



**TEST KEMAMPUAN FISIK PREDOMINAN DALAM BOLA TANGAN
SEKARESIDENAN SURAKARTA TAHUN 2023**

SKRIPSI

Oleh:

AKBAR BRATA ASMARA ADI

D0416044

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

**TEST KEMAMPUAN FISIK PREDOMINAN DALAM BOLA TANGAN
SEKARESIDENAN SURAKARTA
TAHUN 2023**

Oleh:
Akbar Brata Asmara Adi
D0416044

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi dengan judul "Peningkatan Kemampuan Servis Atas Bola Voli Dengan Metode Kotak Target pada Siswa Kelas 5 SDN 1 Bandar Kabupaten Pacitan", karya:

Nama : Khoirul Fikri

NIM : D0419059

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

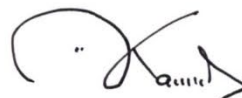
Surakarta, 4 Juli 2023

Pembimbing I

Pembimbing II



Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or.
NIDN. 0609068701



Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0619128701

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Peningkatan Kemampuan Servis Atas Bola Voli Dengan Metode Kotak Target pada Siswa Kelas 5 SDN 1 Bandar Kabupaten Pacitan”, karya:

Nama : Khoirul Fikri

NIM : D0419059

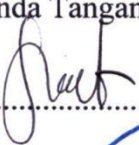



Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Pada hari : Rabu

Tanggal : 26 Juli 2023

Dewan Penguji Skripsi :

	(Nama Terang)	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. Slamet Santoso, M.Pd.	
Sekretaris	: Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.	
Anggota I	: Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or.	
Anggota II	: Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.	

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 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 pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 05 Juli 2023

Yang membuat pernyataan



Khoirul Fikri

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Proses, dan cara berfikir mempengaruhi tujuan dalam hidup seseorang. Jadi bergaullah dengan orang-orang berfikir kritis atau positive thinking dan lingkungan yang kompleks
(Akbar Brata)

"Semua impian kita dapat menjadi kenyataan - jika kita memiliki keberanian untuk mengejarnya."
(Walt Disney)

Persembahan

Alhamdulillah kata yang terucap pertama kali puji syukur kepada Allah SWT, skripsi ini peneliti persembahkan khususnya pada kedua orangtua, kakak perempuan saya dan calon saya, yang selalu memberikan doa dan dukungan bagi peneliti hingga skripsi ini akhirnya terselesaikan

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah atas nikmat yang Tuhan berikan dan bersyukur atas terselesaikannya skripsi ini. Penulis menyelesaikan skripsi ini untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Skripsi ini membahas Test Kemampuan Fisik Predominan Dalam Bola Tangan Sekaresidenan Surakarta Tahun 2023. Penulis berharap hasil dari skripsi ini dapat bermanfaat untuk masyarakat umumnya atau orang-orang dilingkup olahraga bola tangan khususnya sekaresidenan surakarta. Terlepas dari semua segala keterbatasan manusia sebagai makhluk yang tidak sempurna, penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak lepas dari bantuan, support serta sumbangan kritik saran maupun pemikiran dari berbagai pihak. Akhirnya dengan segenap usaha dan ketulusan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Winarti, M.Si Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi di Universitas TunasPembangunan Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistiono, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah memberikan izin penelitian dan segala kemudahan yang diberikan kepada penulis
3. Bapak Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or, Kaprodi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan izin penelitian ini dan memberikan dorongan kepada penulis.
4. Bapak, Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd dosen penasehat akademik dan dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan dan nasehat sehingga terselesaikannya tugas akhir skripsi ini.
5. Ibu Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or, dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan dan nasehat sehingga terselesaikannya tugas akhir skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu dosen yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bekal berupa ilmu selama penulis mengenyam Pendidikan di FKIP UTP.
7. Beberapa teman-teman seperjuangan Penjas A Angkatan tahun 2016. Terima kasih atas dukungan dan bantuanya selama penyusunan skripsi ini.
8. Pelatih Handball Kota Surakarta yang telah membantu dalam pengambilan data. Terima Kasih atas bantuan dan kerja samanya.
9. Atlet Bola Tangan Kota Sekaresidenana Surakarta yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu. Terima Kasih atas bantuan dan kerja samanya.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Semoga amal baik dari berbagai pihak yang telah memberikan bantuan serta kemudahan selama penulisan Tugas Akhir Skripsi yang telah saya selesaikan mendapat balasan yang melimpah dari Allah SWT.

Peneliti menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca, khususnya dalam dunia Pendidikan.

Surakarta, Maret 2023

Akbar Brata Asmara Adi

Abstrak

Akbar Brata Asmara Adi. Test Kemampuan Fisik Predominan Dalam Bola Tangan Sekaresidenan Surakarta Tahun 2023. Skripsi: Surakarta: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta 2023. Pembimbing I: Karlina Dwijayanti,S.Pd.,M.Or. Pembimbing II: Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd

Olahraga Bola tangan Indonesia mulai masuk ke Jawa Tengah melalui Universitas Wahid Hasyim dan lambat laun berkembang dibagian beberapa Jawa Tengah. Permainan bola tangan kurang lebih relatif sama dengan futsal dan basket dengan dicirikan oleh dinamisnya antara menyerang dan bertahan didalam pertandingan untuk mencetak gol. Maka dibutuhkan fisik yang bagus untuk para atlet, dengan kondisi fisik yang bagus mereka mampu fokus dalam pertandingan.

Tujuan penelitian pada masalah ini berguna untuk mengetahui “Kondisi Fisik Atlet Bola Tangan Sekaresidenan Surakarta Tahun 2023”. Penelitian ini akan dilaksanakan di beberapa tempat sekaresidenan Surakarta (Surakarta, Karanganyar dan Wonogiri, seperti gor yang layak dan bisa untuk melaksanakan penelitian ini. Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2023. Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif. Penelitian kuantitatif dalam format deskriptif bertujuan untuk menggambarkan dan merangkum berbagai kondisi, situasi yang berbeda atau variabel yang berbeda yang terjadi pada populasi yang diteliti berdasarkan apa yang terjadi. Jumlah sampel yang digunakan oleh peneliti adalah 80 orang.

Hasil analisis data, diskripsi pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu secara keseluruhan atlet mempunyai rata-rata kondisi fisik Sedang dengan presentase 60,71%. Ini dikarenakan program latihan fisik yang di berikan oleh pelatih tidak dilaksanakan dengan baik.

Katakunci: Olahraga, Bola Tangan, Kondisi Fisik

Abstract

Akbar Brata Asmara Adi. Predominant Physical Ability Test in Surakarta Residency Handball in 2023. Thesis: Surakarta: Teaching and Education Faculty, Tunas Pembangunan University, Surakarta 2023. Advisor I: Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or. Advisor II: Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd

Indonesian handball began to enter Central Java through Wahid Hasyim University and gradually developed in several parts of Central Java. The game of handball is more or less the same as futsal and basketball which is characterized by dynamics between attacking and defending in matches to score goals. So it takes a good physique for the athletes, with good physical condition they are able to focus in the match. The purpose of research on this problem is useful to find out the "Physical Condition of Handball Athletes of Surakarta Residency in 2023".

This research will be carried out in several places in the Surakarta residency (Surakarta, Karanganyar and Wonogiri, as appropriate and able to carry out this research. The implementation of this research will be carried out in July 2023. This research is a descriptive research. Quantitative research in a descriptive format aims to describe and summarize various conditions, different situations or different variables that occur in the population studied based on what happened. The number of samples used by researchers was 80 people.

The results of data analysis, description of research results testing, and discussion, it can be concluded, namely All athletes have an average average physical condition with a percentage of 60.71%, this is because the physical training program given by the coach is not implemented properly.

Keywords: Sport, Handball, Physical Condition

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER	i
HALAMAN PENGAJUAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI	iv
PERNYATAAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	v
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
D. Perumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
E. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
F. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN TEORI.....	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Teori.....	Error! Bookmark not defined.
1. Hakikat Olahraga Bola Tangan.....	Error! Bookmark not defined.
2. Hakikat Kondisi Fisik	Error! Bookmark not defined.
3. Macam-Macam Tes Kondisi Fisik.....	Error! Bookmark not defined.

B. Penelitian yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE 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. Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
F. Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Sit Up	Error! Bookmark not defined.
2. Push Up.....	Error! Bookmark not defined.
3. Squad Thrust.....	Error! Bookmark not defined.
4. Vertical Jump (cm)	Error! Bookmark not defined.
5. Lari 20m (detik).....	Error! Bookmark not defined.
B. Kondisi atlet secara umum	Error! Bookmark not defined.
C. 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	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2 Kategori Kekuatan Fisik Bola Tangan.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3 Statistik Deskriptif Sit Up	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Sit Up Putra	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Sit Up Putri	Error! Bookmark not defined.
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Sit Up Gabungan.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 7 Statistik Deskripsi Push Up.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 8 Distribusi Frekuensi Push Up Putra	Error! Bookmark not defined.
Tabel 9 Distribusi Frekuensi Push Up Putri.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 10 Distribusi Frekuensi Push Up Gabungan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 11 Statistik Deskripsi Squad Thurst.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 12 Statistik Deskripsi Squad Thurst.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 13 Distribusi Frekuensi Squad Thurst Putri	Error! Bookmark not defined.
Tabel 14 Distribusi Squad Thurst Putri.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 15 Statistik Deskriptif Vertical Jump	Error! Bookmark not defined.
Tabel 16 Distribusi Vertical Jump Putra	Error! Bookmark not defined.
Tabel 17 Distribusi Frekuensi Vertical Jump Putri	Error! Bookmark not defined.
Tabel 18 Distribusi Frekuensi Vertical Jump Gabungan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 19 Statistik Deskripsi Lari 20m	Error! Bookmark not defined.
Tabel 20 Distribusi Frekuensi Lari 20m Putra	Error! Bookmark not defined.
Tabel 21 Distribusi Frekuensi Lari 20m Putri.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 22 Distribusi Frekuensi Lari 20m Gabungan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 23 Kondisi Fisik Secara Umum	Error! Bookmark not defined.
Tabel 24 Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Secara Umum.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Permainan Olahraga Bola Tangan.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2 Lapangan Olahraga Bola Tangan	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3 Jenis Bola Tangan	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4 Latihan Ball Handling	Error! Bookmark not defined.
Gambar 5 Umpan Pendek (Short Pass).....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 6 Umpan Pantul (Bounce Pass).....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 7 Umpan Jauh (Long Pass).....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 8 Umpan Samping (Side Pass)	Error! Bookmark not defined.
Gambar 9 Dribbling	Error! Bookmark not defined.
Gambar 10 Center Shoot.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 11 Jump Shoot.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 12 Flying Shoot	Error! Bookmark not defined.
Gambar 13 Histogram Kondisi Fisik Secara Umum.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Teknik Pengambilan Data Kondisi Fisik Atlet Bola Tangan	63
Lampiran 2. Format Penilaian Kondisi Fisik Atlet Bola Tangan	69
Lampiran 3. Output.....	74
Lampiran 4. Sit Up	81
Lampiran 5. Push Up	83
Lampiran 6. Squad Thrust	85
Lampiran 7. Vertical Jump (cm).....	87
Lampiran 8. Lari 20m (detik)	91
Lampiran 9. Gabungan	94
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian	95
Lampiran 11. Surat Balasan Izin Penelitian	96
Lampiran 12. Foto-foto.....	97

n