



**SURVEI DAYA TAHAN VO2MAX PADA ATLET PUTRA
BOLA VOLI SENIOR SEKABUPATEN SRAGEN
TAHUN 2021**

SKRIPSI

Oleh:

Hendro Lesmono Putro D0414063

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

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hendro Lesmono Putro

NIM : D0414063

Jurusan/Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“SURVEI DAYA TAHAN VO2MAX PADA ATLET PUTRA BOLA VOLI SENIOR SEKABUPATEN SRAGEN TAHUN 2021”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, 04 Januari 2022

Yang membuat pernyataan,



Hendro Lesmono Putro

**SURVEI DAYA TAHAN VO₂MAX PADA ATLET PUTRA BOLA
VOLI SENIOR SEKABUPATEN SRAGEN TAHUN 2021**

Oleh :

Hendro Lesmono Putro D0414063

**Skripsi diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan
mendapatkan gelar sarjana pendidikan program studi
pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul "Survei daya tahan VO2max pada atlet putra bola voli senior sekabupaten sragen tahun 2021", karya:

Nama : Hendro Lesmono Putro

NIM : D0414063

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, Januari 2022

Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I



Karlina Dwijayani, S.Pd.M.Or

NIDN. 0619128701

Pembimbing II



Rima Febrianti, S.Pd. M.Pd

NIDN. 0614028701

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul "Survei daya tahan VO2max pada atlet putra bola voli senior sekabupaten sragen tahun 2021", karya:

Nama : Hendro Lesmono Putro
NIM : D0414063
Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah diujikan di hadapan tim penguji skripsi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas tunas pembangunan surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar sarjana pendidikan.

Pada hari : Kamis

Tanggal : 04 Januari 2022

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Ketua : Untung Nugroho, S.Pd., K.Or., M.Or

Sekretaris : Arif Rohman Hakim, S.Or, M.Pd.

Anggota I : Karlina Dwijayani, S.Pd., M.Or

Anggota II : Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd

Tanda Tangan



Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDN. 8800201019

ABSTRAK

Hendro Lesmono Putro, D0414063. SURVEI DAYA TAHAN VO_2MAX PADA ATLET PUTRA BOLA VOLI SENIOR SEKABUPATEN SRAGEN TAHUN 2021. Pembimbing: Karlina Dwijayanti, S.Pd. M.Or, Rima Febrianti, S.Pd. M.Pd. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui daya tahan VO_2max atlet putra bola voli senior Kabupaten Sragen.

Atlet memiliki tingkat kondisi fisik VO_2max yang tinggi akan memiliki kesegaran jasmani dan kemampuan fisik yang baik serta dapat menunjukkan performa yang maksimal pada saat melakukan latihan maupun pertandingan. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet putra bola voli Kabupaten Sragen yang berusia 17-35 tahun yang berjumlah berjumlah 26 atlet. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes pengukuran daya tahan aerobik dengan menggunakan *multistage fitness test* (tes lari multistage). Analisis data menggunakan deskriptif dengan persentase untuk mengetahui tingkat daya tahan sesuai dengan norma penilaian dan klasifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa tingkat daya tahan VO_2max pada atlet putra bola voli senior kabupaten sragen tahun 2021 berkategori sangat kurang sebanyak 6 orang (23,08%), berkategori kurang sebanyak 3 orang (11,54%), berkategori sedang sebanyak 8 orang (30,77%), berkategori baik sebanyak 4 orang (15,38%), dan berkategori baik sekali sebanyak 5 orang (19,23%). Daya Tahan VO_2max pada atlet putra bola voli senior kabupaten sragen tahun 2021 tidak merata.

Hal ini mencerminkan perbedaan masing-masing atlet yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tidak sama antara satu dengan yang lain. Simpulan dari hasil penelitian dan data yang terkumpul, melihat dari hasil penelitian tentang Survei Daya Tahan VO_2max pada atlet putra bola voli senior kabupaten sragen tahun 2021 termasuk dalam kategori sedang.

Kata Kunci: VO_2max , bola voli senior, sragen.

ABSTRACT

Hendro Lesmono Putro, D0414063. Survey Of Vo2max Endurance On Senior Voluline Bottle Athletes Senior Sragen District In 2021. Supervisor: Karlina Dwijayanti, S.Pd. M.Or, Rima Febrianti, S.Pd. M.Pd. This study is a quantitative study that aims to determine the VO2max endurance of senior volleyball male athletes in Sragen Regency.

Athletes who have a high level of VO2max physical condition will have good physical fitness and physical ability and can show maximum performance when exercising or competing. He subjects in this study were male volleyball athletes from Sragen Regency aged 17-35 years who opened 26 athletes. The data collection technique in this study used a survey method with aerobic endurance measurement techniques using a multistage fitness test (multistage running test). Data analysis used descriptive proportions to determine the level of endurance in accordance with the norms of assessment and classification. The results showed that the level of VO2max Endurance in the Senior Men's Volleyball Athletes of Sragen District in 2021 was categorized as very poor as many as 6 people (23.08%), in the poor category as many as 3 people (11.54%), in the moderate category as many as 8 people (30.77%), good category as many as 4 people (15.38%), and good category as many as 5 people (19.23%).

The VO2max Endurance of the Senior Volleyball Male Athletes in Sragen Regency in 2021 is uneven. This reflects the differences in each athlete who has a different level of physical fitness from one another. The conclusions from the results of the research and the data collected, looking at the results of the research on the VO2max Endurance Survey on the Senior Men's Volleyball Athletes of Sragen Regency in 2021 are included in the sufficient category. Keywords:VO2max, volleyball senior, sragen

MOTTO

Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan seni kehidupan menjadi indah,
dengan agama hidup menjadi terarah

(A.H. Mukti Ali)

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu adalah kemudahan”

(Alam Nasyrak: 5)

Bekerja sepenuh hati, berdoa setulus hati, berbuat seikhlas hati

(Topik Legiono)

Berjalan tidak sesuai rencana adalah jalan yang sudah biasa, dan jalan satu- satunya,
jalani sebaik kau bisa

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Teriring syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk :

Bapak dan Ibu

“Belai kasih sayangmu yang tiada berujung, doamu yang tiada henti, pengorbananmu yang tiada akhir, air mata dan keringat yang tercurur untukku, suri taula dan petuahmu yang menaungiku, tidak akan bisa terbalaskan. Aku selalu ingin melakukan hal yang terbaik buat kalian bapak-ibuku. Aku sayang kalian.”

Teman-teman Penjas

“Kalian orang hebat yang kumilki sampai kapanpun”

Almamater

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberi ilmu dan inspirasi, dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“SURVEI DAYA TAHAN VO2MAX PADA ATLET PUTRA BOLA VOLI SENIOR SEKABUPATEN SRAGEN TAHUN 2021”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pada program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas tunas pembangunan surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta Prof. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd.
2. Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta Arif Rohman Hakim, S.Or, M.Pd.
3. Karlina Dwijayani, S.Pd., M.Or, sebagai Pembimbing I serta Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing II, yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Karlina Dwijayani, S.Pd., M.Or ,sebagai Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan pengarahannya
5. Pelatih bola voli senior se kabupaten sragen yang telah memberi kesempatan dan tempat guna pengambilan data dalam penelitian.
6. Bapak wagimin selaku pelatih, yang telah memberi bimbingan dan bantuan dalam penelitian.
7. Semua pihak dan sahabat-sahabat saya yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan penulis. Meskipun demikian, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca umumnya.

Surakarta, 04 Januari 2022



Hendro Lesmono Putro

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
MOTTO	
vii PERSEMBAHAN.....	
viii KATA PENGANTAR	
ix DAFTAR ISI	
..... xii DAFTAR	
GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	
xiii DAFTAR LAMPIRAN	
..... xv	
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II. LANDASAN TEORI.....	6
A. Kerangka Teoritis	6
1 Permaian Bola Voli	6 a. Pengertian Bola Voli
..... 7	
2 Atlet.....	8
3 Prestasi	9
4 Pembinan Prestasi Bola Voli.....	9

5	Kondisi Fisik.....	11
6	Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik.....	15
7	Pembinaan Kondisi Fisik Bagi Pemain Bola Voli	18
8	Tes Kondisi Fisik.....	21
	9. Volume Oksigen Maksimum (VO_{2max}).....	21
	B. Peneliiian yang Relevan	40
	C. Kerangka Pemikiran	41
	BAB III. METODE PENELITIAN	43
	A. Tempat dan Waktu Penelitian	43
	1. Tempat Penelitian	43
	2. Waktu Penelitian.....	43
	B. Metode Penelitian	43
	C. Populasi, Sample dan Teknik Sampling	44
	1. Populasi	44
	2. Sample.....	44
	3. Teknik Sampling	44
	D. Teknik Pengumpulan Data	46
	E. Teknik Analisis Data	46
	BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
	A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	48
	B. Deskripsi Penelitian	48
	C. Populasi, Sample dan Teknik Sampling	44
	1. Hasil Analisis Daya Tahan VO_{2max} pada Atlet Putra Bola Voli Senior Sekabupaten Sragen Tahun 2021	48
	2. Pembahasan	51

BAB V. PENUTUP.....	48
A. Kesimpulan.....	54
B. Implikasi	54
C. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Bentuk dan Ukuran Lapangan Bola Voli	8
2.2 Kerangka Berfikir... ..	42
4.1 Histogram daya tahan VO_{2max} pada atlet putra bola voli senior sekabupaten sragen tahun 2021	42

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Hasil Observasi Atlet Putra Bola Voli Senior Di Kabupaten Sragen.....	2
3.1 Rincian Kegiatan Dan Waktu Penelitian	43
3.2. Data Sampling Atlet Putra Bola Voli Senior Sekabupaten Sragen	
Tahun 2021	45
3.3 Norma Penilaian Dan Klasifikasi VO_2max Atlet Putra	55
4.1. Kriteria VO_2max	48
4.2. Hasil Penelitian Survei Daya Tahan VO_2max Pada Atlet Putra Bola Voli Senior Sekabupaten Sragen Tahun 2021	49
4.3. Daya Tahan VO_2max Pada Atlet Bola Voli Senior Sekabupaten Sragen Tahun 2021	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Atlet Putra Bola Voli Kabupaten Sragen Tahun 2021	
Lembar Tes <i>Multistage Fitness Test (MFT)</i>	58
2. Lembar Tes <i>Multistage Fitness Test (MFT)</i>	59
3. Tabel Kriteria Tes	60
4. Kategori Hasil Tes <i>Multistage Fitness Test (MFT)</i> Atlet Putra Bola Voli Kabupaten Sragen	61
5. Daftar Hadir Sample Penelitian	63
6. Foto Pengambila Data dengan Menggunakan Tes <i>Multistage Fitness Test (MFT)</i>	66

