknik Pengumpulan Data.....	25
1. Sumber dan Langkah-langkah Pengumpulan Data	25
a. Sumber Data	25
b. Langkah – langkah Pengumpulan Data	25
G. Teknik Analisis Data	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Variabel	39
1. Deskripsi Data Variabel Bebas.....	39
2. Deskripsi Data Variabel Terikat	39
B. Analisis Data	40
1. Prosedur Analisis Data	40
2. Hasil Analisis Data	41

a. Tes Lari Sprint 20 Meter	42
b. Tes <i>Sit and Reach</i>	43
c. Tes Lari Bolak-balik	44
d. <i>Standing Stork Test</i>	45
e. <i>Standing Long Jump Test</i>	46
f. <i>Multistage Fitness Test</i>	47
g. Tingkat Kondisi Fisik	48
3. Interpretasi Hasil Data.....	49
a. Tes Lari Sprint 20 Meter	49
b. Tes <i>Sit and Reach</i>	50
c. Tes Lari Bolak-balik	51
d. <i>Standing Stork Test</i>	52
e. <i>Standing Long Jump Test</i>	53
f. <i>Multistage Fitness Test</i>	55
g. Tingkat Kondisi Fisik	56
C. Pembahasan.....	57
1. Tes Lari Sprint 20 Meter	57
2. Tes <i>Sit and Reach</i>	58
3. Tes Lari Bolak-balik.....	58
4. <i>Standing Stork Test</i>	59
5. <i>Standing Long Jump Test</i>	60
6. <i>Multistage Fitness Test</i>	61
7. Tingkat Kondisi Fisik	61

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan	63
B. Implikasi.....	63
C. Saran-saran.....	64
Daftar Pustaka	65
Lampiran-lampiran	68

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 Norma Lari Sprint 20 meter	26
3.2 Norma Tes <i>Sit and Reach</i>	27
3.3 Norma Tes Lari Bolak-balik	28
3.4 Norma <i>Standing Stork Test</i>	30
3.5 Norma <i>Standing Long Jump Test</i>	31
3.6 Hasil Prediksi VO ₂ Max	32
3.7 Noma <i>Multistage Fitness Test</i>	36
3.8 Formulir tes Kondisi Fisik	37
3.9 Penilaian tingkat kondisi fisik berdasarkan hasil tes	37
4.1 Deskripsi Data Keseluruhan	39
4.2 Hasil Uji Validitas	40
4.3 Hasil Uji Reliabilitas	41
4.4 Distribusi Frekuensi Hasil Lari <i>Sprint 20 meter</i>	42
4.5 Distribusi Frekuensi Responden Hasil <i>Sit & Reach</i>	43
4.6 Distribusi frekuensi responden hasil lari bolak-balik	44
4.7 Distribusi Frekuensi Responden Hasil <i>Standing Stork Test</i>	45
4.8 Distribusi Frekuensi Responden Hasil <i>Standing Long Jump Test</i>	46
4.9 Distribusi Frekuensi Responden Hasil <i>Multistage Fitness Stage</i>	47
4.10 Hasil Tes Keseluruhan Kondisi Fisik	48
4.11 Hasil Interpretasi Data Lari <i>Sprint 20 meter</i>	49
4.12 Hasil Tes Lari <i>sprint 20 meter</i>	49
4.13 Hasil Interpretasi Data <i>Sit & Reach</i>	50
4.14 Hasil Tes <i>Sit & Reach</i>	50
4.15 Hasil Interpretasi Data Lari bolak-balik	51
4.16 Hasil Tes Lari bolak-balik	51
4.17 Hasil Interpretasi Data <i>Standing Stork Test</i>	52
4.18 Hasil Tes <i>Standing Stork Test</i>	53
4.19 Hasil Interpretasi Data <i>Standing Long Jump Test</i>	53
4.20 Hasil Tes <i>Standing Long Jump Test</i>	54
4.21 Hasil Interpretasi Data <i>Multistage Fitness Test</i>	55
4.22 Hasil VO ₂ Max <i>Multistage Fitness Test</i>	55
4.23 Hasil Nilai Keseluruhan Tes Kondisi Fisik	56
4.24 Hasil Kondisi Fisik	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 Gambar Lari <i>Sprint</i> 20 meter	26
3.2 Gambar <i>Sit and Reach</i>	27
3.3 Gambar Lari bolak-balik	28
3.4 Gambar <i>Standing Stork Test</i>	31
3.5 Gambar <i>Multistage Fitness Test</i>	34
4.1 Diagram Frekuensi dan Prosentase Tes Lari <i>Sprint</i> 20 meter.....	42
4.2 Diagram Frekuensi dan Prosentase Tes <i>Sit and Reach</i>	43
4.3 Diagram Frekuensi dan Prosentase Tes Lari Bolak-balik.....	44
4.4 Diagram Frekuensi dan Prosentase <i>Standing Stork Test</i>	45
4.5 Diagram Frekuensi dan Prosentase <i>Standing Long Jump Test</i>	46
4.6 Diagram Frekuensi dan Prosentase <i>Multistage Fitness Test</i>	47
4.7 Diagram Prosentase Hasil Keseluruhan Tingkat Kondisi Fisik.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Berita Acara Ujian Skripsi	70
2. Surat Keterangan Bebas Plagiasi	72
3. Surat Ijin Penelitian.....	73
4. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	74
5. Rekapitulasi Data Hasil Tes	75
6. Skor hasil tes lari 20 meter.....	76
7. Skor hasil tes <i>Sit and Reach</i>	77
8. Skor hasil tes Lari bolak-balik	78
9. Skor hasil tes <i>Standing Long Jump</i>	79
10. Skor hasil <i>Standing Stork Test</i>	80
11. Skor hasil <i>Multistage Fitness Test</i>	81
12. Tabulasi Data t-skor	82
13. Hasil uji SPSS	83
14. Form Perhitungan MFT	85
15. Dokumentasi	86

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga ialah aktifitas fisik yang dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu baik secara jasmani maupun rohani. Olahraga adalah aktivitas yang digemari oleh masyarakat karena memiliki banyak manfaat. Olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang sehingga tubuh menjadi lebih sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit. Ketika berolahraga setiap orang memiliki berbagai macam cara, yaitu dilakukan secara mandiri smaupun dilakukan bersama-sama.. Selain tubuh menjadi sehat olahraga juga bisa menarik perhatian masyarakat karena olahraga dianggap menyenangkan dan dapat mengurangi *stress*. Selain itu olahraga juga dapat dimaksudkan untuk memperoleh suatu prestasi. Menurut Cholik Mutohir dalam (Bangun, 2016) Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Di era modern ini banyak jenis olahraga yang dapat dipilih dan dilakukan oleh semua orang. Salah satu olahraga yang di gemari banyak

orang yaitu futsal. Futsal dimainkan oleh dua tim yang beranggotakan lima pemain dalam setiap tim. Terdapat tujuh pemain cadangan yang berada di luar lapangan, namun tidak diwajibkan untuk tujuh pemain cadangan tersebut, bisa kurang bisa lebih, sehingga satu tim berjumlah 12 orang.

Tujuan bermain futsal adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan cara saling bekerja sama antar pemain dalam satu tim. Di kalangan masyarakat futsal bukan hanya olahraga yang dijadikan sebuah hobi, melainkan sebagai ajang untuk memperoleh prestasi. Futsal bisa diikuti oleh berbagai kalangan mulai dari anak-anak sampai dewasa. Dengan ukuran lapangan yang tidak begitu lebar pemain futsal justru membutuhkan stamina , fisik dan *skill* yang mumpuni untuk menguasai area lapangan yang berisi 10 pemain.

Kondisi fisik merupakan kemampuan individu melakukan aktivitas fisik untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Kondisi fisik merupakan salah satu yang sangat penting di hampir seluruh cabang olahraga. Sebagai upaya peningkatan prestasi atlet, kondisi fisik sangat dibutuhkan guna mengetahui seberapa besar tingkat kondisi fisik atlet. Pentingnya kondisi fisik ini harus dipahami oleh atlet maupun pelatih. Cabang olahraga futsal menuntut para atlet untuk mampu berlari, menendang, bola, mengubah posisi, menjaga keseimbangan, memiliki daya tahan tubuh yang baik serta memiliki kelentukan. Oleh karena itu perlu adanya pengembangan kondisi fisik bagi para atlet sesuai dengan komponen-komponen kondisi fisik yang saling berkesinambungan.

Jayabaya *Premier Futsal Academy* merupakan salah satu *academy* olahraga futsal yang ada di Kota Kediri. *Academy* futsal ini didirikan oleh yayasan Jayabaya Kota Kediri dimana *academy* ini tidak hanya diminati oleh laki-laki, namun adapula peminat dari kalangan perempuan dengan berbagai macam usia. Biasanya para atlet berlatih dua kali dalam satu minggu yang berlokasi di lapangan Premier Futsal Kota Kediri. Kedatangan latihan rutin yang dilaksanakan *academy* tersebut bisa mencapai 30 atlet.

Pada penelitian kali ini peneliti bermaksud melakukan survei tingkat kondisi fisik pada atlet putra usia 16. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti dan penuturan pelatih, atlet putra usia 16 di Jayabaya futsal *academy* belum memiliki prestasi selama tiga tahun terakhir. Menurut penuturan pelatih hal tersebut disebabkan karena belum diketahuinya tingkat kondisi fisik pada setiap pemain dan adanya pandemi *covid-19*. Pentingnya kondisi fisik pemain dapat digunakan untuk mengetahui jenis latihan fisik yang cocok untuk atlet tersebut. Latihan tersebut diharapkan mampu digunakan sebagai acuan pelatih untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam cabang olahraga futsal.

Oleh karena masalah tersebut peneliti ingin meneliti permasalahan diatas. Maka peneliti membuat penelitian yang berjudul “ Survei Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Putra Usia 16 Jayabaya Futsal Premier Academy Tahun 2021”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dapat dilakukan identifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Pelatih belum mengetahui tingkat kondisi fisik atlet futsal Jayabaya Premier Futsal Academy Tahun 2021.
2. Pelatih belum menerapkan tes kondisi fisik pada atlet futsal Jayabaya Premier Futsal Academy Tahun 2021.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas untuk menghindari agar tidak terjadinya salah penafisran maka perlu adanya pembatasan masalah sehingga ruang lingkup peneliti menjadi jelas. Maka masalah yang akan dibatasi adalah “Tingkat kondisi fisik atlet futsal usia 16 Jayabaya *Premier Futsal Academy* Tahun 2021”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kondisi fisik atlet futsal putra usia 16 Jayabaya Premier Futsal Academy Tahun 2021?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet futsal usia 16 Jayabaya Premier Futsal Academy Tahun 2021.

F. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, maka penelitian ini diharapkan memiliki manfaat. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut :

- a. Bagi peneliti, menambah pengetahuan dan pengalaman dalam merancang serta melaksanakan penelitian ilmiah mengenai tingkat kondisi fisik.
- b. Bagi pelatih, untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet yang dibina.
- c. Bagi atlet, untuk mengetahui tingkat kondisi fisik.

2. Manfaat Teotiritis

- a. Sebagai bahan tambahan kajian dan ilmu pengetahuan mengenai tingkat kebugaran jasmani, khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, M. F., & Prihanto, J. B. 2016. PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMAN 1 TAMAN SIDOARJO DENGAN SMA KHADIJAH. *Pendidikan Jasmani*, 04(03), 617–622.
- Ahmadi, P. 2014. *Studi Analisis Kondisi Fisik (VO2Max) Atlet Futsal SMAN Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara Tahun Ajaran 2013-2014*. Skripsi. Tidak Dipublikasikan. Bengkulu: FKIP Universitas Bengkulu.
- Anwar, K. 2019. Profil Kondisi Fisik Atlet Porprov Futsal Kabupaten Bangkalan Tahun 2019. *Jurnal Kejaora*, 4(2), 1–5.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*. Rineka Cipta.
- Bangun, S. Y. 2016. *Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Di Indonesia*. VI(3).
- Dermawan, B. 2018. Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal PJKR Angkatan 2017. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 2(2), 78–88.
- Fatchurrahman, F., Sudijandoko, A., & Widodo, A. 2019. Perbandingan pengaruh latihan ladder drills in out dan ickey shuffle terhadap kecepatan dan kelincahan. *SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1).
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. 2015. *Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga*. CV Andi Offset.
- Haryanto, S. D. 2019. *Survei Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Karate Kota Mojokerto 2018*. Skripsi. Tidak dipublikasikan. FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Hidayat, R., Rizky, A., & Syafe, M. 2020. *HUBUNGAN BIOMOTOR DENGAN KETERAMPILAN BERMAIN FUTSAL AFK BREBES*.
- Kemendiknas. 2010. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Keolahragaan, A. D. P. S. D. M. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Lestari, D. P. 2014. *Kontribusi Daya Tahan Otot Perut, Daya Tahan Otot Lengan, Flekibilitas Sendi Panggul, Dan Daya Tahan Kardiovaskular Terhadap Penguasaan Teknik Crane Dalam Cabang Olahraga Renang Indah*. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Mackenzie, B. 2005. *101 Performance Evaluation Tests*. Electric Word plc.

- Maulana, A. R., & Faruk, M. 2014. *SURVEI KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SSB INDONESIA MUDA SURABAYA (Studi pada kelompok umur 19 tahun SSB Indonesia Muda Surabaya)*. 1–11.
- Pasaribu, A. M. N. 2020. *Tes dan pengukuran olahraga* (D. A. R. H (ed.)). Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM).
- Pratama, T., & Umar. 2020. Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Porma FC Sijunjung. *Jurnal Patriot*, 2(2), 549–564.
- Putra, R. T., Kiyatno, & Siswandari. 2017. *Analisis Faktor Biomotor dan Psikomotor Dominan Penentu Kemampuan Groundstroke Forehand Tenis Lapangan*. 408–416. <https://eprints.uns.ac.id/id/eprint/33222>
- Rimasa, D. 2013. *Kontribusi Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Hail Serangan Teknik Ballestra Pada Olahraga Anggar Jenis Senjata Sabel*. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Safitri, S. M. 2013. *Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kemampuan Agilitas Dan Kecepatan Anak Di SDN Bojong Bandung*. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Bandung : FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiyono. 2016. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syahroni, M., Nurrochmah, S., & Amiq, F. 2016. *PENGEMBANGAN BUKU SAKU ELEKTRONIK BERBASIS ANDROID TENTANG SIGNAL-SIGNAL WASIT FUTSAL UNTUK WASIT FUTSAL DI KABUPATEN PASURUAN*. 26(02), 304–317. <http://karya-ilmiah.um.ac.id>

