



**SURVEY TINGKAT KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER
BOLA VOLI SMP NEGERI 2 ANDONG BOYOLALI TAHUN 2023**

SKRIPSI

Disusun Oleh:

FAUZAN DWI NUGRAHANTO

NIM: D0418016

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN

SURAKARTA

2023

**SURVEY TINGKAT KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER
BOLA VOLI SMP NEGERI 2 ANDONG BOYOLALI TAHUN 2023**

Disusun Oleh:

FAUZAN DWI NUGRAHANTO

NIM: D0418016

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Survey Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Andong Boyolali Tahun 2023”, Karya :

Nama : Fauzan Dwi Nugrahanto

NIM : D0418016

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, 21 Juni 2023

Menyetujui,

Pembimbing I,



Slamet Santoso, M.Pd.
NIDN. 0611128502

Pembimbing II,



Sunjoyo, S.Pd, M.Pd.
NIDN. 0615027906

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul :“ Survey Kondisi fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Andong Boyolali Tahun 2023” Karya :

Nama : Fauzan Dwi Nugrahanto

NIM : D0418016

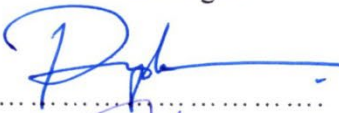
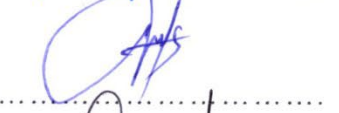


Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Pada hari : Kamis


Tanggal : 13 Juli 2023

Dewan Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda tangan
Ketua	: Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or	
Sekretaris	: Untung Nugroho, S.Pd.K.Or., M.Or	
Anggota I	: Dr. Slamet Santoso, M.Pd	
Anggota II	: Sunjoyo, S.Pd, 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 pada skripsi ini benar - benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya plagiat terhadap etika keilmuan dalam karya ini

Surakarta, 21 Juni 2023

Yang membuat pernyataan



Fauzan Dwi Nugrahanto

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Pendidikan merupakan senjata paling ampuh yang bisa kamu gunakan untuk merubah dunia”

(Nelson mandela)

Persembahan

Bapak dan Ibuk Tercinta.

Dosen Penjas FKIP UTP.

Rekan Seperjuangan

Almamaterku Penjas FKIP UTP Surakarta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari segala pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan pula kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, diantaranya :

1. Dr. Winarti, M.Si selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd, M.Or selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
4. Dr. Slamet Santoso, M.Pd sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Sunjoyo, S.Pd, M.Pd sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini.
6. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu-persatu.

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

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

Surakarta, 21 Juni 2023

Fauzan Dwi Nugrahanto

ABSTRAK

Fauzan Dwi Nugrahanto. 2023. Survey Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Andong Boyolali Tahun 2023. Skripsi. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Dr. Slamet Santoso, M.Pd. II. Sunjoyo, S.Pd, M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah : (1) Mengetahui kondisi fisik pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Andong Boyolali Tahun 2023. (2) Mengetahui kategori kondisi fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Andong Boyolali Tahun 2023.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Andong Boyolali Tahun 2023 sejumlah 25 orang. Teknik pengumpulan data untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Andong Boyolali Tahun 2023 melaksanakan tes pengukuran meliputi : *Sit and Reah*, Lari 50 meter, *Shuttle run*, Cooper Test, *back and leg dynamometer*, koordinasi mata kaki. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 28 Desember 2022. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk presentase.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain berada pada kategori “sangat baik” sebesar 8% (2 orang), baik “24%” (6 orang), cukup “40%” (10 orang), kurang “24%” (6 orang), dan kurang sekali “4%” (1 orang). Berdasarkan deskriptif statistik kondisi fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Andong Boyolali nilai rata-rata (*mean*) yaitu 300,00 dalam kategori “cukup”.

Kata kunci: kondisi fisik, *Bola Voli*, SMP

ABSTRACT

Fauzan Dwi Nugrahanto. 2023. Survey of the Physical Condition Level of Volleyball Extracurricular Students at SMP Negeri 2 Andong Boyolali in 2023. Thesis. Physical education. Faculty of Teacher Training and Education. Universitas Tunas Pembangunan. Advisor : I. Dr. Slamet Santoso, M.Pd. II. Sunjoyo, S.Pd, M.Pd.

The aims of this study were: (1) To find out the physical condition of the volleyball extracurricular students at SMP Negeri 2 Andong Boyolali in 2023. (2) To find out the physical condition categories of the volleyball extracurricular students at SMP Negeri 2 Andong Boyolali in 2023.

The research method used is quantitative research using descriptive methods. The subjects in this study were 25 volleyball extracurricular students at SMP Negeri 2 Andong Boyolali in 2022. Data collection techniques to obtain the data needed in this study using tests and measurements. In this study, volleyball extracurricular students at SMP Negeri 2 Andong Boyolali in 2023 carried out measurement tests including: Sit and Reah, 50 meter run, Shuttle run, Cooper Test, back and leg dynamometer, ankle coordination. Data collection was carried out on December 28, 2022. The data analysis technique used quantitative descriptive analysis as outlined in the form of a percentage.

Based on the results of the study, it showed that the physical condition of the players was in the "very good" category of 8% (2 people), good "24%" (6 people), quite "40%" (10 people), less "24%" (6 person), and very less "4%" (1 person). Based on descriptive statistics on the physical condition of students' volleyball extracurricular activities at SMP Negeri 2 Andong Boyolali, the average score (mean) is 300.00 in the "enough" category.

Keywords: physical condition, volleyball, junior high school

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN JUDUL	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Pembatasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
D. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
E. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
F. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II LANDASAN TEORI.....	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Pustaka	Error! Bookmark not defined.
1. Hakikat Permainan Bolavoli.....	Error! Bookmark not defined.
2. Teknik Dasar Permainan Bolavoli.....	Error! Bookmark not defined.
3. Hakikat Kemampuan Bermaian Bala voli	Error! Bookmark not defined.
4. Kondisi fisik.....	Error! Bookmark not defined.
5. Komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam permainan bola voli	Error! Bookmark not defined.

B. Penelitian Yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Berfikir	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	Error! Bookmark not defined.
D. Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
E. Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Data	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Implikasi	Error! Bookmark not defined.
C. Saran-saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Norma Sit and Reach Test	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. Norma Tes Lari 50 Meter.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. Norma Laki-laki.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. Norma Laki-Laki.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5. Norma Kategori.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 6. Deskriptif Statistik Kondisi Fisik Atlet Putra Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Andong Boyolali	41
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Andong Boyolali	42
Tabel 8. Statistik deskriptif <i>Sit and Reach</i>	42
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kemampuan Sit and Raech ..	Error! Bookmark not defined.
Tabel 10. Statistik deskriptif lari 50 meter.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kemampuan lari 50 meter ..	Error! Bookmark not defined.
Tabel 12. Statistik deskriptif <i>Shuttle run</i>	45
Tabel 13. Distribusi frekuensi <i>Shuttle Run</i>	46
Tabel 14. Statistik deskriptif <i>Cooper Test</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 15. Distribusi frekuensi <i>cooper test</i>	47
Tabel 16. Statistik deskriptif <i>Back and Leg Dynamometer</i> ..	Error! Bookmark not defined.
Tabel 17. Distribusi frekuensi Back and Leg Dynamometer	48
Tabel 18. Statistik deskriptif Koordinasi Mata Kaki	49
Tabel 19. Distribusi frekuensi lempar tangkap bola tenis....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Ukuran lapangan bola voli	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. Bola voli standar FIVB	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. Kerangka Berfikir.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. Tes <i>Sit and Reach</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 5. Lari 50 Meter.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 6. <i>Shuttle Run</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 7. <i>Cooper Test</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 8. <i>Back and Leg Dynamometer</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 9. Denah Lapangan Tes Koordinasi Mata Tangan.	Error! Bookmark not defined.
	defined.
Gambar 10. Diagram Batang Profil Kondisi Fisik Atlet Putra Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Andong Boyolali.....	Error! Bookmark not defined.
	defined.
Gambar 11. Histogram <i>Sit and Reach</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 12. Histogram Lari 50 meter	Error! Bookmark not defined.
Gambar 13. <i>Histogram Shuttle run</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 14. <i>Histogram cooper test</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 15 <i>Histogram Back and Leg Dynamometer</i>	Error! Bookmark not defined.
	defined.
Gambar 16. Histogram koordinasi mata kaki	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Hasil Tes	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Dukumentasi Penelitian.....	64

