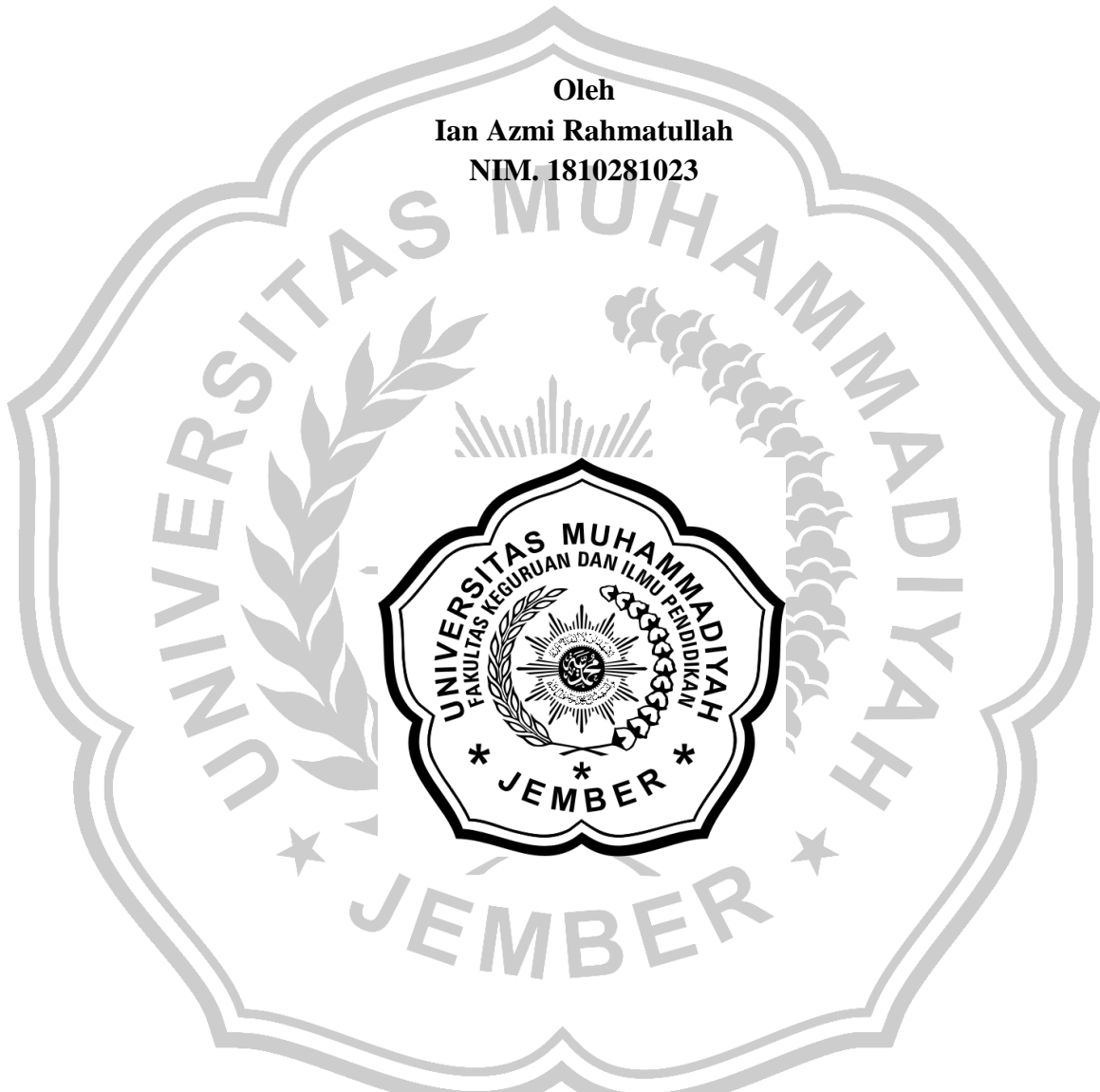


**SURVEI KONDISI FISIK ATLET BOLA TANGAN
KABUPATEN JEMBER 2022**

SKRIPSI

Oleh
Ian Azmi Rahmatullah
NIM. 1810281023



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA
2022**

**SURVEI KONDISI FISIK ATLET BOLA TANGAN PORPROV
KABUPATEN JEMBER 2022**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam
Menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan Olahraga



Oleh

Ian Azmi Rahmatullah

NIM 1810281023

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA**

2022



Motto

"Allah tidak membebani seseorang itu melainkan sesuai dengan kesanggupannya." (QS. Al-baqarah : 7)

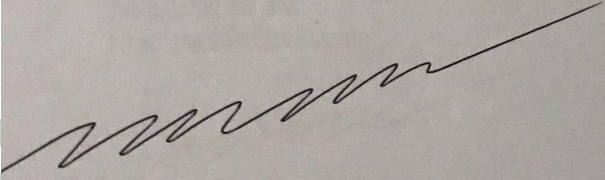


HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh Ian Azmi Rahmatullah ini telah diperiksa dan disetujui untuk
diuji oleh
Tim Penguji.

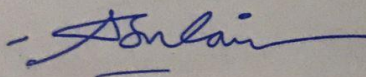
Jember, 11 Juni 2022

Pembimbing I



Dr. Rizki Aprilliyanto, M. Pd.
NPK. 1986040811509694

Pembimbing II

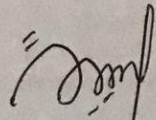


Ahmad Sulaiman, M. Pd.
NPK. 1990011111510698

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Ian Azmi Rahmatullah ini telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 20 Juli 2022.

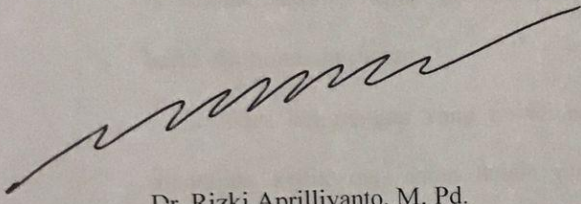
Dewan Penguji



Topo Yono, M. Pd.

NPK. 1982030211509700

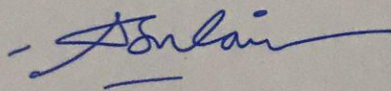
Ketua



Dr. Rizki Aprilliyanto, M. Pd.

NPK. 1986040811509694

Anggota



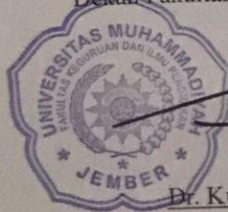
Ahmad Sulaiman, M. Pd.

NPK. 1990011111510698

Anggota

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Kukuh Munandar, M.Kes.

NIP.196411141991031003

Lampiran 6. Pernyataan Keaslian Tulisan

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda-tangan di bawah ini :

Nama : Ian Azmi Rahmatullah

NIM : 1810281023

Program studi : Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri bukan merupakan pengambil-alihan, tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri

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

Jember, 20 Juli 2022



NIM. | 1810281023

PRAKATA

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah. Berkat rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Segala hal yang telah diupayakan semoga bermanfaat baik bagi penulis maupun bagi pembaca.

Skripsi ini berjudul “Survei Kondisi Fisik Atlet Bola Tangan Kabupaten Jember 2022”. Skripsi ini memuat Bab I sampai Bab VI. Bab I berisi pendahuluan, Bab II berisi kajian Pustaka, Bab III berisi Metode Penelitian, Bab IV Hasil Penelitian, Bab V berisi Pembahasan, dan Bab VI berisi simpulan dan saran.

Atas kekurangan yang terjadi pada penulisan skripsi ini, penulis menerima kritik dan saran dalam rangka penyempurnaan skripsi ini. Semoga bisa menjadi bahan koreksi bersama untuk perbaikan selanjutnya.

Jember, 20 Juli 2022

Penulis

UNGKAPAN TERIMA KASIH

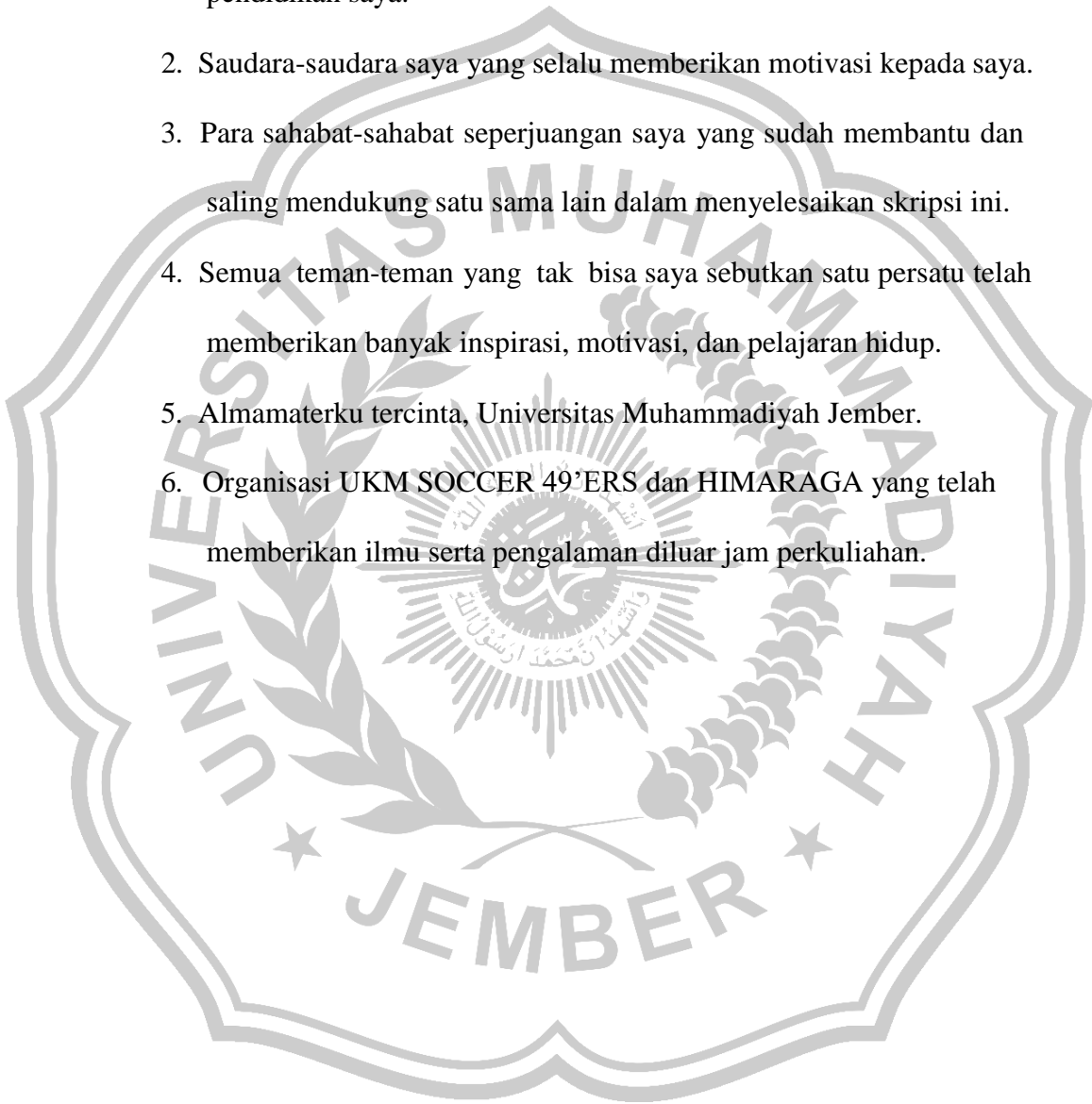
Penulis mengungkapkan syukur atas hadirat Allah SWT atas terselesaikannya proposal skripsi ini. Demikian juga penulis mengungkapkan terima kasih yang sebesar-besarnya, atas segala upaya, bimbingan, dan arahan dari semua pihak :

1. Ahmad Sulaiman, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Dr. Rizki Aprilliyanto, M.Pd., dan Ahmad Sulaiman, M.Pd sebagai dosen pembimbing I dan dosen pembimbing II yang memberikan arahan serta masukan selama penyelesaian proposal skripsi ini.
3. Semua dosen Program Studi Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan motivasi dalam setiap langkah yang saya ambil.
5. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, disampaikan terima kasih atas semua bantuan dan bimbingannya

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dengan hormat dipersembahkan kepada:

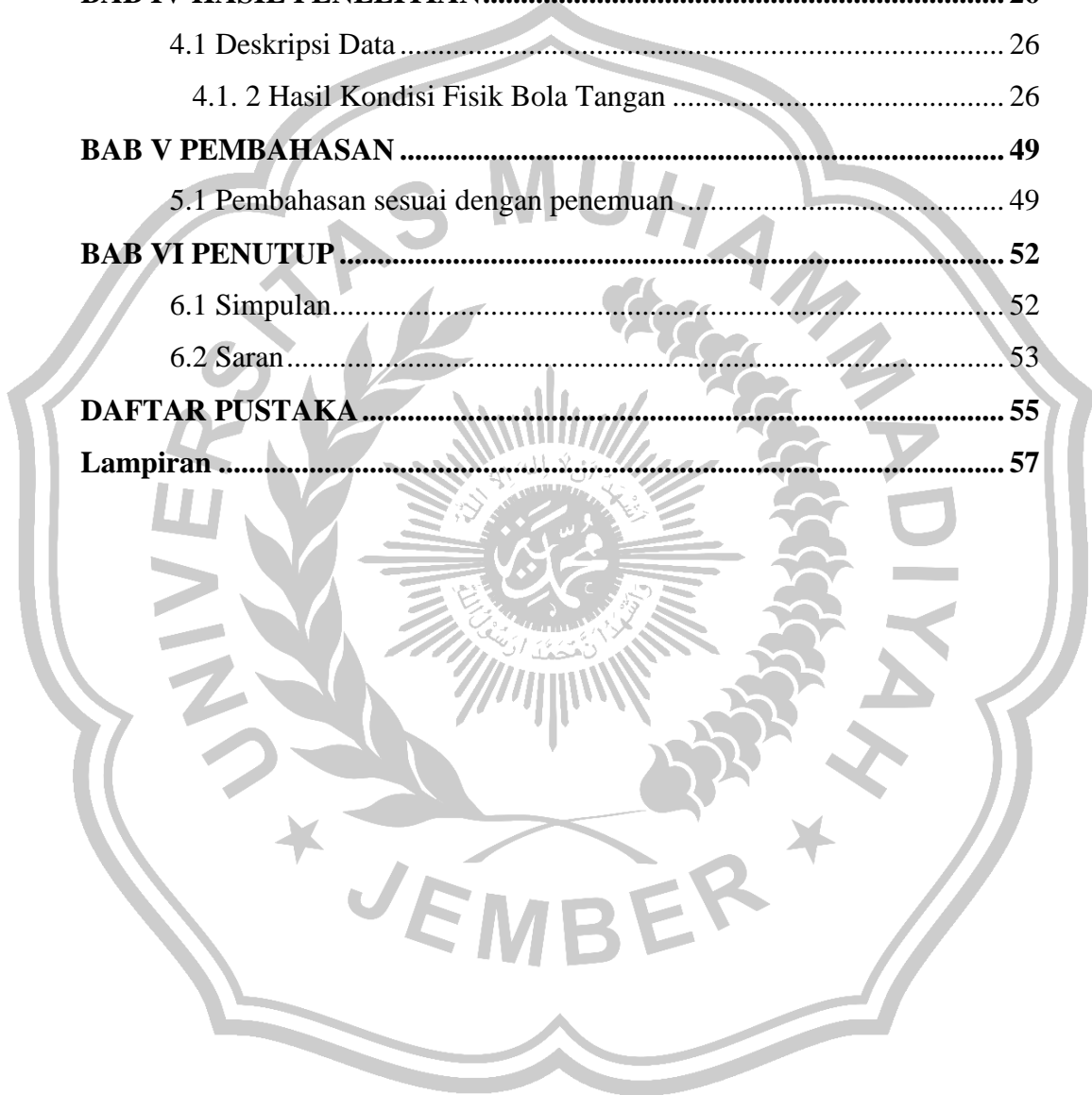
1. Ayah dan ibu tercinta yang telah memberikan banyak hal dalam pendidikan saya.
2. Saudara-saudara saya yang selalu memberikan motivasi kepada saya.
3. Para sahabat-sahabat seperjuangan saya yang sudah membantu dan saling mendukung satu sama lain dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Semua teman-teman yang tak bisa saya sebutkan satu persatu telah memberikan banyak inspirasi, motivasi, dan pelajaran hidup.
5. Almamaterku tercinta, Universitas Muhammadiyah Jember.
6. Organisasi UKM SOCCER 49'ERS dan HIMARAGA yang telah memberikan ilmu serta pengalaman diluar jam perkuliahan.



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN LOGO	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
PRAKATA.....	vii
UNGKAPAN TERIMAKASIH.....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Masalah penelitian	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Definisi Operasional.....	4
1.5 Manfaat penelitian.....	4
1.6 Ruang Lingkup.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Bola Tangan	6
2.1.1 Peraturan Bola Tangan.....	9
2.2 Kondisi Fisik	13
BAB III METODE PENELITIAN	18
3.1 Jenis Penelitian.....	18
3.2 Rancangan Penelitian	18
3.3 Prosedur Penelitian.....	19

3.4 Populasi dan Sampel	20
3.5 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	20
3.6 Teknik Pengumpulan Data	21
3.7 Instrumen Pengumpulan Data	21
3.8 Penganalisisan Data.....	24
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	26
4.1 Deskripsi Data	26
4.1. 2 Hasil Kondisi Fisik Bola Tangan	26
BAB V PEMBAHASAN	49
5.1 Pembahasan sesuai dengan penemuan	49
BAB VI PENUTUP	52
6.1 Simpulan.....	52
6.2 Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	55
Lampiran	57

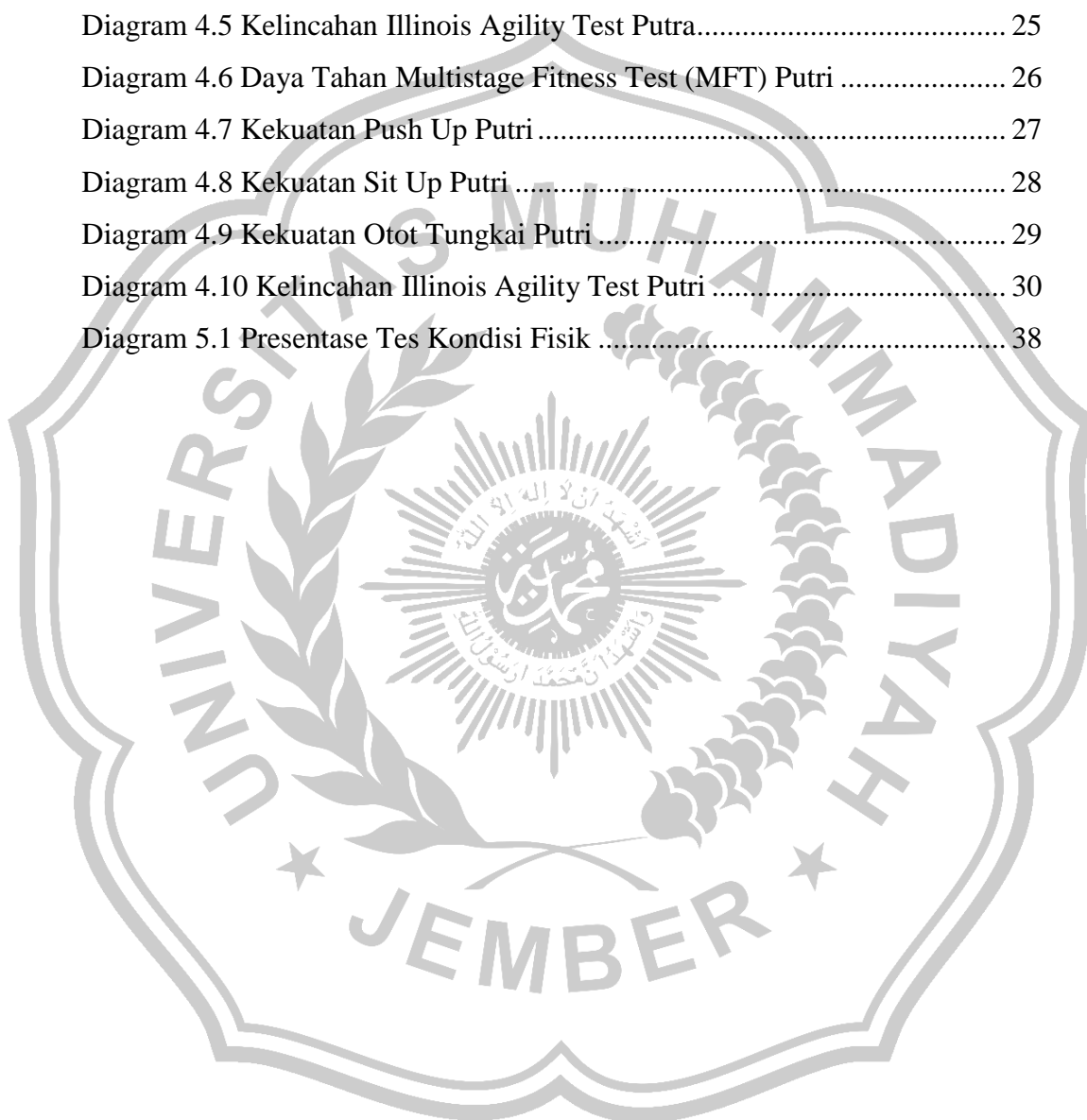


DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil Daya Tahan Multistage Fitness Test (MFT) Putra	25
Tabel 4.2 Presentase Daya Tahan Multistage Fitness Test (MFT) Putra.....	26
Tabel 4.3 Hasil Kekuatan Push Up Putra.....	29
Tabel 4.4 Presentase Kekuatan Push Up Putra	31
Tabel 4.5 Hasil Kekuatan Sit Up putra	33
Tabel 4.6 Presentase Kekuatan Sit Up Putra.....	34
Tabel 4.7 Hasil Kekuatan Otot Tungkai Putra	35
Tabel 4.8 Presentase Kekuatan Oto Tungkai Putra.....	36
Tabel 4.9 Hasil Kelincahan Illinois Agility Test Putra	37
Tabel 4.10 Presentase Kelincahan Illinois Agility Test Putra.....	37
Tabel 4.11 Hasil Daya Tahan Multistage Fitness Test (MFT) putri.....	38
Tabel 4.12 Presentase Daya Tahan Multistage Fitness Test (MFT) Putri	39
Tabel 4.13 Hasil Kekuatan Push Up Putri	40
Tabel 4.14 Presentase Kekuatan Push Up Putri.....	40
Tabel 4.15 Hasil Kekuatan Sit Up Putri.....	41
Tabel 4.16 Presentase Sit Up Putri.....	42
Tabel 4.17 Hasil Kekuatan Otot Tungkai Putri.....	42
Tabel 4.18 Presentase Kekuatan Otot Tungkai Putri	43
Tabel 4.19 Hasil Kelincahan Illinois Agility Test Putri.....	44
Tabel 4.20 Presentase Kelincahan Illinois agility Test Putri	44

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Daya Tahan Multistage Fitness Test (MFT) Putra.....	21
Diagram 4.2 Kekuatan Push Up Putra	22
Diagram 4.3 Kekuatan Sit Up Putra.....	23
Diagram 4.4 Kekuatan Otot Tungkai Putra.....	24
Diagram 4.5 Kelincahan Illinois Agility Test Putra.....	25
Diagram 4.6 Daya Tahan Multistage Fitness Test (MFT) Putri	26
Diagram 4.7 Kekuatan Push Up Putri.....	27
Diagram 4.8 Kekuatan Sit Up Putri	28
Diagram 4.9 Kekuatan Otot Tungkai Putri	29
Diagram 4.10 Kelincahan Illinois Agility Test Putri	30
Diagram 5.1 Presentase Tes Kondisi Fisik	38



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian	57
Lampiran 2 Bukti Lembar Tes Kondisi Fisik Putra	58
Lampiran 3 Bukti Lembar Tes Kondisi Fisik Putri.....	59
Lampiran 4 Norma-Norma Tes Kondisi Fisik	60
Lampiran 5 Foto Atlet Saat Melakukan Tes Kondisi Fisik.....	61
Lampiran 6 Pernyataan Keaslian Tulisan.....	64
Lampiran 7 Riwayat Hidup.....	66

