***SURVEY* KONDISI FISIK KLUB PERSATUAN BOLA VOLI**

**ANGKASA TULUNGAGUNG KATEGORI PUTRI**

 **KELOMPOK USIA 14 – 17 TAHUN**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Pada Program Studi Pendidikan Jasmani



OLEH :

**YUDHA ARIFKI**

NPM: 16.1.01.09.0084

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

**UN PGRI KEDIRI**

2021

Skripsi oleh:

**YUDHA ARIFKI**

NPM : 16.1.01.09.0084

Judul :

***SURVEY* KONDISI FISIK KLUB PERSATUAN BOLA VOLI**

**ANGKASA TULUNGAGUNG KATEGORI PUTRI**

**KELOMPOK USIA 14 – 17 TAHUN**

Telah Disetujui Untuk Diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Program Studi Pendidikan Jasmani

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains (FIKS)

UN PGRI Kediri

Tanggal: 23 Juni 2021

|  |  |
| --- | --- |
| Dosen Pembimbing I**M. Akbar Husein Allsabah,M.Or.**NIDN. 07270890001 | Dosen Pembimbing 2 Skripsi**Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd.**NIDN. 0718019003 |

Skripsi oleh:

# **HALAM**

# **AN PENGESAHAN**

**YUDHA ARIFKI**

NPM : 16.1.01.09.0084

Judul:

***SURVEY* KONDISI FISIK KLUB PERSATUAN BOLA VOLI**

**ANGKASA TULUNGAGUNG KATEGORI PUTRI**

**KELOMPOK USIA 14 – 17 TAHUN**

Telah dipertahakan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Program Studi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri

Pada Tanggal: 15 JULI 2021

**Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji:

1. Ketua : M. Akbar Husein Allsabah, M.Or
2. Penguji I : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd
3. Penguji II : Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd

Mengetahui

Dekan FIKS

**Dr. Sulistiono, M.Si**

**NIDN. 000707680**

**PERYATAAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Yudha Arifki

Jenis Kelamin : Laki – laki

Tempat, tanggal lahir : Tulungagung, 22 Juni 1999

NPM : 16.1.01.09.0084

Fak/Prodi : FIKS / Pendidikan Jasmani

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak dapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam naskah ini.

Kediri, Juli 2021

Yang menyatakan

**YUDHA ARIFKI**

NPM : 16.1.01.09.0084

**MOTTO :**

*“ Hidup adalah ketidak teraturan yang sudah teratur dan diatur, terbentur dan terbentuk, pelajari disetiap perjalanan hidupmu, desain perjalanan hidupmu menjadi indah di setiap harimu. Hari kemarin adalah pelajaran, hari ini harus lebih baik dari hari kemarin,hari esok harus lebih baik dari hari ini”*

*`~Yudha Arifki~*

 Kupersembahkan karya ini buat:

1. Kedua Orang Tuaku, Bapak Sukarianto dan Ibu Epi Juliani serta keluarga besar atas segala do’a, dukungan dan motivasi yang telah diberikan
2. Bapak dan Ibu Dosen pembimbing dan pengajar yang selama ini tulus ikhlas meluangkan waktuya untuk memberi Pengetahuan dan Pengalaman.
3. Sahabat-sahabatku tercinta yang menjadi pendorong untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Teman-teman seperjuangan khususnya prodi penjaskesrek UN PGRI Kediri angkatan 2016 yang selalu setia mendampingi dan berjuang bersama-sama

Terimakasih sebesar-besarnya untuk semuanya, akhir kata saya persembahkan skripsi ini untuk kalian semua, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk kemajuan ilmu pengetahuan di masa yang akan datang.

**Abstrak**

**Yudha Arifki :** *Survey* Kondisi Klub Persatuan Bola Voli Angkasa Tulungagung Kategori Putri Kelompok Usia 14 – 17 Tahun

Kata Kunci : *Survey*, Kondisi Fisik, Bola Voli

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengathui kondisi fisik klub Persatun Bola Voli Angkasa (PBV) Tulungagung kategori putri kelopok usia 14 – 17 tahun. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitian deskriptif dirancang untuk mengumpulkan informasi dan mencari gambaran tentang keadaan-keadaan yang ada di klub PBV Angkasa Tulungagung sekarang dengan menggunakan metode *survey.* Fokus penelitian ini yaitu pada kondisi fisik atlet PBV Angkasa Tulungagung guna untuk meningkatkan prestasi atlet klub PBV Angkasa Tulungagung. Sampel penelitian ini adalah klub PBV Angkasa Tulungagung kategori putri kelompok usia 14 – 17 tahun dengan jumlah 19 atlet. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya yang diambil data menggunakan tes dan pengukuran yang sudah diketahui hasilnya. Dari tes dan pengukuran yang sudah dilaksanakan pada atlet PBV Angkasa Tulungagung untuk mengetahui kondisi fisiknya maka mendapatkan hasil tes *push up*  klub PBV Angkasa Tulungagung rata – rata 25,6 dikategorikan “Cukup’’ dengan prosentase , hasil tes *sit up*  rata – rata 27,2 tergolong kategori ‘’Baik’’, hasil tes *vertical jump* 44,98 tergolong kategori ‘’Cukup’’, hasil tes *shuttle run* rata – rata 14,06 tergolong kategori ‘’Baik’’, hasil tes lari 30 meter dengan rata – rata 7.38 detik tergolong kategori ‘’Kurang Sekali’’, dan yang terakhir untuk tes *vo2max* rata – rata 33,21 tergolong kategori ‘’Cukup’’.

**KATA PENGANTAR**

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani.

Pada kesempatan ini diucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zaenal Afandi, M.Pd. Selaku Rektor UN PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si. Selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Drs. Slamet Junaidi M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani.
4. M. Akbar Husein Allsabah, M.Or selaku Dosen Pembimbing I yang selalu membimbing penulis selama melakukan penyusunan Skripsi sampai selesai.
5. Muhammad Yanuar Rizky, M.pd. selaku dosen Pembimbing II atas waktu yang telah diluangkan untuk memberikan bimbingan, petunjuk dan nasehat dalam proses penyusunan Skripsi sampai selesai.
6. Kedua Orang Tua yang telah memberi semangat dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Semua Dosen Universitas Nusantara PGRI Kediri.
8. Ucapan terima kasih kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadarai bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka tegur sapa kritik dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat peneliti harapkan.

Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia Pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

|  |
| --- |
| Kediri, Juli 2021**YUDHA ARIFKI****NPM : 16.1.01.09.0084** |

 **DAFTAR ISI**

HALAMAN JUDUL i

HALAMAN PERSETUJUAN ii

HALAMAN PENGESHAN iii

HALAMAN PERNYATAAN iv

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN v

ABSTRAK vi

KATA PENGANTAR vii

DAFTAR ISI ix

DAFTAR TABEL xi

DAFTAR GAMBAR xii

DAFTAR LAMPIRAN xiii

BAB I PENDAHULUAN ‘

1. Latar Belakang 1
2. Identifikasi Masalah 9
3. Batasan Masalah 9
4. RumusanPenelitian 9
5. Tujuan Penelitian 10
6. Manfaat Penelitian 10

BAB II KAJIAN TEORI

1. Kajian Teori 11
2. Pengertian Survey 11
3. Permainan Bola Voli 12
4. Pengertian Bola Voli 13
5. Teknik Dasar Bolavoli 17
6. Kondisi Fisik 27
7. Komponen Kondisi Fisik 30
8. Komponen Kondisi Fisik Bola Voli 36
9. Kajian Penelitian Terdahulu 39
10. Kerangka Berpikir 41

BAB III METODEPENELITIAN

1. Identifikasi Variabel Penelitian 43
2. Teknik Dan Pendekatan Penelitian 43
3. Tempat Dan Waktu Penelitian 45
4. Populasi 45
5. Instrument Penelitian Dan Tkenik Pengumpulan Data 46
6. Teknik Analisis Data 59

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Deskripsi Dan Pembahasan Penelitian 63
2. Hasil Penelitian 63
3. Hasil Tes Dan Pengukuran Kekuatan Otot Lengan / *Push Up…..* 64
4. Hasil Tes Dan Pengukuran Kekuatan Otot Perut / *Sit Up* 66
5. Hasil Tes Dan Pengukuran Power Otot Tungkai / *Vertical Jump* 67
6. Hasil Tes Dan Pengukuran Daya Tahan / *VO2Max* 68
7. Hasil Tes Dan Pengukuran Kelincahan / *Shuttle Run* 69
8. Hasil Tes Dan Pengukuran Kecepatan Lari 30 Meter 70
9. Pembahsan 71

BAB V : SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan 76
2. Saran – saran 76

DAFTAR PUSTAKA 78

LAMPIRAN 80

**DAFTAR TABEL**

**Tabel Halaman**

3.1 Norma *Push Up* Wanita 49

3.2 Norma *Sit Up* wanita 51

3.3 *Sargent Jump* Dalam *Centimeter* 54

3.5 Skor Baku Kategori Usia 13 – 19 Tahun 56

3.6 Norma Kelincahan Tes *Shuttle* Runperempuan Usia 10 Tahun 58

3.7 Norma Tes Lari 30 Meter Perempuan Usia 13 – 17 Tahun 60

3.8 Rumus Distribusi Frekuensi 65

4.1 Deskripsi Statistic Tes Dan Pengukuran Variabel 64

4.2 Hasil Tes Otot Lengan/*Push Up*  65

4..3 Hasil Tes Otot Perut/*Sit Up* 66

4.4 Hasil Tespower Tungkai/*Vertical Jump* 67

4.5 Hasil Tes Daya Tahan/Vo2max 68

4.6 Hasil Tes Kelincahan/*Shuttle Run* 69

4.7 Hasil Tes Kecepatan/Lari 30 Meter 70

**DAFTAR GAMBAR**

**Gambar Halaman**

2.1 Lapangan Bola Voli 16

2.2 Tahap Servis Bawah 18

2.3 Servis Atas 19

2.4 Perkenaan Telapak Tangan 19

2.5 Servis Lmpat 20

2.6 *Passing* Bawah 22

2.7 *Passing* Atas 23

2.8 Langkah – Lanngkah Melakukan *Smash* 25

2.9 Gerakan Block 27

3.1 *Push Up* Wanita 47

3.2 *Sit Up* Wanita 48

3.3 Sikap Gerakan *Vertical Jump* 49

3.4 Sikap Gerakan Vo2max 52

3.5 Gambar Latihan *Shuttle Run* 55

3.6 Lari 30 Meter 56

4.1 Hasil Tes Otot *Push Up*  65

4.2 Hasil Tes *Sit Up*  66

4.3 Hasil Tes Vertical Jump 67

4.4 Hasil Tes Vo2max 68

4.5 Hasil *Shutelle Run*  69

4.6 Hasil Tes Lari 30 Meter 70

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Hasil Tes Dan Pengukuran Tinggi Badan Dan Berat Badan 81

Lampiran 2 Hasil Tes Dan Pengukuran Kekuatan Otot Lengan 82

Lampiran 3 Hasil Tes Dan Pengukuran Kekuatan otot perut 83

Lampiran 4 Hasil Tes Dan Pengukuran Power otot tungkai 84

Lampiran 5 Hasil Tes Dan Pengukuran Kelincahan 85

Lampiran 6 Hasil Tes Dan Pengukuran Kecepatan 86

Lampiran 7 HASIL TES DAN PENGUKURAN VO2Max 87

Lampiran 8-13 Deskriptif Per Variabel 88-89

Lampiran 14 Z Score 90

Lampiran 15 T Score 91

Lampiran 16 DESKRIPTIF T – SCORE 92

Lampiran 17 Grafik Kekuatan Otot Lengan 93

Lampiran 18 Grafik Kekuatan Otot Perut 94

Lampiran 19 Grafik Kekuatan Power Tungkai 95

Lampiran 20 Grafik VO2MAX 96

Lampiran 21 Grafik Kelincahan 97

Lampiran 22 Grafik Kecepatan 98

Lampiran 23 Data Hasil Penelitian Atlet 99

Lampiran 24 Surat Izin Penelitian 100

Lampiran 25 Surat Keterangan Penelitian 101

Lampiran 26 Dokumentasi Penelitian 102

Lampiran 27 Berita Acara Kemajuan Pembimbingan KTI 104

Lampiran 28 Sertifikat Antiplagiasi 106