

**ANALISIS STATUS KONDISI FISIK DAN STATUS GIZI PEMAIN KLUB
FUTSAL M67 FUTSAL MAJALENGKA DENGAN JOGOKARYAN
FUTSAL ACADEMY**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

Oleh
Alwan Priyan Ananta
20602241022

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN & KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi

ANALISIS STATUS KONDISI FISIK DAN STATUS GIZI PEMAIN KLUB FUTSAL
M67 FUTSAL MAJALENGKA DENGAN JOGOKARYAN FUTSAL *ACADEMY*


Disusun Oleh:

Alwan Priyan Ananta
20602241022


Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing
untuk dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Skripsi
yang bersangkutan,

Yogyakarta, 10 Januari 2023

Mengetahui
Ketua Program Studi,


Dr. Drs. Fauzi M.Si.
NIP : 196312281990021002

Disetujui.
Dosen Pembimbing,


Dr. Herwin, S.Pd., M.Pd.
NIP : 198904032019031016

SURAT PERNYATAN KEASLIAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alwan Priyan Ananta

NIM : 20602241022

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan & Kesehatan

Judul Skripsi : ANALISIS STATUS KONDISI FISIK DAN STATUS
GIZI PEMAIN KLUB FUTSAL M67 FUTSAL MAJALENGKA
DENGAN JOGOKARYAN FUTSAL *ACADEMY*

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat-pendapat orang yang ditulis atau diterbitkan orang-orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 12 Januari 2027

menyatakan,

an Priyan Ananta
NIM. 20602241022



LEMBAR PENGESAHAN




ANALISIS STATUS KONDISI FISIK DAN STATUS GIZI PEMAIN KLUB
FUTSAL M67 FUTSAL MAJALENGKA DENGAN JOGOKARYAN
FUTSAL ACADEMY

TUGAS AKHIR SKRIPSI

ALWAN PRIYAN ANANTA
NIM 20602241022

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Fakultas Ilmu
Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 18 Januari 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Herwin, M.Pd (Ketua Tim Penguji)		20/1/24
Nur Indah P, S.Pd.Kor., M.Or (Sekretaris Tim Penguji)		20/1/24
Dr. Rumpis Agus Sudarko, M.S (Penguji Utama)		20/1/24

Yogyakarta, 20 Januari 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Ahmad Nasulloh S.Or., M.Or.
NIP. 19830628008121002

MOTTO

“Changing your life, starts with changing your daily routine”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya yang sederhana ini saya persembahkan sebagai rasa tanggung jawab dan wujud terima kasih kepada orang tua saya yang tercinta bapak Suyamto dan Mamah Tuminah yang senantiasa dengan sabar memberikan kasih sayang dan doa yang tak pernah lelah serta selalu mengorbankan dan mengusahakan apa pun untuk yang terbaik bagi saya. Kepada adik serta sahabat saya yang selalu memberi semangat dan motivasi untuk selalu belajar dan kerja keras. Sehingga karya ini dapat di selasai.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat karunia dan rahmat-Nya, telah memberikan kekuatan dan kesehatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tanpa hambatan yang berarti. Shalawat serta salam selalu diucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang mengantarkan umat manusia menuju zaman yang bercahaya.

Skripsi ini disusun sebagai bentuk pemenuhan sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan serta sebagai bentuk pertanggung jawaban atas pembelajaran yang sudah dilaksanakan selama perkuliahan ini. skripsi ini berisi tentang Analisis Atau Status Kondisi Fisik dan Status Gizi Pemain Klub Futsal M67 Futsal Majalengka Dengan Jogokaryan Futsal *Academy* yang disusun oleh penulis.

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan naungan dan kesempatan menuntut ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh S.Or., M.Or. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah berkenan memberikan sarana prasarana sehingga proses studi berjalan dengan lancar.
3. Bapak Dr. Fauzi, M.Si Kepala Program Studi PKO Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNY yang telah memberikan izin penelitian.
4. Bapak Drs. Herwin M.Pd selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi saya.
5. Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan yang telah memberikan bekal ilmu,

bimbingan, motivasi selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.

6. Pelatih dan Pengurus M67 Futsal Majalengka dan Jogokaryan Futsal *Academy* yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.
7. Orang tua yang telah memberi dukungan serta mendoakan.
8. Sahabat-Sahabat dan orang terkasih saya. Selain itu teman-teman wisma bebek
9. Seluruh pihak yang sudah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung hingga skripsi ini dapat tersusun dan terselesaikan dengan baik.
10. Last but not least, I wanna thank me. I wanna thank me for believing in me. I wanna thank me for doing all this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting. I wanna thank me for always being a giver and trying to give more than I receive. I wanna thank me for trying to do more right than wrong. I wanna thank me for just being me at all times.

Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan dan masih sangat jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis akan mengapresiasi atas kritik dan saran yang membangun demi sempurnanya skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, 28 Mei 2023


Penulis

ANALISIS STATUS KONDISI FISIK DAN STATUS GIZI PEMAIN KLUB FUTSAL M67 FUTSAL MAJALENGKA DENGAN JOGOKARYAN FUTSAL ACADEMY

Alwan Priyan Ananta
20602241022

ABSTRAK

M67 Futsal Majalengka dan Jogokaryan Futsal *Academy* merupakan salah satu tim futsal yang berasal dari majalengka dan Yogyakarta. Kedua klub ini memiliki kondisi fisik dan status gizi cukup baik, namun pelatih belum mengetahui secara pasti karena belum adanya tes kondisi awal para pemainnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik status kondisi fisik dan status gizi pemain M67 Futsal Majalengka dengan Jogokaryan Futsal Academy.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode survey. Instrumen pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran kondisi fisik yang terdiri dari *tes push up, tes sit up, tes squad, tes sprint 20m, shuttle run, standing long jump, sit and reach, bleep* tes. Status gizi terdiri dari BMI dan lemak di bawah kulit. Subjek penelitian ini adalah penelitian populasi terdiri dari 18 pemain M67 Futsal Majalengka dan 18 pemain Jogokaryan Futsal Academy. Teknik analisis data menggunakan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui kondisi fisik pemain M67 Futsal Majalengka serta Jogokaryan Futsal Academy dikategorikan kurang. Sedangkan status gizi pemain M67 Futsal Majalengka serta Jogokaryan Futsal Academy dikategorikan sedang.

Kata Kunci : Jogokaryan Futsal Academy, M67 Futsal Majalengka, Status Gizi, Status Kondisi Fisik.

ANALYSIS OF THE PHYSICAL CONDITION AND NUTRITIONAL STATUS OF MAJALENGKA M67 FUTSAL CLUB PLAYERS WITH JOGOKARYAN FUTSAL ACADEMY

Alwan Priyan Ananta
20602241022

ABSTRACT

M67 Futsal Majalengka and Jogokaryan Futsal Academy are futsal teams from Majalengka and Yogyakarta. These two clubs have quite good physical condition and nutritional status, but the coach does not yet know for sure because there has been no initial condition test for the players. The aim of this research is to find out how good the physical condition and nutritional status of the M67 Futsal Majalengka players with the Jogokaryan Futsal Academy are.

This research is descriptive research with a survey method. The data collection instrument uses tests and measurements of physical condition consisting of the push up test, sit up test, squad test, 20m sprint test, shuttle run, standing long jump, sit and reach test, bleep test. Nutritional status consists of BMI and fat under the skin. The subject of this research is research whose population consists of 18 M67 Futsal Majalengka players and 18 Jogokaryan Futsal Academy players. The data analysis technique uses percentages.

Based on the research results, it is known that the physical condition of the M67 Futsal Majalengka and Jogokaryan Futsal Academy players is considered poor. Meanwhile, the nutritional status of M67 Futsal Majalengka and Jogokaryan Futsal Academy players is categorized as moderate.

Keywords: Jogokaryan Futsal Academy, M67 Futsal Majalengka, Nutritional Status, Physical Condition Status.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xxii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II.....	10
KAJIAN TEORITIK.....	10
A. Kajian Teori	10
1. Hakikat Kondisi Fisik	10
2. Hakikat Status Gizi	13
3. Hakikat Futsal	17
4. Profil Pemain M67 Futsal Majalengka	20
5. Profil Pemain Jogokaryan Futsal <i>Academy</i>	21
B. Penelitian yang Relevan.....	22
C. Kerangka Berpikir.....	23
BAB III	27
METODE PENELITIAN.....	27

A.	Desain Penelitian	27
B.	Waktu dan Tempat	27
C.	Definisi Operasional Variabel.....	28
D.	Populasi dan Teknik sampling	32
E.	Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	33
1.	Instrumen Penelitian	33
2.	Pengumpulan Data	36
F.	Teknik Analisis data	52
BAB IV		62
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		62
A.	Hasil Penelitian	62
B.	Status Kondisi Fisik Pemain M67 Futsal Majalengka dengan Jogokaryan Futsal Academy.....	78
C.	Status Gizi Fisik Pemain M67 Futsal Majalengka dengan Jogokaryan Futsal Academy.....	97
D.	Pembahasan.....	103
BAB V.....		106
KESIMPULAN DAN SARAN.....		106
A.	Kesimpulan	106
C.	Saran	106
DAFTAR PUSTAKA		108
LAMPIRAN.....		110

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Perbedaan Sepakbola dengan Futsal	18
Tabel 2. Norma Tes Kekuatan Otot Lengan Laki – Laki.....	55
Tabel 3. Norma Tes Kekuatan Otot Perut Laki – Laki	55
Tabel 4. Norma Tes Kekuatan Otot Kaki Laki – Laki.....	55
Tabel 5. Norma Tes Kecepatan.....	56
Tabel 6. Norma Tes Kelincahan lari Bolak - Bali (Shuttle Run) Laki – Laki	56
Tabel 7. Norma Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan.....	56
Tabel 8. Norma Tes Duduk Raih Ujung Kaki (Fleksibilitas) Laki - Laki	57
Tabel 9. Kasilifikasi Kesegaran Fungsi Kardiorespirator VO2MAX Untuk Pria	57
Tabel 10. Norma Pengukuran BMI.....	58
Tabel 11. Norma Pengukuran <i>BodyFat</i>	59
Tabel 12. Rumus Pengkategorian Analisis Status Kondisi Fisik dan Status Gizi	60
Tabel 13. Hasil Penelitian Kemampuan Push Up Majalengka Futsal Majalengka63	
Tabel 14. Hasil Penelitian Kemampuan Push Up Jogokaryan Futsal Academy ..	63
Tabel 15. Hasil Penelitian Kemampuan Sit Up M67 Futsal Majalengka	64
Tabel 16. Hasil Penelitian kemampuan Sit Up jogokaryan Futsal Academy	65
Tabel 17. Hasil Penelitian Kemampuan Squad M67 Futsal Majalengka	66
Tabel 18. Hasil Penelitian Kemampuan Squad Jogokaryan Futsal Academy	66
Tabel 19. Hasil Penelitian Kemampuan Sprint 20m M67 Futsal Majalengka.....	67
Tabel 20. Hasil Penelitian Kemampuan Sprint 20m Jogokaryan Futsal Academy	68
Tabel 21. Hasil Penelitian Kemampuan Shuttle Run M67 Futsal Majalengka.....	69

Tabel 22. Hasil Penelitian Kemampuan Shuttle Run Jogokaryan Futsal Academy	69
Tabel 23. Hasil Penelitian Kemampuan Standing Long Jump M67 Futsal Majalengka.....	71
Tabel 24. Hasil Penelitian Kemampuan Standing Long Jump Jogokaryan Futsal Academy	71
Tabel 25. Hasil Penelitian Kemampuan Sit and Reach M67 Futsal Majalengka .	72
Tabel 26. Hasil Penelitian Kemampuan Sit and Reach Jogokaryan Futsal Academy	72
Tabel 27. Hasil Penelitian Kemampuan Bleep Tes M67 Futsal Majalengka	74
Tabel 28. Hasil Penelitian Kemampuan Bleep Tes Jogokaryan Futsal Academy	74
Tabel 29. Hasil Penelitian Kemampuan BMI M67 Futsal Majalengka.....	75
Tabel 30. Hasil Penelitian Kemampuan BMI Jogokaryan Futsal Academy.....	76
Tabel 31. Hasil Penelitian Pengukuran Lemak Di Bawah Kulit M67 Futsal Majalengka.....	77
Tabel 32. Hasil Penelitian Pengukuran Lemak Di Bawah Kulit jogokaryan Futsal Academy	77
Tabel 33. Hasil Penelitian Kemampuan Push Up (T Skor) M67 Futsal Majalengka	79
Tabel 34. Hasil Penelitian Kemampuan Push Up (T Skor) Jogokaryan Futsal Academy	79

Tabel 35. Hasil Penelitian Kemampuan Sit Up (T Skor) M67 Futsal Majalengka	81
Tabel 36. Hasil Penelitian Kemampuan Sit Up (T Skor) Jogokaryan Futsal Academy	81
Tabel 37. Hasil Penelitian Kemampuan Squad (T Skor) M67 Futsal Majalengka	83
Tabel 38. Hasil Penelitian Kemampuan Squad (T Skor) Jogokaryan Futsal Academy	83
Tabel 39. Hasil Penelitian Kemampuan Sprint 20m (T Skor) M67 Futsal Majalengka.....	85
Tabel 40. Hasil Penelitian Kemampuan Sprint 20m (T Skor) Jogokaryan Futsal Academy	85
Tabel 41. Hasil Penelitian Kemampuan Shuttle Run (T Skor) M67 Futsal Majalengka.....	87
Tabel 42. Hasil Penelitian Kemampuan Shuttle Run (T Skor) Jogokaryan Futsal Academy	87
Tabel 43. Hasil Penelitian Kemampuan Standing Long Jump (T Skor) M67 Futsal Majalengka.....	89
Tabel 44. Hasil Penelitian Kemampuan Standing Long Jump (T Skor) Jogokaryan Futsal Academy.....	89
Tabel 45. Hasil Penelitian Kemampuan Sit and Reach (T Skor) M67 Futsal Majalengka.....	91

Tabel 46. Hasil Penelitian Kemampuan Sit and Reach (T Skor) Jogokaryan Futsal Academy	91
Tabel 47. Hasil Penelitian kemampuan Bleep Tes (T Skor) M67 Futsal Majalengka	93
Tabel 48. Hasil Penelitian Kemampuan Bleep Tes (T Skor) Jogokaryan Futsal Academy	93
Tabel 49. Hasil Penelitian Kemampuan Status Kondisi Fisik M67 Futsal Majalengka.....	95
Tabel 50. Hasil Penelitian Kemampuan Status Kondisi Fisik Jogokaryan Futsal Academy	95
Tabel 51. Hasil Penelitian Pengukuran BMI (T Skor) M67 Futsal Majalengka...	97
Tabel 52. Hasil Penelitian Pengukuran BMI (T Skor) Jogokaryan Futsal Academy	98
Tabel 53. Hasil Penelitian Pengukuran Lemak di Bawah Kulit (T Skor) M67 Futsal Majalengka.....	99
Tabel 54. Hasil Penelitian Pengukuran Lemak di Bawah Kulit (T Skor) Jogokaryan Futsal Academy.....	100
Tabel 55. Hasil Penelitian Pengukuran Status Gizi M67 Futsal Majalengka	101
Tabel 56. Hasil Penelitian Pengukuran Status Gizi Jogokaryan Futsal Academy	102

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapang Futsal	19
Gambar 2. Bola Futsal.....	19
Gambar 3. Bagan Kerangka Berpikir.....	26
Gambar 4. Pelaksanaan Push Up	37
Gambar 5. Pelaksanaan Sit Up.....	38
Gambar 6. Pelaksanaan Squad	39
Gambar 7. Pelaksanaan Sprint 20m	40
Gambar 8. Pelaksanaan Shuttle Run	41
Gambar 9. Pelaksanaan Standing Long Jump.....	42
Gambar 10. Pelaksanaan Sit and Reach.....	43
Gambar 11. Pelaksanaan Bleep Tes	44
Gambar 12. Pelaksanaan Pengukuran Tinggi Badan	46
Gambar 13. Pelaksanaan Pengukuran Berat Badan	47
Gambar 14. Pelaksanaan Pengukuran Lemak Biceps	48
Gambar 15. Pelaksanaan Pengukuran Lemak Triceps.....	49
Gambar 16. Pelaksanaan Pengukuran Lemak Subscapula.....	50
Gambar 17. Pelaksanaan Pengukuran Lemak Suprailliaca.....	51
Gambar 18. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Push Up M67 Futsal Majalengka.....	63
Gambar 19. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Push Up Jogokaryan Futsal Academy	64

Gambar 20. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Sit Up M67 Futsal Majalengka	65
Gambar 21. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Sit Up Jogokaryan Futsal Academy	65
Gambar 22. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Squad M67 Futsal Majalengka	66
Gambar 23. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Squad Jogokaryan Futsal Academy	67
Gambar 24. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Sprint 20m M67 Futsal Majalengka.....	68
Gambar 25. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Sprint 20m Jogokaryan Futsal Academy	68
Gambar 26. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Shuttle Run M67 Futsal Majalengka.....	69
Gambar 27. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Shuttle Run Jogokaryan Futsal Academy	70
Gambar 28. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Standing Long Jump M67 Futsal Majalengka	71
Gambar 29. Diagram Hasil Penelitian kemampuan Standing Long Jump Jogokaryan Futsal Academy	71
Gambar 30. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Sit and Reach M67 Futsal Majalengka.....	73

Gambar 31. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Sit and Reach Jogokaryan Futsal Academy.....	73
Gambar 32. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Bleep Tes M67 Futsal Majalengka.....	74
Gambar 33. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Bleep Tes Jogokaryan Futsal Academy	75
Gambar 34. Diagram Hasil Penelitian kemampuan BMI M67 Futsal Majalengka	76
Gambar 35. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan BMI Jogokaryan Futsal Academy	76
Gambar 36. Diagram Hasil Penelitian Pengukuran Lemak Di Bawah Kulit M67 Futsal Majalengka	77
Gambar 37. Diagram Hasil Pengukuran Lemak Di Bawah Kulit Jogokaryan Futsal Academy	78
Gambar 38. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Push Up (T Skor) M67 Futsal Majalengka.....	79
Gambar 39. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Push Up (T Skor) Jogokaryan Futsal Academy.....	80
Gambar 40. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Sit Up (T Skor) M67 Futsal Majalengka.....	81
Gambar 41. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Sit Up (T Skor) Jogokaryan Futsal Academy.....	82

Gambar 42. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Squad (T Skor) M67 Futsal Majalengka.....	83
Gambar 43. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Squad (T Skor) Jogokaryan Futsal Academy.....	84
Gambar 44. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Sprint 20m (T Skor) M67 Futsal Majalengka.....	85
Gambar 45. Diagram Penelitian Kemampuan Sprint 20m (T Skor) Jogokaryan Futsal Academy.....	86
Gambar 46. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Shuttle Run M67 Futsal Majalengka.....	87
Gambar 47. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Shuttle Run (T Skor) Jogokaryan Futsal Academy	88
Gambar 48. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Standing Long Jump (T Skor) M67 Futsal Majalengka.....	89
Gambar 49. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Standing Long Jump (T Skor) jogokaryan Futsal Academy.....	90
Gambar 50. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Sit and Reach (T Skor) M67 Futsal Majalengka	91
Gambar 51. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Sit and Reach (T Skor) Jogokaryan Futsal Academy	92
Gambar 52. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Bleep Tes (T Skor) M67 Futsal Majalengka.....	93

Gambar 53. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Bleep Tes (T Skor) Jogokaryan Futsal Academy.....	94
Gambar 54. Diagram Hasil Penelitian Status Kondisi Fisik M67 Futsal Majalengka	96
Gambar 55. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Status Kondisi Fisik Jogokaryan Futsal Academy	96
Gambar 56. Diagram Hasil Penelitian Pengukuran BMI (T Skor) M67 Futsal Majalengka.....	98
Gambar 57. Diagram Hasil Penelitian Pengukuran BMI (T Skor) Jogokaryan Futsal Academy	98
Gambar 58. Diagram Hasil Penelitian Pengukuran Lemak di Bawah Kulit (T Skor) M67 Futsal Majalengka.....	100
Gambar 59. Diagram Hasil Penelitian Pengukuran Lemak di Bawah Kulit (T Skor) Jogokaryan Futsal Academy	100
Gambar 60. Diagram Hasil Penelitian Status Gizi M67 Futsal Majalengka.....	102
Gambar 61. Diagram Hasil Penelitian Pengukuran Status Gizi Jogokaryan Futsal Academy	102

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pembimbing Proposal TAS	111
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Fakultas	112
Lampiran 3. Surat Kalibrasi	114
Lampiran 4. Kartu Bimbingan	118
Lampiran 5. Instrumen Penelitian	120
Lampiran 6. Presentase Lemak Tubuh Berdasarkan Lipatan Bawah Kulit	136
Lampiran 7. Data Hasil Test Status Kondisi Fisik Pemain Futsal M67 Futsal Majalengka.....	138
Lampiran 8. Data Hasil Test Status Kondisi Fisik Pemain Futsal Jogokaryan Futsal Academy	139
Lampiran 9. Data Hasil Test Status Gizi Pemain Futsal M67 Futsal Majalengka	140
Lampiran 10. Data Hasil Test Status Gizi Pemain Futsal Jogokaryan Futsal Academy	141
Lampiran 11. Data Hasil Penelitian Status Kondisi Fisik Pemain Futsal M67 Futsal Majalengka.....	142
Lampiran 12. Data Hasil Penelitian Status Kondisi Fisik Pemain Futsal Jogokaryan Futsal Academy.....	143
Lampiran 13. Data Hasil Penelitian Status Gizi Pemain Futsal M67 Futsal Majalengka.....	144
Lampiran 14. Data Hasil Penelitian Status Gizi Pemain Futsal Jogokaryan Futsal Academy	145

Lampiran 15. Deskriptif Statistik.....	146
Lampiran 16. Dokumentasi.....	173

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal diperkenalkan ketika di ambil alih oleh FIFA pada tahun 1989. Kata futsal berasal dari Bahasa Spanyol atau Portugis yakni kata “fut” serta kata ”sal”. Kata ”fut” sendiri diambil dari kata *futbol* atau *futebol* yang berarti sepakbola. Sedangkan kata ”sal” yang di ambil dari kata *salao* atau *sala* yang berarti di dalam. Sehingga dapat disimpulkan futsal berarti sepakbola di dalam ruangan.

Keunikan futsal mendapatkan perhatian di seluruh Amerika Latin, terutama Brazil. Bahkan di Brazil banyak dimainkan permainan seperti futsal di setiap jalanan, namun tanpa adanya aturan yang jelas. Oleh karena itu menyulitkan para petinggi untuk mengembangkan futsal karena adanya perbedaan peraturan di setiap daerah. Sehingga dimulai pertemuan-pertemuan untuk membuat peraturan dengan niat mengembangkan futsal.

Dari pertemuan-pertemuan menghasilkan peraturan futsal yang tidak jauh berbeda dengan peraturan saat ini. Sejak di tetapkan peraturan futsal itu, perkembangan futsal semakin pesat. Dari Brazil berkembang ke seluruh daerah Amerika Latin. Spanyol dekat dengan Amerika Latin, sehingga futsal dapat diterima baik dan cepat masuk ke Eropa sampai pada akhirnya ke seluruh Dunia. Perkembangan yang pesat ini membuat petinggi membentuk organisasi yang Bernama FIFUSA dan perkembangan semakin pesat. Sehingga membuat FIFA mengambil alih futsal.

Di Indonesia futsal sudah ada sejak tahun 1998. Namun, berkembang pesatnya pada tahun 2005. Perkembangan futsal Indonesia berawal dari kota-kota hingga sampai ke daerah-daerah memainkan olahraga futsal. Bahkan peminat futsal tidak hanya masyarakat umum saja namun semua kalangan. Pesatnya perkembangan futsal disebabkan oleh faktor waktu dan tempat. Itu dapat di buktikan dengan banyaknya gedung-gedung olahraga *indoor* dan kompetisi futsal di Indonesia.

Olahraga futsal sendiri adalah olahraga seperti sepakbola yang bertujuan meraih kemenangan dengan mencetak gol. Perbedaannya futsal dimainkan di lapangan lebih kecil dan *indoor*. Permainannya dimainkan 10 pemain masing-masing tim 5 pemain, menggunakan bola lebih kecil dan berat, Serta gawang yang di gunakan lebih kecil dari gawang sepakbola. Permainan futsal juga sangat cepat dan dinamis. Sehingga dalam futsal terdapat komponen-komponen penting yang harus dimiliki pemain, yaitu Teknik-Taktik-Fisik-Mental.

Kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan prestasi seorang atlet. Karena hampir semua aktivitas gerak dalam olahraga selalu mengandung unsur-unsur kekuatan, durasi, kecepatan, dan gerak kompleks yang memerlukan perluasan gerak persendian (Bompa dalam Sukadiyanto, 2005:54). selain itu, untuk meningkatkan prestasi futsal menuntut semua pemainnya untuk memiliki kondisi fisik yang prima. Sehebat apa pun teknik dan taktik seorang pemain namun tidak di dukung dengan fisik yang prima

akan kalah dengan pemain yang teknik dan taktiknya biasa namun fisik prima, maka jelas peranan fisik sangat berpengaruh dalam permainan futsal.

Upaya peningkatan kondisi fisik perlu untuk meningkatkan komponen fisik di antaranya: Kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), reaksi (*reaction*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), koordinasi (*coordination*). Dalam permainan futsal kondisi fisik dominan di antaranya ialah daya tahan (*edurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*). Oleh karena ini untuk meningkatkan kondisi fisik, pemain harus mengetahui komponen kondisi fisik. Untuk meningkatkan komponen kondisi fisik perlu dilakukan tes dan pengukuran.

Dalam upaya peningkatan kondisi fisik harus juga di dukung dengan kondisi gizi yang baik. Sebab kondisi gizi yang baik di perlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi anak, serta menunjang pembinaan prestasi olahragawan (Irianto, 2017). Sehingga dapat di katakan untuk mencapai prestasi maksimal dapat di tunjang dengan kondisi gizi yang baik bagi para pemain.

Atlet yang memiliki status gizi yang normal dan asupan gizi yang baik dapat mempengaruhi penerimaan nutrisinya. Nutrisi ini berfungsi untuk menunjang atlet dalam melakukan latihan dan pertandingan yang berat. Atlet yang memiliki status gizi yang baik dapat mengikuti latihan yang

berat, sedangkan atlet yang status gizinya kurang akan mempengaruhi tingkat kondisi fisiknya.

Penilaian status gizi dapat dilakukan dengan berbagai cara yakni: dengan pemeriksaan langsung dan pemeriksaan tidak langsung. Pemeriksaan langsung dapat dilakukan dengan empat cara yakni: (1) *antropometri*, (2) biokimia, (3) klinis, (4) biofisik. Sedangkan pemeriksaan tidak langsung dapat dilakukan dengan tiga cara yakni: (1) survei konsumsi, (2) statistik vital, (3) faktor ekologi.

Pengukuran atau penilaian status gizi yang sering dilakukan yakni dengan cara pengukuran *antropometri*. Pengukuran *antropometri* sendiri dapat dilakukan dengan berbagai cara dan yang paling sering digunakan yakni dengan BMI dan lemak di bawah kulit. BMI yakni pengukuran status gizi dengan berat badan dan tinggi badan. Sedangkan lemak di bawah kulit yakni pengukuran yang menunjukkan lemak tubuh dan komposisi tubuh.

Jogokaryan Futsal *Academy* adalah salah satu akademi futsal yang berasal dari Yogyakarta. Akademi ini sudah berdiri dari tahun 2016 dan *home base* di Jogokaryan Futsal. Jogokaryan Futsal *Academy* membina pemain-pemain dari kelompok umur 10, 13, 16, 19 dan dewasa baik putra dan putri. Jogokaryan Futsal *Academy* sendiri di latih oleh pelatih berpengalaman di antaranya Asep Firmansyah, Habib Ali, Sulthon Madani, Ihza M, dan Muadz AR. Jogokaryan Futsal *Academy* melakukan Latihan seminggu 2 kali, di mana KU 10 dan KU 13 di hari Rabu dan Sabtu sedangkan KU 16, KU 19 dan dewasa di hari Selasa dan Kamis. Selain itu,

Jogokaryan Futsal *Academy* sudah banyak mengikuti kompetisi dan banyak prestasi yang sudah di dapatkan.

M67 Futsal adalah salah satu klub yang ada di Kabupaten Majalengka, klub futsal yang berdiri pada 18 April 2021 ini dilatih oleh pelatih yang berpengalaman. M67 Futsal sendiri sebuah klub yang membina pemain-pemain yang masih bersekolah di tingkat SLTP dan SLTA. M67 Futsal memiliki pemain sebanyak 20 pemain. Jadwal Latihan klub ini pada hari minggu di MTSN 5 Majalengka. Selama ini M67 Futsal Sudah melakukan latihan kurang lebih 7 bulan. Selain itu, klub ini juga sudah mengikuti beberapa kompetisi yang diselenggarakan di dekat-dekat daerah Majalengka.

Berdasarkan wawancara *online* yang dilakukan dengan salah satu *staff* pelatih M67 Futsal Majalengka dan Jogokaryan Futsal *Academy* pada Selasa 13 Juni 2023 melalui aplikasi *whastapp*. Peneliti mengetahui bahwa kondisi pemain M67 Futsal cukup bagus, namun *staff* pelatih belum mengetahui secara pasti karena belum adanya tes parameter. Sehingga pelatih belum memiliki data kondisi awal para pemainnya. Selain itu, pelatih belum merencanakan program Latihan kondisi fisik dan program gizi pada para pemainnya. Pelatih lebih fokus memberikan Latihan Teknik dan taktik. Belum adanya jenjang kompetisi yang terstruktur, sistematis dan terukur di Majalengka jadi salah satu penyebab tidak adanya program Latihan fisik dan belum di lakukannya tes parameter kondisi fisik dan pemeriksaan status gizi pada pemainnya.

Sedangkan pemain Jogokaryan Futsal *Academy* pun hampir sama kondisinya dengan pemain M67 Futsal. Kondisi pemain Jogokaryan Futsal *Academy* belum diketahui karena belum adanya tes kondisi fisik dan status gizi yang dilakukan. Namun sudah ada beberapa Latihan fisik yang diberikan oleh *staff* pelatih. Karena akan adanya kompetisi yang di ikuti sehingga pelatih lebih fokus memberikan latihan teknik dan taktik.

Peneliti melakukan observasi Ketika kedua tim berlatih, baik M67 Futsal Majalengka maupun Jogokaryan Futsal *Academy*. Selama observasi yang dilakukan, para pemain memiliki kondisi fisik dan gizi cukup baik. Namun kondisi fisik pemain perlu di tingkatkan lagi, karena terlihat di pertengahan game situasi para pemain baik M67 Futsal Majalengka dan Jogokaryan Futsal *Academy* kebanyakan Ketika setelah menyerang para pemain berjalan, intensitas menurun menjadi lebih lambat dari pada awal game situasi, serta support yang mulai menurun karena Ketika passing pemain berjalan. Selain itu, pemeliharaan gizi pun belum di program kan oleh *staff* pelatih.

Terkait hal yang diketahui di atas untuk menentukan program Latihan fisik, peningkatan komponen fisik serta perencanaan gizi pemain dibutuhkan data kondisi awal para pemain. Oleh karena itu penting melakukan tes awal untuk dijadikan acuan dan daya kontrol pelatih dalam program Latihan. Selain itu harapannya penelitian yang berjudul “Analisis Status Kondisi Fisik Dan Status Gizi Pemain Futsal Club M67 Futsal Majalengka Dengan Jogokaryan Futsal *Academy*” ini dapat dijadikan acuan

dalam merancang program Latihan serta program gizi ke depannya dan memantau ada tidaknya peningkatan kondisi para pemain. Sehingga pemain dan pelatih mampu bekerja sama untuk meningkatkan kualitas fisik para pemain untuk bermain futsal dengan maksimal.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang, peneliti mengidentifikasi beberapa masalah yang di antaranya:

1. Dalam mencapai prestasi maksimal di perlukan kondisi fisik dan status gizi yang baik
2. Pelatih belum melakukan tes status kondisi fisik dan penilaian status gizi pemain
3. Pelatih belum memiliki status kondisi fisik dan status gizi awal para pemain klub M67 Futsal Majalengka dan Jogokaryan Futsal *Academy*
4. Belum adanya perencanaan program Latihan fisik

C. Batasan Masalah

Permasalahan mengenai kondisi fisik dan status gizi pemain futsal sangat kompleks. Oleh karena itu, agar pembahasan lebih fokus dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, masalah dalam penelitian ini dibatasi dengan kondisi fisik (kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, kekuatan daya ledak, kelenturan, dan daya tahan) serta status gizi (BMI dan lemak di bawah kulit) pada pemain futsal klub M67 Futsal Majalengka dan Jogokaryan Futsal *Academy*

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka dapat dirumuskan permasalahan peneliti sebagai berikut:

1. Bagaimana status kondisi fisik para pemain M67 Futsal Majalengka dan Jogokaryan Futsal *Academy*?
2. Bagaimana status gizi para pemain M67 Futsal Majalengka dan Jogokaryan Futsal *Academy*?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui:

1. Status kondisi fisik para pemain klub M67 Futsal Majalengka dan Jogokaryan Futsal *Academy*.
2. Status gizi para pemain klub M67 Futsal Majalengka dan Jogokaryan Futsal *Academy*.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang ingin dicapai dalam penelitian ini, baik secara teoritis maupun praktis,

1. Secara Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat memperkaya ilmu pengetahuan dan menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah berkaitan dengan kondisi fisik dan kondisi gizi, sehingga dapat dijadikan sumber informasi bagi pendidik lain dan para pelatih dalam pembinaan pemain futsal.

2. Secara Praktis

- a. Bagi pemain, agar dapat mengetahui kondisi fisik dan kondisi gizi yang dimiliki pemain terkait. Serta memotivasi pemain agar memperbaiki dan meningkatkan kekurangannya baik itu dalam segi kondisi fisik maupun status gizi.
- b. Bagi klub, dapat digunakan untuk pendataan pemain secara lengkap serta sebagai bahan pertimbangan untuk membuat program latihan yang tepat dan mempersiapkan tim dalam menghadapi kompetisi.
- c. Bagi pelatih, dapat digunakan untuk pembuatan program Latihan, serta bahan untuk evaluasi program yang sudah dilaksanakan

BAB II **KAJIAN TEORITIK**

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kondisi Fisik

Kondisi fisik terdiri dari dua kata yaitu "kondisi" dan "fisik". Kondisi sendiri dapat diartikan dengan "keadaan" sedangkan fisik dapat diartikan dengan "tubuh". Sehingga kondisi fisik adalah "keadaan fisik" atau "keadaan tubuh". Kondisi fisik adalah salah satu aspek terpenting dalam cabang olahraga, khususnya untuk mendukung aspek lainnya seperti taktik, teknik, dan mental. Kondisi fisik salah satu kesatuan terhadap komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Dengan demikian dapat diartikan kondisi fisik memegang peranan penting bagi manusia, apalagi bagi atlet untuk mencapai prestasi maksimal. Oleh karena itu, dalam membuat sebuah perencanaan harus mempertimbangkan kondisi fisik dalam menyusunnya (Spyrou, 2020).

Kondisi fisik merupakan suatu kesatuan utuh pada setiap komponennya baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Sehingga ketika peningkatan kondisi fisik setiap komponen harus dikembangkan. Lhaksana (2011,17) menyatakan bahwa terdapat 10 macam komponen kondisi fisik yang harus dimiliki dengan baik oleh seorang pemain yakni; 1) Daya tahan (*endurance*), 2) Kekuatan (*strength*), 3) Kecepatan (*speed*), 4) Kelincahan (*agility*), 5) Daya ledak (*power*), 6) Kelenturan (*fleksibility*), 7) Ketepatan (*accuration*), 8)

Koordinasi (*coordination*), 9) Keseimbangan (*balance*), 10) Reaksi (*reaction*). Dalam peningkatannya semua harus di tingkatkan namun terdapat komponen pendukung dan komponen penting. Berdasarkan karakteristik futsal dapat disimpulkan bahwa komponen yang harus lebih dominan dimiliki pemain futsal adalah daya tahan (*endurance*), Kekuatan (*strength*), Kecepatan (*speed*), dan tentunya tanpa meninggalkan komponen fisik yang lain.

Departemen Pendidikan Nasional (2000:101) yang di kutip oleh Dati Maryami (2016) mengungkapkan, Kondisi fisik berarti keadaan fisik, keadaan tersebut bisa meliputi sebelum, pada saat dan setelah latihan, pelatih memiliki kewajiban untuk mengetahui apa yang dimaksud dengan kondisi fisik serta faktor yang mempengaruhi kondisi fisik pemain sebelum memberikan program latihan peningkatan kondisi fisik pemainnya, sehingga prestasi yang diinginkan dapat tercapai. Program latihan kondisi fisik merupakan aktivitas latihan yang terencana dengan baik dan sistematis dalam jangka waktu yang panjang serta ditingkatkan secara progresif untuk meningkatkan kesegaran dan kemampuan fungsional tubuh untuk mencapai tujuan tertentu.

Melalui latihan kondisi fisik yang teratur pada setiap komponennya, kemampuan kondisi fisik dapat meningkat (Sheppard & Young, 2006). Maka untuk membuat program latihan kondisi fisik diperlukan data kondisi fisik pemain. Status kondisi fisik pemain dapat diketahui dengan cara penilaian berbentuk tes kemampuan. Menurut

M.Sajoto (1995, 10-12) bahwa tes kondisi fisik yang dapat dilakukan yaitu tes kekuatan otot dengan tes *hand and grip dynamometer, leg and back dynamometer, navy standard physical fitness test (squat-thrust, sit-up, push-up, squat-jumps, pull-up)* ; tes daya tahan dengan tes *ergocycle, treadmill, Harvard step test*, lari 12 menit, lari 15 menit, MFT ; tes daya ledak dengan *vertical jump, standing board/long jump* ; tes kecepatan dengan lari cepat 40 yard, lari 20 m, 30 m, 35 m, 60 m ; tes daya lentur dengan *goniometer fleksometer* atau *elektrogoniometer*, daya lentur punggung ke depan dan ke belakang, daya lentur (renggang) dari selangkang, daya lentur sendi horizontal dan vertikal, daya lentur pergelangan tangan, daya lentur pergelangan kaki ke arah punggung dan telapak kaki; tes kelincahan dengan *shuttle run, dodging run, Illinois agility run test*.

Dalam tes yang akan dilakukan pada tiap komponen bio motor yakni pada tes kekuatan otot menggunakan *push up test, sit up test* dan *squad test* untuk mengetahui kekuatan otot lengan atas, perut dan kaki, pada tes kecepatan menggunakan *sprint 20 meter*, karena menyesuaikan dengan Panjang lapangan futsal yakni 25-42 meter, pada kelincahan menggunakan *shuttle run test* karena gerakan tes ini berlari dan berkelok secara cepat sehingga cocok untuk olahraga *multi* arah seperti futsal, pada kekuatan daya ledak menggunakan *standing long jump test* untuk mengetahui daya ledak tungkai, kelenturan menggunakan *sit and reach*, terakhir tes daya tahan menggunakan

multilevel fitness test atau dikenal *beep test* lari bolak balik dengan kecepatan bertambah sesuai levelnya mengikuti irama bunyi karena tes ini sesuai dengan karakter futsal di mana membutuhkan daya tahan yang bagus serta dibutuhkan lari bolak balik dengan cepat.

Dengan melalui tes yang dilakukan dapat menjadi parameter pelatih atau pun atlet, karena diketahuinya status kondisi fisik. Kondisi fisik menjadi faktor yang kuat dalam mendukung prestasi puncak pemain. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik pemain dapat mengikuti latihan maupun pertandingan dengan prima tanpa adanya kelelahan, dapat mengikuti program latihan sampai selesai tanpa kendala serta menyelesaikan latihan yang berat. Kemampuan kondisi fisik yang baik dibutuhkan oleh pemain. Kondisi fisik yang buruk akan menjadi penghambat pencapaian prestasi maksimal. Oleh karena itu, diperlukan pelatih yang dapat mengembangkan kondisi fisik tanpa menimbulkan efek dikemudian hari. Namun tetap di ingat fisik yang bagus tanpa tidak didukung dengan penguasaan teknik, taktik dan mental yang baik maka pencapaian prestasi tidak berjalan dengan seimbang dan begitu pun sebaliknya.

2. Hakikat Status Gizi

Istilah gizi berasal dari bahasa Arab “*giza*” yang berarti zat makanan; dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah *nutrition* yang berarti bahan makanan atau zat gizi atau sering diartikan sebagai ilmu gizi. Lebih luas diartikan sebagai suatu proses organisme menggunakan

makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, *metabolisme*, dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta untuk menghasilkan tenaga. (Irianto, 2017)

(Kusmawati, Lufthansa, Sari, & Windriyani, 2019) menyatakan pengertian gizi terbagi secara klasik dan masa sekarang yaitu;

- 1) Secara klasik; gizi hanya dihubungkan dengan kesehatan tubuh (menyediakan energi, membangun, memelihara jaringan tubuh, mengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh)
- 2) Sekarang; selain untuk kesehatan, juga dikaitkan dengan potensi ekonomi seseorang karena gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, produktivitas kerja.

Gizi sendiri sangat penting sebab di dalam tubuh manusia terjadi proses yang terdiri atas bergerak, membangun, proses tumbuh, reparasi sel, dan mengatur organ dalam. Dalam proses itu, manusia memerlukan bahan makanan yang memiliki kandungan yang berbeda beda. Bahan dasar yang Menyusun bahan makanan di kenal dengan zat gizi. Zat gizi yang dikenal ada enam yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Secara umum, dalam proses itu terdapat tiga kegunaan makanan yang dikenal dengan *tri guna* makanan. *Tri guna* makanan itu antara lain; a) makanan sumber tenaga terdapat karbohidrat, lemak, dan

protein. b) makanan sumber zat pembangun terdapat protein dan air. c) makanan sumber zat pengatur vitamin dan mineral.

Dalam pembinaan olahraga, gizi dengan ilmu lainnya dapat mencapai prestasi maksimal seorang atlet. Prestasi maksimal dicapai dengan kualitas latihan yang bagus. Kualitas latihan yang bagus didapatkan dengan ilmu penunjang lainnya. Selain itu, status gizi sangat berkaitan erat dengan kesehatan seseorang. Jadi seorang atlet tidak hanya di tuntut untuk memiliki kemampuan fisik yang bagus saja, tapi harus juga memiliki status gizi yang bagus.

Konsumsi energi dan nutrisi yang cukup sangat penting untuk pembentukan tubuh dan mengoptimalkan kinerja olahraga. Konsumsi energi yang cukup memaksimalkan penyimpanan glikogen hati dan otot (Kagawa, Kobata, Ishida, & Nakamura, 2014). Terdapat proposi asupan zat gizi yang sehat dan seimbang yang terdiri atas 60% karbohidrat, 25% lemak, dan 15% protein dari total kebutuhan per hari. Contohnya seorang membutuhkan asupan gizi 2000 per hari, maka kebutuhan karbohidrat 1.200 kalori, lemak 500 kalori dan lemak 300 kalori.

Status gizi sering kali dijadikan indikator baik buruknya konsumsi harian. Status gizi yang baik sangat diperlukan untuk menunjang prestasi olahraga. Status gizi dapat diketahui dengan pemeriksaan status gizi. Menurut (Irianto, 2017) pemeriksaan status gizi dilakukan dengan berbagai cara yaitu pemeriksaan langsung yang dilakukan

dengan 4 cara yakni *antropometri*, biokimia, klinis dan biofisik. Pemeriksaan tidak langsung dilakukan dengan 3 cara yakni *survey* konsumsi, statistik vital, dan faktor ekologi.

Dalam pemeriksaan status gizi yang akan dilakukan menggunakan pemeriksaan langsung dengan pengukuran *antropometri*. Pengukuran *antropometri* sendiri terdapat beberapa cara penilaian di antaranya Indeks masa tubuh merupakan nilai yang diambil dari perhitungan hasil bagi antara berat badan (BB) dalam kilogram dengan kuadrat dari tinggi badan (TB) dalam meter (Dhara & Chatterjee, 2015). Serta tebal lemak di bawah kulit ini menunjukan massa lemak tubuh dan komposisi tubuh yang dilakukan pada *bicep*, *tricep*, *subscapula* dan *suprailliaca*.

Dengan melalui pemeriksaan yang dilakukan dapat menjadi parameter pelatih atau pun atlet, untuk melakukan perencanaan gizi. Dalam olahraga *intermiten* dan stokastik seperti futsal, massa lemak tubuh yang berlebihan adalah massa ekstra yang tidak produktif, berdampak pada inisiasi gerakan, akselerasi, dan kecepatan yang dicapai. Di sisi lain, jumlah massa ramping yang lebih besar dapat menentukan untuk mencapai kekuatan, kecepatan, dan kekuatan otot yang lebih besar (Machado, et al., 2023). Selain itu, dengan status gizi dan asupan makanan pemain akan mengalami masa pertumbuhan kondisi fisik dan pemulihan yang cepat. Oleh karena itu, diperlukan

pelatih yang dapat merencanakan gizi pemainnya untuk mendukung pertumbuhan pemain dalam latihan.

3. Hakikat Futsal

Futsal berasal dari Bahasa Spanyol yakni *futbol sala* yang berarti sepakbola dalam ruangan. Futsal pertama kali diperkenalkan dengan tidak sengaja oleh Juan Carlos Ceriani yaitu pelatih sepakbola pada tahun 1930. Penemuan ini berawal ketika ia latihan namun cuaca hujan sehingga lapangan licin membuatnya memindahkan latihan ke dalam ruangan. Hasilnya pun sangat positif. Lantas ia memperkenalkan sepakbola dalam ruangan dengan pemain lima orang. (Futsal Coaching Manual, 2021)

Futsal berkembang pesat di Brazil sampai menyebar ke seluruh dunia. Futsal sangat efektif untuk mengasah kemampuan sepakbola. Oleh sebab itu. Futsal akhirnya digemari oleh masyarakat Eropa, Amerika Serikat, Asia, dan Afrika. Sehingga membuat futsal diakui oleh FIFA sebagai bagian dari cabang olahraga sepakbola.

Perkembangan futsal di Indonesia di sadari atau tidak sudah sangat digandrungi akhir - akhir ini. Sebenarnya futsal sudah ada sejak kurang lebih tahun 90, namun sangat dikenal pada tahun sekitar 2000. Karena pada tahun 2002, Indonesia berhasil menyelenggarakan kompetisi futsal Asia di Jakarta. Selain itu banyaknya Gedung-gedung *indoor* dan kompetisi futsal menjadi bukti bahwa futsal berkembang pesat di Indonesia.

Futsal adalah bentuk sepak bola dalam ruangan 5v5, sedangkan sepak bola asosiasi (juga disebut sepak bola) adalah bentuk sepak bola luar ruangan 11v11, yang keduanya secara resmi diatur oleh *Fédération Internationale de Football Association* (FIFA) (Oppici, 2018). Namun tujuan sepakbola dan futsal sama yaitu sama-sama masukan bola sebanyak mungkin serta mempertahankan dari serangan lawan. Selain itu, (Karavelioglu, 2017) futsal adalah olahraga yang sangat intens secara fisik, dan akibatnya, tuntutan fisik futsal menjadi pertimbangan penting bagi pelatih ketika menerapkan program pelatihan untuk kompetisi. (Justinus Lhaksana, 2011) menyebutkan beberapa perbedaan antara futsal dengan sepakbola sebagai berikut:

Tabel 1. Perbedaan Sepakbola dengan Futsal
Sumber: (Justinus Lhaksana, 2011)

Sepakbola	Futsal
Ukuran bola nomor 5	Ukuran bola nomor 4
11 pemain	5 pemain
3 pergantian pemain	Tidak ada batasan
Lemparan ke dalam	Tendangan ke dalam
Satu babak 45 menit	Satu babak 20 menit
Tidak ada time out	1x time out per babak
Tendangan gawang	Lemparan gawang
Ada offside	Tidak ada offside

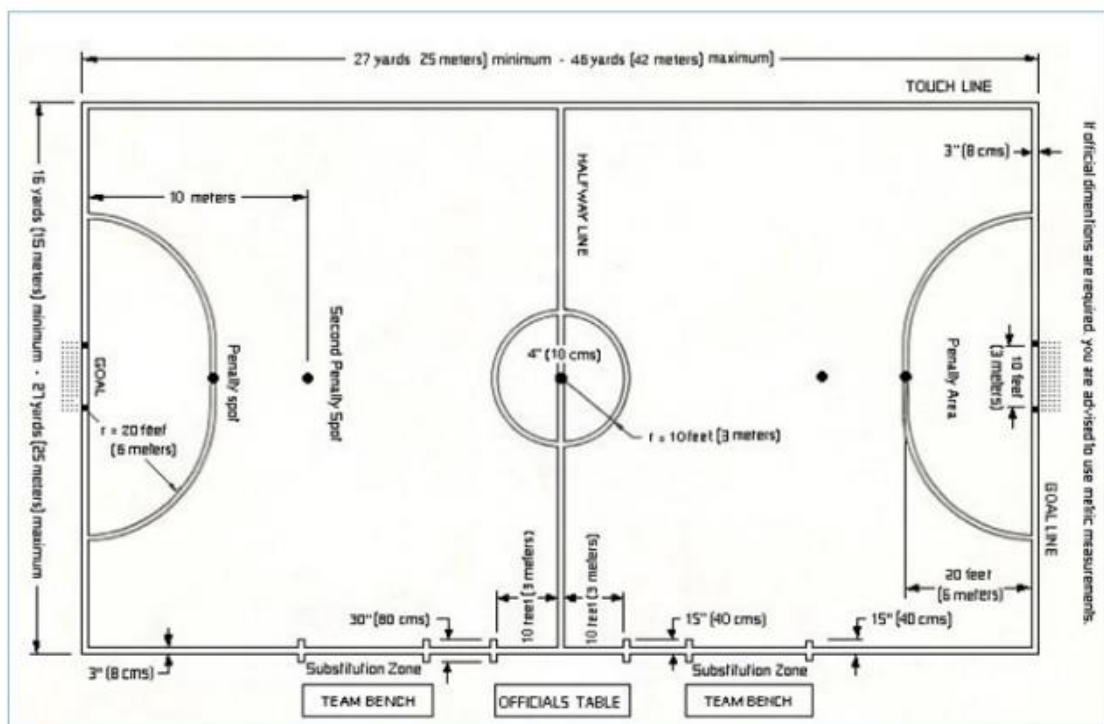
Lapang Permainan futsal harus memenuhi berbagai syarat yaitu: Panjang 25-42m X lebar 15-25m. bergaris selebar 8cm, yakni garis sentuh di sisi, garis gawang di ujung-ujung, serta garis melintang di tengah lapangan, 3m lingkaran tengah, tidak ada tembok penghalang atau papan. Daerah penalti dengan bentuk busur berukuran 6m dari

setiap pos. garis penalti berjarak 6m serta garis penalti dua berjarak 12m dari titik tengah gawang. Zona pergantian daerahnya berukuran 6m yaitu 3m pada setiap sisi garis tengah lapangan di sisi tribun dari pelembar.

Menurut (Justinus Lhaksana, 2011) Bola futsal berukuran nomor 4 dengan keliling 62-64cm serta berat 390-430gram, lambungan 55-56cm

Gambar 1. Lapangan Futsal

Sumber: <https://www.manchesterfutsal.com/perch/resources/newfutsaldimensions.jpg>



pada pantulan pertama. Berbahan kulit atau bahan yang cocok lainnya serta tidak berbahaya.

Gambar 2. Bola Futsal

Sumber: https://http2.mlstatic.com/bola-de-futsal-misaki-oficial-salo-adulto-frete-gratis-D_NQ_NP_846713-MLB31198635363_062019-F.jpg



Permainan futsal berlangsung selama 2x20 menit dengan waktu istirahat 10 menit. Ketika pertandingan dapat meminta waktu untuk keluar (*time out*) selama satu menit pada paruh waktu permainan. Apabila pertandingan berakhir imbang (*draw*), permainan di lanjutkan dengan perpanjangan waktu selama 2x10 menit. Dilanjutkan adu penalti apabila skor kedua tim masih imbang saat perpanjangan waktu selesai, kedua tim melakukan tendangan penalti sampai salah satu tim mencetak gol lebih banyak dari lawan. Apabila skor masih sama akan dilakukan tendang penalti dengan jumlah pemain yang sama namun dengan orang yang berbeda.

4. Profil Pemain M67 Futsal Majalengka

M67 Futsal Majalengka merupakan salah satu klub asal Majalengka yang baru berdiri pada tanggal 18 April 2021. M67 Futsal ini merupakan klub futsal yang membina pemain-pemain yang masih bersekolah tingkat SLTP dan SLTA yang bertujuan mengembangkan futsal daerah Majalengka. Dengan tujuan tersebut M67 futsal memaksimalkan pemain-pemain di sekitar Majalengka yang kebanyakan para siswa SLTP dan SLTA.

M67 Futsal Majalengka melakukan Latihan rutin seminggu sekali pada hari minggu. M67 Futsal melakukan Latihan rutin di lapang MTSN 5 Majalengka. Sejak berdiri M67 Futsal sudah melakukan Latihan kurang lebih selama 7 bulan. Dengan rutinnya Latihan dan cukup disiplinnya pemain diharapkan mampu memaksimalkan dan mengembangkan kemampuan para pemain.

5. Profil Pemain Jogokaryan Futsal *Academy*

Jogokaryan Futsal *Academy* merupakan salah satu akademi yang berasal dari Yogyakarta dan sudah berdiri sejak tahun 2016. Jogokaryan Futsal *Academy* ini merupakan akademi futsal yang membina pemain-pemain dari kelompok umur 10, 13, 16, 19 dan dewasa baik putra dan putri yang bertujuan mengembangkan futsal Yogyakarta dan melahirkan pemain-pemain futsal hebat.

Jogokaryan Futsal *Academy* melakukan Latihan rutin seminggu 2 kali dengan KU 10 dan KU 13 di hari Rabu dan Sabtu. Sedangkan KU 16, KU 19 dan dewasa di hari Selasa dan Rabu. Jogokaryan Futsal *Academy* melakukan Latihan rutin di lapang Jogokaryan Futsal. Dengan rutinnya Latihan dan cukup disiplinnya pemain diharapkan mampu memaksimalkan dan mengembangkan kemampuan para pemain.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat diperlukan untuk kajian *teoritik* yang dikemukakan, sehingga dapat dijadikan sebagai landasan membuat kerangka berpikir. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini diantaranya:

1. Dati Maryami (2016) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (Paf Uny) Menuju *Women Pro Futsal League* Tahun 2016”. Populasi penelitian sebanyak 18 atlet putri. Metode penelitian ini menggunakan metode *survey* dan Instrumen dalam pengambilan data penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran kondisi fisik yang terdiri dari tes *push up*, tes *sit up*, *million agility run test*, lari 30 meter, *standing long jump* dan *vo2maks*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kondisi Fisik Pemain PAF UNY yang berkategori baik sekali sebesar 0 % (0 anak), pada kategori baik sebesar 33,33 % (6 anak), pada kategori sedang 27,78 % (5 anak), pada kategori kurang sebesar 38,89 % (7 anak) dan pada kategori kurang sekali 0 %.
2. Robertus Ega Awisaba (2014) yang berjudul “Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Futsal Putra O2sn SMK Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2014”. Penelitian ini menggunakan *populasi sampling*, jumlah sampel sebanyak 10 siswa yang mewakili O2SN SMK Daerah Istimewa Yogyakarta ke Jakarta dengan umur 16-18 tahun. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan pengumpulan status gizi diperoleh dari data pengukuran berat badan dan tinggi badan, yang kemudian diolah dengan rumus IMT

(Indeks Massa Tubuh). Sedangkan tingkat kebugaran jasmani diperoleh dari tes *multistage*. Uji statistik yang digunakan yaitu uji korelasi *Kendall Tau*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani tim futsal O2SN SMK daerah Istimewa Yogyakarta. Dari hasil perhitungan diperoleh koefisien korelasi 0,802 menunjukan besar korelasi antara kedua variabel. Dalam hal ini nilai tersebut memberikan arti bahwa korelasi antara kedua variabel tersebut adalah sangat kuat dan bersifat positif.

3. Ogen Gunawan (2013) yang berjudul “Analisis Status Gizi Dan VO₂MAX Pada Pemain Sepakbola (studi pada tim sepakbola Rheza Mahasiswa Surabaya)”. Subyek penelitian terdiri atas 18 pemain Rheza Mahasiswa Surabaya. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Hasil pengambilan data diperoleh rata-rata tinggi badan 1.65 m, rata – rata berat badan 56,66 Kg, rata-rata indeks massa tubuh (IMT) 20,61 Kg/M² dan rata-rata VO₂MAXnya adalah 41,13 ml/kg/min. jadi dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa keadaan tingkat status gizi sudah baik tetapi tingkat VO₂MAX masih berada pada kriteria tidak baik.

C. Kerangka Berpikir

Kondisi fisik adalah salah satu aspek penting dalam cabang olahraga, khususnya untuk mendukung aspek lainnya seperti Teknik, taktik, dan mental. Kondisi fisik suatu kesatuan utuh terhadap komponen-komponen

yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Sehingga dapat diartikan kondisi fisik memegang peran penting dalam mencapai prestasi maksimal dengan di dukung oleh status gizi yang baik.

Ilmu gizi dengan ilmu lainnya dalam pembinaan Olahraga dapat mencapai prestasi maksimal seorang atlet. Prestasi maksimal dapat dicapai dengan kualitas latihan yang bagus. Kualitas latihan yang bagus didapatkan dengan ilmu penunjang lainnya. Selain itu, status gizi sangat berkaitan erat dengan derajat kebugaran dan kesehatan seseorang. Jadi seorang atlet tidak hanya di tuntutan untuk memiliki kemampuan fisik yang bagus, tapi harus memiliki status gizi yang bagus.

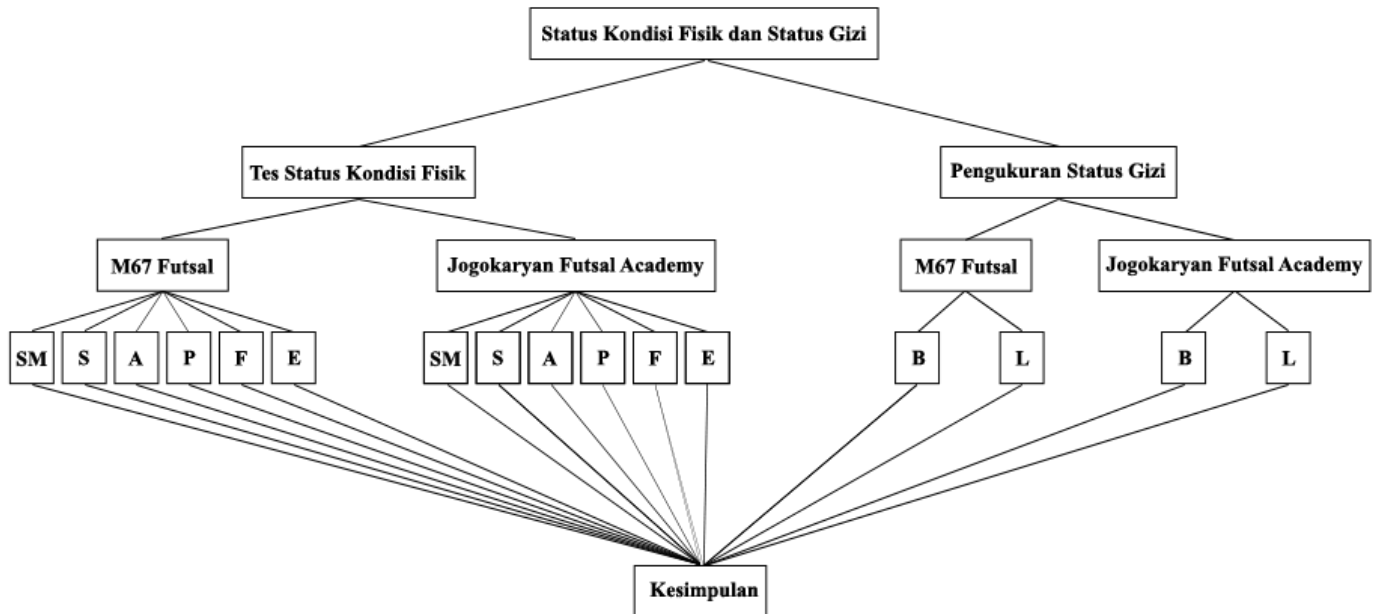
Futsal adalah olahraga seperti sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan dengan jumlah pemain 5v5, sedangkan sepakbola adalah olahraga yang dimainkan di luar ruangan dengan jumlah pemain 11v11. Futsal dan sepakbola memiliki tujuan yang sama yakni sama-sama memasukkan bola sebanyak mungkin dan bertahan dari serangan lawan. Menurut (Karavelioglu, 2017) futsal adalah olahraga yang sangat intens secara fisik, dan akibatnya, tuntutan fisik futsal menjadi pertimbangan bagi pelatih ketika menerapkan program latihan untuk kompetisi.

M67 Futsal Majalengka dan Jogokaryan Futsal *Academy* merupakan salah satu klub futsal yang berada di Majalengka dan Yogyakarta. Kedua klub ini memiliki tujuan yang sama yakni sama-sama melakukan pembinaan

di usia muda. M67 Futsal Majalengka sendiri berfokus untuk memaksimalkan pemain-pemain yang berada di Majalengka berusia SLTP dan SLTA. Sedangkan Jogokaryan Futsal *Academy* berfokus pada kelompok umur 10, 13, 16, 19 dan dewasa baik putra dan putri. Dengan pembinaan yang dilakukan kedua klub di harapkan dapat mengembangkan kualitas para pemainnya dan melahirkan pemain-pemain futsal hebat.

Dalam proses pengembangan kualitas pemain agar tercapai prestasi maksimal, diperlukan beberapa upaya peningkatan salah satunya peningkatan kondisi fisik dan status gizi sebagai penunjang. Upaya peningkatan status kondisi fisik dan status gizi diperlukan program latihan yang baik. Untuk pembuatan program latihan yang baik diperlukan data kondisi awal para pemain. Dengan adanya data kondisi awal para pemain, pelatih dapat membuat program latihan baik status kondisi fisik maupun status gizi agar pemain dapat meningkatkan kekurangannya. Sehingga terdapat pertanyaan “bagaimana status kondisi fisik dan status gizi pemain futsal M67 Futsal Majalengka dengan Jogokaryan Futsal *Academy*?”

Gambar 3. Bagan Kerangka Berpikir



Keterangan :

SM : *Strength Muscle*

S : *Speed*

A : *Agility*

P : *Power*

F : *Fleksibilitas*

E : *Endurance*

B : BMI

L : Lemak tubuh bawah kulit

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian dengan judul “Analisis Status Kondisi Fisik Dan Status Gizi Pemain Klub Futsal M67 Futsal Majalengka Dengan Jogokaryan Futsal *Academy*” merupakan penelitian deskriptif yaitu metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subjek yang diteliti sesuai dengan apa adanya, dengan tujuan menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek yang diteliti secara tepat (Sukardi, 2011). Penelitian ini menyelidiki kondisi fisik dan status gizi pemain klub futsal M67 Futsal Majalengka dan Jogokaryan Futsal *Academy* dengan metode yang digunakan adalah *survey* dengan Teknik tes dan pengukuran.

B. Waktu dan Tempat

1. Waktu Penelitian

Waktu yang digunakan peneliti untuk penelitian ini dilaksanakan kurang lebih 3 bulan, yaitu untuk pengumpulan data dan pengolahan data yang meliputi penyajian dalam bentuk skripsi dan proses bimbingan berlangsung.

2. Tempat Penelitian

Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah di lapangan futsal tempat Latihan M67 Futsal Majalengka yang lebih tepatnya di Lapangan MTSN 5 Majalengka dan tempat latihan Jogokaryan Futsal *Academy* di lapangan Jogokaryan Futsal.

C. Definisi Operasional Variabel

Operasional variabel adalah definisi yang diberikan kepada variabel yang dioperasionalkan, yaitu variabel yang diteliti dan kemudian diberi arti, sehingga setiap variabel yang diteliti merupakan variabel yang spesifik (Rukajat, 2018). Variabel dalam penelitian ini adalah dua variabel yaitu kondisi fisik dan status gizi pemain M67 Futsal Majalengka dan Jogokaryan Futsal *Academy*. Kondisi fisik merupakan kondisi di mana setiap atlet dapat menggunakan anggota tubuhnya untuk melakukan aktivitas fisik dengan maksimal. Komponen kondisi fisik dalam penelitian ini terdiri dari komponen berikut; kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, kekuatan daya ledak, kelenturan, dan daya tahan. Status gizi adalah proses pengolahan makanan untuk kesehatan dan olahraga. Penilaian kondisi gizi dapat dilakukan dengan berbagai cara, dalam penelitian ini menggunakan tes *antropometri* di antaranya BMI, lemak di bawah kulit. Berikut definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

1) Status Kondisi Fisik

1. Kekuatan otot lengan yaitu kemampuan pemain futsal M67 Futsal Majalengka dan Jogokaryan Futsal *Academy* untuk mengeluarkan tenaga dalam maksimal dalam satu usaha. Kekuatan otot diketahui dengan menggunakan tes *push up* dengan satuan jumlah berapa kali melakukan, penilaian berdasarkan jumlah yang dilakukan oleh *testee*. (Futsal Coaching Manual, 2021)

2. Kekuatan otot perut yaitu kemampuan pemain futsal M67 Futsal Majalengka dan Jogokaryan Futsal *Academy* untuk mengeluarkan tenaga dalam maksimal dalam satu usaha. Kekuatan otot diketahui dengan menggunakan tes *sit up* dengan satuan jumlah berapa kali melakukan, penilaian berdasarkan jumlah yang dilakukan oleh *testee*. (Futsal Coaching Manual, 2021)
3. Kekuatan otot kaki yaitu kemampuan pemain futsal M67 Futsal Majalengka dan Jogokaryan Futsal *Academy* untuk mengeluarkan tenaga dalam maksimal dalam satu usaha. Kekuatan otot diketahui dengan menggunakan tes *squad* dengan satuan jumlah berapa kali melakukan, penilaian berdasarkan jumlah yang dilakukan oleh *testee*. (Futsal Coaching Manual, 2021)
4. Kecepatan adalah kemampuan pemain futsal M67 Futsal Majalengka dan Jogokaryan Futsal *Academy* untuk bergerak atau berpindah dari satu tempat ke tempat lain dengan secepat-cepatnya atau sesingkat-singkatnya. Dalam penelitian ini menggunakan tes lari sprint 20 meter sesuai norma yang berlaku dan penilaian berdasarkan catatan waktu tercepat dari 2 kali percobaan. (Futsal Coaching Manual, 2021)
5. Kelincahan adalah kemampuan pemain futsal M67 Futsal Majalengka dan Jogokaryan Futsal *Academy* Untuk mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak pada situasi yang dihadapi, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Dalam

penelitian ini menggunakan *shuttle run test* dengan satuan detik dan penilaian berdasarkan catatan waktu tercepat dari 2 kali percobaan. (Futsal Coaching Manual, 2021)

6. Kekuatan daya ledak tungkai adalah kemampuan yang dimiliki pemain M67 Futsal Majalengka dan Jogokaryan Futsal *Academy* untuk mengarahkan kekuatan tungkai dalam waktu amat singkat. Dalam penelitian ini menggunakan *tes standing long jump* dengan satuan meter dan penilaian berdasarkan jarak terjauh lompatan dari 2 kali percobaan. (Futsal Coaching Manual, 2021)
7. Kelentukan adalah kemampuan yang dimiliki pemain M67 Futsal Majalengka dan Jogokaryan Futsal *Academy* untuk menggerakkan ruang gerak seluas mungkin tanpa terjadi cedera pada persendian dan otot sekitar sendi. Dalam penelitian ini menggunakan tes *sit and reach* dengan satuan *centimeter* dan penilaian berdasarkan jarak yang dicapai oleh ujung jari dari 2 kali percobaan. (Futsal Coaching Manual, 2021)
8. Daya tahan adalah kemampuan yang dimiliki pemain M67 Futsal Majalengka dan Jogokaryan Futsal *Academy* untuk melakukan aktivitas dalam jangka waktu yang lama tanpa kelelahan yang berlebihan dengan pemulihan yang cepat. Dalam penelitian ini menggunakan *bleep test* dengan jumlah berapa kali melakukan dan bila 2 kali beruntun tidak mengikuti atau telat mengikuti irama. (Futsal Coaching Manual, 2021)

2) Status Gizi

1. BMI

- 1) Tinggi badan adalah parameter ukuran panjang pemain M67 Futsal Majalengka dan Jogokaryan Futsal *Academy* serta pertumbuhan *skeletal* (tulang). Dalam penelitian ini menggunakan *stadiometer* atau *microtoise* dengan satuan *centimeter* dan sikap berdiri tegak tanpa sepatu. (Irianto, 2017)
- 2) Berat badan adalah parameter massa tubuh pemain M67 Futsal Majalengka dan Jogokaryan Futsal *Academy* untuk mencerminkan jumlah dari beberapa zat gizi. Dalam penelitian ini menggunakan *body scale* dengan satuan *kilogram* dan tubuh tidak berkeringat serta pakaian seminim mungkin. (Irianto, 2017)

2. Tebal lemak di bawah kulit

- 1) Tebal lemak tubuh *bicep* adalah massa lemak tubuh pemain M67 Futsal Majalengka dan Jogokaryan Futsal *Academy* di bawah kulit. Dalam penelitian ini menggunakan *skikfold caliper* dengan satuan *milimeter* dan dihitung sebagai presentase terhadap berat badan. (Irianto, 2017)
- 2) Tebal lemak tubuh *tricep* adalah massa lemak tubuh pemain M67 Futsal Majalengka dan Jogokaryan Futsal *Academy* di bawah kulit. Dalam penelitian ini menggunakan *skikfold caliper*

dengan satuan *milimeter* dan dihitung sebagai presentase terhadap berat badan. (Irianto, 2017)

3) Tebal lemak tubuh *subscapula* adalah massa lemak tubuh pemain M67 Futsal Majalengka dan Jogokaryan Futsal *Academy* di bawah kulit. Dalam penelitian ini menggunakan *skikfold caliper* dengan satuan *milimeter* dan dihitung sebagai presentase terhadap berat badan. (Irianto, 2017)

4) Tebal lemak tubuh *suprailiaca* adalah massa lemak tubuh pemain M67 Futsal Majalengka dan Jogokaryan Futsal *Academy* di bawah kulit. Dalam penelitian ini menggunakan *skikfold caliper* dengan satuan *milimeter* dan dihitung sebagai presentase terhadap berat badan. (Irianto, 2017)

D. Populasi dan Teknik sampling

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2011). Penelitian ini menggunakan populasi dengan seluruh pemain M67 Futsal Majalengka dan Jogokaryan Futsal *Academy* KU 19. Sebelumnya, pemain M67 Futsal Majalengka sudah melakukan Latihan seminggu 1x dan Pemain Jogokaryan Futsal *Academy* Latihan seminggu 2x. setelah besarnya populasi diketahui selanjutnya menentukan sampel atau objek yang akan di teliti. Semua populasi dijadikan sampel, oleh karena itu penelitian ini disebut penelitian populasi dengan sampel atau subjek

penelitian 18 pemain M67 Futsal Majalengka dan 18 pemain Jogokaryan Futsal *Academy*. Dalam penelitian ini mengabaikan keterampilan khusus penjaga gawang, karena diasumsikan sebagai pemain spesifik bukan pemain umum.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2011). Dalam penelitian ini menggunakan metode *survey* dengan Teknik tes dan pengukuran. Dengan tes dan pengukuran peneliti akan memperoleh data objektif. Pada penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data terdiri atas 8 item tes pengukuran status kondisi fisik dan terdiri atas 7 item tes pengukuran status gizi, yaitu:

a. Status Kondisi Fisik

Komponen kondisi fisik dalam penelitian ini terdiri dari komponen berikut; kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, kekuatan daya ledak, kelenturan, dan daya tahan yang di jelaskan sebagai berikut:

1. Kekuatan Otot

Instrumen yang digunakan dalam melakukan tes kekuatan otot, peneliti menggunakan tes *push up* untuk mengukur komponen kekuatan otot lengan. (Futsal Coaching Manual, 2021)

2. Kekuatan Otot

Instrumen yang digunakan dalam melakukan tes kekuatan otot, peneliti menggunakan tes *sit up* untuk mengukur komponen kekuatan otot perut. (Futsal Coaching Manual, 2021)

3. Kekuatan Otot

Instrumen yang digunakan dalam melakukan tes kekuatan otot, peneliti menggunakan tes *squad* untuk mengukur komponen kekuatan otot kaki. (Futsal Coaching Manual, 2021)

4. Kecepatan

Instrumen yang digunakan dalam melakukan tes kecepatan, peneliti menggunakan tes lari sprint 20meter untuk mengukur komponen kecepatan. (Futsal Coaching Manual, 2021)

5. Kelincahan

Instrumen yang digunakan dalam melakukan tes kelincahan, penelitian menggunakan tes *shuttle run test* untuk mengukur kelincahan dan koordinasi. (Futsal Coaching Manual, 2021)

6. Kekuatan Daya Ledak

Instrumen yang digunakan dalam melakukan tes daya ledak, penelitian menggunakan tes *tes standing long jump* untuk mengukur komponen kekuatan daya ledak tungkai. (Futsal Coaching Manual, 2021)

7. Kelenturan

Instrumen yang digunakan dalam melakukan tes kelenturan, penelitian menggunakan tes *sit and reach* untuk mengukur komponen kelenturan. (Futsal Coaching Manual, 2021)

8. Daya Tahan

Instrumen yang digunakan dalam melakukan tes daya tahan, penelitian menggunakan tes *bleep test* untuk mengukur komponen daya tahan. (Futsal Coaching Manual, 2021)

b. Status Gizi

Dalam penelitian ini menggunakan tes *antropometri* di antaranya BMI, lemak di bawah kulit yang di jelaskan sebagai berikut:

1. BMI

1. Tinggi badan

Instrumen yang digunakan dalam melakukan tes tinggi badan, penelitian menggunakan tes *stadiometer* atau *microtoise* untuk pengukuran tinggi badan. (Irianto, 2017)

2. Berat badan

Instrumen yang digunakan dalam melakukan tes berat badan, penelitian menggunakan tes *body scale* untuk pengukuran berat badan. (Irianto, 2017)

2. Tebal lemak tubuh di bawah kulit

a) Tebal lemak tubuh

Instrumen yang digunakan dalam melakukan tes tebal lemak tubuh, penelitian menggunakan tes *skikfold caliper* untuk pengukuran tebal lemak tubuh *biceps*. (Irianto, 2017)

b. Tebal lemak tubuh

Instrumen yang digunakan dalam melakukan tes tebal lemak tubuh, penelitian menggunakan tes *skikfold caliper* untuk pengukuran tebal lemak tubuh *triceps*. (Irianto, 2017)

c. Tebal lemak tubuh

Instrumen yang digunakan dalam melakukan tes tebal lemak tubuh, penelitian menggunakan tes *skikfold caliper* untuk pengukuran tebal lemak tubuh *subscapula*. (Irianto, 2017)

d. Tebal lemak tubuh

Instrumen yang digunakan dalam melakukan tes tebal lemak tubuh, penelitian menggunakan tes *skikfold caliper* untuk pengukuran tebal lemak tubuh *suprailliaca*. (Irianto, 2017)

2. Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran. Berikut adalah prosedur dan perlengkapan dalam pelaksanaan pada status kondisi fisik yakni *push up test*, *sit up test*, *squad test*, lari *sprint 20m test*, *shuttle run*, *standing long jump tes*, *sit and*

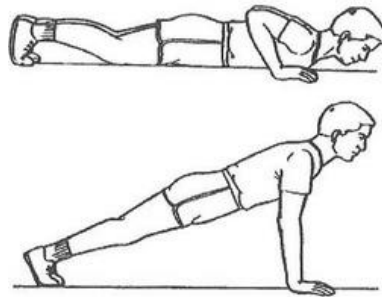
reach test, *bleep test*, dan pada status gizi yakni BMI, pengukuran tebal lemak tubuh di bawah kulit:

a. Status kondisi fisik

1) *Push up*

Gambar 4. Pelaksanaan *Push Up*

Sumber: [Exercises - PTA ExerciseDatabase \(weebly.com\)](http://Exercises-PTAExerciseDatabase.weebly.com)



Prosedur pelaksanaan

Peralatan :

- a) Permukaan datar
- b) Penanda
- c) *Stopwatch*

Prosedur pelaksanaan :

- a) *Testee* di kelompokkan berpasangan.
- b) *Testee* mengambil posisi tengkurap dengan tangan jadi tumpuan dan posisi awalan tangan lurus.
- c) *Testee* mengambil posisi tengkurap dengan tangan jadi tumpuan dan posisi awalan tangan lurus.

- d) Setelah aba-aba "ya" turunkan badan mendekati tanah tanpa menyentuh tanah kemudian angkat badan ke posisi awal.
- e) Lakukan dengan benar selama 1 menit.
- f) *Testee* kedua menghitung gerakan *testee* pertama.

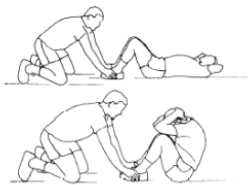
Penilaian :

- a) Penilaian diambil dari hasil perhitungan *testee* kedua.

2) *Sit up*

Gambar 5. Pelaksanaan Sit Up

Sumber: <http://education-health-science.blogspot.com/p/sit-ups.html>



Prosedur pelaksanaan

Peralatan :

- a) Permukaan datar
- b) Penanda
- c) *Stopwatch*

Prosedur pelaksanaan :

- a) *Testee* dikelompokkan dan berpasangan.
- b) *Testee* pertama posisi terlentang dengan lutut ditekuk dan tangan berada di belakang kepala, *testee* memegang kaki *testee* pertama.

- c) Setelah mendengar aba-aba “ya” bangun dan duduk kemudian terlentang lagi.
- d) Lakukan gerakan berulang dengan benar selama 1 menit.
- e) *Testee* kedua menghitung.

Penilaian :

- a) Penilaian diambil dari hasil perhitungan *testee* kedua.

3) *Squat*

Gambar 6. Pelaksanaan *Squat*

Sumber: <https://www.fotolia.com/id/89369361>



Prosedur pelaksanaan

Peralatan :

- a) Permukaan datar
- b) Penanda
- c) *Stopwatch*

Prosedur pelaksanaan :

- a) *Testee* di kelompokkan dan berpasangan.
- b) *Testee* pertama mengambil posisi berdiri dengan kaki di buka selebar bahu dan tangan lurus ke depan.

- c) Setelah aba-aba “ya” menekuk kaki 45 derajat kemudian berdiri lagi.
- d) Lakukan Gerakan berulang dengan benar selama 1 menit.
- e) *Testee* kedua menghitung.

Penilaian :

- a) Penilaian diambil dari hasil perhitungan *testee* kedua.

4) Lari *sprint* 20m

Gambar 7. Pelaksanaan *Sprint* 20m

Sumber: https://www.researchgate.net/figure/Figura-3-Teste-de-sprint-em-linha-reta-20m_fig2_344410141



Prosedur pelaksanaan

Peralatan :

- a) Permukaan datar
- b) *Cone*
- c) Meteran
- d) *stopwatch*

Prosedur pelaksanaan :

- a) *Testee* berada di start, dan start dilakukan dengan berdiri.
- b) *Testee* melakukan sprint atau berlari secepat mungkin setelah aba-aba “ya” dari start menuju garis finish yang jaraknya 20meter.

- c) Setiap pemain melakukan dua kali percobaan tes dan hasil waktu yang terbaik yang diambil.

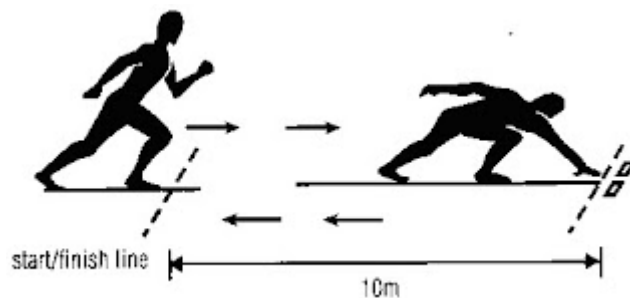
Penilaian :

- a) Penilaian diambil dari hasil terbaik 2 kali percobaan testee.

5) Shuttle run

Gambar 8. Pelaksanaan *Shuttle Run*

Sumber: <http://education-health-science.blogspot.co.uk/p/shuttle-run.html>



Prosedur pelaksanaan

Peralatan :

- a) Permukaan datar
- b) Cone
- c) Meteran
- d) stopwatch

Prosedur pelaksanaan :

- a) Testee berada di garis start dengan start dilakukan dengan berdiri.

- b) *Testee* sprint atau berlari secepat mungkin dari start menuju garis finish setelah aba-aba “ya” yang jaraknya hanya 5 (lima) meter.
- c) Setiap *testee* berlari bolak-balik sebanyak 8 (delapan) kali secepat mungkin.
- d) Setiap *testee* melakukan 2 (dua) kali percobaan dan hasil waktu terbaik diambil sebagai hasil akhir.

Penilaian :

- a) Penilaian diambil dari hasil terbaik 2 kali percobaan *testee*.

6) *Standing long jump*

Gambar 9. Pelaksanaan *Standing Long Jump*

Sumber: <https://s3.amazonaws.com/utterjump/standing-long-jump-test-advantages-and-disadvantages-list.html>



Prosedur pelaksanaan

Peralatan :

- 1) Permukaan datar
- 2) Penanda
- 3) meteran

Prosedur pelaksanaan :

- a) *Testee* berdiri di garis start.

- b) Lutut ditekuk sampai membentuk sudut 45 derajat dengan kedua tangan di belakang.
- c) Kemudian testee coba menolak ke depan tanpa awalan dengan kedua kaki sekuat - kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki.
- d) Setiap testee diberikan kesempatan 3 kali percobaan dan hasil terbaik diambil sebagai hasil akhir.

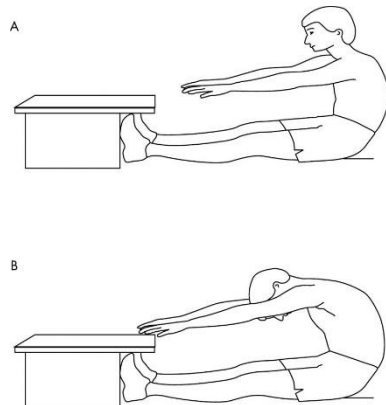
Penilaian :

- a) Penilaian dari hasil terbaik 3 kali percobaan *testee*.

7) *Sit and reach*

Gambar 10. Pelaksanaan *Sit and Reach*

Sumber: <http://delectabledata.blogspot.com/2015/08/sit-and-reach.html>



Prosedur pelaksanaan

Peralatan :

- a) Permukaan datar
- b) Meteran batang (*yardstick*)
- c) Pita

Prosedur pelaksanaan :

- a) Letakkan meteran batang (*yardstick*) di lantai, beri pita melintang pada inci ke 15.
- b) *Testee* duduk dengan tungkai lurus dan meteran berada di antara kedua tungkai. Letakkan tumit di atas pita yang melintang. Tanpa menggunakan sepatu, sandal, atau alas kaki lainnya.
- c) Titik nol meteran berada di sudut selangkangan.
- d) *Testee* membungkuk secara perlahan-lahan semaksimal mungkin.
- e) Lengan paralel dengan tungkai dan ujung jari menyentuh meteran.
- f) Tes ini dilakukan sebanyak 3 kali dan jarak terbaik yang digunakan sebagai hasil akhir.

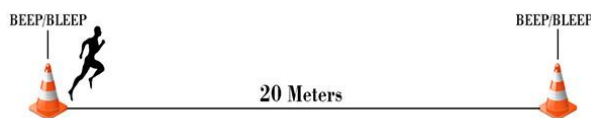
Penilaian :

- a) Penilaian diambil dari hasil terbaik 3 kali percobaan *testee*.

8) *Bleep*

Gambar 11. Pelaksanaan *Bleep Tes*

Sumber: <https://joyang.netlify.app/2021/07/21/the-beep-test/>



Prosedur pelaksanaan

Peralatan :

- a) Permukaan datar
- b) *Audio*
- c) Meteran
- d) Musik irama *bleep test*

Prosedur pelaksanaan :

- a) Buat area sejauh 20 meter.
- b) Cek irama *beep* yang menjadi standar tes.
- c) Pada level 2 dan 3, jarak 20meter ditempuh dalam waktu 7,5 detik dalam 8 kali bolak-balik dan seterusnya.
- d) Setiap jarak 20meter yang telah ditempuh dan pada setiap akhir level akan terdengar 1 kali tanda bunyi '*beep*'.
- e) Start dilakukan dengan berdiri dan ketika sampai akhir harus ada minimal 1 kaki yang melewati batasnya.
- f) Bila tanda bunyi belum terdengar dan pemain sudah tiba di garis akhir, mereka harus menunggu sampai tanda bunyi terdengar. Mereka harus berlari balik kembali dan begitu pun sebaliknya bila tanda bunyi sudah terdengar dan pemain belum tiba di garis akhir, maka dia harus mempercepat larinya dan lari balik kembali.
- g) Bila 2 (dua) kali beruntun pemain tidak mengikuti atau telat berlari sesuai irama, maka dinyatakan level maksimalnya di angka tersebut.

Penilaian :

- a) *Testee* melakukan semaksimal mungkin, jumlah terbanyak level dan balikan yang diperoleh *testee*.

b. Status gizi

1) BMI

- a) Tinggi badan

Gambar 12. Pelaksanaan Pengukuran Tinggi Badan

Sumber: <http://apki.or.id/cara-mengukur-tinggi-dan-berat-badan/>



Prosedur pelaksanaan

Peralatan :

- 1) Permukaan datar
- 2) Dinding media bantu
- 3) Penanda
- 4) *stadiometer* atau *microtoise*

Prosedur pelaksanaan :

- 1) *testee* diukur tanpa alas kaki.
- 2) berdiri tegak punggung menempel dinding.
- 3) dagu ditebuk sedikit ke bawah.

- 4) palang meteran ditekan ke atas kepala *testee* secara mendatar, tekanan jangan terlalu keras supaya posisi *testee* tidak berubah.

Penilaian :

- 1) *Testee* berdiri tidak berubah hasil penilaian dari angka yang tertera dari *stadiometer*.

b) Berat badan

Gambar 13. Pelaksanaan Pengukuran Berat Badan

Sumber:

<http://imagenavi.jp/search/search.asp?kw=similar:1014740>

9



Prosedur pelaksanaan

Peralatan :

- 1) Permukaan datar
- 2) *Body scale*

Prosedur pelaksanaan :

- 1) *Testee* menggunakan pakaian ketat atau ringan dan tanpa alas kaki.
- 2) *Testee* menaiki *body scale* atau timbangan.

Penilaian :

1) Hasil *testee* dari angka yang tertera dari *body scale*.

2. Tebal Lemak di bawah kulit

a) Lemak *bicep*

Gambar 14. Pelaksanaan Pengukuran Lemak *Biceps*

Sumber: (Fenanlampir & Faruq, 2015)



Prosedur pelaksanaan

Peralatan :

- 1) Permukaan datar
- 2) *skikfold caliper*

Prosedur pelaksanaan :

- 1) Pegang kulit dan dasar lapisan lemak pada *bicep* dengan tangan kiri.
- 2) Tarik keluar dan pegang dengan jari tangan.
- 3) Pegang *caliper* dengan tangan yang dan tempatkan jepitan pada tempat yang akan di ukur.
- 4) Tempatkan jepitan *caliper* kurang lebih 0.5 cm dari ujung jari.
- 5) Lepaskan pelatuk *caliper*, sehingga kekuatan jepitan berada di atas lipatan kulit.

6) Jangan lepaskan tangan yang memegang kulit sambil membaca hasil.

7) Catatlah angka yang ditunjukkan jarum *caliper*.

Penilaian :

1) Hasil penilaian dari angka yang ditunjukkan jarum *caliper* *testee*.

b) Lemak *tricep*

Gambar 15. Pelaksanaan Pengukuran Lemak Triceps

Sumber: (Fenanlampir & Faruq, 2015)



Prosedur pelaksanaan

Peralatan :

- 1) Permukaan datar
- 2) *skikfold caliper*

Prosedur pelaksanaan :

- 1) Pegang kulit dan dasar lapisan lemak pada *tricep* dengan tangan kiri.
- 2) Tarik keluar dan pegang dengan jari tangan.
- 3) Pegang *caliper* dengan tangan yang dan tempatkan jepitan pada tempat yang akan di ukur.

- 4) Tempatkan jepitan *caliper* kurang lebih 0.5 cm dari ujung jari.
- 5) Lepaskan pelatuk *caliper*, sehingga kekuatan jepitan berada di atas lipatan kulit.
- 6) Jangan lepaskan tangan yang memegang kulit sambil membaca hasil.
- 7) Catatlah angka yang ditunjukkan jarum *caliper*.

Penilaian :

- 1) Hasil penilaian dari angka yang ditunjukkan jarum *caliper* *testee*.

c) Lemak *subscapula*

Gambar 16. Pelaksanaan Pengukuran Lemak Subscapula
 Sumber: (Fenanlampir & Faruq, 2015)



Peralatan :

- 1) Permukaan datar
- 2) *skikfold caliper*

Prosedur pelaksanaan :

- 1) Pegang kulit dan dasar lapisan lemak pada *subscapula* dengan tangan kiri.

- 2) Tarik keluar dan pegang dengan jari tangan.
- 3) Pegang *caliper* dengan tangan yang dan tempatkan jepitan pada tempat yang akan di ukur.
- 4) Tempatkan jepitan *caliper* kurang lebih 0.5 cm dari ujung jari.
- 5) Lepaskan pelatuk *caliper*, sehingga kekuatan jepitan berada di atas lipatan kulit.
- 6) Jangan lepaskan tangan yang memegang kulit sambil membaca hasil.
- 7) Catatlah angka yang ditunjukkan jarum *caliper*.

Penilaian :

- 1) Hasil penilaian dari angka yang ditunjukkan jarum *caliper* *testee*.

d) Lemak *suprailliaca*

Gambar 17. Pelaksanaan Pengukuran Lemak *Suprailliaca*
 Sumber: (Fenanlampir & Faruq, 2015)



Prosedur pelaksanaan

Peralatan :

- 1) Permukaan datar

2) *skikfold caliper*

Prosedur pelaksanaan :

- 1) Pegang kulit dan dasar lapisan lemak pada *suprailliaca* dengan tangan kiri.
- 2) Tarik keluar dan pegang dengan jari tangan.
- 3) Pegang *caliper* dengan tangan yang dan tempatkan jepitan pada tempat yang akan di ukur.
- 4) Tempatkan jepitan *caliper* kurang lebih 0.5 cm dari ujung jari.
- 5) Lepaskan pelatuk *caliper*, sehingga kekuatan jepitan berada di atas lipatan kulit.
- 6) Jangan lepaskan tangan yang memegang kulit sambil membaca hasil.
- 7) Catatlah angka yang ditunjukkan jarum *caliper*.

Penilaian :

- 1) Hasil penilaian dari angka yang ditunjukkan jarum *caliper* *testee*.

F. Teknik Analisis data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan menggambarkan secara sistematis fakta dan secara tepat mengenai kondisi fisik dan status gizi pemain Klub Futsal M67 Futsal Majalengka. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif atau statistik deskriptif.

Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum maupun generalisasi (Sugiyono, 2011). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Teknik analisis deskriptif kuantitatif presentase. Selanjutnya dilakukan pemaknaan pada permasalahan yang diajukan mengacu pada standar kondisi fisik dan status gizi yang telah baku untuk menganalisis atau status kondisi fisik dan status gizi pemain M67 Futsal Majalengka. Adapun Langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

1. Dari tes yang telah dilakukan diperoleh data dari semua pemain. Data di peroleh dari tes yang dilakukan kemudian di konversikan dalam norma item tes yang dinyatakan dalam bentuk angka disebut data kuantitatif. Data normatif dari tes yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Uji Validasi

Uji validasi pada setiap instrumen test pada penelitian ini dipergunakan untuk menguji kesesuaian tes dengan criteria yaitu pendekatan teknik korelasi oleh Pearson dengan bantuan *software* komputer. Adapun hasil data diperoleh sebagai berikut:

Tabel 2 Uji Validasi

Instrumen Tes	r Hitung	r tabel	Hasil
Push Up	0.626	0.329	Valid
Sit Up	0.628		Valid
Squad	0.595		Valid
Sprint 20m	0.413		Valid
Shuttle Run	0.275		Valid
Standing Long Jump	0.405		Valid
Sit and Reach	0.291		Valid
Bleep Tes	0.578		Valid
BMI	0.179		Valid
BodyFat	0.09		Valid

b. Uji Realibitas

Uji realibitas pada setiap instrumen test pada penelitian ini dipergunakan untuk mengetahui kestabilan tes dengan bantuan *software* komputer. Adapun hasil data diperoleh sebagai berikut:

Tabel 3. Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	36	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	36	100.0

Tabel 4. Reliability Statistics

Cronbach's Alpha ^a	N of Items
.134	10

c. Kondisi Fisik

1) Kekuatan otot

Tes dan pengukuran kekuatan otot lengan diambil menggunakan metode *push up* dengan satuan jumlah

Tabel 5. Norma Tes Kekuatan Otot Lengan Laki – Laki
 Sumber: Moeslim, 2003 di kutip dari (Wiriawan, 2017)

No.	Norma	Prestasi
1.	Baik sekali	70 - ke atas
2.	Baik	54 - 69
3.	Sedang	38 - 53
4.	Kurang	22 - 37
5.	Kurang sekali	Ke bawah - 21

2) Kekuatan otot

Tes dan pengukuran kekuatan otot perut diambil menggunakan metode *sit up* dengan satuan jumlah

Tabel 6. Norma Tes Kekuatan Otot Perut Laki – Laki
 Sumber: Moeslim, 2003 di kutip dari (Wiriawan, 2017)

No.	Norma	Prestasi
1.	Baik sekali	70 - ke atas
2.	Baik	54 - 69
3.	Sedang	38-53
4.	Kurang	22 - 37
5.	Kurang Sekali	ke bawah - 21

3) Kekuatan otot

Tes dan pengukuran kekuatan otot kaki diambil menggunakan metode *squad* dengan satuan jumlah.

Tabel 7. Norma Tes Kekuatan Otot Kaki Laki – Laki
 Sumber: Moeslim, 2003 di kutip dari (Wiriawan, 2017)

No.	Norma	Prestasi
1.	Baik sekali	70 - ke atas
2.	Baik	54 - 69
3.	Sedang	38 - 53
4.	Kurang	22 - 37
5.	Kurang sekali	Ke bawah - 21

4) Kecepatan

Tes dan pengukuran kecepatan diambil dengan menggunakan metode *sprint 20 meter* dengan satuan detik.

Tabel 8. Norma Tes Kecepatan
Sumber: Futsal Coaching Manual

	Baik Sekali		Baik		Sedang		Kurang		Kurang Sekali	
	PA	PI	PA	PI	PA	PI	PA	PI	PA	PI
Kecepatan/ 20 M Sprint	2,8-3,0 detik	3,2-3,4 detik	3,1-3,3 detik	3,5-3,7 detik	3,4-3,6 detik	3,8-4,0 detik	3,7-3,9 detik	4,1-4,3 detik	>3,9 detik	>4,3 detik

5) Kelincahan

Tes dan pengukuran kelincahan diambil menggunakan metode *shuttle run* dengan satuan detik.

Tabel 9. Norma Tes Kelincahan lari Bolak - Bali (*Shuttle Run*)
Laki – Laki

Sumber: Moeslim, 2003 di kutip dari (Wiriawan, 2017)

No	Norma	Prestasi (detik)
1.	Baik sekali	< 12.10
2.	Baik	12.11 - 13.53
3.	Sedang	12.11 - 14.96
4.	Kurang	14.98 - 16.39
5.	Kurang sekali	> 16.40

6) Kekuatan daya ledak

Tes dan pengukuran daya ledak diambil menggunakan metode *standing long jump* dengan satuan *feet-inci*

Tabel 10. Norma Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan
Sumber: www.brianmac.co.uk/stndjump.htm

Umur	Sangat Baik	Di atas Rata-Rata	Rata-Rata	Di Bawah Rata-Rata	Buruk
14	>1,91m	1,91-1,73m	1,72- 1,60m	1,59-1,47m	<1,47 m
15	>1,85m	1,84-1,73m	1,72- 1,60m	1,59-1,50m	<1,50 m
16	>1,83m	1,83-1,68m	1,67- 1,58m	1,57-1,45	<1,45 m
>16	>1,92m	1,91-1,78m	1,77- 1,63m	1,62-1,50m	<1,50 m

7) Kelenturan

Tes dan pengukuran kelenturan diambil menggunakan metode *sit and reach* dengan satuan centimeter

Tabel 11. Norma Tes Duduk Raih Ujung Kaki (*Fleksibilitas*) Laki-Laki

Sumber: Morrow, Jackson, Disch & Mood, 2000 Dikutip dari (Wiriawan, 2017)

Norma	USIA												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Baik Sekali	16.0	16.0	16.0	15.5	16.0	16.5	16.0	16.5	17.5	18.0	19.0	19.5	19.5
Baik	15.0	15.0	14.5	14.5	14.5	15.0	15.0	15.0	15.5	16.5	17.0	17.5	17.5
Cukup	13.5	13.5	13.5	13.0	13.5	13.0	13.0	13.0	13.5	14.0	15.0	15.5	15.0
Kurang	12.0	11.5	11.5	11.0	11.5	11.5	11.0	11.0	12.0	13.0	13.0	13.0	15.5
Kurang Sekali	10.5	10.0	9.5	10.0	9.5	8.5	9.0	9.0	9.5	10.0	10.5	10.0	13.0

8) Daya tahan

Tes dan pengukuran daya tahan diambil menggunakan metode *Bleep Test* dengan satuan ml/kg/menit

Tabel 12. Klasifikasi Kesegaran Fungsi *Kardiorespirator VO2MAX* untuk Pria

Sumber: (Sepdanius, Rifki, & Komaini, 2019)

NO	KELOMPOK UMUR				KLASIFIKASI
	20-29	30-39	40-49	50-59	
1	53 ke atas	49 ke atas	45 ke atas	43 ke atas	Tinggi
2	43-52	39-48	36-44	34-42	Bagus
3	34-42	31-38	27-35	25-33	Cukup
4	25-33	23-30	20-26	18-24	Sedang
5	24 ke bawah	22 ke bawah	19 ke bawah	17 ke bawah	Rendah

d. Status Gizi

1) BMI

Tes dan pengukuran BMI diambil menggunakan formula sebagai berikut:

$$BMI = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (M)}^2}$$

Hasil perhitungan BMI di atas di konversikan dengan tabel berikut:

Tabel 13. Norma Pengukuran BMI
Sumber: (Irianto, 2017)

Status Gizi	Laki – Laki	Perempuan
Kurus	< 20.1	< 18.7
Normal	20.1 – 25.0	18.7 – 23.8
Obesitas	> 30	>28.6
Rata – Rata	22.0	20.8

2) Tebal Lemak di bawah kulit

Tes dan pengukuran tebal lemak di bawah kulit dengan menjumlahkan hasil pengukuran dan di konversi ke presentasi

Pada Lampiran 1. Selanjutnya untuk menentukan lemak tubuh menggunakan rumus:

$$\text{Presentase lemak tubuh} \times \text{Berat Badan (Kg)}$$

Hasil perhitungan BMI di atas di konversikan dengan tabel berikut;

Tabel 14. Norma Pengukuran *BodyFat*

Sumber: <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSEPAwqJiWtOd4osAhP7zTB9zh2kjpQstZkGA&usqp=CAU>

Usia	% Lemak Wanita				% Lemak Pria			
	Kurang	Normal	Tinggi	Sangat Tinggi	Kurang	Normal	Tinggi	Sangat Tinggi
20-30	<15	16-25	26-33	>33	<8	8--18	18-24	>24
30-40	<18	19-27	28-35	>35	<11	11--20	20-26	>26
40-50	<21	22-29	30-37	>37	<13	13-22	22-28	>28
50-60	<23	24-31	32-39	>39	<15	15-24	24-30	>30
>60	<25	26-33	34-41	>41	<17	17-26	26-34	>34

- Data dari data kasar pengukuran tes yang dilakukan kemudian di analisis data dengan mengubah menjadi T-skor, untuk menyamakan satuan, dengan rumus sebagai berikut:

$$T = 10 \left(\frac{X-M}{SD} \right) + 50 \text{ dan } T = 10 \left(\frac{M-X}{SD} \right) + 50$$

Keterangan :

T = Nilai T-scor

M = Nilai rata - rata data kasar

X = Nilai data kasar

SD = Standar deviasi data kasar

Setelah data diubah, kemudian data dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data, pengkategorian dikelompokkan menjadi lima

kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Sedangkan untuk pengkategorian berdasarkan *mean* dan *Standar Deviasi* menurut David k. Miller (2002:88) dikutip dari (Maryami, 2016) sebagai berikut;

Tabel 15. Rumus Pengkategorian Analisis Status Kondisi Fisik dan Status Gizi

Sumber: David k. Miller (2002:88) dikutip dari (Maryami, 2016)

No	Rumus	Kategori
1	$(M + 1,5SD) \leq X$	Baik Sekali
2	$(M + 0,5 SD) \leq X < (M + 1,5 SD)$	Baik
3	$(M - 0,5 SD) \leq X < (M + 0,5 SD)$	Sedang
4	$(M - 1,5 SD) \leq X < (M - 0,5 SD)$	Kurang
5	$X < (M - 1,5 SD)$	Kurang Sekali

Keterangan

X = Skor

M = *Mean* (rata - rata)

SD = *Standar deviasi*

Langkah selanjutnya adalah menganalisis data agar dapat ditarik kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan. Analisis data dalam penelitian ini yaitu analisis data deskriptif kuantitatif dengan presentase, untuk mencari presentase menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentase

F = Frekuensi pengamatan

N = Jumlah responden

(Anas Sudjono, 2012: 43) dikutip oleh (Maryami, 2016)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah pemain M67 Futsal Majalengka dengan Jogokaryan Futsal *Academy* yang berjumlah masing-masing 18 pemain. Kondisi fisik pemain M67 Futsal Majalengka dengan Jogokaryan Futsal *Academy* dalam penelitian ini diperoleh berdasarkan dari beberapa tes. Tes status kondisi fisik yaitu tes kekuatan otot dengan *push up*, *sit up* dan *squad* dengan satuan jumlah melakukan, tes kecepatan dengan lari 20 meter dengan satuan detik, tes kelincahan dengan *shuttle run* dengan satuan waktu, tes kekuatan daya ledak tungkai dengan *standing long jump* dengan satuan meter, tes kelentukan dengan *sit and reach* dengan satuan *centimeter*, tes daya tahan dengan *bleep test* dengan jumlah balikan. Tes status gizi yaitu tes BMI dengan pengukuran tinggi badan dan berat badan dengan satuan *centimeter* dan kilogram, tes tebal lemak tubuh dengan tebal lemak tubuh *biceps*, *triceps*, *subscapula* dan *suprailiaca* dengan satuan *milimeter*. Hasil penelitian dari masing-masing tes tersebut dapat diuraikan sebagai berikut.

1. Kemampuan *Push Up*

Dalam penelitian ini terdapat 18 pemain dari M67 Futsal Majalengka dan 18 pemain dari Jogokaryan Futsal *Academy* yang mengikuti tes *push up*, hasil data tes dimasukkan ke dalam kategori data *normative* tes *push up* kemudian di analisis sehingga didapat statistik penelitian untuk kemampuan *push up* yaitu; dari 18 pemain M67 Futsal Majalengka skor minimum sebesar = 20; skor maksimum sebesar = 43;

rerata = 28,72; Median = 28; modus = 21 dan standar deviasi = 6,58. Dari 18 pemain Jogokaryan Futsal *Academy* skor minimum sebesar = 14; skor maksimum sebesar = 55; rerata = 34,22; median = 32; modus = 30 dan standar deviasi = 11,33. deskripsi hasil penelitian kemampuan *push up* secara rinci pada tabel sebagai berikut :

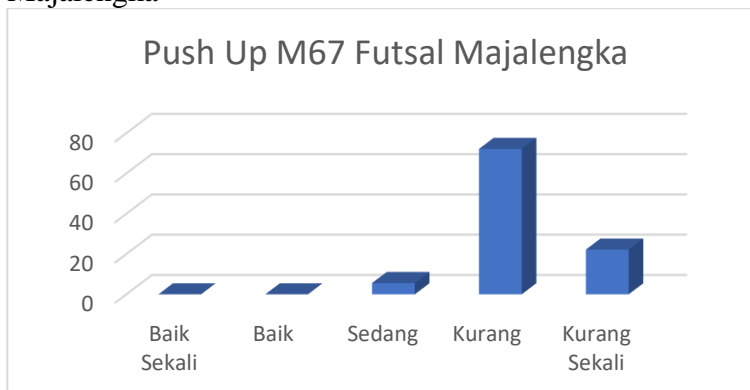
Tabel 16. Hasil Penelitian Kemampuan *Push Up* Majalengka Futsal Majalengka

No	Kategori	Frekuensi (Atlet)	Presentase (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	0	0
3	Sedang	1	5,6
4	Kurang	13	72,2
5	Kurang Sekali	4	22,2
		18	100

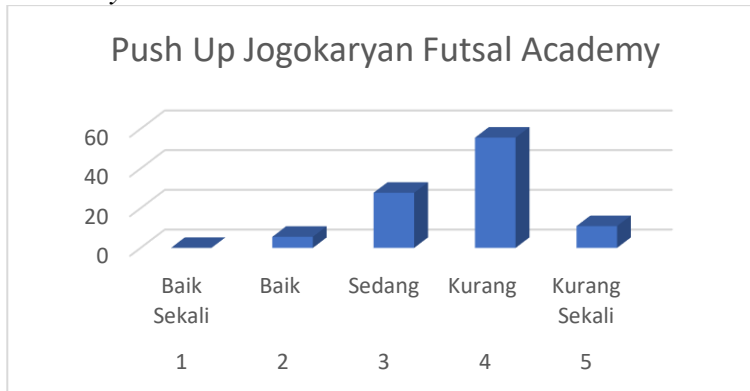
Tabel 17. Hasil Penelitian Kemampuan *Push Up* Jogokaryan Futsal *Academy*

No	Kategori	Frekuensi (Atlet)	Presentase (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	1	5,6
3	Sedang	5	27,8
4	Kurang	10	55,6
5	Kurang Sekali	2	11
		18	100

Gambar 18. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Push Up* M67 Futsal Majalengka



Gambar 19. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Push Up* Jogokaryan Futsal Academy



2. Kemampuan *Sit Up*

Dalam penelitian ini terdapat 18 pemain dari M67 Futsal Majalengka dan 18 pemain dari Jogokaryan Futsal Academy yang mengikuti tes sit up, hasil data tes dimasukkan ke dalam kategori data *normative* tes *sit up* kemudian di analisis sehingga didapat statistik penelitian untuk kemampuan *sit up* yaitu; dari 18 pemain M67 Futsal Majalengka skor minimum sebesar = 23; skor maksimum sebesar = 44; rerata = 36,05; Median = 28; modus = 21 dan standar deviasi = 6,58. Dari 18 pemain Jogokaryan Futsal Academy skor minimum sebesar = 25; skor maksimum sebesar = 57; rerata = 35,94; median = 35,5; modus = 30 dan standar deviasi = 9,07. deskripsi hasil penelitian kemampuan *sit up* secara rinci pada tabel sebagai berikut :

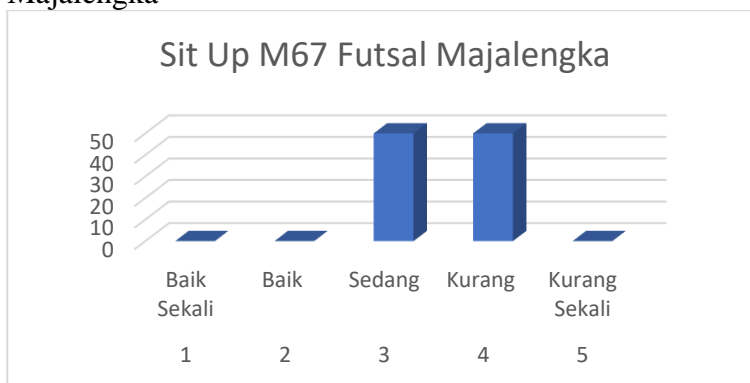
Tabel 18. Hasil Penelitian Kemampuan *Sit Up* M67 Futsal Majalengka

No	Kategori	Frekuensi (Atlet)	Presentase (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	0	0
3	Sedang	9	50
4	Kurang	9	50
5	Kurang Sekali	0	0
		18	100

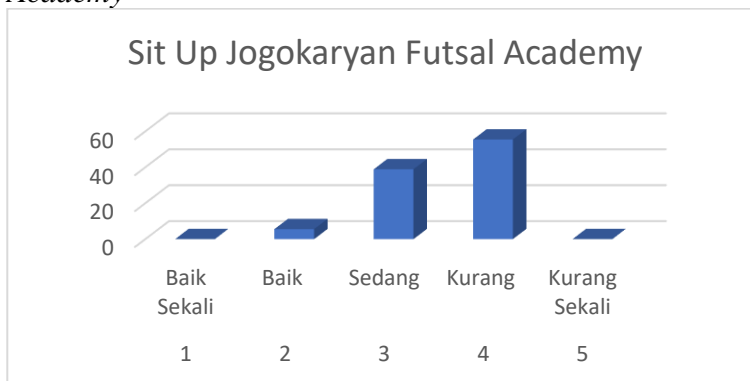
Tabel 19. Hasil Penelitian kemampuan *Sit Up* jogokaryan Futsal Academy

No	Kategori	Frekuensi (Atlet)	Presentase (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	1	5,6
3	Sedang	7	38,9
4	Kurang	10	55,5
5	Kurang Sekali	0	0
		18	100

Gambar 20. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Sit Up* M67 Futsal Majalengka



Gambar 21. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Sit Up* Jogokaryan Futsal Academy



3. Kemampuan *Squad*

Dalam penelitian ini terdapat 18 pemain dari M67 Futsal Majalengka dan 18 pemain dari Jogokaryan Futsal Academy yang mengikuti tes *Squad*, hasil data tes dimasukkan ke dalam kategori data *normative* tes *Squad*, kemudian di analisis sehingga didapat statistik penelitian untuk

kemampuan *Squad*, yaitu; dari 18 pemain M67 Futsal Majalengka skor minimum sebesar = 25; skor maksimum sebesar = 62; rerata = 42,61; Median = 42,5; modus = 40 dan standar deviasi = 8,73. Dari 18 pemain Jogokaryan Futsal *Academy* skor minimum sebesar = 26; skor maksimum sebesar = 50; rerata = 40,27; median = 41; modus = 45 dan standar deviasi = 6,39. deskripsi hasil penelitian kemampuan *squad* secara rinci pada tabel sebagai berikut :

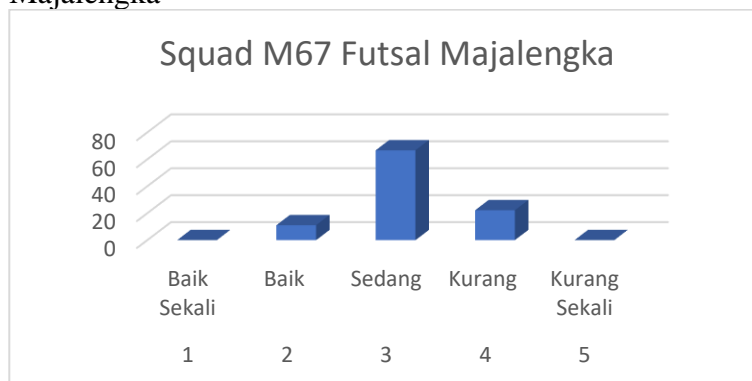
Tabel 20. Hasil Penelitian Kemampuan *Squad* M67 Futsal Majalengka

No	Kategori	Frekuensi (Atlet)	Presentase (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	2	11,1
3	Sedang	12	66,7
4	Kurang	4	22,2
5	Kurang Sekali	0	0
		18	100

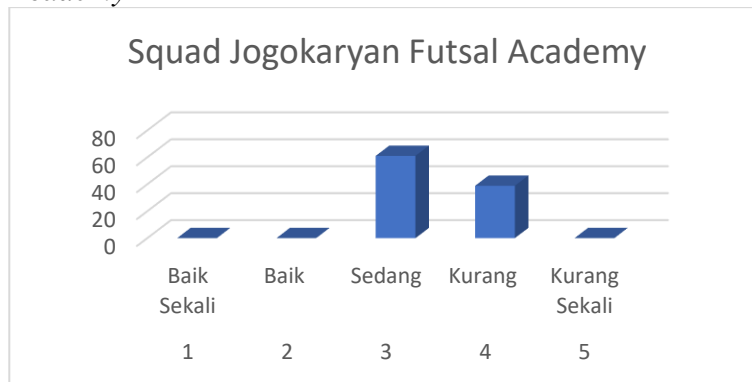
Tabel 21. Hasil Penelitian Kemampuan *Squad* Jogokaryan Futsal *Academy*

No	Kategori	Frekuensi (Atlet)	Presentase (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	0	0
3	Sedang	11	61,1
4	Kurang	7	38,9
5	Kurang Sekali	0	0
		18	100

Gambar 22. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Squad* M67 Futsal Majalengka



Gambar 23. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Squad* Jogokaryan Futsal Academy



4. Kemampuan *Sprint 20m*

Dalam penelitian ini terdapat 18 pemain dari M67 Futsal Majalengka dan 18 pemain dari Jogokaryan Futsal Academy yang mengikuti tes *Sprint 20m*, hasil data tes dimasukkan ke dalam kategori data *normative* tes *Sprint 20m* kemudian di analisis sehingga didapat statistik penelitian untuk kemampuan *Sprint 20m* yaitu; dari 18 pemain M67 Futsal Majalengka skor minimum sebesar = 2,9; skor maksimum sebesar = 4,03; rerata = 3,36; Median = 3,31; modus = 3 dan standar deviasi = 0,32. Dari 18 pemain Jogokaryan Futsal Academy skor minimum sebesar = 2,91; skor maksimum sebesar = 4,67; rerata = 3,48; median = 3,35; modus = 3,06 dan standar deviasi = 0,43. deskripsi hasil penelitian kemampuan *sprint 20m* secara rinci pada tabel sebagai berikut :

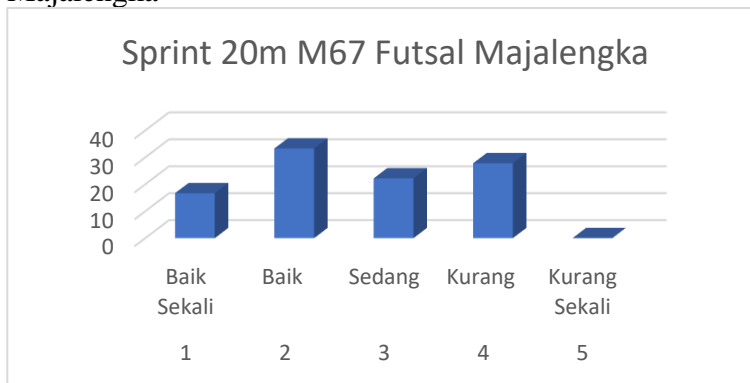
Tabel 22. Hasil Penelitian Kemampuan *Sprint 20m* M67 Futsal Majalengka

No	Kategori	Frekuensi (Atlet)	Presentase (%)
1	Baik Sekali	3	16,7
2	Baik	6	33,3
3	Sedang	4	22,2
4	Kurang	5	27,8
5	Kurang Sekali	0	0
		18	100

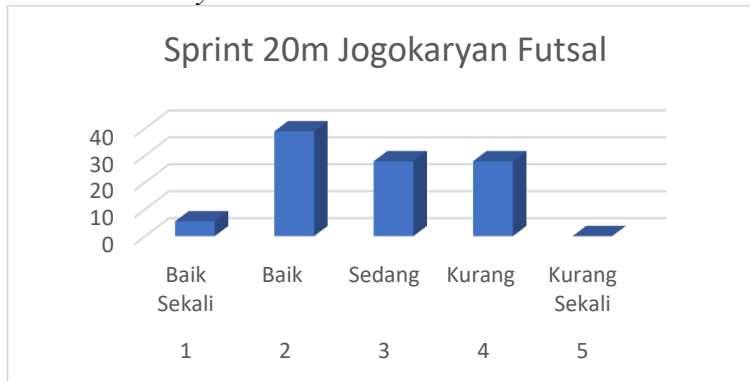
Tabel 23. Hasil Penelitian Kemampuan Sprint 20m Jogokaryan Futsal Academy

No	Kategori	Frekuensi (Atlet)	Presentase (%)
1	Baik Sekali	1	5,5
2	Baik	7	38,9
3	Sedang	5	27,8
4	Kurang	5	27,8
5	Kurang Sekali	0	0
		18	100

Gambar 24. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Sprint 20m* M67 Futsal Majalengka



Gambar 25. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Sprint 20m Jogokaryan Futsal Academy



5. Kemampuan *Shuttle Run*

Dalam penelitian ini terdapat 18 pemain dari M67 Futsal Majalengka dan 18 pemain dari Jogokaryan Futsal Academy yang mengikuti tes *Shuttle Run*, hasil data tes dimasukkan ke dalam kategori data *normative* tes *Shuttle Run* kemudian di analisis sehingga didapat statistik penelitian untuk

kemampuan *Shuttle Run* yaitu; dari 18 pemain M67 Futsal Majalengka skor minimum sebesar = 10,5; skor maksimum sebesar = 13,99; rerata = 12,23; Median = 12,2; modus = 10,5 dan standar deviasi = 0,95. Dari 18 pemain Jogokaryan Futsal *Academy* skor minimum sebesar = 11,61; skor maksimum sebesar = 15,35; rerata = 13,15; median = 12,93; modus = 12,81 dan standar deviasi = 1,05. deskripsi hasil penelitian kemampuan *shuttle run* secara rinci pada tabel sebagai berikut :

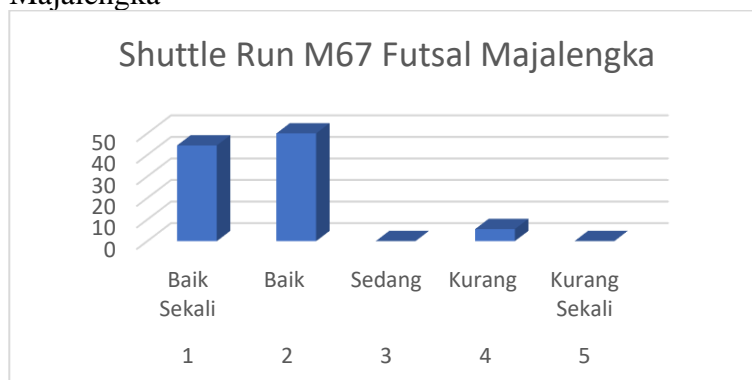
Tabel 24. Hasil Penelitian Kemampuan *Shuttle Run* M67 Futsal Majalengka

No	Kategori	Frekuensi (Atlet)	Presentase (%)
1	Baik Sekali	8	44,4
2	Baik	9	50
3	Sedang	0	0
4	Kurang	1	5,6
5	Kurang Sekali	0	0
		18	100

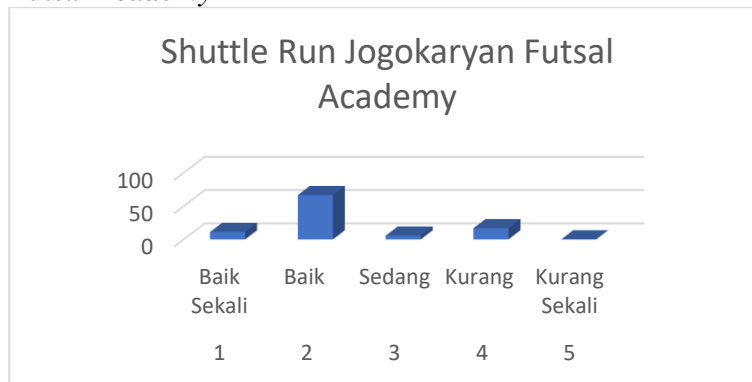
Tabel 25. Hasil Penelitian Kemampuan *Shuttle Run* Jogokaryan Futsal *Academy*

No	Kategori	Frekuensi (Atlet)	Presentase (%)
1	Baik Sekali	2	11,1
2	Baik	12	66,6
3	Sedang	1	5,6
4	Kurang	3	16,7
5	Kurang Sekali	0	0
		18	100

Gambar 26. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Shuttle Run* M67 Futsal Majalengka



Gambar 27. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Shuttle Run* Jogokaryan Futsal Academy



6. Kemampuan *Standing Long Jump*

Dalam penelitian ini terdapat 18 pemain dari M67 Futsal Majalengka dan 18 pemain dari Jogokaryan Futsal Academy yang mengikuti tes *standing long jump*, hasil data tes dimasukkan ke dalam kategori data *normative* tes *standing long jump* kemudian di analisis sehingga didapat statistik penelitian untuk kemampuan *standing long jump* yaitu; dari 18 pemain M67 Futsal Majalengka skor minimum sebesar = 1,85; skor maksimum sebesar = 2,4; rerata = 22,11; Median = 2,08; modus = 2,03 dan standar deviasi = 0,15. Dari 18 pemain Jogokaryan Futsal Academy skor minimum sebesar = 1,75; skor maksimum sebesar = 2,93; rerata = 2,16; median = 2,13; modus = 2,49 dan standar deviasi = 0,28. deskripsi hasil penelitian kemampuan *standing long jump* secara rinci pada tabel sebagai berikut :

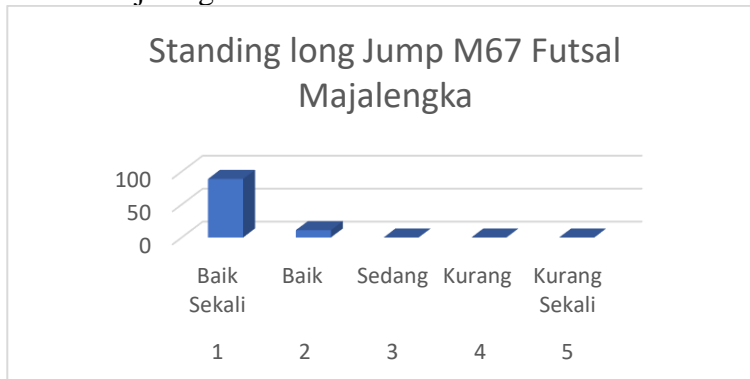
Tabel 26. Hasil Penelitian Kemampuan *Standing Long Jump* M67 Futsal Majalengka

No	Kategori	Frekuensi (Atlet)	Presentase (%)
1	Baik Sekali	16	88,9
2	Baik	2	11,1
3	Sedang	0	0
4	Kurang	0	0
5	Kurang Sekali	0	0
		18	100

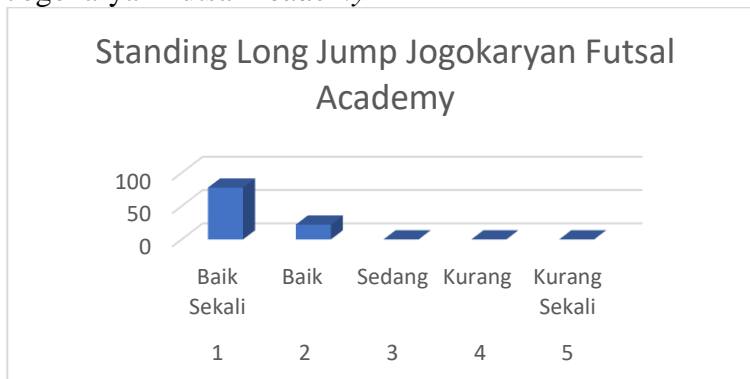
Tabel 27. Hasil Penelitian Kemampuan *Standing Long Jump* Jogokaryan Futsal Academy

No	Kategori	Frekuensi (Atlet)	Presentase (%)
1	Baik Sekali	14	77,8
2	Baik	4	22,2
3	Sedang	0	0
4	Kurang	0	0
5	Kurang Sekali	0	0
		18	100

Gambar 28. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Standing Long Jump* M67 Futsal Majalengka



Gambar 29. Diagram Hasil Penelitian kemampuan *Standing Long Jump* Jogokaryan Futsal Academy



7. Kemampuan *Sit and Reach*

Dalam penelitian ini terdapat 18 pemain dari M67 Futsal Majalengka dan 18 pemain dari Jogokaryan Futsal *Academy* yang mengikuti tes *sit and reach*, hasil data tes dimasukkan ke dalam kategori data *normative tes sit and reach* kemudian di analisis sehingga didapat statistik penelitian untuk kemampuan *sit and reach* yaitu; dari 18 pemain M67 Futsal Majalengka skor minimum sebesar = 15,3; skor maksimum sebesar = 24; rerata = 19,28; Median = 18,8; modus = 31,4 dan standar deviasi = 2,28. Dari 18 pemain Jogokaryan Futsal *Academy* skor minimum sebesar = 13,7; skor maksimum sebesar = 24,8; rerata = 19,67; median = 20,2; modus = 23,2 dan standar deviasi = 3,21. deskripsi hasil penelitian kemampuan *sit and reach* secara rinci pada tabel sebagai berikut :

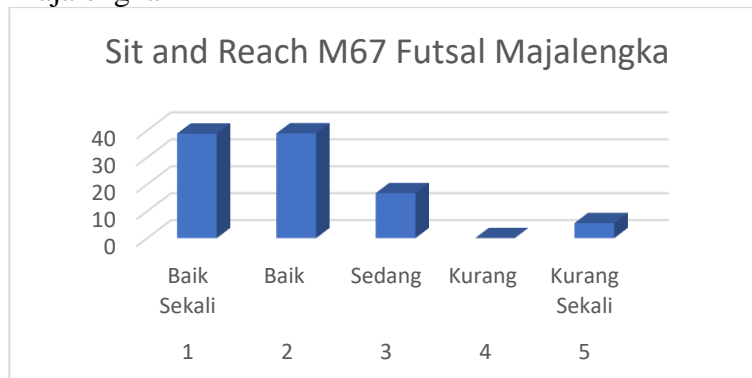
Tabel 28. Hasil Penelitian Kemampuan *Sit and Reach* M67 Futsal Majalengka

No	Kategori	Frekuensi (Atlet)	Presentase (%)
1	Baik Sekali	7	38,8
2	Baik	7	38,9
3	Sedang	3	16,7
4	Kurang	0	0
5	Kurang Sekali	1	5,6
		18	100

Tabel 29. Hasil Penelitian Kemampuan *Sit and Reach* Jogokaryan Futsal *Academy*

No	Kategori	Frekuensi (Atlet)	Presentase (%)
1	Baik Sekali	11	61,1
2	Baik	2	11,1
3	Sedang	2	11,1
4	Kurang	0	0
5	Kurang Sekali	3	16,7
		18	100

Gambar 30. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Sit and Reach M67 Futsal Majalengka



Gambar 31. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Sit and Reach Jogokaryan Futsal Academy



8. Kemampuan *Bleep tes*

Dalam penelitian ini terdapat 18 pemain dari M67 Futsal Majalengka dan 18 pemain dari Jogokaryan Futsal Academy yang mengikuti tes *bleep tes*, hasil data tes dimasukkan ke dalam kategori data *normative tes bleep tes* kemudian di analisis sehingga didapat statistik penelitian untuk kemampuan *bleep tes* yaitu; dari 18 pemain M67 Futsal majalengka skor minimum sebesar = 27,6; skor maksimum sebesar = 47,1; rerata = 36,75; Median = 36,7; modus = 31,4 dan standar deviasi = 5,02. Dari 18 pemain Jogokaryan Futsal Academy skor minimum sebesar = 24,3; skor maksimum sebesar = 45,5; rerata = 32,68; median = 31; modus = 31 dan standar deviasi

= 5,71. deskripsi hasil penelitian kemampuan *bleep tes* secara rinci pada tabel sebagai berikut :

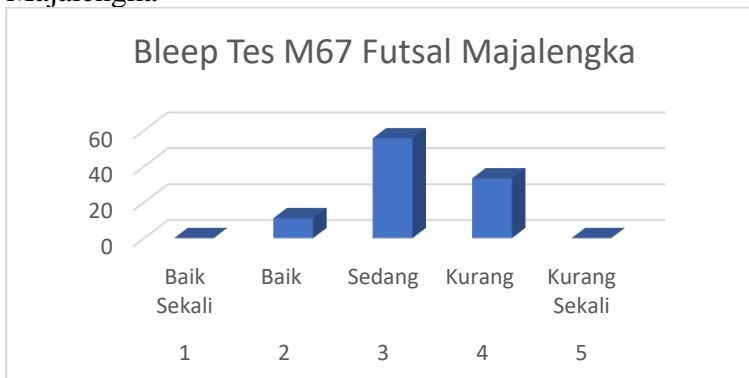
Tabel 30. Hasil Penelitian Kemampuan *Bleep Tes* M67 Futsal Majalengka

No	Kategori	Frekuensi (Atlet)	Presentase (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	2	11,1
3	Sedang	10	55,6
4	Kurang	6	33,3
5	Kurang Sekali	0	0
		18	100

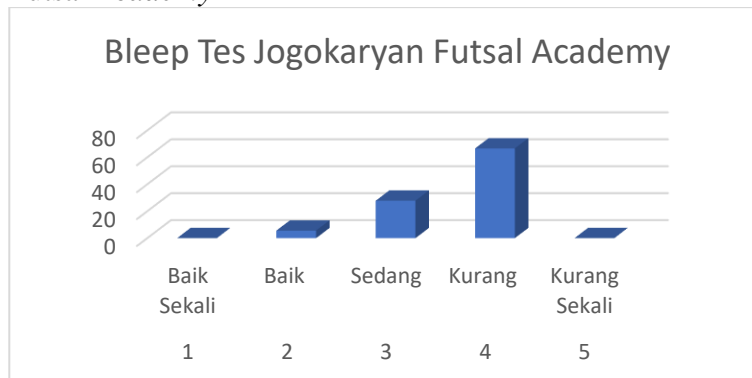
Tabel 31. Hasil Penelitian Kemampuan *Bleep Tes* Jogokaryan Futsal Academy

No	Kategori	Frekuensi (Atlet)	Presentase (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	1	5,6
3	Sedang	5	27,8
4	Kurang	12	66,6
5	Kurang Sekali	0	0
		18	100

Gambar 32. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Bleep Tes* M67 Futsal Majalengka



Gambar 33. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Bleep Tes* Jogokaryan Futsal Academy



9. Pengukuran BMI

Dalam penelitian ini terdapat 18 pemain dari M67 Futsal Majalengka dan 18 pemain dari Jogokaryan Futsal Academy yang mengikuti tes BMI, hasil data tes dimasukkan ke dalam kategori data *normative* tes BMI kemudian di analisis sehingga didapat statistik penelitian untuk kemampuan BMI yaitu; dari 18 pemain M67 Futsal Majalengka skor minimum sebesar = 18,3; skor maksimum sebesar = 24,6; rerata = 20,72; Median = 20,3; modus = 20,2 dan standar deviasi = 1,81. Dari 18 pemain Jogokaryan Futsal Academy skor minimum sebesar = 18,5; skor maksimum sebesar = 29,6; rerata = 21,53; median = 20,4; modus = 19,5 dan standar deviasi = 2,99. deskripsi hasil penelitian kemampuan *push up* secara rinci pada tabel sebagai berikut :

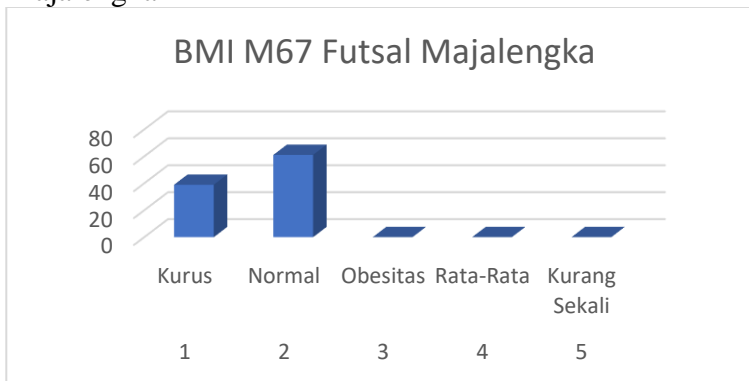
Tabel 32. Hasil Penelitian Kemampuan BMI M67 Futsal Majalengka

No	Kategori	Frekuensi (Atlet)	Presentase (%)
1	Kurus	7	38,9
2	Normal	11	61,1
3	Obesitas	0	0
4	Rata-Rata	0	0
		18	100

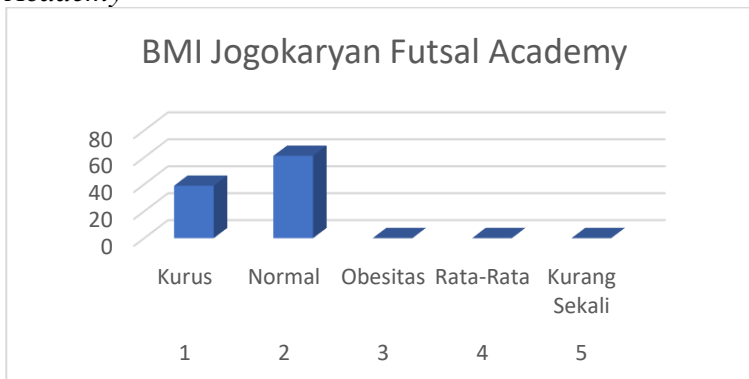
Tabel 33. Hasil Penelitian Kemampuan BMI Jogokaryan Futsal *Academy*

No	Kategori	Frekuensi (Atlet)	Presentase (%)
1	Kurus	7	38,9
2	Normal	11	61,1
3	Obesitas	0	0
4	Rata-Rata	0	0
		18	100

Gambar 34. Diagram Hasil Penelitian kemampuan BMI M67 Futsal Majalengka



Gambar 35. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan BMI Jogokaryan Futsal *Academy*



10. Pengukuran Lemak Di Bawah Kulit

Dalam penelitian ini terdapat 18 pemain dari M67 Futsal Majalengka dan 18 pemain dari Jogokaryan Futsal *Academy* yang mengikuti tes lemak di bawah kulit, hasil data tes dimasukkan ke dalam kategori data *normative* tes lemak di bawah kulit kemudian di analisis sehingga didapat statistik penelitian untuk pengukuran lemak di bawah kulit yaitu; dari 18 pemain

M67 Futsal Majalengka skor minimum sebesar = 32; skor maksimum sebesar = 35,9; rerata = 34,5; Median = 34,9; modus = 34,9 dan standar deviasi = 1,11. Dari 18 pemain Jogokaryan Futsal *Academy* skor minimum sebesar = 30; skor maksimum sebesar = 35,6; rerata = 34,38; median = 34,7; modus = 34,5 dan standar deviasi = 1,41. deskripsi hasil penelitian pengukuran lemak di bawah kulit secara rinci pada tabel sebagai berikut

:

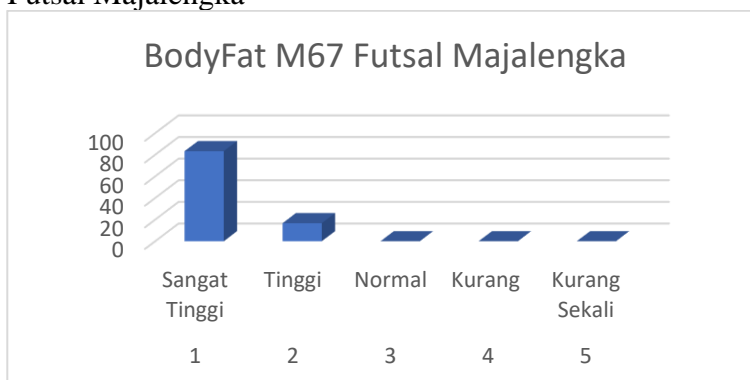
Tabel 34. Hasil Penelitian Pengukuran Lemak Di Bawah Kulit M67 Futsal Majalengka

No	Kategori	Frekuensi (Atlet)	Presentase (%)
1	Sangat Tinggi	15	83,3
2	Tinggi	3	16,7
3	Normal	0	0
4	Kurang	0	0
		18	100

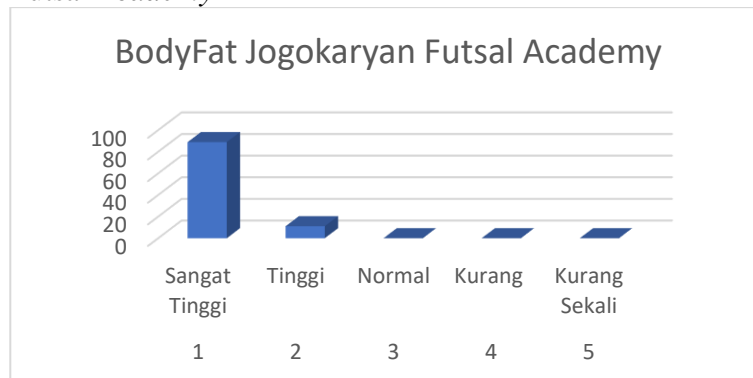
Tabel 35. Hasil Penelitian Pengukuran Lemak Di Bawah Kulit jogokaryan Futsal *Academy*

No	Kategori	Frekuensi (Atlet)	Presentase (%)
1	Sangat Tinggi	16	88,9
2	Tinggi	2	11,1
3	Normal	0	0
4	Kurang	0	0
		18	100

Gambar 36. Diagram Hasil Penelitian Pengukuran Lemak Di Bawah Kulit M67 Futsal Majalengka



Gambar 37. Diagram Hasil Pengukuran Lemak Di Bawah Kulit Jogokaryan Futsal Academy



B. Status Kondisi Fisik Pemain M67 Futsal Majalengka dengan Jogokaryan Futsal Academy

Status kondisi fisik pemain M67 Futsal Majalengka dengan Jogokaryan Futsal Academy dalam penelitian ini diukur dengan tes kondisi fisik yakni *push up*, *sit up*, *squad*, lari 20meter, *shuttle run*, *standing long jump*, *reach and sit* dan *bleep tes*. Kedelapan komponen kondisi fisik tersebut mempunyai satuan yang berbeda, sebelumnya disetarakan satuannya menggunakan t skor. Berikut ditampilkan distribusi frekuensi tiap item tes dan bentuk diagram.

1. Kemampuan Push Up

Hasil penelitian t skor kemampuan *push up* pemain M67 Futsal Majalengka diperoleh yaitu; skor minimum sebesar = 36,37; skor maksimum = 72,31; rerata = 49,99; median = 48,87; modus = 37,93 dan standar deviasi = 10,29. Sedangkan hasil penelitian t skor kemampuan *push up* pemain Jogokaryan Futsal Academy diperoleh yaitu; skor minimum sebesar = 31,63; skor maksimum = 68,87; rerata = 49,99; median = 47,98; modus = 46,16 dan standar deviasi = 10,29. Deskripsi

hasil penelitian t skor kemampuan *push up* di secara rinci pada tabel sebagai berikut :

Tabel 36. Hasil Penelitian Kemampuan *Push Up* (T Skor) M67 Futsal Majalengka

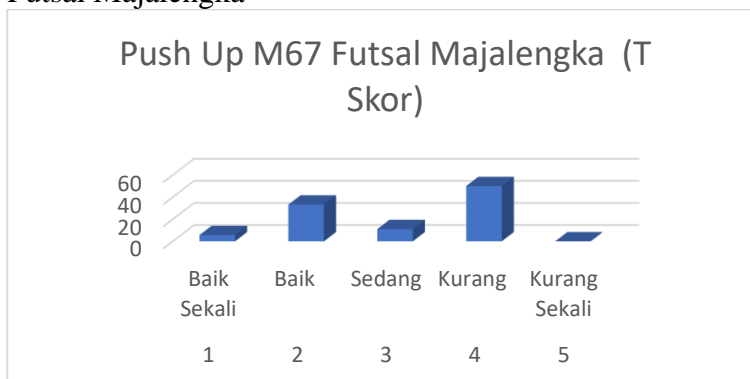
No	Kategori	Interval	Frekuensi (Atlet)	Presententase (%)
1	Baik Sekali	$65,47 \leq X$	1	5,6
2	Baik	$55,63 \leq X < 65,47$	6	33,3
3	Sedang	$45,78 \leq X < 55,63$	2	11,1
4	Kurang	$35,94 \leq X < 45,78$	9	50
5	Kurang Sekali	$X < 35,94$	0	0
			18	100

Tabel 37. Hasil Penelitian Kemampuan *Push Up* (T Skor) Jogokaryan Futsal Academy

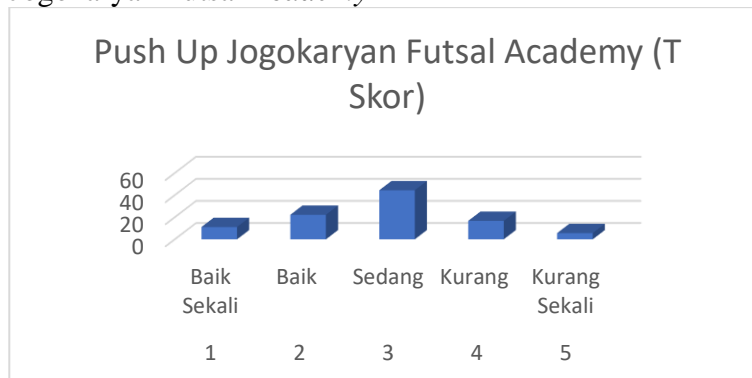
No	Kategori	Interval	Frekuensi (Atlet)	Presententase (%)
1	Baik Sekali	$65,26 \leq X$	2	11,1
2	Baik	$54,98 \leq X < 65,26$	4	22,2
3	Sedang	$44,71 \leq X < 54,98$	8	44,4
4	Kurang	$34,43 \leq X < 44,71$	3	16,7
5	Kurang Sekali	$X < 34,43$	1	5,6
			18	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

Gambar 38. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Push Up* (T Skor) M67 Futsal Majalengka



Gambar 39. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Push Up* (T Skor) Jogokaryan Futsal Academy



Berdasarkan tabel 33 dan 34 serta gambar 38 dan 39 di atas, menunjukkan bahwa kemampuan *push up* pemain M67 Futsal Majalengka berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0 % (0 atlet), kategori “kurang” sebesar 50 % (9 atlet), kategori “sedang” sebesar 11,1 % (2 atlet), kategori “baik” sebesar 33,3 % (6 atlet), dan kategori “baik sekali” sebesar 5,6 % (1 atlet). Sedangkan kemampuan *push up* pemain Jogokaryan Futsal Academy berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 5,6% (1 atlet), kategori “kurang” sebesar 16,7% (3 atlet), kategori “sedang” sebesar 44,4% (8 atlet), kategori “baik” sebesar 22,2% (4 atlet), dan kategori “baik sekali” sebesar 11,1% (2 atlet).

2. Kemampuan *Sit Up*

Hasil penelitian t skor kemampuan *sit up* pemain M67 Futsal Majalengka diperoleh yaitu; skor minimum sebesar = 24,95; skor maksimum = 65,25; rerata = 50,01; median = 51,82; modus = 57,58 dan standar deviasi = 10,29. Sedangkan hasil penelitian t skor kemampuan *sit up* pemain Jogokaryan Futsal Academy diperoleh yaitu; skor minimum sebesar = 37,59; skor maksimum = 73,87; rerata = 50,01; median = 49,49;

modus = 37,59 dan standar deviasi = 10,28. Deskripsi hasil penelitian t skor

kemampuan *sit up* di secara rinci pada tabel sebagai berikut :

Tabel 38. Hasil Penelitian Kemampuan *Sit Up* (T Skor) M67 Futsal Majalengka

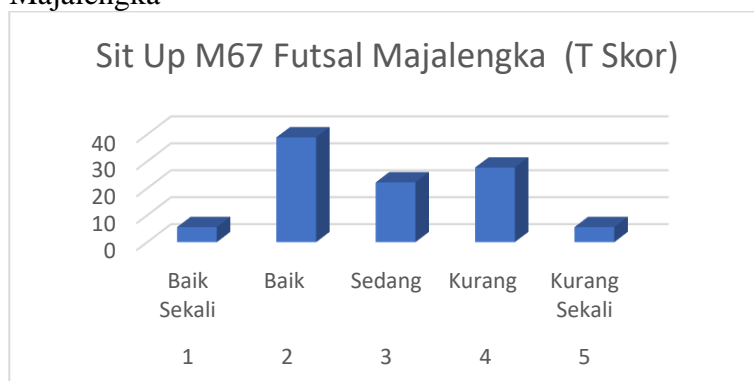
No	Kategori	Interval	Frekuensi (Atlet)	Presententase (%)
1	Baik Sekali	65,01<=X	1	5,6
2	Baik	55,01<=X<65,01	7	38,9
3	Sedang	45,01<=55,01	4	22,2
4	Kurang	34,99<=X<45,01	5	27,7
5	Kurang Sekali	X<34,99	1	5,6
			18	100

Tabel 39. Hasil Penelitian Kemampuan *Sit Up* (T Skor) Jogokaryan Futsal Academy

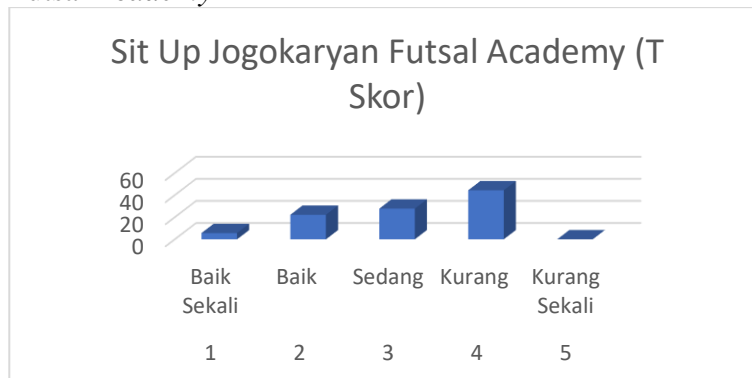
No	Kategori	Interval	Frekuensi (Atlet)	Presententase (%)
1	Baik Sekali	65,01<=X	1	5,6
2	Baik	55,01<=X<65,01	4	22,2
3	Sedang	45,01<=X<55,01	5	27,8
4	Kurang	35,01<=X<45,01	8	44,4
5	Kurang Sekali	X<35,01	0	0
			18	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

Gambar 40. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Sit Up* (T Skor) M67 Futsal Majalengka



Gambar 41. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Sit Up* (T Skor) Jogokaryan Futsal Academy



Berdasarkan tabel 36 dan 36 serta gambar 40 dan 41 di atas, menunjukkan bahwa kemampuan *sit up* pemain M67 Futsal Majalengka berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 5,6 % (1 atlet), kategori “kurang” sebesar 27,7 % (5 atlet), kategori “sedang” sebesar 22,2 % (4 atlet), kategori “baik” sebesar 38,9 % (7 atlet), dan kategori “baik sekali” sebesar 5,6 % (1 atlet). Sedangkan kemampuan *sit up* pemain Jogokaryan Futsal Academy berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0 % (0 atlet), kategori “kurang” sebesar 44,4 % (8 atlet), kategori “sedang” sebesar 27,8 % (5 atlet), kategori “baik” sebesar 22,2 % (4 atlet), dan kategori “baik sekali” sebesar 5,6 % (1 atlet).

3. Kemampuan *Squad*

Hasil penelitian t skor kemampuan *squad* pemain M67 Futsal Majalengka diperoleh yaitu; skor minimum sebesar = 29,25; skor maksimum = 72,83; rerata = 49,99; median = 49,86; modus = 46,92 dan standar deviasi = 10,29. Sedangkan hasil penelitian t skor kemampuan *squad* pemain Jogokaryan Futsal Academy diperoleh yaitu; skor minimum sebesar = 27,02; skor maksimum = 65,66; rerata = 50,01; median = 51,17;

modus = 57,61 dan standar deviasi = 10,29. Deskripsi hasil penelitian t skor

kemampuan *squad* di secara rinci pada tabel sebagai berikut :

Tabel 40. Hasil Penelitian Kemampuan *Squad* (T Skor) M67 Futsal Majalengka

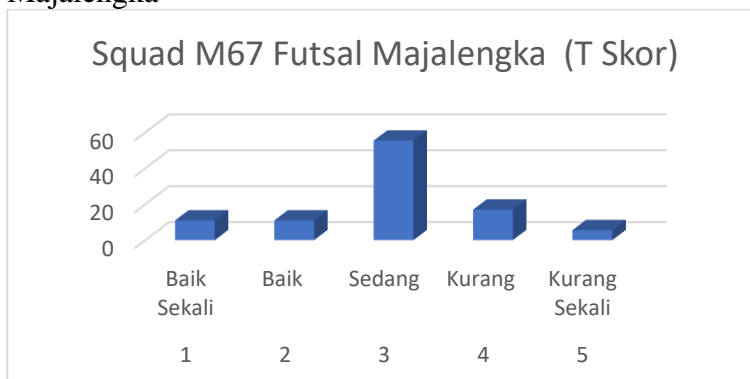
No	Kategori	Interval	Frekuensi (Atlet)	Presententase (%)
1	Baik Sekali	$65,01 \leq X$	2	11
2	Baik	$54,99 \leq X < 65,01$	2	11
3	Sedang	$44,99 \leq X < 54,99$	10	55,4
4	Kurang	$34,99 \leq X < 44,99$	3	17
5	Kurang Sekali	$X < 34,99$	1	5,6
			18	100

Tabel 41. Hasil Penelitian Kemampuan *Squad* (T Skor) Jogokaryan Futsal Academy

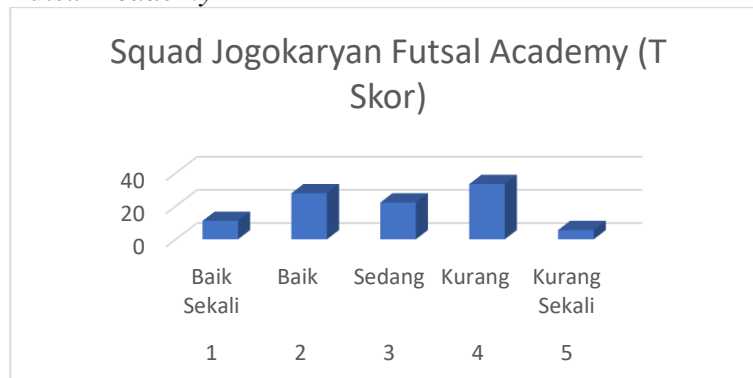
No	Kategori	Interval	Frekuensi (Atlet)	Presententase (%)
1	Baik Sekali	$65,02 \leq X$	2	11,1
2	Baik	$55,01 \leq X < 65,02$	5	27,8
3	Sedang	$45,01 \leq X < 55,01$	4	22,2
4	Kurang	$34,99 \leq X < 45,01$	6	33,3
5	Kurang Sekali	$X < 34,99$	1	5,6
			18	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

Gambar 42. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Squad* (T Skor) M67 Futsal Majalengka



Gambar 43. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Squad* (T Skor) Jogokaryan Futsal *Academy*



Berdasarkan tabel 37 dan 38 serta gambar 42 dan 43 di atas, menunjukkan bahwa kemampuan *squad* pemain M67 Futsal Majalengka berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 5,6 % (1 atlet), kategori “kurang” sebesar 17 % (3 atlet), kategori “sedang” sebesar 55,4 % (10 atlet), kategori “baik” sebesar 11 % (2 atlet), dan kategori “baik sekali” sebesar 11 % (2 atlet). Sedangkan kemampuan *squad* pemain Jogokaryan Futsal *Academy* berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 5,6 % (1 atlet), kategori “kurang” sebesar 33,3 % (6 atlet), kategori “sedang” sebesar 22,2 % (4 atlet), kategori “baik” sebesar 27,8 % (5 atlet), dan kategori “baik sekali” sebesar 11,1 % (2 atlet).

4. Kemampuan *Sprint 20m*

Hasil penelitian t skor kemampuan *sprint 20m* pemain M67 Futsal Majalengka diperoleh yaitu; skor minimum sebesar = 35,62; skor maksimum = 70,93; rerata = 50,01; median = 48,43; modus = 38,75 dan standar deviasi = 10,29. Sedangkan hasil penelitian t skor kemampuan *sprint 20m* pemain Jogokaryan Futsal *Academy* diperoleh yaitu; skor minimum sebesar = 36,42; skor maksimum = 78,33; rerata = 50,04; median

= 46,54; modus = 40 dan standar deviasi = 10,39. Deskripsi hasil penelitian

t skor kemampuan *sprint 20m* di secara rinci pada tabel sebagai berikut :

Tabel 42. Hasil Penelitian Kemampuan *Sprint 20m (T Skor)* M67 Futsal Majalengka

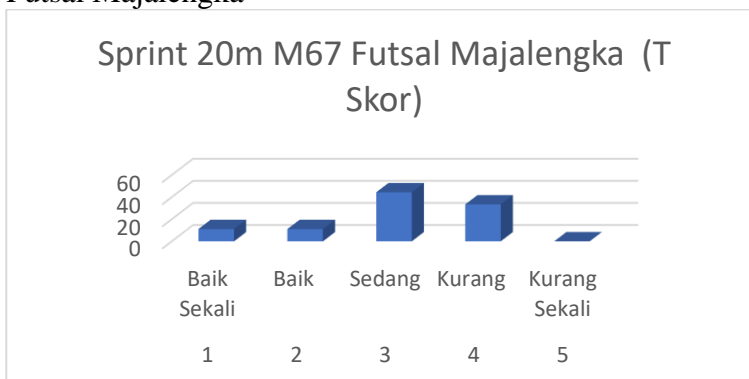
No	Kategori	Interval	Frekuensi (Atlet)	Presententase (%)
1	Baik Sekali	$65,01 \leq X$	2	11,1
2	Baik	$55,01 \leq X < 65,01$	2	11,1
3	Sedang	$45,01 \leq X < 55,01$	8	44,4
4	Kurang	$35,01 \leq X < 45,01$	6	33,4
5	Kurang Sekali	$X < 35,01$	0	0
			18	100

Tabel 43. Hasil Penelitian Kemampuan *Sprint 20m (T Skor)* Jogokaryan Futsal Academy

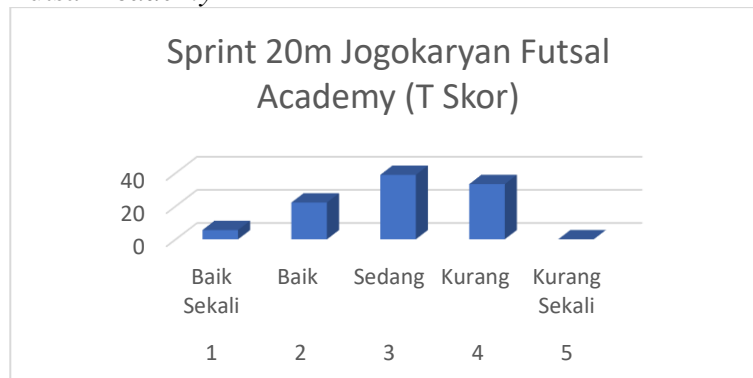
No	Kategori	Interval	Frekuensi (Atlet)	Presententase (%)
1	Baik Sekali	$65,21 \leq X$	1	5,6
2	Baik	$55,10 \leq X < 65,21$	4	22,2
3	Sedang	$44,99 \leq X < 55,10$	7	38,9
4	Kurang	$34,89 \leq X < 44,99$	6	33,3
5	Kurang Sekali	$X < 34,98$	0	0
			18	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

Gambar 44. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Sprint 20m (T Skor)* M67 Futsal Majalengka



Gambar 45. Diagram Penelitian Kemampuan Sprint 20m (T Skor) Jogokaryan Futsal Academy



Berdasarkan tabel 39 dan 40 serta gambar 44 dan 45 di atas, menunjukkan bahwa kemampuan *sprint 20m* pemain M67 Futsal Majalengka berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0 % (0 atlet), kategori “kurang” sebesar 33,4 % (6 atlet), kategori “sedang” sebesar 44,4 % (8 atlet), kategori “baik” sebesar 11,1 % (2 atlet), dan kategori “baik sekali” sebesar 11,1 % (2 atlet). Sedangkan kemampuan *sprint 20m* pemain Jogokaryan Futsal Academy berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0 % (0 atlet), kategori “kurang” sebesar 33,3 % (6 atlet), kategori “sedang” sebesar 38,9 % (7 atlet), kategori “baik” sebesar 22,2 % (4 atlet), dan kategori “baik sekali” sebesar 5,6 % (1 atlet).

5. Kemampuan *Shuttle Run*

Hasil penelitian t skor kemampuan *shuttle run* pemain M67 Futsal Majalengka diperoleh yaitu; skor minimum sebesar = 31,19; skor maksimum = 69,13; rerata = 50,01; median = 49,72; modus = 31,19 dan standar deviasi = 10,36. Sedangkan hasil penelitian t skor kemampuan *shuttle run* pemain Jogokaryan Futsal Academy diperoleh yaitu; skor minimum sebesar = 38,13; skor maksimum = 71,56; rerata = 50,53; median

= 47,83; modus = 46,66 dan standar deviasi = 9,73. Deskripsi hasil penelitian t skor kemampuan *shuttle run* di secara rinci pada tabel sebagai berikut :

Tabel 44. Hasil Penelitian Kemampuan *Shuttle Run* (T Skor) M67 Futsal Majalengka

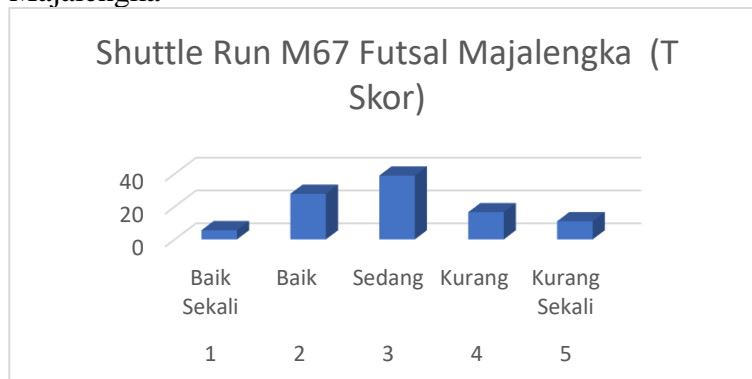
No	Kategori	Interval	Frekuensi (Atlet)	Presententase (%)
1	Baik Sekali	65,11<=X	1	5,6
2	Baik	55,04<=X<65,11	5	27,8
3	Sedang	44,97<=X<55,04	7	38,9
4	Kurang	34,90<=X<44,97	3	16,6
5	Kurang Sekali	X<34,90	2	11,1
			18	100

Tabel 45. Hasil Penelitian Kemampuan *Shuttle Run* (T Skor) Jogokaryan Futsal Academy

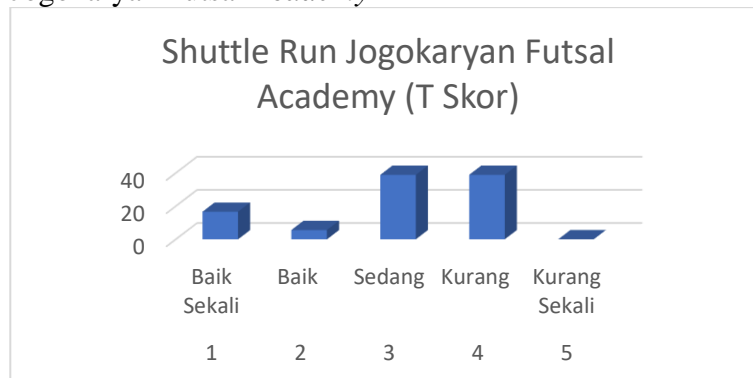
No	Kategori	Interval	Frekuensi (Atlet)	Presententase (%)
1	Baik Sekali	64,72<=X	3	16,6
2	Baik	55,26<=X<64,72	1	5,6
3	Sedang	45,80<=X<55,26	7	38,9
4	Kurang	36,35<=X<45,80	7	38,9
5	Kurang Sekali	X<36,35	0	0
			18	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

Gambar 46. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Shuttle Run* M67 Futsal Majalengka



Gambar 47. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Shuttle Run* (T Skor) Jogokaryan Futsal Academy



Berdasarkan tabel 41 dan 42 serta gambar 46 dan 47 di atas, menunjukkan bahwa kemampuan *shuttle run* pemain M67 Futsal Majalengka berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 11,1 % (2 atlet), kategori “kurang” sebesar 16,6% (3 atlet), kategori “sedang” sebesar 38,9 % (7 atlet), kategori “baik” sebesar 27,8 % (5 atlet), dan kategori “baik sekali” sebesar 5,6 % (1 atlet). Sedangkan kemampuan *shuttle run* pemain Jogokaryan Futsal Academy berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0 % (0 atlet), kategori “kurang” sebesar 38,9 % (7 atlet), kategori “sedang” sebesar 38,9 % (7 atlet), kategori “baik” sebesar 5,6 % (1 atlet), dan kategori “baik sekali” sebesar 16,6 % (3 atlet).

6. Kemampuan *Standing Long Jump*

Hasil penelitian t skor kemampuan *standing long jump* pemain M67 Futsal Majalengka diperoleh yaitu; skor minimum sebesar = 32,66; skor maksimum = 69,33; rerata = 50,07; median = 48; modus = 44,66 dan standar deviasi = 10,54. Sedangkan hasil penelitian t skor kemampuan *standing long jump* pemain Jogokaryan Futsal Academy diperoleh yaitu; skor minimum sebesar = 34,81; skor maksimum = 78,51; rerata = 50,22; median

= 49,06; modus = 62,22 dan standar deviasi = 10,66. Deskripsi hasil penelitian t skor kemampuan *standing long jump* di secara rinci pada tabel sebagai berikut :

Tabel 46. Hasil Penelitian Kemampuan *Standing Long Jump* (T Skor) M67 Futsal Majalengka

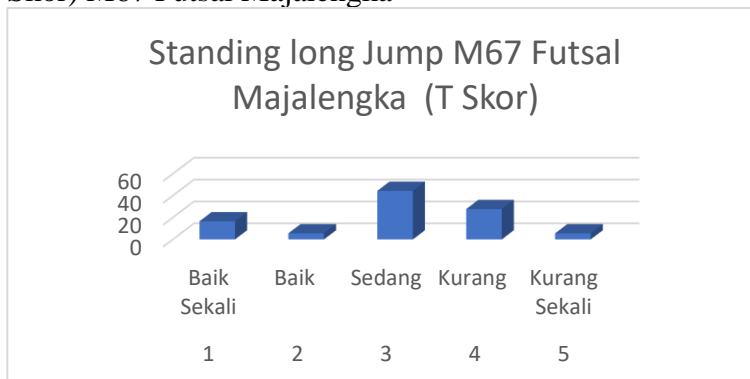
No	Kategori	Interval	Frekuensi (Atlet)	Presententase (%)
1	Baik Sekali	65,43<X	3	16,6
2	Baik	55,19<=X<65,43	1	5,6
3	Sedang	44,94<=X<55,19	8	44,4
4	Kurang	34,7<=X<44,94	5	27,8
5	Kurang Sekali	X<34,7	1	5,6
			18	100

Tabel 47. Hasil Penelitian Kemampuan *Standing Long Jump* (T Skor) Jogokaryan Futsal *Academy*

No	Kategori	Interval	Frekuensi (Atlet)	Presententase (%)
1	Baik Sekali	65,77<=X	1	5,6
2	Baik	55,4<=X<65,77	4	22,2
3	Sedang	45,04<=X<55,4	8	44,4
4	Kurang	34,67<=X<55,4	5	27,8
5	Kurang Sekali	X<34,67	0	0
			18	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

Gambar 48. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Standing Long Jump* (T Skor) M67 Futsal Majalengka



Gambar 49. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Standing Long Jump* (T Skor) jogokaryan Futsal Academy



Berdasarkan tabel 43 dan 44 serta gambar 48 dan 49 di atas, menunjukkan bahwa kemampuan *standing long jump* pemain M67 Futsal Majalengka berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 5,6 % (1 atlet), kategori “kurang” sebesar 27,8 % (5 atlet), kategori “sedang” sebesar 44,4 % (8 atlet), kategori “baik” sebesar 5,6 % (1 atlet), dan kategori “baik sekali” sebesar 16,6 % (3 atlet). Sedangkan kemampuan *standing long jump* pemain Jogokaryan Futsal Academy berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0 % (0 atlet), kategori “kurang” sebesar 27,8 % (5 atlet), kategori “sedang” sebesar 44,4 % (8 atlet), kategori “baik” sebesar 22,2 % (4 atlet), dan kategori “baik sekali” sebesar 5,6 % (1 atlet).

7. Kemampuan *Sit and Reach*

Hasil penelitian t skor kemampuan *sit and reach* pemain M67 Futsal Majalengka diperoleh yaitu; skor minimum sebesar = 32,07; skor maksimum = 71,26; rerata = 50,01; median = 47,83; modus = 47,83 dan standar deviasi = 10,31. Sedangkan hasil penelitian t skor kemampuan *sit and reach* pemain Jogokaryan Futsal Academy diperoleh yaitu; skor minimum sebesar = 30,86; skor maksimum = 73,19; rerata = 50,01; median

= 46,97; modus = 46,97 dan standar deviasi = 10,29. Deskripsi hasil penelitian t skor kemampuan *sit and reach* di secara rinci pada tabel sebagai berikut :

Tabel 48. Hasil Penelitian Kemampuan *Sit and Reach* (T Skor) M67 Futsal Majalengka

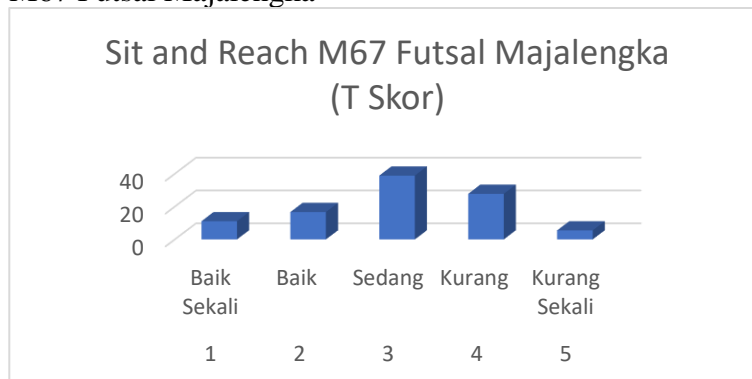
No	Kategori	Interval	Frekuensi (Atlet)	Presententase (%)
1	Baik Sekali	65,02<=X	2	11,1
2	Baik	55,01<=X<65,02	3	16,7
3	Sedang	45,01<=X<55,01	7	38,9
4	Kurang	34,99<=X<45,01	5	27,8
5	Kurang Sekali	X<34,99	1	5,5
			18	100

Tabel 49. Hasil Penelitian Kemampuan *Sit and Reach* (T Skor) Jogokaryan Futsal *Academy*

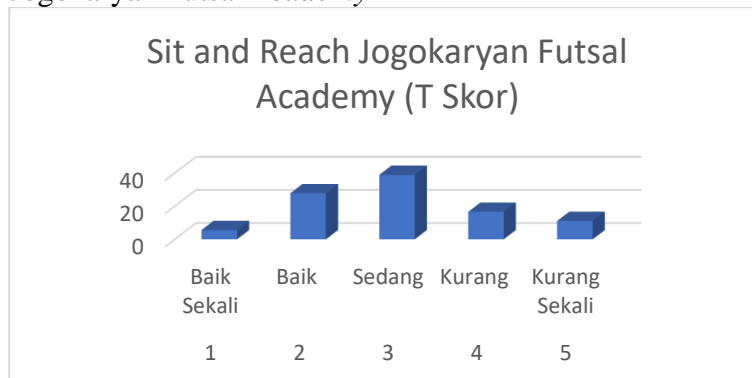
No	Kategori	Interval	Frekuensi (Atlet)	Presententase (%)
1	Baik Sekali	65,01<=X	1	5,6
2	Baik	55,01<=X<65,01	5	27,8
3	Sedang	44,99<=X<55,01	7	38,9
4	Kurang	34,99<=X<44,99	3	16,6
5	Kurang Sekali	X<34,99	2	11,1
			18	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

Gambar 50. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Sit and Reach* (T Skor) M67 Futsal Majalengka



Gambar 51. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Sit and Reach* (T Skor) Jogokaryan Futsal Academy



Berdasarkan tabel 45 dan 46 serta gambar 50 dan 51 di atas, menunjukkan bahwa kemampuan *sit and reach* pemain M67 Futsal Majalengka berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 5,5 % (1 atlet), kategori “kurang” sebesar 27,8 % (5 atlet), kategori “sedang” sebesar 38,9 % (7 atlet), kategori “baik” sebesar 16,7 % (3 atlet), dan kategori “baik sekali” sebesar 11,1 % (2 atlet). Sedangkan kemampuan *sit and reach* pemain Jogokaryan Futsal Academy berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 11,1 % (2 atlet), kategori “kurang” sebesar 16,6 % (3 atlet), kategori “sedang” sebesar 38,9 % (7 atlet), kategori “baik” sebesar 27,8 % (5 atlet), dan kategori “baik sekali” sebesar 5,6 % (1 atlet).

8. Kemampuan *Bleep Tes*

Hasil penelitian t skor kemampuan *bleep tes* pemain M67 Futsal Majalengka diperoleh yaitu; skor minimum sebesar = 31,25; skor maksimum = 71,21; rerata = 50,01; median = 49,89; modus = 39,03 dan standar deviasi = 10,29. Hasil penelitian t skor kemampuan *bleep tes* pemain Jogokaryan Futsal Academy diperoleh yaitu; skor minimum sebesar = 34,9; skor maksimum = 73,19; rerata = 50,01; median = 46,97; modus = 46,97

dan standar deviasi = 10,31. Deskripsi hasil penelitian t skor kemampuan

bleep tes di secara rinci pada tabel sebagai berikut :

Tabel 50. Hasil Penelitian kemampuan *Bleep Tes* (T Skor) M67 Futsal Majalengka

No	Kategori	Interval	Frekuensi (Atlet)	Presententase (%)
1	Baik Sekali	$65,01 \leq X$	1	5,6
2	Baik	$55,01 \leq X < 65,01$	5	27,8
3	Sedang	$45,01 \leq X < 55,01$	6	33,3
4	Kurang	$35,01 \leq X < 45,01$	5	27,8
5	Kurang Sekali	$X < 35,01$	1	5,5
			18	100

Tabel 51. Hasil Penelitian Kemampuan *Bleep Tes* (T Skor) Jogokaryan Futsal Academy

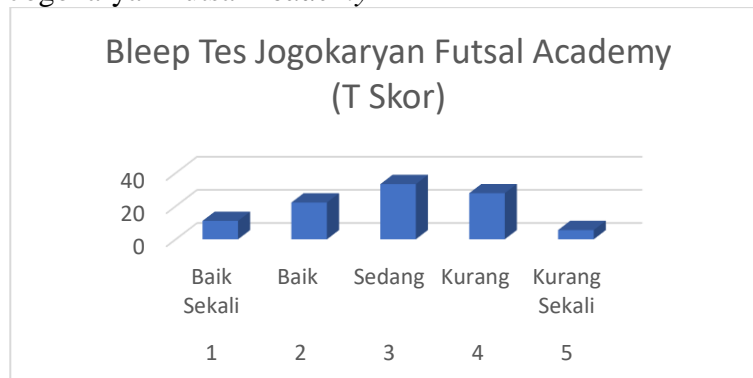
No	Kategori	Interval	Frekuensi (Atlet)	Presententase (%)
1	Baik Sekali	$65,02 \leq X$	2	11,1
2	Baik	$55,01 \leq X < 65,02$	4	22,2
3	Sedang	$45,01 \leq X < 55,01$	6	33,3
4	Kurang	$35,01 \leq X < 45,01$	5	27,8
5	Kurang Sekali	$X < 35,01$	1	5,6
			18	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

Gambar 52. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Bleep Tes* (T Skor) M67 Futsal Majalengka



Gambar 53. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Bleep Tes* (T Skor) Jogokaryan Futsal Academy



Berdasarkan tabel 47 dan 48 serta gambar 52 dan 53 di atas, menunjukkan bahwa kemampuan *bleep tes* pemain M67 Futsal Majalengka berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 5,5 % (1 atlet), kategori “kurang” sebesar 27,8 % (5 atlet), kategori “sedang” sebesar 33,3 % (6 atlet), kategori “baik” sebesar 27,8 % (5 atlet), dan kategori “baik sekali” sebesar 5,6 % (1 atlet). Sedangkan kemampuan *bleep tes* pemain Jogokaryan Futsal Academy berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 5,6 % (1 atlet), kategori “kurang” sebesar 27,8 % (5 atlet), kategori “sedang” sebesar 33,3 % (6 atlet), kategori “baik” sebesar 22,2 % (4 atlet), dan kategori “baik sekali” sebesar 11,1 % (2 atlet).

Dari analisis data tiap item tes untuk mengetahui kondisi fisik pemain, data dijumlahkan dan di rata-rata, sehingga diperoleh hasil kondisi fisik pemain M67 Futsal Majalengka dengan Jogokaryan Futsal Academy. Hasil statistik penelitian untuk Kondisi fisik pemain M67 Futsal Majalengka yaitu; skor minimum sebesar = 41,57; skor maksimum = 57,2; rerata = 50,01; median = 49,67; modus = 41,57 dan standar deviasi = 3,51. Sedangkan Hasil statistik penelitian untuk Kondisi fisik pemain Jogokaryan

Futsal *Academy* yaitu; skor minimum sebesar = 42,26; skor maksimum = 56,07; rerata = 50,09; median = 50,03; modus = 42,26 dan standar deviasi = 4,08. Deskripsi hasil penelitian Kondisi fisik pemain M67 Futsal Majalengka dengan Jogokaryan Futsal *Academy* secara rinci pada tabel sebagai berikut :

Tabel 52. Hasil Penelitian Kemampuan Status Kondisi Fisik M67 Futsal Majalengka

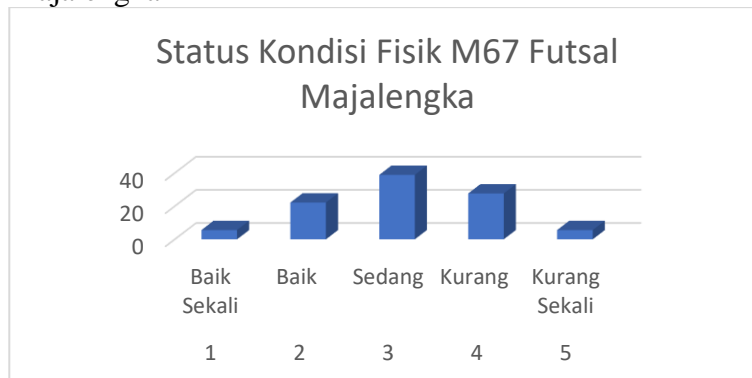
No	Kategori	Interval	Frekuensi (Atlet)	Presententase (%)
1	Baik Sekali	$55,13 \leq X$	1	5,6
2	Baik	$51,71 \leq X < 55,13$	4	22,2
3	Sedang	$48,30 \leq X < 51,71$	7	38,9
4	Kurang	$44,88 \leq X < 48,30$	5	27,7
5	Kurang Sekali	$X < 35,94$	1	5,6
			18	100

Tabel 53. Hasil Penelitian Kemampuan Status Kondisi Fisik Jogokaryan Futsal *Academy*

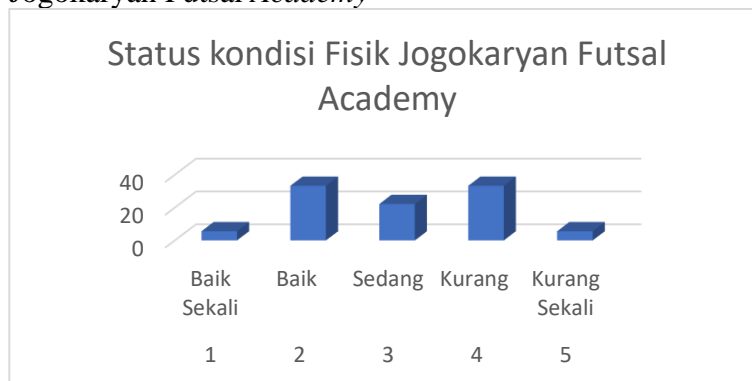
No	Kategori	Interval	Frekuensi (Atlet)	Presententase (%)
1	Baik Sekali	$56,05 \leq X$	1	5,6
2	Baik	$52,08 \leq X < 56,05$	6	33,3
3	Sedang	$48,11 \leq X < 52,08$	4	22,2
4	Kurang	$44,13 \leq X < 48,11$	6	33,3
5	Kurang Sekali	$X < 44,13$	1	5,6
			18	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

Gambar 54. Diagram Hasil Penelitian Status Kondisi Fisik M67 Futsal Majalengka



Gambar 55. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Status Kondisi Fisik Jogokaryan Futsal Academy



Berdasarkan tabel 49 dan 50 serta gambar 54 dan 55 di atas dapat dilihat kondisi fisik pemain M67 Futsal Majalengka yang berkategori baik sekali sebesar 5,6 % (1 atlet), pada kategori baik sebesar 22,2 % (4 atlet), pada kategori sedang 38,8 % (7 atlet), pada kategori kurang sebesar 27,7 % (5 atlet) dan pada kategori kurang sekali 5,6 % (1 atlet). Serta kondisi fisik pemain Jogokaryan Futsal Academy yang berkategori baik sekali sebesar 5,6 % (1 atlet), pada kategori baik sebesar 33,3 % (6 atlet), pada kategori sedang 22,2 % (4 atlet), pada kategori kurang sebesar 33,3 % (6 atlet) dan pada kategori kurang sekali 5,6 % (1 atlet).

C. Status Gizi Fisik Pemain M67 Futsal Majalengka dengan Jogokaryan Futsal Academy

Status gizi pemain M67 Futsal Majalengka dengan Jogokaryan Futsal Academy dalam penelitian ini diukur dengan tes BMI serta lemak di bawah kulit. Kedua komponen status gizi tersebut mempunyai satuan yang berbeda, sebelumnya disetarakan satuannya menggunakan t skor. Berikut ditampilkan distribusi frekuensi tiap item tes dan bentuk diagram.

1. Pengukuran BMI

Hasil penelitian t skor pengukuran BMI pemain M67 Futsal Majalengka diperoleh yaitu; skor minimum sebesar = 36,25; skor maksimum = 72,04; rerata = 50,04; median = 47,61; modus = 47,04 dan standar deviasi = 10,28. Sedangkan hasil penelitian t skor pengukuran BMI pemain Jogokaryan Futsal Academy diperoleh yaitu; skor minimum sebesar = 39,58; skor maksimum = 77,73; rerata = 50,02; median = 46,11; modus = 43,02 dan standar deviasi = 10,31. Deskripsi hasil penelitian t skor pengukuran BMI di secara rinci pada tabel sebagai berikut :

Tabel 54. Hasil Penelitian Pengukuran BMI (T Skor) M67 Futsal Majalengka

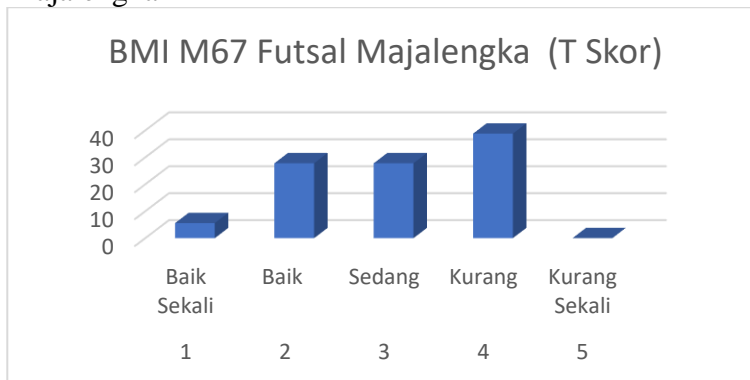
No	Kategori	Interval	Frekuensi (Atlet)	Presententase (%)
1	Baik Sekali	$65,04 \leq X$	1	5,6
2	Baik	$55,04 \leq X < 65,04$	5	27,8
3	Sedang	$45,04 \leq X < 55,04$	5	27,8
4	Kurang	$35,04 \leq X < 45,04$	7	38,8
5	Kurang Sekali	$X < 35,04$	0	0
			18	100

Tabel 55. Hasil Penelitian Pengukuran BMI (T Skor) Jogokaryan Futsal Academy

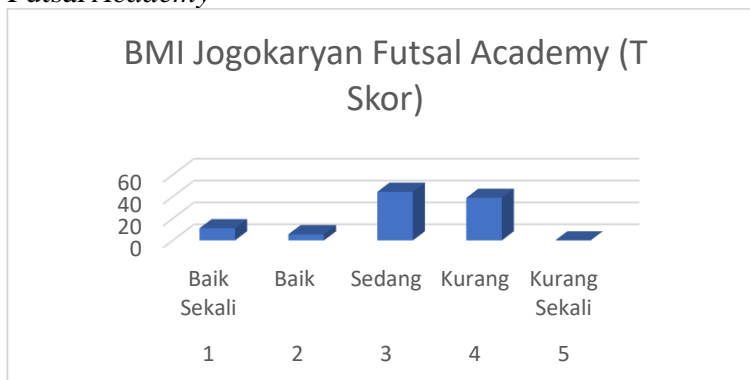
No	Kategori	Interval	Frekuensi (Atlet)	Presententase (%)
1	Baik Sekali	$65,04 \leq X$	2	11,1
2	Baik	$55,03 \leq X < 65,04$	1	5,6
3	Sedang	$45,01 \leq X < 55,03$	8	44,4
4	Kurang	$35,01 \leq X < 45,01$	7	38,9
5	Kurang Sekali	$X < 35,01$	0	0
			18	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

Gambar 56. Diagram Hasil Penelitian Pengukuran BMI (T Skor) M67 Futsal Majalengka



Gambar 57. Diagram Hasil Penelitian Pengukuran BMI (T Skor) Jogokaryan Futsal Academy



Berdasarkan tabel 51 dan 52 serta gambar 55 dan 57 di atas, menunjukkan bahwa pengukuran BMI pemain M67 Futsal Majalengka berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0 % (0 atlet), kategori

“kurang” sebesar 38,8 % (7 atlet), kategori “sedang” sebesar 27,8 (5 atlet), kategori “baik” sebesar 27,8 % (5 atlet), dan kategori “baik sekali” sebesar 5,6 % (1 atlet). Sedangkan pengukuran BMI pemain Jogokaryan Futsal Academy berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0 % (0 atlet), kategori “kurang” sebesar 38,9 % (7 atlet), kategori “sedang” sebesar 44,4 % (8 atlet), kategori “baik” sebesar 5,6 % (1 atlet), dan kategori “baik sekali” sebesar 11,1 % (2 atlet).

2. Pengukuran Lemak di Bawah Kulit

Hasil penelitian t skor pengukuran lemak di bawah kulit pemain M67 Futsal Majalengka diperoleh yaitu; skor minimum sebesar = 26,63; skor maksimum = 63,08; rerata = 49,43; median = 51,86; modus = 53,73 dan standar deviasi = 10,21. Sedangkan hasil penelitian t skor pengukuran lemak di bawah kulit pemain M67 Futsal Majalengka diperoleh yaitu; skor minimum sebesar = 17,79; skor maksimum = 58,97; rerata = 50,02; median = 52,35; modus = 50,88 dan standar deviasi = 10,35. Deskripsi hasil penelitian t skor pengukuran lemak di bawah kulit di secara rinci pada tabel sebagai berikut :

Tabel 56. Hasil Penelitian Pengukuran Lemak di Bawah Kulit (T Skor) M67 Futsal Majalengka

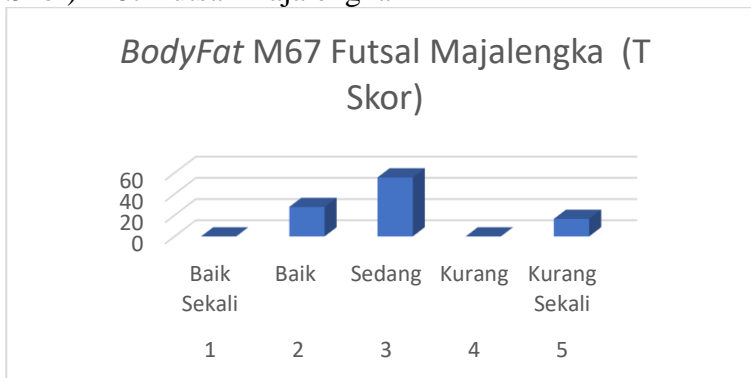
No	Kategori	Interval	Frekuensi (Atlet)	Presententase (%)
1	Baik Sekali	$64,33 \leq X$	0	0
2	Baik	$54,4 \leq X < 64,33$	5	27,8
3	Sedang	$44,47 \leq X < 54,4$	10	55,6
4	Kurang	$34,54 \leq X < 44,47$	0	0
5	Kurang Sekali	$X < 34,54$	3	16,6
			18	100

Tabel 57. Hasil Penelitian Pengukuran Lemak di Bawah Kulit (T Skor) Jogokaryan Futsal *Academy*

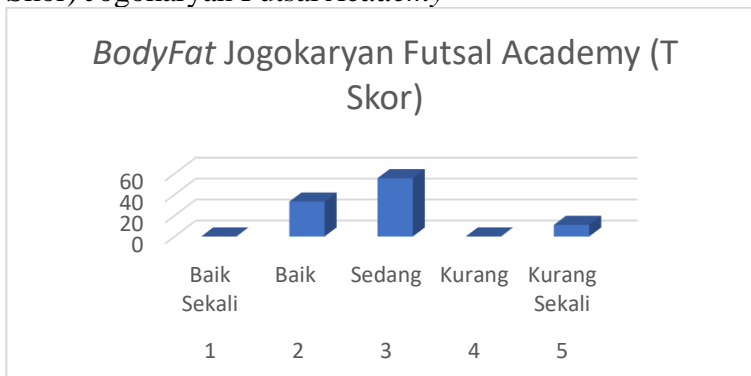
No	Kategori	Interval	Frekuensi (Atlet)	Presententase (%)
1	Baik Sekali	$65,11 \leq X$	0	0
2	Baik	$55,05 \leq X < 65,11$	6	33,3
3	Sedang	$44,99 \leq X < 55,05$	10	55,6
4	Kurang	$34,92 \leq X < 44,99$	0	0
5	Kurang Sekali	$X < 34,92$	2	11,1
			18	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

Gambar 58. Diagram Hasil Penelitian Pengukuran Lemak di Bawah Kulit (T Skor) M67 Futsal Majalengka



Gambar 59. Diagram Hasil Penelitian Pengukuran Lemak di Bawah Kulit (T Skor) Jogokaryan Futsal *Academy*



Berdasarkan tabel 53 dan 54 serta gambar 58 dan 59 di atas, menunjukkan bahwa pengukuran lemak di bawah kulit pemain M67 Futsal Majalengka berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 16,6 % (3 atlet),

kategori “kurang” sebesar 0 % (0 atlet), kategori “sedang” sebesar 55,6 % (10 atlet), kategori “baik” sebesar 27,8 (5 atlet), dan kategori “baik sekali” sebesar 0 % (0 atlet). Sedangkan pengukuran lemak di bawah kulit pemain Jogokaryan Futsal *Academy* berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 11,1 % (2 atlet), kategori “kurang” sebesar 0 % (0 atlet), kategori “sedang” sebesar 55,6 % (10 atlet), kategori “baik” sebesar 33,3 % (6 atlet), dan kategori “baik sekali” sebesar 0 % (0 atlet).

Dari analisis data dua item tes untuk mengetahui status gizi pemain, data dijumlahkan dan di rata-rata, sehingga diperoleh hasil status gizi pemain M67 Futsal Majalengka dengan Jogokaryan Futsal *Academy*. Hasil statistik penelitian untuk status gizi pemain M67 Futsal Majalengka yaitu; skor minimum sebesar = 33,77; skor maksimum = 61,02; rerata = 49,74; median = 49,47; modus = 33,77 dan standar deviasi = 6,11. Sedangkan Hasil statistik penelitian untuk status gizi pemain Jogokaryan Futsal *Academy* yaitu; skor minimum sebesar = 42,29; skor maksimum = 64,30; rerata = 50,02; median = 49,79; modus = 42,29 dan standar deviasi = 5,03. Deskripsi hasil penelitian status gizi pemain M67 Futsal Majalengka dengan Jogokaryan Futsal *Academy* secara rinci pada tabel sebagai berikut:

Tabel 58. Hasil Penelitian Pengukuran Status Gizi M67 Futsal Majalengka

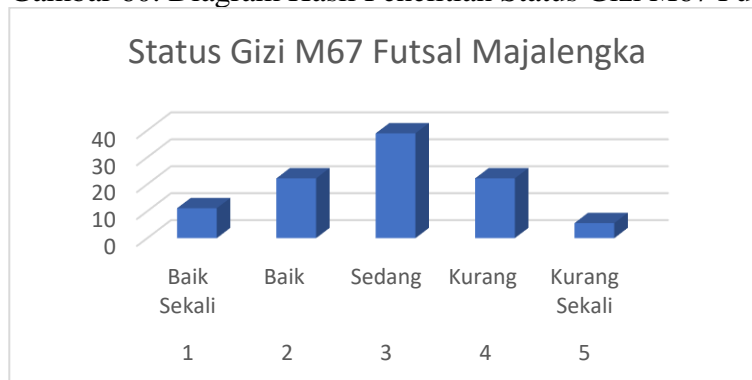
No	Kategori	Interval	Frekuensi (Atlet)	Presententase (%)
1	Baik Sekali	$58,66 \leq X$	2	11,1
2	Baik	$52,71 \leq X < 58,66$	4	22,2
3	Sedang	$46,77 \leq X < 52,71$	7	38,9
4	Kurang	$40,82 \leq X < 46,77$	4	22,2
5	Kurang Sekali	$X < 40,82$	1	5,6
			18	100

Tabel 59. Hasil Penelitian Pengukuran Status Gizi Jogokaryan Futsal Academy

No	Kategori	Interval	Frekuensi (Atlet)	Presententase (%)
1	Baik Sekali	$57,36 \leq X$	1	5,6
2	Baik	$52,47 \leq X < 57,36$	3	16,7
3	Sedang	$47,57 \leq X < 52,47$	10	55,4
4	Kurang	$42,67 \leq X < 47,57$	3	16,7
5	Kurang Sekali	$X < 42,67$	1	5,6
			18	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

Gambar 60. Diagram Hasil Penelitian Status Gizi M67 Futsal Majalengka



Gambar 61. Diagram Hasil Penelitian Pengukuran Status Gizi Jogokaryan Futsal Academy



Berdasarkan tabel 55 dan 56 serta gambar 60 dan 61 di atas dapat dilihat status gizi pemain M67 Futsal Majalengka yang berkategori baik sekali sebesar 11,1 % (2 atlet), pada kategori baik sebesar 22,2 % (4 atlet), pada kategori sedang 38,9 % (7 atlet), pada kategori kurang sebesar 22,2 %

(4 atlet) dan pada kategori kurang sekali 5,6 % (1 atlet). Serta status gizi pemain Jogokaryan Futsal *Academy* yang berkategori baik sekali sebesar 5,6 % (1 atlet), pada kategori baik sebesar 16,7 % (3 atlet), pada kategori sedang 55,4 % (10 atlet), pada kategori kurang sebesar 16,7 % (3 atlet) dan pada kategori kurang sekali 5,6 % (1 atlet).

D. Pembahasan

Dalam olahraga prestasi terdapat prasyarat yang di perlukan untuk mencapai prestasi maksimal. Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh para atlet untuk meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang maksimal sesuai dengan ciri, karakteristik, serta kebutuhan cabang olahraga. Sebab kondisi fisik yang baik tanpa taktik, teknik serta mental yang kurang tidak dapat mencapai prestasi yang maksimal. Sebaliknya, taktik, teknik serta mental yang baik tanpa kondisi fisik yang baik tidak dapat mencapai prestasi maksimal. Selain itu, untuk mencapai prestasi maksimal perlu di dukung dengan status gizi atlet yang baik, karena faktor gizi dapat mempengaruhi fisiologi dan psikologi atlet untuk mendukung olahraga dan performanya.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh status kondisi fisik pemain M67 Futsal Majalengka berada pada kategori baik sekali sebesar 5,6 % (1 atlet), pada kategori baik sebesar 22,2 % (4 atlet), pada kategori sedang 38,8 % (7 atlet), pada kategori kurang sebesar 27,7 % (5 atlet) dan pada kategori kurang sekali 5,6 % (1 atlet). Serta kondisi fisik pemain Jogokaryan Futsal *Academy* berada pada kategori baik sekali sebesar 5,6 % (1 atlet), pada kategori baik

sebesar 33,3 % (6 atlet), pada kategori sedang 22,2 % (4 atlet), pada kategori kurang sebesar 33,3 % (6 atlet) dan pada kategori kurang sekali 5,6 % (1 atlet).

sedangkan hasil penelitian status gizi pemain M67 Futsal Majalengka di dapatkan berada pada kategori baik sekali sebesar 11,1 % (2 atlet), pada kategori baik sebesar 22,2 % (4 atlet), pada kategori sedang 38,9 % (7 atlet), pada kategori kurang sebesar 22,2 % (4 atlet) dan pada kategori kurang sekali 5,6 % (1 atlet). Serta status gizi pemain Jogokaryan Futsal *Academy* yang berada pada kategori baik sekali sebesar 5,6 % (1 atlet), pada kategori baik sebesar 16,7 % (3 atlet), pada kategori sedang 55,4 % (10 atlet), pada kategori kurang sebesar 16,7 % (3 atlet) dan pada kategori kurang sekali 5,6 % (1 atlet).

Merujuk hasil penelitian dan kesimpulan dapat disajikan bahwa status kondisi fisik pemain M67 Futsal Majalengka serta Jogokaryan Futsal *Academy* dikategorikan kurang. Sedangkan status gizi pemain M67 Futsal Majalengka serta Jogokaryan Futsal *Academy* dikategorikan sedang. Latihan secara rutin serta memperhatikan pola asupan gizi diperlukan para pemain untuk meningkatkan status kondisi fisik dan status gizi pemain agar dapat mencapai prestasi maksimal. Sebab potensi untuk meningkatkan kondisi fisik dengan latihan mencapai 15 hingga 25 %, namun dapat meningkatkan lebih besar lagi dengan berkurangnya lemak. Bahkan untuk remaja memiliki potensi untuk meningkatkan kondisi fisik hingga lebih dari 30 %

Usaha untuk meningkatkan kualitas fisik para olahragawan dapat dilakukan dengan cara meningkatkan *efisiensi* kerja *muscle fitness* dan *energi fitness* (Sharkey, 1989: 30) di kutip dari (Irianto, 2017). sebab bagi

olahragawan, bergerak merupakan perwujudan dari kontraksi otot dan agar otot berkontraksi diperlukan energi. Selain itu ilmu gizi dengan ilmu lainnya mendukung dalam mencapai prestasi maksimal. Sebab untuk mencapai prestasi maksimal di perlukan latihan yang berkualitas. Latihan berkualitas dapat di capai dengan di dukung oleh ilmu penunjang lainnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat disimpulkan yaitu status kondisi fisik pemain M67 Futsal Majalengka serta Jogokaryan Futsal *Academy* dikategorikan kurang. Sedangkan status gizi pemain M67 Futsal Majalengka serta Jogokaryan Futsal *Academy* dikategorikan sedang.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah terlaksana dengan seksama, namun ada keterbatasan dan kelemahan, di antaranya:

1. Peneliti tidak mengontrol kesungguhan pemain saat melakukan tes dengan maksimal atau tidak.
2. Peneliti tidak mengontrol aktivitas yang dilakukan pemain setiap harinya karena pemain tidak dalam sebuah asrama.
3. Peneliti tidak mengontrol makanan, kondisi fisik dan psikis, serta waktu istirahat pemain sebelum dan sesaat akan dilaksanakannya tes.

C. Saran

Berdasarkan penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran, di antaranya:

1. Bagi pemain untuk terus termotivasi, lebih semangat latihan, dan konsisten dalam latihan serta asupan makanan di jaga agar mencapai prestasi maksimal.
2. Bagi pelatih hendaknya selalu mengontrol kondisi fisik dan status gizi pemain, serta meningkatkan pemain-pemain yang kurang dalam kondisi

fisik dan status gizinya dengan meningkatkan frekuensi dan variasi latihan kondisi fisik serta mensosialisasikan makanan yang perlu di makan untuk menjaga tubuh agar bugar.

3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan populasi lebih luas lagi, aturan lebih ketat lagi, agar pemain dapat terkontrol sehingga hasil penelitian mengenai status kondisi fisik dan status gizi pemain futsal M67 Futsal Majalengka dengan Jogokaryan Futsal *Academy* teridentifikasi lebih luas lagi.


DAFTAR PUSTAKA

- Awisaba, R. E. (2014). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat. *Skripsi*. Diambil kembali dari <http://eprints.uny.ac.id/15800/1/Robertus%20Ega%20Awisaba.pdf>
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.
- Indonesia, F. D. (2021). Futsal Coaching Manual. Jakarta: Federasi Futsal.
- Irianto, D. P. (2017). Pedoman Gizi Lengkap Keluarga & Olahragawan. Yogyakarta: ANDI.
- K., D. S. (2015). A Study of VO2Max in Relation With Body Mass Index (BMI) of Physical Education Student. *Research Journal of Physical Education Science*, 6.
- Kagawa, M., Kobata, T., Ishida, r., & Nakamura, K. (2014). Physical and Nutritional Status of Professional Japanese Futsal Players. *Austin Journal of Nutrition and Food Sciences*, 2(6).
- Karavelioglu, M. B. (2017). Effects of Plyometric Training on Anaerobic Capacity and Motor Skills in Female Futsal Players Effects of Plyometric Training on Anaerobic Capacity and Motor Skillsin Female Futsal Players. 73.
- Kusmawati, W., Lufthansa, L., Sari, R. S., & Windriyani, S. M. (2019). Buku Ajar Ilmu Gizi Olahraga. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia. Diambil kembali dari https://www.google.co.id/books/edition/BUKU_AJAR_ILMU_GIZI_OL_AHRAGA/r7ChDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=status+gizi+atlet&printsec=frontcover
- Lhaksana, J. (2011). Taktik & Strategi Futsal Modern. Jakarta: Be Champion. Diambil kembali dari https://www.google.co.id/books/edition/Taktik_Strategi_FUTSAL_Moder_n/ANtjCgAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=futsal&printsec=frontcover
- Machado, C. L., Nakamaru, F. Y., Andrade, M. X., Santos, G. C., Carlet, R., Brusco, C. M., Pinto, R. S. (2023). Total And Regional Body Composition Are Related With Aerobic Fitness Performance In Elite Futsal Players. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 164-168.
- Maryami, D. (2016). Profil Kondisi Fisik Pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (Paf Uny) Menuju Women Pro Futsal League 2016. *SKRIPSI. FIK UNY*.

- Maulidin, Wibawa S., E., Ikawati, H. D., & Jayadi, A. (2022). Tes Dan Pengukuran Kondisi Fisik Team Futsal Sman 3 Mataram. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Cahaya Mandalika*, 22-27. Diambil kembali dari <http://ojs.cahayamandalika.com/index.php/abdmandalika/issue/archive>
- Oppici, L. P. (2018). Futsal Task Constraints Promote Transfer Of Passing Skill To Soccer Task Constraints . *European Journal of Sport Science*, 1–8.
- Rukajat, A. (2018). Pendekatan Penelitian Kuantitatif Quantitative Research Approach. Sleman: Penerbit Deepublish.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). Tes Dan Pengukuran Olahraga. Depok: Pt Rajagrafindo Persada.
- Sheppard, J. M. (2006). Classifications, Training . *Agility literature review*, 919–932.
- Spyrou, K. F.-C. (2020). Physical And Physiological Match-Play Demands And Player Characteristics In Futsal: A Systemati Review. *Frontiers In Psychology*.
- Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung: ALFABETA.
- Sukardi. (2011). Metodologi Penelitian Pendidikan Kompotensi Dan Prakteknya. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Waskito, S. H., & Wiriawan, O. (2021). Evaluasi Kondisi Fisik Pemain Futsal Putra Sma Negeri 1 Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 144-150. Diambil kembali dari <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/42196>
- Wiriawan, O. (2017). Panduan Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Olahragawan. Yogyakarta: Thema Publishing.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Pembimbing Proposal TAS

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,
Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id, email: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 106/PKO/VII/2023
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth
Bapak : Herwin, M.Pd

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :


Nama : Alwan Priyan Ananta
NIM : 20602241022

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

**ANALISIS STATUS KONDISI FISIK DAN STATUS GIZI PEMAIN KLUB FUTSAL M67
FUTSAL MAJALENGKA DENGAN JOGOKARYAN FUTSAL ACADEMY**

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 13 Juli 2023
Ketua Departemen PKO




**) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali*

Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Fakultas

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penc>



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/84/UN34.16/PT.01.04/2023 1 September 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth . Menejer M67 Futsal Majalengka
Alamat : Jl. Jendral Sudirman No.35, Desa Talagakulon, Kecamatan Talaga - Majalengka 45463

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:


Nama	: Alwan Priyan Ananta
NIM	: 20602241022
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Analisis Status Kondisi Fisik dan Status Gizi Pemain Klub Futsal M67 Futsal Majalengka dengan Jogokaryan Futsal Academy
Waktu Penelitian	: 13 September - 13 Oktober 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.


Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,



Prof. Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001





KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/85/UN34.16/PT.01.04/2023

1 September 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. **Menejer Jogokaryan Futsal Academy**
Jl. Jogokaryan No.65, Mantrijeron, Kec. Mantrijeron, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa
Yogyakarta 55143

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Alwan Priyan Ananta
NIM : 20602241022
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Analisis Status Kondisi Fisik dan Status Gizi Pemain Klub Futsal M67
Futsal Majalengka dengan Jogokaryan Futsal Academy
Waktu Penelitian : 13 September - 13 Oktober 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,

Prof. Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 3. Surat Kalibrasi

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,



Laboratorium
Kalibrasi & Uji
PT. ADI MULTI KALIBRASI

**PT. ADI MULTI KALIBRASI
LABORATORIUM KALIBRASI DAN UJI**

Jl. Cendana No. 9A, Semaki, Yogyakarta 55166
Telp. : (0274) 563515 ext. 1615
Website : www.lku.uad.ac.id ; E-mail : lku@uad.ac.id
SK. DIRJEN YANKES NO. : HK.02.02/II/2464/2021

SERTIFIKAT KALIBRASI
Calibration Certificate

NOMOR ORDER : 496.U1.IX.23
Order Number

Nomor Sertifikat / Certificate Number : 3674/AMK/IX/2023
Bulan Terima Order : September 2023
Month of Order Received

Identitas Alat / Instrument Identification

Nama Alat / Instrument Name	: Timbangan Badan Dewasa
Merek / Manufacturer	: OMRON
Tipe / Type	: HN289
Nomor Seri / Serial Number	: 20220911731F
Kapasitas / Capacity	: 150 kg
Daya Baca / Readability	: 0.1 kg

Pemilik / Owner

Nama / Name	: Alwan Priyan Ananta
Alamat / Address	: Jl. Colombo Yogyakarta No.1, Karang Malang, Caturtunggal, Kec. Depok, Kab Sleman, D I Yogyakarta

Lokasi Kalibrasi / Location of Calibration : PT. Adi Multi Kalibrasi
Tanggal Kalibrasi / Calibration Date : 20 September 2023
Metode / Method : MK-037
Acuan / References

1. MK No. 141-2019 & 142-2019, Keputusan Direktur Jenderal Pelayanan Kesehatan, Nomor: HK.02.02/N/0412/2020
2. National Institute of Standards and Technology (NIST). SOP 5 Recommended Standard Operating Procedure for Using a 3-1 Weighing Design, September 2014
3. CSIRO Australia (2010), "The Calibration of Weight and Balance", third edition, May 20210, Edwin C Morris and Kitty M K Fen

Hasil Kalibrasi : LAIK PAKAI disarankan untuk dikalibrasi ulang pada
Result of Calibration : 20 September 2024

Yogyakarta, 17 Oktober 2023
Direktur

Apik Rusdiarna Indra Praja, S.Si., M.T

FR-033-037 Rev 01 Halaman 1 dari 2
Dilarang menggandakan sebagian dari isi Sertifikat Kalibrasi ini tanpa izin tertulis dari PT. ADI MULTI KALIBRASI

HASIL KALIBRASI**Result of Calibration**

Merek : OMRON
 Model/Tipe : HN289
 No. Seri : 20220911731F
 Tanggal Kalibrasi : 20 September 2023
 Nama Ruang : -
 Tempat Kalibrasi : PT. Adi Multi Kalibrasi
 Metode Kalibrasi : MK-037

- I. Kondisi Ruang
 1. Suhu : (26.5 ± 0.6) °C
 2. Kelembaban Relatif : (62 ± 3) %

- II. Pemeriksaan Kondisi Fisik dan Fungsi Komponen Alat
 1. Fisik : Baik
 2. Fungsi : Baik

III. Kemampuan Baca Kembali

Kapasitas (kg)	Simpangan Baku (kg)
60	0.04

IV. Penyimpangan dari Nilai Nominal/ *Departures from nominal scale value*

Nilai nominal (kg)	Nilai Koreksi (kg)	Ketidakpastian (±) (kg)	Nilai nominal (kg)	Nilai Koreksi (kg)	Ketidakpastian (±) (kg)
10	-0.1	0.1	60	-0.2	0.1
20	-0.1	0.1	70	-0.1	0.1
30	-0.1	0.1	80	-0.2	0.1
40	-0.1	0.1	90	-0.2	0.1
50	-0.2	0.1	100	-0.1	0.1

V. Batas Unjuk Kerja Timbangan/ *Limit of Performance (LOP)*

± 0.3 kg

VI. Keterangan

- Apabila tanda koreksi adalah positif (+) jumlah harus ditambahkan terhadap pembacaan skala untuk memperoleh nilai yang benar dan apabila negatif (-) dikurangi.
- Ketidakpastian yang dicantumkan dalam sertifikat ini telah diestimasi dengan tingkat kepercayaan 95%, faktor cakupan = 2,0.
- Ambang Batas yang diizinkan untuk **Simpangan Baku ≤ 3 x Resolusi Timbangan Badan Dewasa**

VII. Alat Yang Digunakan

No	Nama Alat Standar	Merk	No Sertifikat	Ketertelusuran
1	AT M3 (10 kg)	-	510.64/0326 - 0331	LK-258-IDN
2	AT M3 (20 kg)	-	510.64/0332	LK-258-IDN
3	Thermohyrometer	-	4706/AMK/IV/2023	PT. Adi Multi Kalibrasi

VIII. Petugas Kalibrasi

- Kholid Al Sulaimi, A Md TEM





Laboratorium
Kalibrasi & Uji
PT. ADI MULTI KALIBRASI

PT. ADI MULTI KALIBRASI LABORATORIUM KALIBRASI DAN UJI

Jl. Cendana No. 9A, Semaki, Yogyakarta 55166
Telp. : (0274) 563515 ext. 1615
Website : www.lku.uad.ac.id ; E-mail : lku@uad.ac.id
SK. DIRJEN YANKES NO. : HK.02.02/1/2464/2021

SERTIFIKAT KALIBRASI

Calibration Certificate

NOMOR ORDER : 496.U1.IX.23
Order Number

Nomor Sertifikat / Certificate Number : 3673/AMK/IX/2023
Bulan Terima Order : September 2023
Month of Order Received

Identitas Alat / Instrument Identification

Nama Alat / Instrument Name : Meteran/ Microtoise
Merek / Manufacturer : GEA
Tipe / Type : 26SM
Nomor Seri / Serial Number : -
Kapasitas / Capacity : 200 cm
Daya Baca / Readability : 0.1 cm

Pemilik / Owner

Nama / Name : Alwan Priyan Ananta
Alamat / Address : Jl. Colombo Yogyakarta No.1, Karang Malang, Caturtunggal,
Kec. Depok, Kab. Sleman, D.I. Yogyakarta

Lokasi Kalibrasi / Location of Calibration : PT. Adi Multi Kalibrasi

Tanggal Kalibrasi / Calibration Date : 20 September 2023

Metode / Method : MK-090

Acuan / References

1. OIML R 98 "High-precision line measures of length"
2. JCGM 100:2008 "Evaluation of Measurement Data - Guide to Expression of Uncertainty in Measurement"

Hasil Kalibrasi : LAIK PAKAI disarankan untuk dikalibrasi ulang pada
Result of Calibration : 20 September 2024

Yogyakarta, 17 Oktober 2023

Direktur


Apik Rusdiarna Inura Praja, S.Si., M.T

HASIL KALIBRASI*Result of Calibration*

Merek : GEA
 Model/Tipe : 26SM
 No. Seri : -
 Tanggal Kalibrasi : 20 September 2023
 Nama Ruang : -
 Tempat Kalibrasi : PT. Adi Multi Kalibrasi
 Metode Kalibrasi : MK-090

I. Kondisi Ruang

1. Suhu : (26.3 ± 0.7) °C
 2. Kelembaban Relatif : (64 ± 3) %

II. Pemeriksaan Kondisi Fisik dan Fungsi Komponen Alat

1. Fisik : Baik
 2. Fungsi : Baik

III. Hasil Pengukuran Kinerja

PENGUKURAN PANJANG							
No	Parameter	Setting Pada Alat	Pembacaan Pada Standar	Koreksi	Kesalahan Relatif (%)	Toleransi	Ketidakpastian
1	Panjang (cm)	150	149.89	-0.11	0.07	-	± 0.07
		100	99.90	-0.10	0.10		± 0.07
		75	74.70	-0.30	0.40		± 0.07
		50	49.40	-0.60	1.20		± 0.07
		25	24.80	-0.20	0.79		± 0.07

IV. Keterangan

1. Ketidakpastian pengukuran dilaporkan pada tingkat kepercayaan 95 % dengan faktor cakupan k = 2

V. Alat Yang Digunakan


No	Nama Alat Standar	Merk	No Sertifikat	Ketertelusuran
1	Roll Meter	Tekiro	510.64 / 0337	LK-258-IDN
2	Thermohygrometer	-	4706/AMK/IV/2023	PT. Adi Multi Kalibrasi

VI. Petugas Kalibrasi

1. Kholid Al Sulaimi, A.Md.TEM






Lampiran 4. Kartu Bimbingan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jin. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,
Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id, email: humas_fik@uny.ac.id


LEMBAR KONSULTASI

Nama : Alwan Priyan Ananta
NIM : 20602241022
Pembimbing : Herwin, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	24/2-2023	1. Pahami cara belah beluk 2. jelaskan hub G10: dengan Boni / Boni dengan teori, artikel Ruler atau web. 3. (deskripsi: masalah leg. belu krusul di LB di frustulikan!	
2.	25/2-2023	1. Menemukan hasil penelitian atau teori nilai penelitian variabel kuantitatif dan abstrak teori dalam artikel (2-3 sumber) 2. Hasil abstrak juga di temukan. 3. Cembulikan dalam hasil teori yg relevan dengan variabel	
3.	27/2-2023	1. Tata tulis; referensi/DP/ 2. Rumus; Tujuan penelitian 3. Kerangka berpikir. 4. Petunjuk penelitian.	

Ketua Departemen PKO

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL


 Dr. Fandi M.Si
 NIP. 19631228 199002 1 002



LEMBAR KONSULTASI

Nama : Alwan Priyana Ananta
NIM : 20602241022
Pembimbing : Herwin, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
4	Kamis 10-8-2023	- Data tulin - Diagram, gambar & tabel, dan di beri keterangan - Uraian artikel & penelitian Internasional pribadi 3 artikel.	
5	Jelasa, 22-2-2023	- Artikel internasional tentang variabel - perlu dicantumkan sumber/ Referensi - perlu penyempurnaan sebelum hasil pada konsultasi pribadi dan artikel jika.	
6	Juni, 28-2023	- Perkuat Laporan Tesis Basi dengan Babon	
7	Kamis 31-2023	- Persiapan jurnal bila data - Persiapan penelitian	
8	Jelasa, 9/1-2024	- Uraian Laporan penelitian - Daftar referensi	
9	Kamis 11-1-2024	- Daftar referensi	

Ketua Departemen PKO

Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

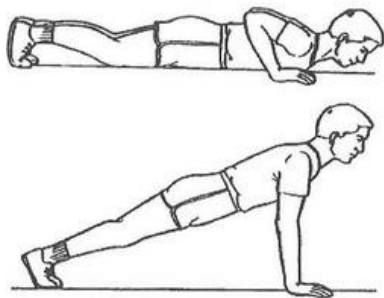
Lampiran 5. Instrumen Penelitian

a. Status kondisi fisik

1) *Push up*

Gambar 3. Pelaksanaan *Push Up*

Sumber: [Exercises - PTA ExerciseDatabase \(weebly.com\)](http://Exercises-PTAExerciseDatabase.weebly.com)



Prosedur pelaksanaan

Peralatan :

- a) Permukaan datar
- b) Penanda
- c) *Stopwatch*

Prosedur pelaksanaan :

- a) *Testee* di kelompokkan berpasangan.
- b) *Testee* mengambil posisi tengkurap dengan tangan jadi tumpuan dan posisi awalan tangan lurus.
- c) *Testee* mengambil posisi tengkurap dengan tangan jadi tumpuan dan posisi awalan tangan lurus.

- d) Setelah aba – aba ”ya” turunkan badan mendekati tanah tanpa menyentuh tanah kemudian angkat badan ke posisi awal.
- e) Lakukan secepatnya dan benar selama 1 menit.
- f) *Testee* kedua menghitung gerakan *testee* pertama.

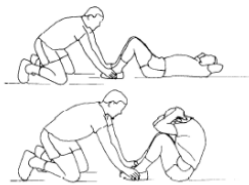
Penilaian :

- b) Penilaian diambil dari hasil perhitungan *testee* kedua.

3) *Sit up*

Gambar 4. Pelaksanaan *Sit Up*

Sumber: <http://education-health-science.blogspot.com/p/sit-ups.html>



Prosedur pelaksanaan

Peralatan :

- a) Permukaan datar
- b) Penanda
- c) *Stopwatch*

Prosedur pelaksanaan :

- a) *Testee* dikelompokkan dan berpasangan.
- b) *Testee* pertama posisi terlentang dengan lutut ditekuk dan tangan berada di belakang kepala, *testee* memegang kaki *testee* pertama.
- c) Setelah mendengar aba – aba “ya” bangun dan duduk kemudian terlentang lagi.

- d) Lakukan gerakan berulang secepatnya dan benar selama 1 menit.
- e) *Testee* kedua menghitung.

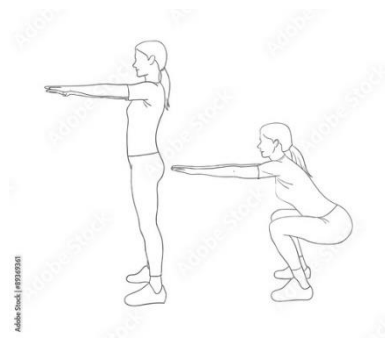
Penilaian :

- a) Penilaian diambil dari hasil perhitungan *testee* kedua.

4) *Squat*

Gambar 5. Pelaksanaan *Squat*

Sumber: <https://www.fotolia.com/id/89369361>



Prosedur pelaksanaan

Peralatan :

- a) Permukaan datar
- b) Penanda
- c) *Stopwatch*

Prosedur pelaksanaan :

- a) *Testee* di kelompokkan dan berpasangan.
- b) *Testee* pertama mengambil posisi berdiri dengan kaki di buka selebar bahu dan tangan lurus ke depan.
- c) Setelah aba – aba “ya” menekuk kaki 45 derajat kemudia berdiri lagi.
- d) Lakukan Gerakan berulang secepatnya dan benar selama 1 menit.

e) *Testee* kedua menghitung.

Penilaian :

a) Penilaian diambil dari hasil perhitungan *testee* kedua.

5) Lari *sprint* 20m

Gambar 6. Pelaksanaan Lari *sprint* 20m

Sumber: https://www.researchgate.net/figure/Figura-3-Teste-de-sprint-em-linha-reta-20m_fig2_344410141



Prosedur pelaksanaan

Peralatan :

- a) Permukaan datar
- b) *Cone*
- c) Meteran
- d) *stopwatch*

Prosedur pelaksanaan :

- a) *Testee* berada di start, dan start dilakukan dengan berdiri.
- b) *Testee* melakukan sprint atau berlari secepat mungkin setelah aba – aba “ya” dari start menuju garis finish yang jaraknya 20meter.
- c) Setiap pemain melakukan dua kali percobaan tes dan hasil waktu yang terbaik yang diambil.

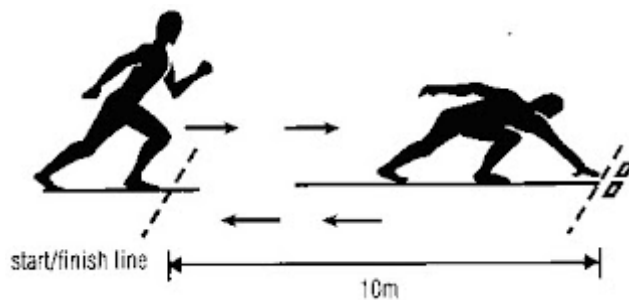
Penilaian :

a) Penilaian diambil dari hasil terbaik 2 kali percobaan testee.

6) *Shuttle run*

Gambar 7. Pelaksanaan *Shuttle Run*

Sumber: <http://education-health-science.blogspot.co.uk/p/shuttle-run.html>



Prosedur pelaksanaan

Peralatan :

a) Permukaan datar

b) *Cone*

c) Meteran

d) *stopwatch*

Prosedur pelaksanaan :

a) *Testee* berada di garis start dengan start dilakukan dengan berdiri.

b) *Testee* sprint atau berlari secepat mungkin dari start menuju garis finish setelah aba – aba “ya” yang jaraknya hanya 5 (lima) meter.

c) Setiap *testee* berlari bolak-balik sebanyak 8 (delapan) kali secepat mungkin.

d) Setiap *testee* melakukan 2 (dua) kali percobaan dan hasil waktu terbaik diambil sebagai hasil akhir.

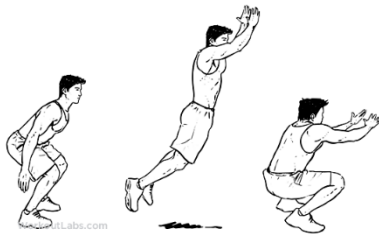
Penilaian :

a) Penilaian diambil dari hasil terbaik 2 kali percobaan *testee*.

7) *Standing long jump*

Gambar 8. Pelaksanaan *Standing Long Jump Test*

Sumber: <https://s3.amazonaws.com/utterjump/standing-long-jump-test-advantages-and-disadvantages-list.html>



Prosedur pelaksanaan

Peralatan :

- a) Permukaan datar
- b) Penanda
- c) meteran

Prosedur pelaksanaan :

- a) *Testee* berdiri di garis start.
- b) Lutut ditekuk sampai membentuk sudut 45 derajat dengan kedua tangan di belakang.
- c) Kemudian *testee* coba menolak ke depan tanpa awalan dengan kedua kaki sekuat - kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki.
- d) Setiap *testee* diberikan kesempatan 3 kali percobaan dan hasil terbaik diambil sebagai hasil akhir.

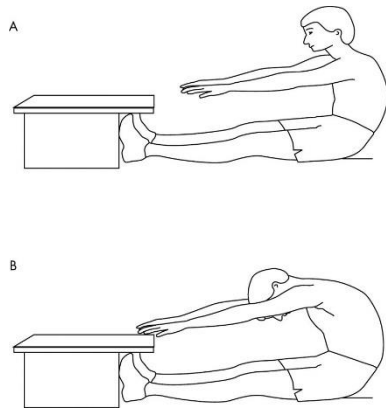
Penilaian :

a) Penilaian dari hasil terbaik 3 kali percobaan *testee*

8) *Sit and reach*

Gambar 9. Pelaksanaan *Sit and Reach Test*

Sumber: <http://delectabledata.blogspot.com/2015/08/sit-and-reach.html>



Prosedur pelaksanaan

Peralatan :

- a) Permukaan datar
- b) Meteran batang (*yardstick*)
- c) Pita

Prosedur pelaksanaan :

- a) Letakkan meteran batang (*yardstick*) di lantai, beri pita melintang pada inci ke 15.
- b) *Testee* duduk dengan tungkai lurus dan meteran berada di antara kedua tungkai. Letakkan tumit di atas pita yang melintang. Tanpa menggunakan sepatu, sandal, atau alas kaki lainnya.
- c) Titik nol meteran berada di sudut selangkangan.

- d) *Testee* membungkuk secara perlahan-lahan semaksimal mungkin.
- e) Lengan paralel dengan tungkai dan ujung jari menyentuh meteran.
- f) Tes ini dilakukan sebanyak 3 kali dan jarak terbaik yang digunakan sebagai hasil akhir.

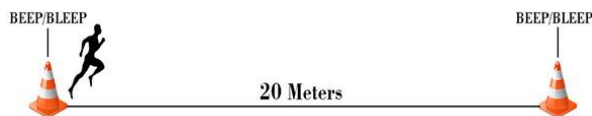
Penilaian :

- a) Penilaian diambil dari hasil terbaik 3 kali percobaan *testee*.

9) *Bleep*

Gambar 10. Pelaksanaa *Bleep Test*

Sumber: <https://joyang.netlify.app/2021/07/21/the-beep-test/>



Prosedur pelaksanaan

Peralatan :

- a) Permukaan datar
- b) *Audio*
- c) Meteran
- d) Musik irama *bleep test*

Prosedur pelaksanaan :

- a) Buat area sejauh 20 meter.
- b) Cek irama *beep* yang menjadi standar tes.
- c) Pada level 2 dan 3, jarak 20meter ditempuh dalam waktu 7,5 detik dalam 8 kali bolak-balik dan seterusnya.

- d) Setiap jarak 20meter yang telah ditempuh dan pada setiap akhir level akan terdengar 1 kali tanda bunyi '*beep*'.
- e) Start dilakukan dengan berdiri dan ketika sampai akhir harus ada minimal 1 kaki yang melewati batasnya.
- f) Bila tanda bunyi belum terdengar dan pemain sudah tiba di garis akhir, mereka harus menunggu sampai tanda bunyi terdengar. Mereka harus berlari balik kembali dan begitu pun sebaliknya bila tanda bunyi sudah terdengar dan pemain belum tiba di garis akhir, maka dia harus mempercepat larinya dan lari balik kembali.
- g) Bila 2 (dua) kali beruntun pemain tidak mengikuti atau telat berlari sesuai irama, maka dinyatakan level maksimalnya di angka tersebut.

Penilaian :

- a) *Testee* melakukan semaksimal mungkin, jumlah terbanyak level dan balikan yang diperoleh *testee*.

3. Status gizi

a. BMI

1. Tinggi badan

Gambar 11. Pelaksanaan Pengukuran Tinggi Badan

Sumber: <http://apki.or.id/cara-mengukur-tinggi-dan-berat-badan/>



Prosedur pelaksanaan

Peralatan :

- a) Permukaan datar
- b) Dinding media bantu
- c) Penanda
- d) *stadiometer* atau *microtoise*

Prosedur pelaksanaan :

- a) *testee* diukur tanpa alas kaki.
- b) berdiri tegak punggung menempel dinding.
- c) dagu ditekuk sedikit ke bawah.
- d) palang meteran ditekan ke atas kepala *testee* secara mendatar, tekanan jangan terlalu keras supaya posisi *testee* tidak berubah.

Penilaian :

a) *Testee* berdiri tidak berubah hasil penilaian dari angka yang tertera dari *stadiometer*.

e) Berat badan

Gambar 12. Pelaksanaan Pengukuran Berat Badan

Sumber: <http://imagenavi.jp/search/search.asp?kw=similar:10147409>



Prosedur pelaksanaan

Peralatan :

- a) Permukaan datar
- b) *Body scale*

Prosedur pelaksanaan :

- a) *Testee* menggunakan pakaian ketat atau ringan dan tanpa alas kaki.
- b) *Testee* menaiki *body scale* atau timbangan.

Penilaian :

- a) Hasil *testee* dari angka yang tertera dari *body scale*.

3. Tebal Lemak di bawah kulit

a) Lemak *bicep*

Gambar 13. Pelaksanaan pengukuran lemak *bicep*

Sumber: (Fenanlampir & Faruq, 2015)



Prosedur pelaksanaan

Peralatan :

- a) Permukaan datar
- b) *skikfold caliper*

Prosedur pelaksanaan :

- a) Pegang kulit dan dasar lapisan lemak pada *bicep* dengan tangan kiri.
- b) Tarik keluar dan pegang dengan jari tangan.
- c) Pegang *caliper* dengan tangan yang dan tempatkan jepitan pada tempat yang akan di ukur.
- d) Tempatkan jepitan *caliper* kurang lebih 0.5 cm dari ujung jari.
- e) Lepaskan pelatuk *caliper*, sehingga kekuatan jeptian berada di atas lipatan kulit.
- f) Jangan lepaskan tangan yang memegang kulit sambil membaca hasil.
- g) Catatlah angka yang ditunjukkan jarum *caliper*.

Penilaian :

a) Hasil penilaian dari angka yang ditunjukkan jarum *caliper testee*.

b) Lemak *tricep*

Gambar 14. Pelaksanaan pengukuran lemak tricep

Sumber: (Fenanlampir & Faruq, 2015)



Prosedur pelaksanaan

Peralatan :

a) Permukaan datar

b) *skikfold caliper*

Prosedur pelaksanaan :

a) Pegang kulit dan dasar lapisan lemak pada *tricep* dengan tangan kiri.

b) Tarik keluar dan pegang dengan jari tangan.

c) Pegang *caliper* dengan tangan yang dan tempatkan jepitan pada tempat yang akan di ukur.

d) Tempatkan jepitan *caliper* kurang lebih 0.5 cm dari ujung jari.

e) Lepaskan pelatuk *caliper*, sehingga kekuatan jepitan berada di atas lipatan kulit.

f) Jangan lepaskan tangan yang memegang kulit sambil membaca hasil.

g) Catatlah angka yang ditunjukkan jarum *caliper*.

Penilaian :

a) Hasil penilaian dari angka yang ditunjukkan jarum *caliper testee*.

c) Lemak *subscapula*

Gambar 15. Pelaksanaan pengukuran lemak subscapula

Sumber: (Fenanlampir & Faruq, 2015)



Peralatan :

a) Permukaan datar

b) *skikfold caliper*

Prosedur pelaksanaan :

a) Pegang kulit dan dasar lapisan lemak pada *subscapula* dengan tangan kiri.

b) Tarik keluar dan pegang dengan jari tangan.

c) Pegang *caliper* dengan tangan yang dan tempatkan jepitan pada tempat yang akan di ukur.

d) Tempatkan jepitan *caliper* kurang lebih 0.5 cm dari ujung jari.

e) Lepaskan pelatuk *caliper*, sehingga kekuatan jepitan berada di atas lipatan kulit.

f) Jangan lepaskan tangan yang memegang kulit sambil membaca hasil.

g) Catatlah angka yang ditunjukkan jarum *caliper*.

Penilaian :

a) Hasil penilaian dari angka yang ditunjukkan jarum *caliper testee*.

d) Lemak *suprailliaca*

Gambar 16. Pelaksanaan pengukuran lemak *suprailliaca*

Sumber: (Fenanlampir & Faruq, 2015)



Prosedur pelaksanaan

Peralatan :

a) Permukaan datar

b) *skikfold caliper*

Prosedur pelaksanaan :

a) Pegang kulit dan dasar lapisan lemak pada *suprailliaca* dengan tangan kiri.

b) Tarik keluar dan pegang dengan jari tangan.

c) Pegang *caliper* dengan tangan yang dan tempatkan jepitan pada tempat yang akan di ukur.

d) Tempatkan jepitan *caliper* kurang lebih 0.5 cm dari ujung jari.

e) Lepaskan pelatuk *caliper*, sehingga kekuatan jepitan berada di atas lipatan kulit.

f) Jangan lepaskan tangan yang memegang kulit sambil membaca hasil.

g) Catatlah angka yang ditunjukkan jarum *caliper*.

Penilaian :

a) Hasil penilaian dari angka yang ditunjukkan jarum *caliper testee*.

Lampiran 6. Presentase Lemak Tubuh Berdasarkan Lipatan Bawah Kulit

Tebal Lipatan Kulit (mm)	Laki – Laki (Umur, tahun)				Perempuan (Umur, tahun)			
	17-29	30-39	40-49	50+	17-29	30-39	40-49	50+
15	4.8				10.5			
20	8.1	12.2	12.2	12.	4.1	17.0	19.8	21.4
25	10.5	14.2	15.0	15.6	16.8	19.4	22.2	24.0
30	12.9	16.2	17.7	18.6	19.8	21.8	24.4	26.6
35	14.7	17.7	19.6	20.8	21.5	23.7	26.4	28.5
40	16.4	19.2	21.4	22.9	23.4	25.5	28.2	30.3
45	17.7	20.4	23.0	24,7	25.0	26.9	29.6	31.9
50	19.0	21.5	24.6	26.5	26.5	28.2	31.0	33.4
55	20.1	22.5	25.9	27.9	27.8	29.4	32.1	34.6
60	21.2	23.5	27.1	29.2	29.1	30.6	34.1	35.7
65	22.2	24.3	28.2	30.4	30.2	31.6	34.1	36.7
70	23.1	25.1	29.3	31.6	31.2	32.5	35.0	37.7
75	24.0	25.9	30.3	32.7	32.2	33.4	35.9	38.7
80	24.8	26.6	31.2	33.8	33.1	34.3	36.7	39.6
85	25.5	27.2	32.1	34.8	34.0	35.1	37.5	40.4
90	26.2	27.8	33.0	35.8	34.8	35.8	38.3	41.2
95	26.9	28.4	33.7	36.6	35.6	36.5	39.0	41.9
100	27.6	29.0	34.4	37.4	36.4	37.2	39.7	42.6

105	28.2	29.6	35.1	38.2	37.1	37.9	40.4	43.3
110	28.8	30.6	35.1	38.2	37.1	37.9	40.4	43.3
115	29.4	31.1	36.4	39.7	38.4	39.1	41.5	44.5
120	30.0	31.5	37.0	40.4	39.0	39.6	42.0	45.1
125	30.5	31.9	37.6	41.1	39.6	40.1	42.5	45.7
130	31.0	32.2	38.2	41.8	40.2	40.6	43.0	46.2
135	31.5	32.7	38.7	42.4	40.8	41.1	43.5	46.7
140	32.0	33.1	39.2	43.0	41.3	41.6	44.0	47.2
145	32.5	33.5	39.7	43.6	41.8	42.1	44.5	47.7
150	32.9	33.9	40.2	44.1	42.3	42.6	45.0	48.2
155	33.3	34.3	40.7	44.6	42.8	43.1	45.4	48.7
160	33.7	33.6	41.2	45.1	43.3	43.6	45.8	49.2
165	34.1	33.8	41.6	45.6	43.7	44.0	46.2	49.6
170	34.5		42.0	46.1	44.1	44.4	46.2	49.6
175	34.9					44.8	47.0	50.4
180	35.3					45.2	47.4	50.8
185	35.6					45.6	47.8	51.2
190	35,9					45.9	48.2	51.6
195						46.2	48.8	52.4
200								
205								
210								

Lampiran 7.

DATA HASIL TEST STATUS KANDISI FISIK PEMAIN FUTSAL M67 FUTSAL MAJALENGKA

No	Nama	Push Up (1menit)		Sit Up (1menit)		Squad (1menit)		Sprint 20 M		Shuttle Run		Standing Long Jump		Sit And Reach		Bleep Test		
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	T	B	Hasil
1	Abdulah Alaudin	21	20	44	40	47	45	3.37	3.8	12.29	12.34	2.03	2.1	54	53	8	8	42.4
2	Adit Agustian Permadi	33	25	32	30	46	40	3.2	3.5	12.9	12.98	1.9	1.98	59	56	7	1	36.7
3	Akbar VF	30	30	40	40	35	32	3.6	3.44	11.6	11.56	2.15	2.15	60	60	5	4	31.0
4	Anri H	43	30	35	42	50	58	3.25	3.7	11.95	12.06	2.1	2.12	63	58	6	3	33.9
5	Ariq Naufal Yusuf	20	18	23	21	30	28	4.03	4.2	12.54	12.6	1.98	2.05	55	58	4	4	27.6
6	Cece Nurcepi	33	30	40	40	45	44	3.23	3.25	10.8	10.5	2.05	2.03	60	59	8	10	43.0
7	Dede Padli	30	35	34	30	43	40	3.4	3.5	12.15	12.3	2.08	2.15	63	60	5	5	31.4
8	Fadil Maizan Rumiawan	32	34	30	30	45	43	3.09	3.1	11	11.05	2.01	1.95	59	63	8	5	41.4
9	Gumelar Teza	28	30	40	35	35	40	3.06	3	12.1	11.94	2.4	2.4	60	58	7	2	37.1
10	Indra Arya Nugraha	25	23	33	36	25	20	3.43	3.5	12.26	12.45	2.14	2.19	63	65	7	4	37.8
11	Muhammad Zayyin Ilham	26	20	35	39	42	40	3.7	4	13.5	13.67	1.85	2.05	73	76	6	5	34.6
12	Masum	30	34	32	30	48	45	5.12	3.21	13.98	13.34	2.65	2.4	73	73	8	3	40.8
13	Moh Alfaritzi R	26	22	30	25	40	40	4	4.9	12.89	12.9	2.45	2.35	63	60	6	3	33.9
14	Muhammad Fajar	21	25	38	35	41	35	3.37	3.8	11.99	12.08	2.3	2.35	68	71	10	1	47.1
15	Nurul Ikhsan Ramdhani	37	35	40	41	40	38	2.9	3	10.83	10.95	1.95	2.05	55	59	8	2	40.2
16	Pramudya Arsyad Syahputera	23	20	33	30	35	35	3.77	3.8	11.55	11.44	2.08	2.15	65	63	6	5	34.6
17	Rafi Rizkulloh	25	18	35	32	45	40	3.1	3	13.99	14.1	2.05	2.14	68	70	7	1	36.7
18	Zulfikri	21	22	40	41	62	50	3.1	3.2	13.1	13.15	2.1	2.15	62	60	5	5	31.4

Lampiran 8.

DATA HASIL TEST STATUS KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL JOGOKARYAN FUTSAL ACADEMY

No	Nama	Push Up (1menit)		Sit Up (1menit)		Squad (1menit)		Sprint 20 M		Shuttle Run		Standing Long Jump		Sit And Reach		Bleep Test		
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	B	T	hasil
1	Adly	45	30	42	25	42	45	3.05	3.2	11.94	12.55	2.18	2.93	65	74	5	4	31.0
2	Agung Sofyan	55	35	25	21	29	36	3.06	3.29	13.06	13.15	193	208	63	62	6	8	35.7
3	Ahmad	30	30	22	25	50	41	5.61	3.73	14.26	12.34	2.13	1.74	48	50	5	1	29.9
4	Ardha	30	27	28	30	40	39	4.43	3.99	20.15	14.93	2.07	2.05	63	71	4	8	29.5
5	Arifin Wuiz H	32	25	48	45	43	50	4.40	3.55	19.14	14.16	1.74	1.98	60	65	5	6	31.8
6	Cristofel Praba	35	24	30	41	36	45	3.18	3.29	11.61	12.75	2.30	2.34	68	74	8	7	42.1
7	Deva M	20	23	36	26	40	38	3.35	3.48	14.11	13.35	1.85	1.86	65	68	5	3	30.6
8	Fahmi H	30	24	22	27	40	42	3.39	3.19	13.35	12.5	2.27	2.22	70	68	4	4	27.6
9	Farkhan Dwi Akbar	32	10	38	38	35	33	4.77	2.91	15.62	13.13	2.09	2.18	74	71	7	5	38.1
10	Hafizh	40	50	30	30	39	45	5.84	4.67	15.01	12.81	2.48	2.49	60	66	4	8	29.5
11	Hamid	18	22	29	23	35	36	3.78	3.88	14.76	14.90	1.57	1.79	60	67	3	6	25.0
12	Mead	12	14	40	39	34	31	3.57	4.12	13.59	13.52	1.73	1.89	61	63	5	2	30.2
13	Nugroho	30	20	27	25	36	37	4.16	4.09	17.62	15.35	1.62	1.75	54	56	3	4	24.3
14	Pandu Pramudya	19	11	38	31	26	26	3.32	3.95	12.74	12.71	2.10	1.98	52	54	5	4	31.0
15	Rhezol	40	30	35	25	35	42	3.3	3.31	12.35	12.18	249	240	58	58	6	8	35.7
16	Tio	28	52	30	26	30	32	3.06	3.36	17.91	13.31	2.3	2.35	78	78	7	10	39.9
17	Wahyu Prastyo H	34	40	32	49	46	43	03.55	03.41	13.22	12.32	1.97	2.15	53	50	5	4	31.0
18	Yasin	37	30	57	46	42	44	3.38	3.21	12.81	12.91	2.03	2.14	68	68	9	7	45.5

Lampiran 9.

DATA HASIL TEST STATUS GIZI PEMAIN FUTSAL M67 FUTSAL MAJALENGKA

No	Nama	Berat Badan	Tinggi Badan	BMI	Lemak Bicep	Lemak Tricep	Lemak Subscapula	Lemak Suprailliaca	Body Fat
1	Abdulah Alaudin	54.2	1.69	18.97692658	47.5	47	42.2	41.8	34.9
2	Adit Agustian Permadi	63.65	1.7	22.02422145	40.5	22.6	47.2	39.1	32.5
3	Akbar VF	55	1.64	20.44913742	48.6	46.9	42.1	45.5	35.3
4	Anri H	52.65	1.65	19.33884298	46.9	44	43.4	48.1	35.3
5	Ariq Naufal Yusuf	50	1.59	19.77769867	41.2	44.7	44.3	46.1	34.9
6	Cece Nurcepi	60	1.62	22.86236854	43	45	40	39	34.1
7	Dede Padli	55	1.65	20.2020202	45	47	44	48	35.3
8	Fadil Maizan Rumiawan	54	1.62	20.57613169	40	44	39	46	34.1
9	Gumelar Teza	65	1.69	22.75830678	45.9	47.2	41	48.4	35.3
10	Indra Arya Nugraha	64	1.61	24.69040546	47.1	44.9	40.6	41.8	34.5
11	Muhammad Zayyin Ilham	63.7	1.65	23.39761249	45.2	43.9	25.5	27.1	32.0
12	Masum	59.7	1.77	19.05582687	44.1	46.8	41.1	46.9	34.9
13	Moh Alfaritzi R	60	1.7	20.76124567	45.6	46.2	37.7	41.3	34.5
14	Muhammad Fajar	56.4	1.67	20.223027	47.8	48	45.8	45.9	35.6
15	Nurul Ikhsan Ramdhani	58	1.62	22.10028959	46	48	43	40	34.9
16	Pramudya Arsyad Syahputera	50	1.64	18.59012493	48.5	47.6	45.3	48.9	35.9
17	Rafi Rizkulloh	55	1.68	19.48696145	45.5	44.4	40.6	41.8	34.5
18	Zulfikri	49.85	1.65	18.31037649	40.5	22.6	47.2	39.1	32.5

Lampiran 10.

DATA HASIL TEST STATUS GIZI PEMAIN FUTSAL JOGOKARYAN FUTSAL ACADEMY

No	Nama	Berat Badan	Tinggi Badan	BMI	Lemak Bicep	Lemak Tricep	Lemak Subscapula	Lemak Suprailliaca	Body Fat
1	Adly	48.5	1.62	18.48041457	42	41	40	39	33.7
2	Agung Sofyan	53	1.64	19.70553242	40	39	41	44	33.7
3	Ahmad	55	1.65	20.2020202	46	46.5	42	43.2	34.9
4	Ardha	50	1.6	19.53125	41	40	43	45	34.1
5	Arifin Wuiz H	58	1.65	21.30394858	49	47.8	43.2	47.3	35.6
6	Cristofel Praba	54.1	1.62	20.61423563	46	47.3	45.2	44	35.3
7	Deva M	60	1.75	19.59183673	49	46	48	45	35.6
8	Fahmi H	66	1.7	22.83737024	43	44	42	45	34.5
9	Farkhan Dwi Akbar	70	1.65	25.71166208	33	35	36	40	32.0
10	Hafizh	68	1.78	21.46193662	46.9	41	43.1	39.6	34.5
11	Hamid	59.9	1.69	20.97265502	43.3	41.5	47.4	40.3	34.5
12	Mead	90.8	1.75	29.64897959	52.2	42	36	42.9	34.5
13	Nugroho	71.4	1.63	26.87342392	30	34	33	27.5	30.0
14	Pandu Pramudya	59.4	1.77	18.96006895	48	44.5	47	46.3	35.6
15	Rhezol	69	1.74	22.79032897	44.7	43.3	45.6	47.1	35.3
16	Tio	55	1.68	19.48696145	45	47	40	44	34.9
17	Wahyu Prastyo H	51.8	1.6	20.234375	49	41.5	47	45.4	35.3
18	Yasin	52.4	1.63	19.72223268	40.9	47	41.1	47.5	34.9

Lampiran 11.

DATA PENELITIAN STATUS KONDISI FISIK M67 FUTSAL MAJALENGKA

No	Nama	Push Up	T skor	Sit Up	T skor	Squad	T skor	Sprint 20 M	T skor	Shuttle Run	T skor	Standing Long Jump	T skor	Sit And Reach	T skor	Beep Test	T skor	Status Fisik	Kategori
1	AA	21	37.93	44	65.25	47	55.17	3.37	50.31	12.29	50.65	2.03	44.66	15.3	32.07	42.4	61.57	49.7	Sedang
2	AAP	33	56.68	32	42.22	46	53.99	3.2	45	12.9	57.28	1.9	36	17.3	41.08	36.7	49.89	47.76	Kurang
3	AVF	30	52	40	57.58	35	41.03	3.44	52.5	11.56	42.71	2.15	52.66	21.6	60.45	31	38.21	49.64	Sedang
4	AH	43	72.31	42	61.42	58	68.12	3.25	46.56	11.95	46.95	2.1	49.33	18.8	47.83	33.9	44.15	54.58	Baik
5	ANY	20	36.37	23	24.95	30	35.14	4.03	70.93	12.54	53.36	1.98	41.33	16.9	39.27	27.6	31.25	41.57	Kurang Sekali
6	CN	33	56.68	40	57.58	45	52.81	3.23	45.93	10.5	31.19	2.03	44.66	17.7	42.88	43	62.8	49.31	Sedang
7	DP	35	59.81	34	46.06	43	50.45	3.4	51.25	12.15	49.13	2.08	48	18.8	47.83	31.4	39.03	48.94	Sedang
8	FMR	34	58.25	30	38.38	45	52.81	3.09	41.56	11	36.63	2.01	43.33	18.8	47.83	41.4	59.52	47.28	Kurang
9	GT	30	52	40	57.58	40	46.92	3	38.75	11.94	46.84	2.4	69.33	17.7	42.88	37.1	50.71	50.62	Sedang
10	IAN	25	44.18	36	49.9	25	29.25	3.43	52.18	12.26	50.32	2.14	52	19.6	51.44	37.8	52.15	47.67	Kurang
11	MZI	26	45.75	39	55.66	42	49.28	3.7	60.62	13.5	63.8	1.85	32.66	24	71.26	34.6	45.59	53.07	Baik
12	M	34	58.25	32	42.22	48	56.34	3.21	45.31	13.34	62.06	2.4	69.33	22.8	65.85	40.8	58.29	57.2	Baik Sekali
13	MAR	26	45.75	30	38.38	40	46.92	4	70	12.89	57.17	2.35	66	18.8	47.83	33.9	44.15	52.02	Baik
14	MF	21	37.93	38	53.74	41	48.1	3.37	50.31	11.99	47.39	2.3	62.66	22	62.25	47.1	71.21	54.19	Baik
15	NIR	37	62.93	41	59.5	40	46.92	2.9	35.62	10.83	34.78	2.05	46	17.3	41.08	40.2	57.06	47.98	Kurang
16	PAS	23	41.06	33	44.14	35	41.03	3.77	62.81	11.44	41.41	2.08	48	19.6	51.44	34.6	45.59	46.93	Kurang
17	RR	25	44.18	35	47.98	45	52.81	3	38.75	13.99	69.13	2.05	46	21.6	60.45	36.7	49.89	51.14	Sedang
18	Z	21	37.93	40	57.58	62	72.83	3.1	41.87	13.1	59.45	2.1	49.33	18.5	46.48	31.4	39.03	50.56	Sedang

Lampiran 12.

DATA PENELITIAN STATUS KONDISI FISIK JOGOKARYAN FUTSAL ACADEMY

No	Nama	Push Up	T Skor	Sit Up	T skor	Squad	T Skor	Sprint 20M	T Skor	Shuttle Run	T Skor	Standing Long Jump	T Skor	Sit and Reach	T Skor	Beep Test	T Skor	Status Fisik	Kategori
1	AD	45	59.79	42	56.87	45	57.61	3.2	43.33	11.94	38.13	2.93	78.51	23.2	61.31	31	46.97	55.31	Baik
2	AS	55	68.87	25	37.59	36	43.12	3.06	40	13.05	49.01	2.08	47.03	18.8	47.21	35.7	55.44	48.53	Sedang
3	AH	30	46.16	25	37.59	50	65.66	3.73	55.95	12.34	42.05	2.13	48.88	13.7	30.86	29.9	44.99	46.51	Kurang
4	AR	30	46.16	30	43.36	40	49.56	3.99	62.14	14.93	67.41	2.07	46.66	22	57.46	29.5	44.27	52.12	Baik
5	AWH	32	47.98	48	63.67	50	65.66	3.55	51.66	14.16	59.9	1.98	43.33	19.6	49.77	31.8	48.41	53.79	Baik
6	CP	35	50.7	41	55.73	45	57.61	3.29	45.47	11.61	43.9	2.34	56.66	23.2	61.31	42.1	66.97	54.79	Baik
7	DM	23	39.8	36	50.06	40	49.56	3.35	46.9	13.35	51.96	1.86	38.88	20.8	53.62	30.6	46.25	47.12	Kurang
8	FH	30	46.16	27	39.86	42	52.78	3.19	43.09	12.5	43.62	2.27	54.07	21.6	56.18	27.6	40.84	47.07	Kurang
9	FDA	32	47.98	38	52.33	35	41.51	2.91	36.42	13.13	49.8	2.18	50.74	23.2	61.31	38.1	59.76	49.98	Sedang
10	HF	50	64.33	30	43.26	45	57.61	4.67	78.33	12.81	46.66	2.49	62.22	20	51.05	29.5	44.27	55.96	Baik
11	HM	22	38.9	29	42.13	36	43.12	3.78	57.14	14.76	65.78	1.79	36.29	20.4	52.33	25	36.16	46.48	Kurang
12	M	14	31.63	40	54.6	34	39.9	3.57	52.14	13.52	53.62	1.89	40	18.8	47.21	30.2	45.53	45.57	Kurang
13	N	30	46.16	27	39.86	37	44.73	4.09	64.52	15.35	71.56	1.75	34.81	16.1	38.55	24.3	34.9	46.88	Kurang
14	PP	19	36.17	38	52.33	26	27.02	3.32	46.19	12.71	45.68	2.1	47.77	15.3	35.99	31	46.97	42.26	Kurang Sekali
15	R	40	55.24	35	48.93	42	52.78	3.3	45.71	12.18	40.49	2.49	62.22	16.9	41.12	35.7	55.44	50.24	Sedang
16	T	52	66.15	30	43.26	32	36.68	3.06	40	13.31	51.56	2.35	57.03	24.8	66.44	39.9	63.01	53.01	Baik
17	WPH	40	55.25	49	64.8	46	59.22	3.41	48.33	12.32	41.86	2.15	49.62	14.9	34.71	31	46.97	50.09	Sedang
18	Y	37	52.52	57	73.87	44	56.01	3.21	43.57	12.81	46.66	2.14	49.25	20.8	53.62	45.5	73.09	56.07	Baik Sekali

Lampiran 13.

DATA PENELITIAN STATUS GIZI PEMAIN FUTSAL M67 FUTSAL MAJALENGKA

No	Nama	BMI	T Skor	Body Fat	T Skor	Status Gizi	Kategori
1	AA	18.9	39.65	34.9	53.73	46.69	Kurang
2	AAP	22.1	57.84	32.5	31.3	44.57	Kurang
3	AVF	20.4	48.18	35.3	57.47	52.82	Baik
4	AH	19.3	41.93	35.3	57.47	49.7	Sedang
5	ANY	19.8	44.77	34.9	53.73	49.25	Sedang
6	CN	22.86	62.15	34.1	46.26	54.2	Baik
7	DP	20.2	47.04	35.3	47.47	47.25	Sedang
8	FMR	20.57	49.14	34.1	46.26	47.7	Sedang
9	GT	22.7	61.25	35.3	57.47	59.36	Baik Sekali
10	IAN	24.6	72.04	34.5	50	61.02	Baik Sekali
11	MZI	23.3	64.65	32	26.63	45.64	kurang
12	M	19.1	40.79	34.9	53.73	47.26	Sedang
13	MAR	20.7	49.88	34.5	50	49.94	Sedang
14	MF	20.2	47.04	35.6	60.28	53.66	Baik
15	NIR	22.1	57.84	34.9	53.73	55.78	Baik
16	PAS	18.5	37.38	35.9	63.08	50.23	Sedang
17	RR	19.5	43.06	34.5	50	46.53	Kurang
18	Z	18.3	36.25	32.5	31.3	33.77	Kurang Sekali

Lampiran 14.

DATA HASIL PENELITIAN STATUS GIZI PEMAIN FUTSAL JOGOKARYAN FUTSAL ACADEMY

No	Nama	BMI	T Skor	Body Fat	T Skor	Status Gizi	Kategori
1	AD	18.5	39.58	33.7	45	42.29	Kurang Sekali
2	AS	19.7	43.71	33.7	45	44.35	Kurang
3	AH	20.2	45.42	34.9	53.82	49.62	Sedang
4	AR	19.5	43.02	34.1	47.94	45.48	Kurang
5	AWH	21.3	49.2	35.6	58.97	54.08	Baik
6	CP	20.6	46.8	35.3	56.76	51.78	Sedang
7	DM	19.6	43.36	35.6	58.97	51.16	Sedang
8	FH	22.8	54.36	34.5	50.88	52.62	Baik
9	FDA	25.7	64.32	32	32.5	48.41	Sedang
10	HF	21.5	49.89	34.5	50.88	50.38	Sedang
11	HM	20.9	47.83	34.5	50.88	49.35	Sedang
12	M	29.6	77.73	34.5	50.88	64.3	Baik Sekali
13	N	26.8	68.1	30	17.79	42.95	Kurang
14	PP	18.9	40.96	35.6	58.97	49.96	Sedang
15	R	22.7	54.02	35.3	56.76	55.39	Baik
16	T	19.5	43.02	34.9	53.82	48.42	Sedang
17	WPH	20.2	45.42	35.3	56.76	51.09	Sedang
18	Y	19.7	43.72	34.9	53.82	48.77	Sedang

Lampiran 15.

Statistik data penelitian

M67 Futsal Majalengka

```
DATASET ACTIVATE DataSet4.
FREQUENCIES VARIABLES=PushUp SitUp Squad Sprint20m ShuttleRun
StandingLongJump SitandReach BleepTes BMI BodyFat
/ORDER=ANALYSIS.
```

Frequencies

[DataSet0]

Statistics											
	PushUp	SitUp	Squad	Sprint20m	ShuttleRun	StandingLongJump	SitandReach	BleepTes	BMI	BodyFat	
N	Valid	18	18	18	18	18	18	18	18	18	
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Mean	28.7222	36.0556	42.6111	3.3606	12.2317	2.1111	19.2833	36.7556	20.7294	34.5000
	Median	28.0000	37.0000	42.5000	3.3100	12.2050	2.0800	18.8000	36.7000	20.3000	34.9000
	Mode	21.00	40.00	40.00 ^a	3.00 ^a	10.50 ^a	2.03 ^a	18.80	31.40 ^a	20.20 ^a	34.90 ^a
	Std.	6.58702	5.36297	8.73895	.32932	.95332	.15811	2.28686	5.02221	1.81103	1.10985
	Minimum	20.00	23.00	25.00	2.90	10.50	1.85	15.30	27.60	18.30	32.00
	Maximum	43.00	44.00	62.00	4.03	13.99	2.40	24.00	47.10	24.60	35.90
	Sum	517.00	649.00	767.00	60.49	220.17	38.00	347.10	661.60	373.13	621.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

PushUp					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20.00	1	5.6	5.6	5.6
	21.00	3	16.7	16.7	22.2
	23.00	1	5.6	5.6	27.8
	25.00	2	11.1	11.1	38.9
	26.00	2	11.1	11.1	50.0
	30.00	2	11.1	11.1	61.1
	33.00	2	11.1	11.1	72.2
	34.00	2	11.1	11.1	83.3
	35.00	1	5.6	5.6	88.9
	37.00	1	5.6	5.6	94.4
	43.00	1	5.6	5.6	100.0
	Total		18	100.0	100.0

SitUp						
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	23.00	1	5.6	5.6	5.6	
	30.00	2	11.1	11.1	16.7	
	32.00	2	11.1	11.1	27.8	
	33.00	1	5.6	5.6	33.3	
	34.00	1	5.6	5.6	38.9	
	35.00	1	5.6	5.6	44.4	
	36.00	1	5.6	5.6	50.0	
	38.00	1	5.6	5.6	55.6	
	39.00	1	5.6	5.6	61.1	
	40.00	4	22.2	22.2	83.3	
	41.00	1	5.6	5.6	88.9	
	42.00	1	5.6	5.6	94.4	
	44.00	1	5.6	5.6	100.0	
	Total		18	100.0	100.0	
	Squad					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	25.00	1	5.6	5.6	5.6	
	30.00	1	5.6	5.6	11.1	
	35.00	2	11.1	11.1	22.2	
	40.00	3	16.7	16.7	38.9	
	41.00	1	5.6	5.6	44.4	
	42.00	1	5.6	5.6	50.0	
	43.00	1	5.6	5.6	55.6	
	45.00	3	16.7	16.7	72.2	
	46.00	1	5.6	5.6	77.8	
	47.00	1	5.6	5.6	83.3	
	48.00	1	5.6	5.6	88.9	
	58.00	1	5.6	5.6	94.4	
	62.00	1	5.6	5.6	100.0	
	Total		18	100.0	100.0	

Sprint20m					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2.90	1	5.6	5.6	5.6
	3.00	2	11.1	11.1	16.7
	3.09	1	5.6	5.6	22.2
	3.10	1	5.6	5.6	27.8
	3.20	1	5.6	5.6	33.3
	3.21	1	5.6	5.6	38.9
	3.23	1	5.6	5.6	44.4
	3.25	1	5.6	5.6	50.0
	3.37	2	11.1	11.1	61.1
	3.40	1	5.6	5.6	66.7
	3.43	1	5.6	5.6	72.2
	3.44	1	5.6	5.6	77.8
	3.70	1	5.6	5.6	83.3
	3.77	1	5.6	5.6	88.9
	4.00	1	5.6	5.6	94.4
	4.03	1	5.6	5.6	100.0
	Total		18	100.0	100.0

ShuttleRun					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10.50	1	5.6	5.6	5.6
	10.83	1	5.6	5.6	11.1
	11.00	1	5.6	5.6	16.7
	11.44	1	5.6	5.6	22.2
	11.56	1	5.6	5.6	27.8
	11.94	1	5.6	5.6	33.3
	11.95	1	5.6	5.6	38.9
	11.99	1	5.6	5.6	44.4
	12.15	1	5.6	5.6	50.0
	12.26	1	5.6	5.6	55.6
	12.29	1	5.6	5.6	61.1
	12.54	1	5.6	5.6	66.7
	12.89	1	5.6	5.6	72.2
	12.90	1	5.6	5.6	77.8
	13.10	1	5.6	5.6	83.3
	13.34	1	5.6	5.6	88.9
	13.50	1	5.6	5.6	94.4
13.99	1	5.6	5.6	100.0	
Total		18	100.0	100.0	

StandingLongJump						
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	1.85	1	5.6	5.6	5.6	
	1.90	1	5.6	5.6	11.1	
	1.98	1	5.6	5.6	16.7	
	2.01	1	5.6	5.6	22.2	
	2.03	2	11.1	11.1	33.3	
	2.05	2	11.1	11.1	44.4	
	2.08	2	11.1	11.1	55.6	
	2.10	2	11.1	11.1	66.7	
	2.14	1	5.6	5.6	72.2	
	2.15	1	5.6	5.6	77.8	
	2.30	1	5.6	5.6	83.3	
	2.35	1	5.6	5.6	88.9	
	2.40	2	11.1	11.1	100.0	
	Total		18	100.0	100.0	
	SitandReach					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	15.30	1	5.6	5.6	5.6	
	16.90	1	5.6	5.6	11.1	
	17.30	2	11.1	11.1	22.2	
	17.70	2	11.1	11.1	33.3	
	18.50	1	5.6	5.6	38.9	
	18.80	4	22.2	22.2	61.1	
	19.60	2	11.1	11.1	72.2	
	21.60	2	11.1	11.1	83.3	
	22.00	1	5.6	5.6	88.9	
	22.80	1	5.6	5.6	94.4	
	24.00	1	5.6	5.6	100.0	
	Total		18	100.0	100.0	

BleepTes					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	27.60	1	5.6	5.6	5.6
	31.00	1	5.6	5.6	11.1
	31.40	2	11.1	11.1	22.2
	33.90	2	11.1	11.1	33.3
	34.60	2	11.1	11.1	44.4
	36.70	2	11.1	11.1	55.6
	37.10	1	5.6	5.6	61.1
	37.80	1	5.6	5.6	66.7
	40.20	1	5.6	5.6	72.2
	40.80	1	5.6	5.6	77.8
	41.40	1	5.6	5.6	83.3
	42.40	1	5.6	5.6	88.9
	43.00	1	5.6	5.6	94.4
	47.10	1	5.6	5.6	100.0
	Total		18	100.0	100.0
BMI					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18.30	1	5.6	5.6	5.6
	18.50	1	5.6	5.6	11.1
	18.90	1	5.6	5.6	16.7
	19.10	1	5.6	5.6	22.2
	19.30	1	5.6	5.6	27.8
	19.50	1	5.6	5.6	33.3
	19.80	1	5.6	5.6	38.9
	20.20	2	11.1	11.1	50.0
	20.40	1	5.6	5.6	55.6
	20.57	1	5.6	5.6	61.1
	20.70	1	5.6	5.6	66.7
	22.10	2	11.1	11.1	77.8
	22.70	1	5.6	5.6	83.3
	22.86	1	5.6	5.6	88.9
	23.30	1	5.6	5.6	94.4
	24.60	1	5.6	5.6	100.0
	Total		18	100.0	100.0

BodyFat					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	32.00	1	5.6	5.6	5.6
	32.50	2	11.1	11.1	16.7
	34.10	2	11.1	11.1	27.8
	34.50	3	16.7	16.7	44.4
	34.90	4	22.2	22.2	66.7
	35.30	4	22.2	22.2	88.9
	35.60	1	5.6	5.6	94.4
	35.90	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Statistik data penelitian Jogokaryan Futsal Academy

```

DATASET ACTIVATE DataSet1.
FREQUENCIES VARIABLES=PushUp SitUp Squad Sprint20m ShuttleRun
StandingLongJump SitandReach BleepTes BMI BodyFat
/STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM
/ORDER=ANALYSIS.

```

Frequencies

[DataSet0]

Statistics										
	PushUp	SitUp	Squad	Sprint20m	ShuttleRun	StandingLongJump	SitandReach	BleepTes	BMI	BodyFat
N Valid	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	34.2222	35.9444	40.2778	3.4822	13.1544	2.1661	19.6722	32.6889	21.5389	34.3833
Median	32.0000	35.5000	41.0000	3.3350	12.9300	2.1350	20.2000	31.0000	20.4000	34.7000
Mode	30.00	30.00	45.00	3.06	12.81	2.49	23.20	31.00	19.50 ^a	34.50
Std.	11.33737	9.07791	6.39674	.43675	1.05167	.28808	3.21281	5.71643	2.99885	1.40848
Minimum	14.00	25.00	26.00	2.91	11.61	1.75	13.70	24.30	18.50	30.00
Maximum	55.00	57.00	50.00	4.67	15.35	2.93	24.80	45.50	29.60	35.60
Sum	616.00	647.00	725.00	62.68	236.78	38.99	354.10	588.40	387.70	618.90

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

PushUp						
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	14.00	1	5.6	5.6	5.6	
	19.00	1	5.6	5.6	11.1	
	22.00	1	5.6	5.6	16.7	
	23.00	1	5.6	5.6	22.2	
	30.00	4	22.2	22.2	44.4	
	32.00	2	11.1	11.1	55.6	
	35.00	1	5.6	5.6	61.1	
	37.00	1	5.6	5.6	66.7	
	40.00	2	11.1	11.1	77.8	
	45.00	1	5.6	5.6	83.3	
	50.00	1	5.6	5.6	88.9	
	52.00	1	5.6	5.6	94.4	
	55.00	1	5.6	5.6	100.0	
	Total		18	100.0	100.0	

SitUp						
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	25.00	2	11,1	11,1	11,1	
	27.00	2	11,1	11,1	22,2	
	29.00	1	5,6	5,6	27,8	
	30.00	3	16,7	16,7	44,4	
	35.00	1	5,6	5,6	50,0	
	36.00	1	5,6	5,6	55,6	
	38.00	2	11,1	11,1	66,7	
	40.00	1	5,6	5,6	72,2	
	41.00	1	5,6	5,6	77,8	
	42.00	1	5,6	5,6	83,3	
	48.00	1	5,6	5,6	88,9	
	49.00	1	5,6	5,6	94,4	
	57.00	1	5,6	5,6	100,0	
	Total		18	100,0	100,0	

Squad						
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	26.00	1	5,6	5,6	5,6	
	32.00	1	5,6	5,6	11,1	
	34.00	1	5,6	5,6	16,7	
	35.00	1	5,6	5,6	22,2	
	36.00	2	11,1	11,1	33,3	
	37.00	1	5,6	5,6	38,9	
	40.00	2	11,1	11,1	50,0	
	42.00	2	11,1	11,1	61,1	
	44.00	1	5,6	5,6	66,7	
	45.00	3	16,7	16,7	83,3	
	46.00	1	5,6	5,6	88,9	
	50.00	2	11,1	11,1	100,0	
	Total		18	100,0	100,0	

Sprint20m						
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	2.91	1	5.6	5.6	5.6	
	3.06	2	11.1	11.1	16.7	
	3.19	1	5.6	5.6	22.2	
	3.2	1	5.6	5.6	27.8	
	3.21	1	5.6	5.6	33.3	
	3.29	1	5.6	5.6	38.9	
	3.3	1	5.6	5.6	44.4	
	3.32	1	5.6	5.6	50.0	
	3.35	1	5.6	5.6	55.6	
	3.41	1	5.6	5.6	61.1	
	3.55	1	5.6	5.6	66.7	
	3.57	1	5.6	5.6	72.2	
	3.73	1	5.6	5.6	77.8	
	3.78	1	5.6	5.6	83.3	
	3.99	1	5.6	5.6	88.9	
	4.09	1	5.6	5.6	94.4	
	4.67	1	5.6	5.6	100.0	
	Total		18	100.0	100.0	

ShuttleRun					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11.61	1	5.6	5.6	5.6
	11.94	1	5.6	5.6	11.1
	12.18	1	5.6	5.6	16.7
	12.32	1	5.6	5.6	22.2
	12.34	1	5.6	5.6	27.8
	12.50	1	5.6	5.6	33.3
	12.71	1	5.6	5.6	38.9
	12.81	2	11.1	11.1	50.0
	13.05	1	5.6	5.6	55.6
	13.13	1	5.6	5.6	61.1
	13.31	1	5.6	5.6	66.7
	13.35	1	5.6	5.6	72.2
	13.52	1	5.6	5.6	77.8
	14.16	1	5.6	5.6	83.3
	14.76	1	5.6	5.6	88.9
	14.93	1	5.6	5.6	94.4
	15.35	1	5.6	5.6	100.0
	Total		18	100.0	100.0

StandingLongJump					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.75	1	5.6	5.6	5.6
	1.79	1	5.6	5.6	11.1
	1.86	1	5.6	5.6	16.7
	1.89	1	5.6	5.6	22.2
	1.98	1	5.6	5.6	27.8
	2.07	1	5.6	5.6	33.3
	2.08	1	5.6	5.6	38.9
	2.10	1	5.6	5.6	44.4
	2.13	1	5.6	5.6	50.0
	2.14	1	5.6	5.6	55.6
	2.15	1	5.6	5.6	61.1
	2.18	1	5.6	5.6	66.7
	2.27	1	5.6	5.6	72.2
	2.34	1	5.6	5.6	77.8
	2.35	1	5.6	5.6	83.3
	2.49	2	11.1	11.1	94.4
	2.93	1	5.6	5.6	100.0
	Total		18	100.0	100.0

SitandReach					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13.70	1	5.6	5.6	5.6
	14.90	1	5.6	5.6	11.1
	15.30	1	5.6	5.6	16.7
	16.10	1	5.6	5.6	22.2
	16.90	1	5.6	5.6	27.8
	18.80	2	11.1	11.1	38.9
	19.60	1	5.6	5.6	44.4
	20.00	1	5.6	5.6	50.0
	20.40	1	5.6	5.6	55.6
	20.80	2	11.1	11.1	66.7
	21.60	1	5.6	5.6	72.2
	22.00	1	5.6	5.6	77.8
	23.20	3	16.7	16.7	94.4
	24.80	1	5.6	5.6	100.0
	Total		18	100.0	100.0
BleepTes					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	24.30	1	5.6	5.6	5.6
	25.00	1	5.6	5.6	11.1
	27.60	1	5.6	5.6	16.7
	29.50	2	11.1	11.1	27.8
	29.90	1	5.6	5.6	33.3
	30.20	1	5.6	5.6	38.9
	30.60	1	5.6	5.6	44.4
	31.00	3	16.7	16.7	61.1
	31.80	1	5.6	5.6	66.7
	35.70	2	11.1	11.1	77.8
	38.10	1	5.6	5.6	83.3
	39.90	1	5.6	5.6	88.9
	42.10	1	5.6	5.6	94.4
	45.50	1	5.6	5.6	100.0
	Total		18	100.0	100.0

BMI					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18.50	1	5.6	5.6	5.6
	18.90	1	5.6	5.6	11.1
	19.50	2	11.1	11.1	22.2
	19.60	1	5.6	5.6	27.8
	19.70	2	11.1	11.1	38.9
	20.20	2	11.1	11.1	50.0
	20.60	1	5.6	5.6	55.6
	20.90	1	5.6	5.6	61.1
	21.30	1	5.6	5.6	66.7
	21.50	1	5.6	5.6	72.2
	22.70	1	5.6	5.6	77.8
	22.80	1	5.6	5.6	83.3
	25.70	1	5.6	5.6	88.9
	26.80	1	5.6	5.6	94.4
	29.60	1	5.6	5.6	100.0
	Total		18	100.0	100.0

BodyFat						
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	30.00	1	5.6	5.6	5.6	
	32.00	1	5.6	5.6	11.1	
	33.70	2	11.1	11.1	22.2	
	34.10	1	5.6	5.6	27.8	
	34.50	4	22.2	22.2	50.0	
	34.90	3	16.7	16.7	66.7	
	35.30	3	16.7	16.7	83.3	
	35.60	3	16.7	16.7	100.0	
	Total		18	100.0	100.0	

Statistik data penelitian M67 Futsal Majalengka (T Skor)

```
FREQUENCIES VARIABLES=PushUp SitUp Squad Sprint20m ShuttleRun
StandingLongJump SitandReach BleepTes BMI BodyFat
/STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM
/ORDER=ANALYSIS.
```

Frequencies

[DataSet0]

Statistics										
	PushUp	SitUp	Squad	Sprint20m	ShuttleRun	StandingLongJump	SitandReach	BleepTes	BMI	BodyFat
N Valid	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	49.9994	50.0067	49.9956	50.0144	50.0139	50.0711	50.0111	50.0050	50.0489	49.4394
Median	48.8750	51.8200	49.8650	48.4350	49.7250	48.0000	47.8300	49.8900	47.6100	51.8650
Mode	37.93	57.58	46.92 ^a	38.75 ^a	31.19 ^a	44.66 ^a	47.83	39.03 ^a	47.04 ^a	53.73
Std.	10.29321	10.29460	10.29326	10.29087	10.36218	10.54073	10.30188	10.29136	10.28981	10.21555
Minimum	36.37	24.95	29.25	35.62	31.19	32.66	32.07	31.25	36.25	26.63
Maximum	72.31	65.25	72.83	70.93	69.13	69.33	71.26	71.21	72.04	63.08
Sum	899.99	900.12	899.92	900.26	900.25	901.28	900.20	900.09	900.88	889.91

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

PushUp (T Skor)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	36.37	1	5.6	5.6	5.6
	37.93	3	16.7	16.7	22.2
	41.06	1	5.6	5.6	27.8
	44.18	2	11.1	11.1	38.9
	45.75	2	11.1	11.1	50.0
	52.00	2	11.1	11.1	61.1
	56.68	2	11.1	11.1	72.2
	58.25	2	11.1	11.1	83.3
	59.81	1	5.6	5.6	88.9
	62.93	1	5.6	5.6	94.4
	72.31	1	5.6	5.6	100.0
	Total		18	100.0	100.0

SitUp (T Skor)						
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	24.95	1	5.6	5.6	5.6	
	38.38	2	11.1	11.1	16.7	
	42.22	2	11.1	11.1	27.8	
	44.14	1	5.6	5.6	33.3	
	46.06	1	5.6	5.6	38.9	
	47.98	1	5.6	5.6	44.4	
	49.90	1	5.6	5.6	50.0	
	53.74	1	5.6	5.6	55.6	
	55.66	1	5.6	5.6	61.1	
	57.58	4	22.2	22.2	83.3	
	59.50	1	5.6	5.6	88.9	
	61.42	1	5.6	5.6	94.4	
	65.25	1	5.6	5.6	100.0	
	Total		18	100.0	100.0	
	Squad (T Skor)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	29.25	1	5.6	5.6	5.6	
	35.14	1	5.6	5.6	11.1	
	41.03	2	11.1	11.1	22.2	
	46.92	3	16.7	16.7	38.9	
	48.10	1	5.6	5.6	44.4	
	49.28	1	5.6	5.6	50.0	
	50.45	1	5.6	5.6	55.6	
	52.81	3	16.7	16.7	72.2	
	53.99	1	5.6	5.6	77.8	
	55.17	1	5.6	5.6	83.3	
	56.34	1	5.6	5.6	88.9	
	68.12	1	5.6	5.6	94.4	
	72.83	1	5.6	5.6	100.0	
	Total		18	100.0	100.0	

Sprint20m (T Skor)						
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	35.62	1	5.6	5.6	5.6	
	38.75	2	11.1	11.1	16.7	
	41.56	1	5.6	5.6	22.2	
	41.87	1	5.6	5.6	27.8	
	45.00	1	5.6	5.6	33.3	
	45.31	1	5.6	5.6	38.9	
	45.93	1	5.6	5.6	44.4	
	46.56	1	5.6	5.6	50.0	
	50.31	2	11.1	11.1	61.1	
	51.25	1	5.6	5.6	66.7	
	52.18	1	5.6	5.6	72.2	
	52.50	1	5.6	5.6	77.8	
	60.62	1	5.6	5.6	83.3	
	62.81	1	5.6	5.6	88.9	
	70.00	1	5.6	5.6	94.4	
	70.93	1	5.6	5.6	100.0	
	Total		18	100.0	100.0	

ShuttleRun (T Skor)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	31.19	1	5.6	5.6	5.6
	34.78	1	5.6	5.6	11.1
	36.63	1	5.6	5.6	16.7
	41.41	1	5.6	5.6	22.2
	42.71	1	5.6	5.6	27.8
	46.84	1	5.6	5.6	33.3
	46.95	1	5.6	5.6	38.9
	47.39	1	5.6	5.6	44.4
	49.13	1	5.6	5.6	50.0
	50.32	1	5.6	5.6	55.6
	50.65	1	5.6	5.6	61.1
	53.36	1	5.6	5.6	66.7
	57.17	1	5.6	5.6	72.2
	57.28	1	5.6	5.6	77.8
	59.45	1	5.6	5.6	83.3
	62.06	1	5.6	5.6	88.9
	63.80	1	5.6	5.6	94.4
	69.13	1	5.6	5.6	100.0
Total		18	100.0	100.0	

StandingLongJump (T Skor)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	32.66	1	5.6	5.6	5.6
	36	1	5.6	5.6	11.1
	41.33	1	5.6	5.6	16.7
	43.33	1	5.6	5.6	22.2
	44.66	2	11.1	11.1	33.3
	46	2	11.1	11.1	44.4
	48	2	11.1	11.1	55.6
	49.33	2	11.1	11.1	66.7
	52	1	5.6	5.6	72.2
	52.66	1	5.6	5.6	77.8
	62.66	1	5.6	5.6	83.3
	66	1	5.6	5.6	88.9
	69.33	2	11.1	11.1	100.0
	Total	18	100.0	100.0	
SitandReach (T Skor)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	32.07	1	5.6	5.6	5.6
	39.27	1	5.6	5.6	11.1
	41.08	2	11.1	11.1	22.2
	42.88	2	11.1	11.1	33.3
	46.48	1	5.6	5.6	38.9
	47.83	4	22.2	22.2	61.1
	51.44	2	11.1	11.1	72.2
	60.45	2	11.1	11.1	83.3
	62.25	1	5.6	5.6	88.9
	65.85	1	5.6	5.6	94.4
	71.26	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

BleepTes (T Skor)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	31.25	1	5.6	5.6	5.6
	38.21	1	5.6	5.6	11.1
	39.03	2	11.1	11.1	22.2
	44.15	2	11.1	11.1	33.3
	45.59	2	11.1	11.1	44.4
	49.89	2	11.1	11.1	55.6
	50.71	1	5.6	5.6	61.1
	52.15	1	5.6	5.6	66.7
	57.06	1	5.6	5.6	72.2
	58.29	1	5.6	5.6	77.8
	59.52	1	5.6	5.6	83.3
	61.57	1	5.6	5.6	88.9
	62.80	1	5.6	5.6	94.4
	71.21	1	5.6	5.6	100.0
	Total		18	100.0	100.0
BMI (T Skor)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	36.25	1	5.6	5.6	5.6
	37.38	1	5.6	5.6	11.1
	39.65	1	5.6	5.6	16.7
	40.79	1	5.6	5.6	22.2
	41.93	1	5.6	5.6	27.8
	43.06	1	5.6	5.6	33.3
	44.77	1	5.6	5.6	38.9
	47.04	2	11.1	11.1	50.0
	48.18	1	5.6	5.6	55.6
	49.14	1	5.6	5.6	61.1
	49.88	1	5.6	5.6	66.7
	57.84	2	11.1	11.1	77.8
	61.25	1	5.6	5.6	83.3
	62.15	1	5.6	5.6	88.9
	64.65	1	5.6	5.6	94.4
	72.04	1	5.6	5.6	100.0
Total		18	100.0	100.0	

BodyFat (T Skor)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	26.63	1	5.6	5.6	5.6
	31.30	2	11.1	11.1	16.7
	46.26	2	11.1	11.1	27.8
	47.47	1	5.6	5.6	33.3
	50.00	3	16.7	16.7	50.0
	53.73	4	22.2	22.2	72.2
	57.47	3	16.7	16.7	88.9
	60.28	1	5.6	5.6	94.4
	63.08	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Statistik data penelitian Jogokaryan Futsal Academy (T Skor)

```

DATASET ACTIVATE DataSet3.
FREQUENCIES VARIABLES=PushUp SitUp Squad Sprint20m ShuttleRun
StandingLongJump SitandReach BleepTes BMI BodyFat
  /STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM
  /ORDER=ANALYSIS.

```

Frequencies

[DataSet0]

Statistics										
	PushUp	SitUp	Squad	Sprint20m	ShuttleRun	StandingLongJump	SitandReach	BleepTes	BMI	BodyFat
N Valid	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	49.9972	50.0056	50.0078	50.0494	50.5361	50.2206	50.0028	50.0189	50.0261	50.0222
Median	47.9800	49.4950	51.1700	46.5450	47.8350	49.0650	51.6900	46.9700	46.1100	52.3500
Mode	46.16	37.59 ^a	57.61	40.00	46.66	62.22	61.31	46.97	43.02 ^a	50.88
Std.	10.29869	10.28825	10.29910	10.39884	9.73131	10.66949	10.29731	10.31218	10.30571	10.35635
Minimum	31.63	37.59	27.02	36.42	38.13	34.81	30.86	34.90	39.58	17.79
Maximum	68.87	73.87	65.66	78.33	71.56	78.51	66.44	73.19	77.73	58.97
Sum	899.95	900.10	900.14	900.89	909.65	903.97	900.05	900.34	900.47	900.40

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

PushUp (T Skor)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	31.63	1	5.6	5.6	5.6
	36.17	1	5.6	5.6	11.1
	38.90	1	5.6	5.6	16.7
	39.80	1	5.6	5.6	22.2
	46.16	4	22.2	22.2	44.4
	47.98	2	11.1	11.1	55.6
	50.70	1	5.6	5.6	61.1
	52.52	1	5.6	5.6	66.7
	55.24	1	5.6	5.6	72.2
	55.25	1	5.6	5.6	77.8
	59.79	1	5.6	5.6	83.3
	64.33	1	5.6	5.6	88.9
	66.15	1	5.6	5.6	94.4
	68.87	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

SitUp (T Skor)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	37.59	2	11.1	11.1	11.1
	39.86	2	11.1	11.1	22.2
	42.13	1	5.6	5.6	27.8
	43.26	2	11.1	11.1	38.9
	43.36	1	5.6	5.6	44.4
	48.93	1	5.6	5.6	50.0
	50.06	1	5.6	5.6	55.6
	52.33	2	11.1	11.1	66.7
	54.60	1	5.6	5.6	72.2
	55.73	1	5.6	5.6	77.8
	56.87	1	5.6	5.6	83.3
	63.67	1	5.6	5.6	88.9
	64.80	1	5.6	5.6	94.4
	73.87	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Squad (T Skor)						
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	27.02	1	5.6	5.6	5.6	
	36.68	1	5.6	5.6	11.1	
	39.90	1	5.6	5.6	16.7	
	41.51	1	5.6	5.6	22.2	
	43.12	2	11.1	11.1	33.3	
	44.73	1	5.6	5.6	38.9	
	49.56	2	11.1	11.1	50.0	
	52.78	2	11.1	11.1	61.1	
	56.01	1	5.6	5.6	66.7	
	57.61	3	16.7	16.7	83.3	
	59.22	1	5.6	5.6	88.9	
	65.66	2	11.1	11.1	100.0	
	Total		18	100.0	100.0	

Sprint20m (T Skor)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	36.42	1	5.6	5.6	5.6
	40.00	2	11.1	11.1	16.7
	43.09	1	5.6	5.6	22.2
	43.33	1	5.6	5.6	27.8
	43.57	1	5.6	5.6	33.3
	45.47	1	5.6	5.6	38.9
	45.71	1	5.6	5.6	44.4
	46.19	1	5.6	5.6	50.0
	46.90	1	5.6	5.6	55.6
	48.33	1	5.6	5.6	61.1
	51.66	1	5.6	5.6	66.7
	52.14	1	5.6	5.6	72.2
	55.95	1	5.6	5.6	77.8
	57.14	1	5.6	5.6	83.3
	62.14	1	5.6	5.6	88.9
	64.52	1	5.6	5.6	94.4
	78.33	1	5.6	5.6	100.0
	Total		18	100.0	100.0

ShuttleRun (T Skor)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	38.13	1	5.6	5.6	5.6
	40.49	1	5.6	5.6	11.1
	41.86	1	5.6	5.6	16.7
	42.05	1	5.6	5.6	22.2
	43.62	1	5.6	5.6	27.8
	43.90	1	5.6	5.6	33.3
	45.68	1	5.6	5.6	38.9
	46.66	2	11.1	11.1	50.0
	49.01	1	5.6	5.6	55.6
	49.80	1	5.6	5.6	61.1
	51.56	1	5.6	5.6	66.7
	51.96	1	5.6	5.6	72.2
	53.62	1	5.6	5.6	77.8
	59.90	1	5.6	5.6	83.3
	65.78	1	5.6	5.6	88.9
	67.41	1	5.6	5.6	94.4
	71.56	1	5.6	5.6	100.0
	Total		18	100.0	100.0

StandingLongJump (T Skor)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	34.81	1	5.6	5.6	5.6
	36.29	1	5.6	5.6	11.1
	38.88	1	5.6	5.6	16.7
	40.00	1	5.6	5.6	22.2
	43.33	1	5.6	5.6	27.8
	46.66	1	5.6	5.6	33.3
	47.03	1	5.6	5.6	38.9
	47.77	1	5.6	5.6	44.4
	48.88	1	5.6	5.6	50.0
	49.25	1	5.6	5.6	55.6
	49.62	1	5.6	5.6	61.1
	50.74	1	5.6	5.6	66.7
	54.07	1	5.6	5.6	72.2
	56.66	1	5.6	5.6	77.8
	57.03	1	5.6	5.6	83.3
	62.22	2	11.1	11.1	94.4
	78.51	1	5.6	5.6	100.0
	Total		18	100.0	100.0

SitandReach (T Skor)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	30.86	1	5.6	5.6	5.6
	34.71	1	5.6	5.6	11.1
	35.99	1	5.6	5.6	16.7
	38.55	1	5.6	5.6	22.2
	41.12	1	5.6	5.6	27.8
	47.21	2	11.1	11.1	38.9
	49.77	1	5.6	5.6	44.4
	51.05	1	5.6	5.6	50.0
	52.33	1	5.6	5.6	55.6
	53.62	2	11.1	11.1	66.7
	56.18	1	5.6	5.6	72.2
	57.46	1	5.6	5.6	77.8
	61.31	3	16.7	16.7	94.4
	66.44	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	
BleepTes (T Skor)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	34.90	1	5.6	5.6	5.6
	36.16	1	5.6	5.6	11.1
	40.84	1	5.6	5.6	16.7
	44.27	2	11.1	11.1	27.8
	44.99	1	5.6	5.6	33.3
	45.53	1	5.6	5.6	38.9
	46.25	1	5.6	5.6	44.4
	46.97	3	16.7	16.7	61.1
	48.41	1	5.6	5.6	66.7
	55.44	2	11.1	11.1	77.8
	59.76	1	5.6	5.6	83.3
	63.01	1	5.6	5.6	88.9
	66.97	1	5.6	5.6	94.4
	73.19	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

BMI (T Skor)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	39.58	1	5.6	5.6	5.6
	40.96	1	5.6	5.6	11.1
	43.02	2	11.1	11.1	22.2
	43.36	1	5.6	5.6	27.8
	43.71	1	5.6	5.6	33.3
	43.72	1	5.6	5.6	38.9
	45.42	2	11.1	11.1	50.0
	46.80	1	5.6	5.6	55.6
	47.83	1	5.6	5.6	61.1
	49.20	1	5.6	5.6	66.7
	49.89	1	5.6	5.6	72.2
	54.02	1	5.6	5.6	77.8
	54.36	1	5.6	5.6	83.3
	64.32	1	5.6	5.6	88.9
	68.11	1	5.6	5.6	94.4
	77.73	1	5.6	5.6	100.0
	Total		18	100.0	100.0

BodyFat (T Skor)						
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	17.79	1	5.6	5.6	5.6	
	32.50	1	5.6	5.6	11.1	
	45.00	2	11.1	11.1	22.2	
	47.94	1	5.6	5.6	27.8	
	50.88	4	22.2	22.2	50.0	
	53.82	3	16.7	16.7	66.7	
	56.76	3	16.7	16.7	83.3	
	58.97	3	16.7	16.7	100.0	
	Total		18	100.0	100.0	

Statistik data penelitian Status Kondisi Fisik dan Status Gizi M67 Futsal

Majalengka

```
DATASET ACTIVATE DataSet2.  
FREQUENCIES VARIABLES=StatusKondisiFisik StatusGizi  
  /STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM  
  /ORDER=ANALYSIS.
```

Frequencies

[DataSet0]

Statistics		
	StatusKondisiFisik	StatusGizi
N	Valid	18
	Missing	0
Mean	50.0089	49.7428
Median	49.6700	49.4750
Mode	41.57 ^a	33.77 ^a
Std.	3.51558	6.11762
Minimum	41.57	33.77
Maximum	57.20	61.02
Sum	900.16	895.37

a. Multiple modes exist. The smallest value is

Frequency Table

StatusKondisiFisik					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	41.57	1	5.6	5.6	5.6
	46.93	1	5.6	5.6	11.1
	47.28	1	5.6	5.6	16.7
	47.67	1	5.6	5.6	22.2
	47.76	1	5.6	5.6	27.8
	47.98	1	5.6	5.6	33.3
	48.94	1	5.6	5.6	38.9
	49.31	1	5.6	5.6	44.4
	49.64	1	5.6	5.6	50.0
	49.70	1	5.6	5.6	55.6
	50.56	1	5.6	5.6	61.1
	50.62	1	5.6	5.6	66.7
	51.14	1	5.6	5.6	72.2
	52.02	1	5.6	5.6	77.8
	53.07	1	5.6	5.6	83.3
	54.19	1	5.6	5.6	88.9
	54.58	1	5.6	5.6	94.4
	57.20	1	5.6	5.6	100.0
Total		18	100.0	100.0	

StatusGizi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	33.77	1	5.6	5.6	5.6
	44.57	1	5.6	5.6	11.1
	45.64	1	5.6	5.6	16.7
	46.53	1	5.6	5.6	22.2
	46.69	1	5.6	5.6	27.8
	47.25	1	5.6	5.6	33.3
	47.26	1	5.6	5.6	38.9
	47.70	1	5.6	5.6	44.4
	49.25	1	5.6	5.6	50.0
	49.70	1	5.6	5.6	55.6
	49.94	1	5.6	5.6	61.1
	50.23	1	5.6	5.6	66.7
	52.82	1	5.6	5.6	72.2
	53.66	1	5.6	5.6	77.8
	54.20	1	5.6	5.6	83.3
	55.78	1	5.6	5.6	88.9
	59.36	1	5.6	5.6	94.4
	61.02	1	5.6	5.6	100.0
Total		18	100.0	100.0	

Statistik data penelitian Status Kondisi Fisik dan Status Jogokaryan Futsal

Academy

```

DATASET ACTIVATE DataSet1.
FREQUENCIES VARIABLES=StatusKondisiFisik StatusGizi
  /STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM
  /ORDER=ANALYSIS.

```

Frequencies

[DataSet0]

Statistics		
	StatusKondisiFisik	StatusGizi
N		
Valid	18	18
Missing	0	0
Mean	50.0989	50.0222
Median	50.0350	49.7900
Mode	42.26 ^a	42.29 ^a
Std.	4.08867	5.03807
Minimum	42.26	42.29
Maximum	56.07	64.30
Sum	901.78	900.40

a. Multiple modes exist. The smallest value is

Frequency Table

StatusKondisiFisik					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	42.26	1	5.6	5.6	5.6
	45.57	1	5.6	5.6	11.1
	46.48	1	5.6	5.6	16.7
	46.51	1	5.6	5.6	22.2
	46.88	1	5.6	5.6	27.8
	47.07	1	5.6	5.6	33.3
	47.12	1	5.6	5.6	38.9
	48.53	1	5.6	5.6	44.4
	49.98	1	5.6	5.6	50.0
	50.09	1	5.6	5.6	55.6
	50.24	1	5.6	5.6	61.1
	52.12	1	5.6	5.6	66.7
	53.01	1	5.6	5.6	72.2
	53.79	1	5.6	5.6	77.8
	54.79	1	5.6	5.6	83.3
	55.31	1	5.6	5.6	88.9
	55.96	1	5.6	5.6	94.4
	56.07	1	5.6	5.6	100.0
Total		18	100.0	100.0	

StatusGizi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	42.29	1	5.6	5.6	5.6
	42.95	1	5.6	5.6	11.1
	44.35	1	5.6	5.6	16.7
	45.48	1	5.6	5.6	22.2
	48.41	1	5.6	5.6	27.8
	48.42	1	5.6	5.6	33.3
	48.77	1	5.6	5.6	38.9
	49.35	1	5.6	5.6	44.4
	49.62	1	5.6	5.6	50.0
	49.96	1	5.6	5.6	55.6
	50.38	1	5.6	5.6	61.1
	51.09	1	5.6	5.6	66.7
	51.16	1	5.6	5.6	72.2
	51.78	1	5.6	5.6	77.8
	52.62	1	5.6	5.6	83.3
	54.08	1	5.6	5.6	88.9
	55.39	1	5.6	5.6	94.4
	64.30	1	5.6	5.6	100.0
Total		18	100.0	100.0	

Lampiran 16.

DOKUMENTASI

Gambar 61. Pelaksanaan Tes *Push Up*



Gambar 62. Pelaksanaan *Sit Up*



Gambar 63. Pelaksanaan *Squad*



Gambar 64. Pelaksanaan *Sprint 20m*



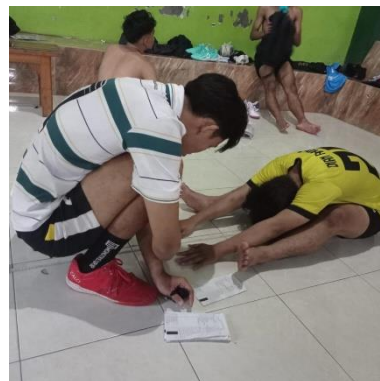
Gambar 65. Pelaksanaan *Shuttle Run*



Gambar 66. Pelaksanaan *Standing Long Jump*



Gambar 67. Pelaksanaan *Sit and Reach*



Gambar 68. Pelaksanaan *Bleep Tes*



Gambar 69. Pelaksanaan Pengukuran Berat Badan



Gambar 70. Pelaksanaan Pengukuran Tinggi Badan



Gambar 71. Pelaksanaan Pengukuran Lemak *Biceps*



Gambar 72. Pelaksanaan Pengukuran Lemak *Triceps*



Gambar 73. Pelaksanaan Pengukuran Lemak *Subscapula*



Gambar 74. Pelaksanaan Pengukuran Lemak *Suprailliaca*

