



**SURVEI KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI
SMAN 1 ANDONG BOYOLALI TAHUN 2024**

SKRIPSI

Oleh:

Satrio Imam Wicaksono

NIM: D 0420077

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
Februari 2025**

**SURVEI KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI
SMAN 1 ANDONG BOYOLALI TAHUN 2024**

Oleh :

Satrio Imam Wicaksono

NIM D 0420077

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
Februari 2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Survei Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMAN 1 Andong Boyolali Tahun 2024”, karya

Nama : Satrio Imam Wicaksono

NIM : D 0420077

Prodi : Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

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

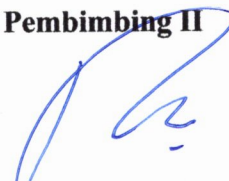
Surakarta, 09 Januari 2024

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0614028701

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMAN 1 Andong Boyolali Tahun 2024”, karya

Nama : Satrio Imam Wicaksono

NIM : D 0420077

Prodi : Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Skripsi ini telah disetujui untuk 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 : Rabu

Tanggal : 26 Februari 2025

Dewan Penguji Skripsi

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Sunjoyo, S.Pd., M.Pd

Sekretaris : Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd

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

Anggota II : Dr. Agustanico Dwi Muryadi, 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 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/sangsi yang yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelkareatean terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 13 Januari 2025

Yang membuat pernyataan



Satrio Imam Wicaksono

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Barang Siapa Keluar Untuk Mencari Sebuah Ilmu, Maka Ia Akan Berada Di
Jalan Allah Hingga Ia Kembali”

HR Tirmidzi

Persembahan

Sripsi ini dipersembahkan untuk :

Keluarga Saya Terutama Untuk Kedua Orang Tua Saya

Almaterku Program Studi Pendidikan Jasmani

Universitas Tunas Pembangunan

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 timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmnai FKIP UTP Surakarta.
4. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing I
5. Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing II
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, 26 Februari 2025

Peneliti

(Satrio Imam W)

ABSTRAK

Satrio Imam Wicaksono. 2025. Survei Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMAN 1 Andong Boyolali 2024. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: Sunjoyo, S.Pd., M.Pd, Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.

Tujuan skripsi ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Andong Boyolali, untuk memperoleh prestasi yang maksimal, untuk evaluasi pelatih ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Andong Boyolali dan Kepala Sekolah SMAN 1 Andong Boyolali.

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif tentang tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Andong Boyolali. Teknik pengambilan data menggunakan tes. Tes merupakan salah satu alat untuk melakukan pengukuran, yaitu dengan prosedur yang sistematis dan serangkaian tes disusun dengan cara atau aturan tertentu serta memiliki prosedur administrasi dan pemberian skor yang spesifik. Adapun beberapa tes sebagai berikut: Tes Kecepatan (lari 30 meter), Tes Kekuatan Otot Perut (*Sit-Up*), Tes Kekuatan Otot Tungkai (*Vertical Jump*), Tes Kelincahan (*Zig-zag Run*), Tes Daya Tahan (*MFT*).

Berdasarkan hasil analisis data, maka tersusun rangkaian tes kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Andong Boyolali Tahun 2024 terdiri dari: tes lari 30 meter kategori cukup ($4,33 < X \leq 4,62$) dan kurang ($4,04 < X \leq 4,33$), tes *sit-up* kategori cukup ($33,63 < X \leq 41,79$), tes *vertical jump* kategori kurang ($14,49 < X \leq 36,04$), tes *zig-zag run* kategori cukup ($13,44 < X \leq 14,37$), tes *MFT* kategori kurang ($16,63 < X \leq 36,69$). Simpulan bahwa: hasil keseluruhan tes yaitu berkategori “sangat baik” 7% (3 orang), baik 22% (8 orang), “cukup” 32% (12 orang), “kurang 39% (15 orang), “sangat kurang” 0% (0 orang).

Kata kunci : Kondisi Fisik, Bola Voli

ABSTRACT

Satrio Imam Wicaksono. 2025. *Survey on the Physical Condition of Volleyball Extracurricular Students at SMAN 1 Andong Boyolali 2024*. Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University of Surakarta. Supervisor: Sunjoyo, S.Pd., M.Pd, Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.

The purpose of this thesis is to find out the level of physical condition of volleyball extracurricular students at SMAN 1 Andong Boyolali, to obtain maximum achievements, for the evaluation of volleyball extracurricular coaches at SMAN 1 Andong Boyolali and the Principal of SMAN 1 Andong Boyolali.

The research method used is quantitative descriptive about the level of physical condition of volleyball extracurricular participants at SMAN 1 Andong Boyolali. The data collection technique uses tests. Tests are one of the tools to make measurements, namely with a systematic procedure and a series of tests are arranged in a certain way or rules and have specific administrative and scoring procedures. Some of the tests are as follows: Speed Test (30-meter run), Abdominal Muscle Strength Test (Sit-Up), Leg Muscle Strength Test (Vertical Jump), Agility Test (Zig-zag Run), Endurance Test (MFT).

Based on the results of data analysis, a series of physical condition tests for volleyball extracurricular students at SMAN 1 Andong Boyolali in 2024 consisted of: 30-meter running test in the fair category ($4.33 < X \leq 4.62$) and less ($4.04 < X \leq 4.33$), sit-up test in the fair category ($33.63 < X \leq 41.79$), vertical jump test in the less category ($14.49 < X \leq 36.04$), zig-zag run test in the fair category ($13.44 < X \leq 14.37$), MFT test in the poor category ($16.63 < X \leq 36.69$). The conclusion that: the overall results of the test were categorized as 'very good' 7% (3 people), good 22% (8 people), "adequate" 32% (12 people), "less 39% (15 people), "very poor" 0% (0 people).

Keywords : Physical Condition, Volleyball

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PERSETUJUAN PENGUJI.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI.....	5
A. Kerangka Teoritis.....	5
1. Hakikat Kondisi Fisik	5
2. Hakikat Bola Voli	19
3. Hakikat Ekstrakurikuler	24

B. Penelitian yang Relevan.....	25
C. Kerangka Pemikiran.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	29
A. Waktu dan Tempat Penelitian	29
B. Metode Penelitian.....	29
C. Pupulasi Sampel dan Teknik Sampling.....	30
D. Teknik Pengumpulan Data.....	30
E. Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Deskripsi Data.....	38
B. Pembahasan	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	47
A. Kesimpulan	47
B. Implikasi	47
C. Keterbatasan Penelitian.....	48
D. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Loncat Tegak.....	6
Gambar 2. Lintas Tes MFT	9
Gambar 3. Tes Kecepatan Lari 30 Meter	12
Gambar 4. <i>Zig-Zag Run</i>	14
Gambar 5. <i>Sit Up</i>	16
Gambar 6. <i>Passing Atas</i>	20
Gambar 7. <i>Passing Bawah</i>	21
Gambar 8. Servis Atas.....	22
Gambar 9. <i>Block Bola Voli</i>	22
Gambar 10. <i>Smash</i>	23
Gambar 11. Kerangka Pemikiran.....	27
Gambar 12. Histogram Kecepatan	39
Gambar 13. Histogram <i>Vertical Jump</i>	40
Gambar 14. Histogram <i>Sit-Up</i>	41
Gambar 15. Histogram Daya Tahan	42
Gambar 16. Histogram Kelincahan.....	43
Gambar 17.. Diagram Batang Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 1 Andong Boyola.....	44

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Norma Penelitian Kondisi Fisik.....	31
Tabel 2. Norma Kecepatan Lari 30 Meter	33
Tabel 3. Norma <i>Vertical Jump</i>	34
Tabel 4. Norma <i>Sit Up</i>	35
Tabel 5. Norma <i>MFT</i>	36
Tabel 6. Norma Kelincahan	37
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kecepatan	38
Tabel 8. Distribusi Frekuensi <i>Vertical Jump</i>	39
Tabel 9. Distribusi Frekuensi <i>Sit-Up</i>	40
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Daya Tahan.....	41
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kelincahan	42
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli	44