



**TINGKAT KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA
VOLI SMK WIKRAMA 1 KABUPATEN SEMARANG TAHUN 2021/2022**

SKRIPSI

**Oleh:
JONI WICAKSONO
D0418073**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2022**

**TINGKAT KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA
VOLI SMK WIKRAMA 1 KABUPATEN SEMARANG TAHUN 2021/2022**

Oleh:

Joni Wicaksono

D0418073

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar

Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN

SURAKARTA

2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Proposal Skripsi dengan judul “Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Wikrama Semarang Tahun 2021/2022”, karya

Nama : Joni Wicaksono

Nim : D0418073

Prodi : Pendidikan Jasmani

Proposal Skripsi ini telah disetujui Dosen Pembimbing Skripsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta untuk dilanjutkan ke tahap penelitian

Surakarta, 2 february 2022

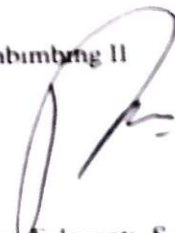
Pembimbing I



Untung Nugroho, S Pd Kor., M Pd

NIDN 0609068701

Pembimbing II



Rima Febrianti, S Pd., M Pd

NIDN 0614028701

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Wikrama 1 Kabupaten Semarang Tahun 2021/2022”, karya

Nama : Joni Wicaksono
Nim : D0418073
Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dosen Penguji Skripsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, Maret 2022

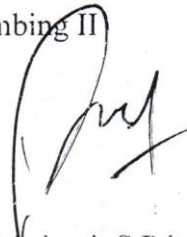
Pembimbing I



Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Pd.

NIDN. 0609068701

Pembimbing II



Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.

NIDN. 0614028701

PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola voli SMK Wikrama 1 Kabupaten Semarang tahun 2021/2022”, karya

Nama : Joni Wicaksono

Nim : D0418073


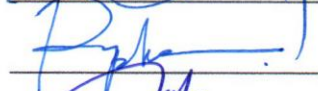

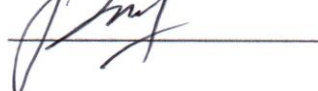
Prodi : Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pendidikan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Kamis

Tanggal : 02 juni 2022

Dewan Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua :	Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.	
Sekretaris :	Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.	
Anggota I :	Untung Nugroho, S.Pd., K.Or., M.Or.	
Anggota II :	Rima Febrianti, M.Pd.	


Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan




Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis didalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak baik sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sangsi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya kecurangan terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, Februari 2022

Yang membuat pernyataan ini



Joni Wicaksono

NIM. D0418073

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Selalu menjalani sesuatu dengan senang dan semangat untuk hasilnya serahkan semuanya kepada Allah Swt karena dengan begitu maka akan menumbuhkan hasil yang lebih baik dan tanpa menimbulkan kekecewaan”

Persembahan

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

Almaterku Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan
Kepada ayahku yang selalu semangat dalam mendukungku untuk lebih maju.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa. Karena atas rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang tibul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Ir. Tresna P. Soemardi, SE. MS. selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta
2. Bapak Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta.
3. Bapak Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd. selaku Ketua Program Studi dilingkungan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta.
4. Bapak Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. selaku Komisi Sarjana dilingkungan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta.
5. Bapak Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or. selaku Pembimbing I
6. Ibu Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd. selaku Pembimbing II
7. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebut satu-persatu.

Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat beberapa kekurangan, olehkarena itu saya mohon keritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, Maret 2022

Peneliti

Joni Wicaksono

NIM. D0418073

ABSTRAK

Joni wicaksono. 2022. Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Wikrama 1 Kabupaten Semarang. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing : Bapak Untung Nugroho, S.Pd Kor., M.Or. Dan Ibu Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui seberapa baik tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola voli SMK Wikrama 1 Kabupaten Semarang. Kondisi fisik dalam penelitian ini dibatasi pada kecepatan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai, kelentukan, kelincahan, dan daya tahan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggambarkan suatu kondisi sesungguhnya dengan data berupa statistic. Metode yang digunakan adalah tes. Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal. Sampel dalam penelitian berjumlah 25 peserta, diambil menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen untuk mengukur kecepatan yaitu tes *lari 30 meter*, kekuatan otot leengangan yaitu tes *push up* dengan sekuatnya tanpa istirahat, kekuatan otot perut yaitu tes *sit up 30* sekuatnya tanpa istirahat, kekuatan otot tungkai yaitu *loncat tegak*, kelentukan yaitu *sit and reach test*, kelincahan yaitu *lari zig zag*, dan daya tahan paru jantung yaitu *Vo2Max*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola voli SMK Wikrama 1 Kabupaten Semarang tahun 2021/2022 berada pada kategori “**Sedang**” sebesar 100% (25 peserta).

Kata kunci: Kondisi fisik, bola voli.

ABSTRACT

Joni Wicaksono. 2022. Level of Physical Condition of Volleyball Extracurricular Participants SMK Wikrama 1 Semarang Regency. Thesis, Education Study Program Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas University Surakarta Development. Supervisor : Mr. Untung Nugroho, S.Pd Kor., M.Or. And Mrs. Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.

The purpose of this study was to determine how well the level of physical Volleyball extracurricular participants at SMK Wikrama 1 Semarang Regency. Condition Physical activity in this study was limited to speed, arm muscle strength, leg muscle strength, leg muscle explosive power, flexibility, agility, and durability.

This research is a statistical descriptive research. Which method used is a test. The sample in the study amounted to 25 participants, taken using a census technique or saturated sampling, which takes all population is sampled on the grounds that the total population is below 100 person. Instruments to measure speed are 30 meter running test, muscle strength arm, namely a push up test with all your might without resting, abdominal muscle strength namely the 30 sit up test as strong as possible without resting, leg muscle strength, namely jumping upright, flexibility is sit and reach test, agility is running zig zag, and power heart-lung resistance, namely Vo2Max. Data analysis techniques using analysis quantitative descriptive presented in the form of a percentage.

*Based on the results of the study showed that the level of physical Volleyball extracurricular participants at Wikrama 1 Vocational School, Semarang Regency in 2021/2022 is in the “**Medium**” category of 100% (25 participants).*

Keywords: physical condition, volleyball.

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR JUDUL SKRIPSI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING PROPSAL PENELITIAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI	iv
PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI	v
PERNYATAAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah.....	3
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	5
A. Deskripsi Teori	5
1. Hakikat Kondisi Fisik.....	5
2. Hakikat Bola Voli	13
3. Hakikat Ekstrakurikuler.....	16
B. Penelitian yang relevan.....	18
C. Kerangka Berfikir	19

BAB III. METODE PENELITIAN	21
A. Desain Penelitian	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
C. Devinisi Operasional Variabel.....	22
D. Populasi Penelitian	22
E. Instrumen Penelitian	23
F. Teknik Pengumpulan Data	33
G. Teknik Analisis Data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Hasil penelitian	35
B. Pembahasan	44
C. Keterbatasan hasil penelitian	48
BAB V PENUTUP.....	49
A. Kesimpulan	49
B. Implikasi hasil penelitian	49
C. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

	Halaman
Table 3.1 Populasi penelitian	23
Tabel 3.2 Norma Push Up.....	24
Table 3.3 Norma Sit Up	25
Table 3.4 Norma Sit&Reach	26
Table 3.5 Perhitungan tes multistage	28
Table 3.6 Norma Tes MFT.....	29
Table 3.7 Norma Tes Loncat Tegak.....	30
Table 3.8 Norma Tes lari 30 M.....	31
Table 3.9 Norma Tes Lari Zig Zag	32
Table 3.10 Norma Penilaian kondisi fisik kategori.....	34
Table 4.1 Deskripsi Statistik	35
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi	35
Table 4.3 Hasil Tes Sit&Reach.....	37
Tabel 4.4 Hasil Tes Loncat Tegak	38
Table 4.5 Hasil Tes Sit Up	39
Table 4.6 Hasil Tes Push Up.....	40
Table 4.7 Hasil Tes Kelincahan	41
Tabel 4.8 Hasil Tes Kecepatan	42
Tabel 4.9 Hasil Tes Daya Tahan	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	20
Gambar 3.1 Tes Push up	24
Gambar 3.2 Tes Sit Up.....	25
Gambar 3.3 Tes Sit&reach.....	26
Gambar 3.4 Sikap Lari Vo2Max	27
Gambar 3.5 Vertical Jump	30
Gambar 3.6 Tes Lari Zig Zag.....	32
Gambar 4.1 Diagram batang kondisi fisik peserta	36
Gambar 4.2 Hasil Tes sit&reach	37
Gambar 4.3 Hasil tes loncat tegak.....	38
Gambar 4.4 Hasil tes sit up	39
Gambar 4.5 Hasil tes push up	40
Gambar 4.6 Hasil tes kelincahan.....	41
Gambar 4.7 Hasil tes kecepatan	42
Gambar 4.8 Hasil tes daya tahan.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan ijin penelitian.....	53
Lampiran 2 Perijinan penelitian	54
Lampiran 3 Hasil penelitian	55
Lampiran 4 Hasil pengolahan data.....	56
Lampiran 5 Penjelasan pelaksanaan tes	74
Lampiran 6 Pemanasan	74
Lampiran 7 Tes Sit&Reach.....	75
Lampiran 8 Tes loncat tegap	75
Lampiran 9 Tes sit Up.....	76
Lampiran 10 Tes push Up.....	76
Lampiran 11 Tes lari Zig Zag	77
Lampiran 12 Tes kecepatan	77
Lampiran 13 Tes Vo2Max	78
Lampiran 14 Peserta pada saat latihan ekstrakurikuler bola voli.....	7

