

Lampiran-lampiran

Lampiran 1

NAMA SUBJEK PENELITIAN**“Survei Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Klub Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri”**

No.	Athlete Name	Inisial	Usia
1	Adelia Putri Anandita	APA	17
2	Mega Octaviani	MO	16
3	Aprilia Susianti	AS	18
4	Efi Nurchasanah	EN	19
5	Ruli Agustiana	RA	17
6	Selfi Ayu Puspa	SAP	18
7	Siti Komariyah	SK	18
8	Juliana Saras wati	JSW	20
9	Kurniawati Nur Solehah	KNS	18
10	Tika Maeswari	TM	19
11	Nur Fadilah	NF	17
12	Juwita Nanda Agnesia	JNA	19
13	Ariana Ismunyah	AI	18
14	Fitri sulistiawati	FS	19
15	Intan Ayu	IA	16
16	Lisa Angraini	LA	19
17	Sulis Eka	SE	20
18	Maya santi	MS	19
19	Rona Yuli	RY	18
20	Mufidah	M	17

Lampiran 2

Data Kekuatan Otot Tangan Kanan Pemain Klub Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri

No.	Name	Tes result		
		age	result	rating
1	APA	17	38,8	Cukup
2	MO	16	31,3	Kurang
3	AS	18	37,5	Cukup
4	EN	19	39,7	Cukup
5	RA	17	40,3	Cukup
6	SAP	18	37,6	Cukup
7	SK	18	41,3	Cukup
8	JSW	20	35,2	Kurang
9	KNS	18	28,5	Kurang
10	TM	19	36,7	Cukup
11	NF	17	39,7	Cukup
12	JNA	19	27,6	Kurang
13	AI	18	29,8	Kurang
14	FS	19	37,4	Cukup
15	IA	16	31,3	Kurang
16	LA	19	29,5	Kurang
17	SE	20	31,7	Kurang
18	MS	19	27,8	Kurang
19	RY	18	37,3	Cukup
20	M	17	32,4	Kurang

Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Cukup	10	67%
Kurang	10	67%
Kurang Sekali	0	0%

Lampiran 3

Data Kekuatan Otot Tangan Kiri Pemain Klub Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri

No.	Name	Tes result		
		age	result	rating
1	APA	17	36,1	Baik
2	MO	16	34,1	Baik
3	AS	18	32,6	Baik
4	EN	19	37,2	Baik Sekali
5	RA	17	31,2	Baik
6	SAP	18	26,1	Cukup
7	SK	18	24,8	Cukup
8	JSW	20	39,3	Baik Sekali
9	KNS	18	32,7	Baik
10	TM	19	36,2	Baik
11	NF	17	39,2	Baik Sekali
12	JNA	19	38,2	Baik Sekali
13	AI	18	40,9	Baik Sekali
14	FS	19	38,5	Baik Sekali
15	IA	16	37,2	Baik Sekali
16	LA	19	32,5	Baik
17	SE	20	29,6	Baik
18	MS	19	31,6	Baik
19	RY	18	37,6	Baik
20	M	17	26,8	Cukup

Baik Sekali	7	35%
Baik	10	50%
Cukup	3	15%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%

Lampiran 4

Hasil Penelitian Tes Lari 50 Meter Pemain Klub Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri

No.	Nama	Hasil		
		usia	hasil	rating
1	APA	17	5,6	Sedang
2	MO	16	6,1	Kurang Sekali
3	AS	18	5,15	Sedang
4	EN	19	5,3	Sedang
5	RA	17	6,25	Kurang Sekali
6	SAP	18	6,14	Kurang Sekali
7	SK	18	5,15	Sedang
8	JSW	20	5,35	Kurang
9	KNS	18	6,15	Kurang Sekali
10	TM	19	6,1	Kurang Sekali
11	NF	17	5,5	Sedang
12	JNA	19	6,1	Kurang Sekali
13	AI	18	5,1	Sedang
14	FS	19	5,21	Sedang
15	IA	16	6,1	Kurang Sekali
16	LA	19	5,8	Sedang
17	SE	20	5,3	Sedang
18	MS	19	6,3	Kurang Sekali
19	RY	18	7,1	Kurang Sekali
20	M	17	5,85	Kurang Sekali

Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	9	45%
Kurang	1	5%
Kurang Sekali	10	50%

Lampiran 5

Tes Kelincahan Pemain Klub Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri

No.	Nama	Hasil		
		usia	hasil	rating
1	APA	17	12,13	Baik Sekali
2	MO	16	10,36	Baik Sekali
3	AS	18	10,13	Baik Sekali
4	EN	19	12,10	Baik Sekali
5	RA	17	14,80	Cukup
6	SAP	18	11,80	Baik Sekali
7	SK	18	10,07	Baik Sekali
8	JSW	20	11,20	Baik Sekali
9	KNS	18	10,13	Baik Sekali
10	TM	19	10,38	Baik Sekali
11	NF	17	10,16	Baik Sekali
12	JNA	19	10,24	Baik Sekali
13	AI	18	11,35	Baik Sekali
14	FS	19	10,23	Baik Sekali
15	IA	16	10,50	Baik Sekali
16	LA	19	11,80	Baik Sekali
17	SE	20	12,50	Baik
18	MS	19	13,10	Baik
19	RY	18	12,40	Baik Sekali
20	M	17	11,80	Baik Sekali

Baik Sekali	17	85%
Baik	2	10%
Cukup	1	5%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%

Lampiran 6

Tes Multistage Fitness Pemain Klub Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri

No.	Nama	Hasil		
		usia	hasil	rating
1	APA	17	41,8	Kurang Sekali
2	MO	16	60,9	Baik Sekali
3	AS	18	56,4	Baik Sekali
4	EN	19	51,9	Baik Sekali
5	RA	17	56,6	Baik Sekali
6	SAP	18	50,9	Baik
7	SK	18	60,6	Baik Sekali
8	JSW	20	51,9	Baik
9	KNS	18	65,4	Baik Sekali
10	TM	19	60,9	Baik Sekali
11	NF	17	48,7	Baik
12	JNA	19	61,6	Baik Sekali
13	AI	18	60,8	Baik Sekali
14	FS	19	40,1	Kurang Sekali
15	IA	16	45,8	Cukup
16	LA	19	60,2	Baik Sekali
17	SE	20	58,4	Baik Sekali
18	MS	19	61,5	Baik Sekali
19	RY	18	48,2	Baik
20	M	17	62,3	Baik Sekali

Baik Sekali	13	65%
Baik	4	20%
Cukup	1	5%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	2	10%

Lampiran 7

Kekuatan Otot Punggung Pemain Klub Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri

No.	Nama	Hasil		
		usia	hasil	rating
1	APA	17	88,62	Baik
2	MO	16	77,33	Cukup
3	AS	18	75,84	Cukup
4	EN	19	55,21	Kurang
5	RA	17	80,56	Baik
6	SAP	18	71,23	Cukup
7	SK	18	79,38	Baik
8	JSW	20	58,22	Cukup
9	KNS	18	68,47	Cukup
10	TM	19	62,67	Cukup
11	NF	17	60,22	Cukup
12	JNA	19	75,5	Cukup
13	AI	18	85,34	Baik
14	FS	19	65,22	Cukup
15	IA	16	75,3	Cukup
16	LA	19	65,34	Cukup
17	SE	20	65,7	Cukup
18	MS	19	65,7	Cukup
19	RY	18	76,1	Cukup
20	M	17	75,66	Cukup

Baik Sekali	0	0%
Baik	4	20%
Cukup	15	75%
Kurang	1	5%
Kurang Sekali	0	0%

Lampiran 8

Kekuatan Otot Kaki Pemain Klub Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri

No.	Nama	Hasil		
		usia	hasil	rating
1	APA	17	175	Baik
2	MO	16	178	Cukup
3	AS	18	115	Baik
4	EN	19	265	Kurang
5	RA	17	89	Baik Sekali
6	SAP	18	255	Baik
7	SK	18	180	Baik
8	JSW	20	197	Baik
9	KNS	18	186	Baik
10	TM	19	228	Cukup
11	NF	17	169	Baik
12	JNA	19	194	Baik
13	AI	18	180	Baik
14	FS	19	210	Baik
15	IA	16	188	Baik
16	LA	19	190	Kurang
17	SE	20	115	Cukup
18	MS	19	130	Baik
19	RY	18	185	Baik
20	M	17	188	Baik

Baik Sekali	1	5%
Baik	14	70%
Cukup	3	15%
Kurang	2	10%
Kurang Sekali	0	0%

Lampiran 9

Kekuatan Otot Perut Pemain Klub Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri.

No.	Nama	Hasil		
		usia	hasil	rating
1	APA	17	45	Baik
2	MO	16	50	Baik Sekali
3	AS	18	48	Baik Sekali
4	EN	19	43	Baik
5	RA	17	44	Baik
6	SAP	18	46	Baik
7	SK	18	45	Baik
8	JSW	20	40	Baik
9	KNS	18	38	Cukup
10	TM	19	40	Baik
11	NF	17	37	Cukup
12	JNA	19	35	Kurang
13	AI	18	38	Cukup
14	FS	19	41	Baik
15	IA	16	40	Baik
16	LA	19	39	Cukup
17	SE	20	55	Baik Sekali
18	MS	19	35	Kurang
19	RY	18	35	Kurang
20	M	17	45	Baik

Baik Sekali	3	15%
Baik	10	50%
Cukup	4	20%
Kurang	3	15%
Kurang Sekali	0	0%

Lampiran 10

Kekuatan Otot Lengan Pemain Klub Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri.

No.	Nama	Hasil		
		usia	hasil	rating
1	APA	17	31	Cukup
2	MO	16	36	Baik
3	AS	18	48	Baik Sekali
4	EN	19	44	Baik Sekali
5	RA	17	53	Baik Sekali
6	SAP	18	38	Baik
7	SK	18	42	Baik
8	JSW	20	48	Baik Sekali
9	KNS	18	52	Baik Sekali
10	TM	19	50	Baik Sekali
11	NF	17	59	Baik Sekali
12	JNA	19	40	Baik
13	AI	18	57	Baik Sekali
14	FS	19	39	Baik
15	IA	16	50	Baik Sekali
16	LA	19	32	Cukup
17	SE	20	55	Baik Sekali
18	MS	19	32	Cukup
19	RY	18	41	Baik
20	M	17	39	Baik

Baik Sekali	10	50%
Baik	7	35%
Cukup	3	15%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%

Lampiran 11

Power Otot Tungkai Pemain Klub Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri.

No.	Nama	Hasil		
		usia	hasil	rating
1	APA	17	50	Baik Sekali
2	MO	16	46	Baik
3	AS	18	43	Cukup
4	EN	19	48	Baik Sekali
5	RA	17	40	Cukup
6	SAP	18	45	Baik
7	SK	18	48	Baik Sekali
8	JSW	20	38	Cukup
9	KNS	18	35	Kurang
10	TM	19	38	Cukup
11	NF	17	45	Baik
12	JNA	19	35	Kurang
13	AI	18	39	Cukup
14	FS	19	36	Kurang
15	IA	16	40	Cukup
16	LA	19	43	Cukup
17	SE	20	40	Cukup
18	MS	19	51	Baik Sekali
19	RY	18	38	Cukup
20	M	17	46	Baik

Baik Sekali	4	20%
Baik	4	20%
Cukup	9	45%
Kurang	3	15%
Kurang Sekali	0	0%

Lampiran 12

Power Otot Lengan Pemain Klub Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri.

No.	Nama	Hasil		
		usia	hasil	rating
1	APA	17	3,53	Baik
2	MO	16	4,23	Baik Sekali
3	AS	18	3,64	Baik
4	EN	19	3,2	Cukup
5	RA	17	4,23	Baik Sekali
6	SAP	18	3,78	Baik
7	SK	18	4,2	Baik
8	JSW	20	4,76	Baik Sekali
9	KNS	18	3,13	Cukup
10	TM	19	4,35	Baik Sekali
11	NF	17	3,14	Cukup
12	JNA	19	4,11	Baik Sekali
13	AI	18	3,39	Cukup
14	FS	19	4,24	Baik Sekali
15	IA	16	3,13	Cukup
16	LA	19	3,29	Cukup
17	SE	20	4,2	Baik
18	MS	19	3,4	Cukup
19	RY	18	2,35	Kurang Sekali
20	M	17	3,23	Cukup

Baik Sekali	6	30%
Baik	5	25%
Cukup	8	40%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	1	5%

Lampiran 13

Zskor dan Tskor Kondisi Fisik Pemain Klub Bola Voli Putri Mars 76 kota Kediri

Zskor	T-Skor
2,04	70,43306037
3,12	81,23480726
-0,86	41,43746079
0,62	56,16148038
4,82	98,21943778
1,06	60,59708604
1,91	69,08308242
-0,21	47,90144251
-2,20	27,99423271
1,68	66,81548648
-1,35	36,52945558
-1,44	35,55248395
1,17	61,67267593
-3,45	15,47652756
-1,15	38,50585764
-3,38	16,16932783
0,49	54,87986512
-2,30	27,00700998
-0,51	44,86196406
-0,05	49,46725559
Standart Deviasi	21,34
Rata-rata	48,64
Median	48,68
Mode	
Max	98,22
Min	15,48

Rumus	Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif	
	$x >$	80,64	Sangat Baik	2	10%
59,30	$< x <$	80,64	Baik	5	25%
37,97	$< x <$	59,30	Cukup	7	35%
16,63	$< x <$	37,97	Kurang	4	20%
	$x <$	16,63	Sangat Kurang	2	10%
			20	100%	

Lampiran 14

**Data Keterampilan Teknik Dasar/Ketepatan Smash Pemain Klub Bola Voli Putri Mars
76 kota Kediri**

No.	Nama	hasil Tes					Skor akhir	Kategori
		1	2	3	4	5		
1	APA	3	2	3	4	2	14	Cukup
2	MO	5	3	1	4	1	14	Cukup
3	AS	4	0	1	3	2	10	Kurang
4	EN	2	4	3	3	3	15	Cukup
5	RA	3	4	3	2	2	14	Cukup
6	SAP	3	4	0	3	1	11	Kurang
7	SK	4	4	2	3	3	16	Cukup
8	JSW	3	2	3	3	2	13	Cukup
9	KNS	4	4	4	2	2	16	Cukup
10	TM	3	2	0	3	0	8	Kurang Sekali
11	NF	4	1	2	3	3	13	Cukup
12	JNA	4	4	3	4	4	19	Baik
13	AI	3	2	4	0	4	13	Kurang Sekali
14	FS	4	0	1	3	3	11	Kurang
15	IA	3	2	2	3	2	12	Cukup
16	LA	2	3	0	1	3	9	Kurang
17	SE	3	2	3	3	0	11	Kurang
18	MS	4	4	4	4	3	19	Baik
19	RY	3	0	3	2	4	12	Kurang
20	M	4	3	4	4	4	19	Baik

Rumus Interval			Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
	$x >$	18,23	Sangat Baik	3	15%
15,04	$< x <$	18,23	Baik	2	10%
11,86	$< x <$	15,04	Cukup	9	45%
8,67	$< x <$	11,86	Kurang	6	30%
	$x <$	8,67	Sangat Kurang	0	0%
				20	100%

PERSATUAN BOLA VOLI MARS 76 KOTA KEDIRI

Alamat : Mojoroto Gg. VII barat, Kota Kediri

SURAT KETERANGAN

Nomor : 04/07/XX/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dwi Parmanto
Jabatan : Pelatih bola voli Putri Mars 76 kota Kediri
Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa yang beridentitas :
Nama : Teguh Heri Affandi
Npm : 18.1.01.09.0134
Prgram studi : Pendidikan Jasmani
Universitas : Universitas Nusantara PGRI Kediri

Telah selesai melakukan penelitian di Persatuan Bola voli Mars 76 kota Kediri selama 1 minggu untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "Survei Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Di Klub Bola Voli Putri Mars 76 Kota Kediri Tahun 2020"

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya.

7 Juli 2020
Pelatih Bola voli Mars 76,

Dwi Parmanto

PERSATUAN BOLA VOLI

MARS 76 KOTA KEDIRI

Alamat : Mojoroto Gg. VII barat, Kota Kediri

SURAT KETERANGAN

Nomor : 04/07/XX/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dwi Parmanto

Jabatan : Pelatih bola voli Putri Mars 76 kota Kediri

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa yang beridentitas :

Nama : Teguh Heri Affandi.

Npm : 18.1.01.09.0134

Prgram studi : Pendidikan Jasmani

Universitas : Universitas Nusantara PGRI Kediri

Telah selesai melakukan penelitian di Persatuan Bola voli Mars 76 kota Kediri selama 1 minggu untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "Survei Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Di Klub Bola Voli Putri Mars 76 Kota Kediri Tahun 2020"

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya.

Kota, 17 Juli 2020
Pelatih Kepala Mars 76,

Dwi Parmanto

