

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA
TIM FUTSAL RAY TIMOR DIAK FC DI KOTA KUPANG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Pada
Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



NOVARIS NOMLENI

19320043

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi penelitian atas nama **Novaris Nomleni**, NIM. 19320043, dengan judul: **“Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Tim Futsal Ray Timor Diak FC Di Kota Kupang”** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 01 bulan Juli tahun 2025

MENYETUJUI

Pembimbing I

Pembimbing II



Agustinus J. Nafie, S.Pd, M.Or.
NUPTK. 2142743644130123



Jimmy Ch. Atty, S.Pd., M.Fis., AIFO
NUPTK. 9952763664130302

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR




Ramona M. Mae, S.Pd, M.Or
NUPTK. 4534744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Novaris Nomleni**, NIM.19320043, dengan judul: **"Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Tim Futsal Ray Timor Diak FC Di Kota Kupang"** telah dipertanggung jawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 01 bulan Juli tahun 2025 dan dinyatakan **"LULUS"** pada tanggal 08 bulan Juli tahun 2025

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Alventur Baun, S.Pd., M.Pd.	Penguji Utama	
Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota	
Agustinus J. Nafie, S.Pd. M.Or.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Jimmy Ch. Atty, S.Pd.,M.Fis.,AIFO	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN



Dra. Anggreini D.N. Rupidara, M.Si.Ph.D
NUPTK. 7157746647230103

Ketua Program Studi PJKR



Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 4534744645130132

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novaris Nomleni
NIM : 19320043
Semester : Dua Belas (XII)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Judul skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Tim Futsal Ray Timor Diak
FC Di Kota Kupang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat original dan bebas plagiasi. Bilamana dikemudian hari di jumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia di tuntutan dan di proses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini di buat dengan sebenar-benarnya untuk di pergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 01 Juli 2025

Yang menyatakan



Novaris Nomleni
NIM. 19320043

MOTTO

“Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberikan kekuatan kepadaku”.

(Filipi 4:13)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus yang sebagai penyelenggaraan kehidupan yang telah memberikan kesempatan untuk hidup dan bisa menyelesaikan skripsi ini.
2. Untuk kedua orang tua terhebat Bapak Benyamin Nomleni (Alm) dan Mama Elisabeth Mesah terima kasih atas doa dan dukungan yang sangat tulus untuk saya dan terima kasih kerja keras kalian selama ini untuk saya.
3. Untuk saudara kandung Jublina Nomleni, Paskaria Nomleni, Desran Nomleni, Novita Nomleni dan Adibu Nomleni. terima kasih atas dukungan dan doa yang tulus untuk saya dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
4. Terima kasih buat teman-teman saya (Mavenrik Taunu dan Elisabeth Klau) yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Terima kasih untuk keluarga besar Tim Futsal Ray Timor Diak FC yang telah menerima dan membantu peneliti untuk menjalankan penelitian sehingga skripsi ini bisa selesai dengan baik.
6. Almamater Tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur Penulis panjatkan ke Hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas pimpinan dan penyertaan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini dengan judul “ **Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Tim Futsal Ray Timor Diak FC Di Kota Kupang**” dapat dilaksanakan dengan baik. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S-1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

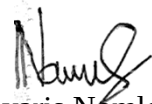
Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan berbagai pihak, terlebih dari pembimbing I dan II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing penulis. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Godlief Frederik Neonufa, MT, selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang telah memfasilitasi dan memberikan kesempatan untuk kuliah kepada penulis di Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
2. Dra. Anggreini D.N. Rupidara, M.Si,Ph.D., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan untuk menuntut ilmu di Universitas Artha Wacana Kupang.
3. Ramona M. Mae, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Artha Wacana Kupang yang selalu memberikan nasehat serta memudahkan penulis dalam pengurusan berkas di Program Studi.
4. Agustinus J. Nafie, S.Pd. M.Or, selaku Pembimbing I yang telah membantu, mengarahkan dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Jimmy Ch. Atty, S.Pd.,M.Or., selaku Pembimbing II yang telah membantu, mengarahkan dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Pnatmo W. Masi, S.Pd., M.Pd., Selaku Penasehat Akademik yang telah mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

7. Semua dosen pengasuh mata kuliah PJKR yang selama ini telah memberikan ilmu sejak awal hingga akhir perkuliahan.
8. Seluruh staf Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah membantu penulis dalam melengkapi setiap kebutuhan yang diperlukan dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Safri Rauf, selaku ketua tim Futsal Ray Timor Diak FC yang sudah memberikan kesempatan kepada peneliti dalam melakukan penelitian.
10. Wirahadi Ambo Day, selaku Pelatih Tim Futsal Ray Timor Diak FC yang telah memberikan ruang dan tempat kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
11. Dr. Christian Widodo, selaku Walikota Kota Kupang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti dalam melakukan penelitian di wilayah kota kupang.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini, masih belum sempurna. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritik dari berbagai pihak, khususnya bagi perkembangan ilmu pengetahuan di bidang olahraga.

Kupang, 01 Juli 2025



Novaris Nomleni
NIM.19320043

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BIODATA PENELITI	xv
BAB I <u>P</u> ENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II <u>K</u> AJIAN PUSTAKA	6
A. Hakekat Kesegaran Jasmani.....	6
B. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani.....	7
C. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	10
D. Manfaat Kesegaran Jasmani.....	11

E. Pentingnya Kesegaran Jasmani Dalam Permainan Futsal.....	12
F. Hakekat Permainan Futsal.....	13
G. Penelitian Relevan.....	20
H. Kerangka Berpikir	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
A. Pendekatan Penelitian	24
B. Desain Penelitian.....	24
C. Variabel, Definisi Konseptual, Operasionalisasi, dan Indikator	25
D. Tempat Dan Waktu Penelitian	29
E. Populasi, Sampel, dan Teknik <i>Sampling</i>	29
F. Instrumen Penelitian	30
G. Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Deskripsi Lokasi, Subjek, Waktu Penelitian.....	42
B. Hasil Penelitian Pada Tim Futsal Ray Timor Diak Per Komponen Fisik.....	43
C. Hasil Penelitian Kesegaran Jasmani Pada Tim Futsal Ray Timor Diak	55
D. Pembahasan.....	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
A. Simpulan.....	61
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Variabel, Definisi Konsep, Operasionalisasi, dan Indikator	26
Tabel 3.2	Waktu Penelitian	28
Tabel 3.3	Norma Lari 60 Meter.....	31
Tabel 3.4	Tes Gantung Angkat Tubuh.....	34
Tabel 3.5	Tes Baring Duduk	35
Tabel 3.6	Tes Loncat Tegak.....	37
Tabel 3.7	Tes Lari 1000 Meter.....	39
Tabel 3.8	Tabel Nilai TKJI (Untuk Putra Usia 16-19 Tahun).....	40
Tabel 3.9	Tabel Norma TKJI	41
Tabel 4.1	Daftar Pemain Ray Timor Diak FC	42
Tabel 4.2	Indikator Kemampuan Lari 60 Meter.....	44
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Kemampuan Lari 60 Meter.....	44
Tabel 4.4	Indikator Kemampuan Gantung Angkat Tubuh.....	46
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Kemampuan Gantung Angkat Tubuh.....	46
Tabel 4.6	Indikator Kemampuan Baring Duduk.....	48
Tabel 4.7	Distribusi Frekuensi Kemampuan Baring Duduk.....	49
Tabel 4.8	Indikator Kemampuan Loncat Tegak.....	51
Tabel 4.9	Distribusi Frekuensi Kemampuan Loncat Tegak.....	51
Tabel 4.10	Indikator Kemampuan Lari 1000 Meter.....	53
Tabel 4.11	Distribusi Frekuensi Kemampuan Lari 1000 Meter.....	54
Tabel 4.12	Hasil Penelitian	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1	Lapangan Sepak Bola Asrama TNI-AD.....	42
Gambar 4.2	Lari 60 Meter	43
Gambar 4.3	Diagram Batang Kemampuan Lari 60 Meter	45
Gambar 4.4	Gantung Angkat Tubuh	45
Gambar 4.5	Diagram Batang Kemampuan Gantung Angkat Tubuh	47
Gambar 4.6	Baring Duduk	48
Gambar 4.7	Diagram Batang Kemampuan Baring Duduk	50
Gambar 4.8	Loncat Tegak	50
Gambar 4.9	Diagram Batang Kemampuan Loncat Tegak	52
Gambar 4.10	Lari 1000 Meter	53
Gambar 4.11	Diagram Batang Kemampuan Lari 1000 Meter	55
Gambar 4.12	Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani pada Tim Ray Timor Diak	56

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran I : Surat ijin penelitian
- Lampiran II : Surat selesai penelitian
- Lampiran III : Dokumentasi penelitian

ABSTRAK

TINGKAT KESEGARAN JASMANI PADA TIM FUTSAL RAY TIMOR DIAK FC DI KOTA KUPANG

Novaris Nomleni ^{1*}, Agustinus J Nafie², Jimmy Ch. Atty³

¹²³ Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan
dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia
novaris01nomleni@gmail.com

Latar Belakang: Peneliti bermaksud untuk mengadakan penelitian kepada Tim Futsal Ray Timor Diak FC dengan judul: Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Tim Futsal Ray Timor Diak FC Di Kota Kupang di harapkan dengan memberikan informasi Tingkat Kesegaran Jasmani.

Tujuan penelitian: Penelitian yang di lakukan untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Tim futsal Ray Timor Diak FC di Kota Kupang.

Metode Penelitian: Jenis penelitan ini yang digunakan dalam penelitian adalah penelitian kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik survey dengan menggunakan tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes kesegaran jasmani Indonesia. Pada penelitian ini, analisis statistik yang digunakan adalah teknik deskriptif dengan persentase, dan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dengan menggunakan penilaian dari tes TKJI tahun 2010.

Hasil dan Pembahasan: Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa 4 pemain (40%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang dan 6 pemain (60%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani sedang.

Simpulan: Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan maka terdapat 4 pemain (40%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang dengan deskripsi kurang pada indikator lari 60 meter, gantung angkat tubuh dan loncat tegak sedangkan 6 pemain (60%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani sedang dengan deskripsi sedang pada indikator lari 60 meter dan gantung angkat tubuh. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani pada Tim Futsal Ray Timor Diak FC secara keseluruhan masuk dalam kategori sedang.

Kata kunci : Kesegaran Jasmani, Permainan Futsal, Tim Futsal Ray Timor Diak

ABSTRACT

PHYSICAL FITNESS LEVEL OF RAY TIMOR DIAK FC FUTSAL TEAM IN KUPANG CITY

Novaris Nomleni ^{1*}, Agustinus J Nafie² , Jimmy Ch. Atty³

¹²³ Physical Education, Health and Recreation Study Program, Faculty of
Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang,
Indonesia

novaris01nomleni@gmail.com

Background : The researcher intends to conduct research on the Ray Timor Diak FC Futsal Team with the title: Physical Fitness Level of the Ray Timor Diak FC Futsal Team in Kupang City, with the hope of providing information on the Physical Fitness Level.

Research objectives : The research was conducted to determine the level of physical fitness of the Ray Timor Diak FC futsal team in Kupang City.

Research Method : The type of research used in this study is quantitative. Data collection techniques used a survey technique using tests. The test used in this study was the Indonesian Physical Fitness Test. In this study, the statistical analysis used descriptive techniques with percentages, and to determine physical fitness levels, the assessment from the 2010 TKJI test was used.

Results and Discussion : Based on the research results, it was found that 4 players (40%) had a low level of physical fitness and 6 players (60%) had a moderate level of physical fitness.

Conclusion : Based on the results of the research that has been conducted, there are 4 players (40%) who have a Low Level of Physical Fitness with a description of poor on the indicators of running 60 meters, hanging body lifts, and vertical jumps, while 6 players (60%) have a Moderate Level of Physical Fitness with a description of moderate on the indicators of running 60 meters and hanging body lifts. Therefore, it can be concluded that the Level of Physical Fitness of the Ray Timor Diak FC Futsal Team as a whole falls into the moderate category.

Keywords: Physical Fitness, Futsal Game, Ray Timor Diak Futsal Team

BIODATA PENELITI



A. Identitas

1. Nama : Novaris Nomleni
2. Tempat/ tanggal lahir : Kupang, 1 November 1994
3. Alamat : Kelurahan Naikolan
4. Nomor handpone : +62 82117519058
5. Agama : Kristen Protestan
6. Alamat email : novaris01nomleni@gmail.com
7. Nama Ayah : (Alm) Benyamin Nomleni
8. Nama Ibu : Elisabeth Mesah

B. Riwayat pendidikan

1. SD Inpres Oepura 2 (2006-2008)
2. SMP Negeri 3 Kota Kupang (2009-2011)
3. SMA Negeri 2 Kota Kupang (2012-2014)
4. Perguruan Tinggi (2019-2025)