

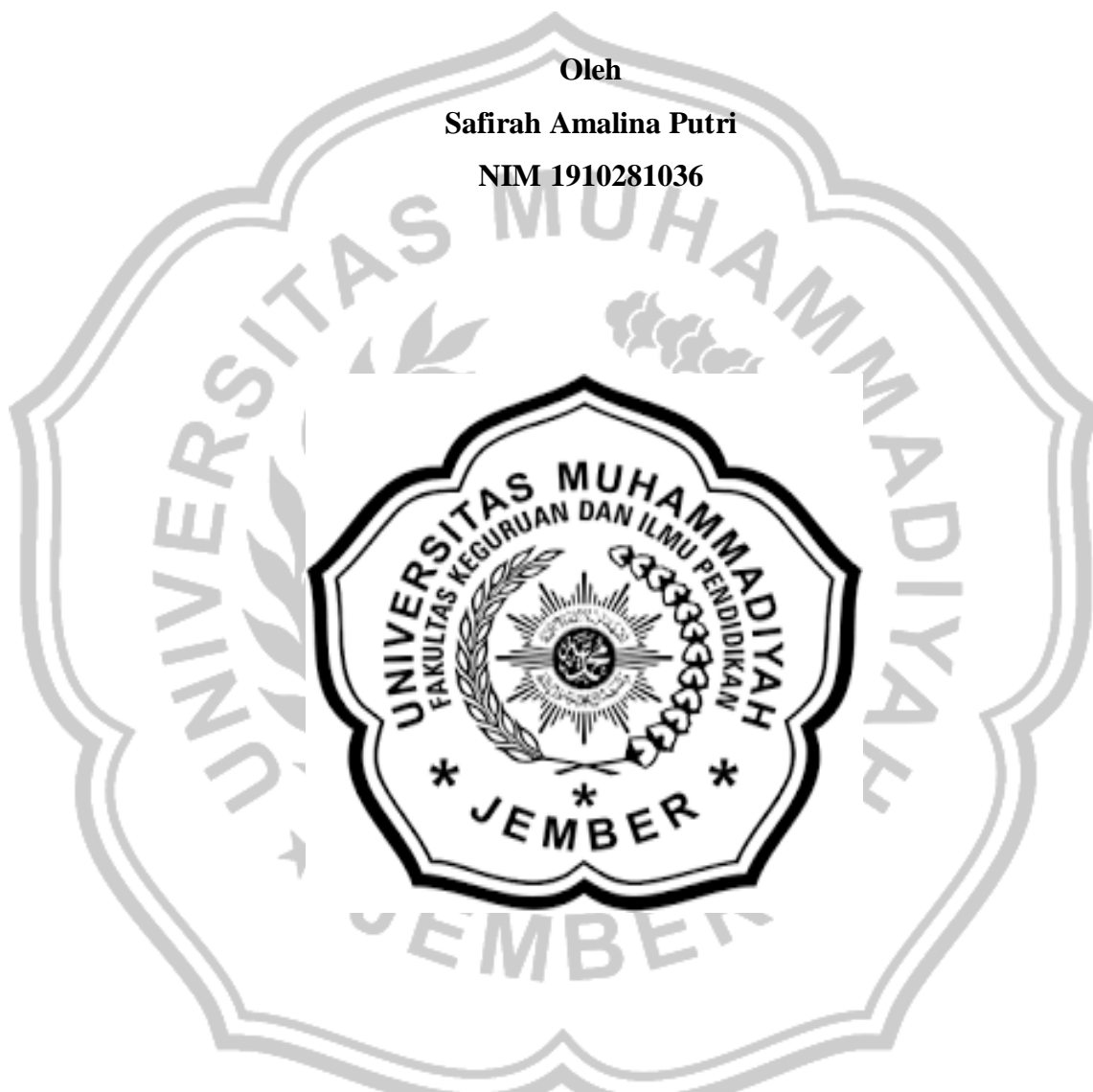
**SURVEI KONDISI FISIK PEMAIN BOLA VOLI
UKM UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

SKRIPSI

Oleh

Safirah Amalina Putri

NIM 1910281036



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

2023

**SURVEI KONDISI FISIK PEMAIN BOLA VOLI UKM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam
menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan Olahraga

Oleh
Safirah Amalina Putri
NIM 1910281018

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLARHAGA

2023



MOTTO

"Raihlah ilmu dan untuk meraih ilmu, belajarlah untuk tenang dan sabar." - Umar bin Khattab

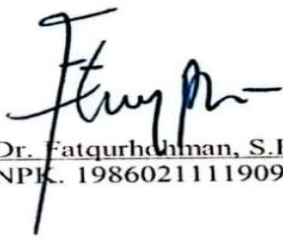


HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal skripsi oleh Safirah Amalina Putri, dengan judul “Survei Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Ukm Universitas Muhammadiyah Jember” telah di periksa dan di setujui oleh Tim Penguji.

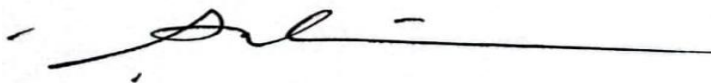
Jember, 20 Juli 2023

Pembimbing I



Dr. Fatqurrahman, S.Pd., M.Pd
NPK. 1986021111909883

Pembimbing II



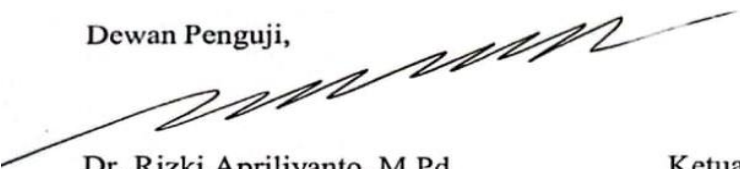
Ahmad Sulaiman M.Pd
NPK. 1990011111510698



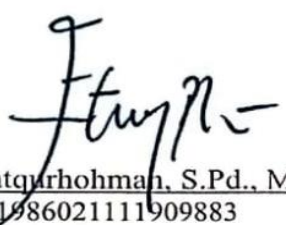
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Safirah Amalina Putri ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 20 Juli 2023

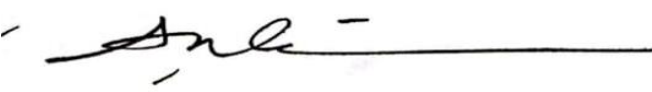
Dewan Penguji,


Dr. Rizki Apriliyanto, M.Pd
NPK. 1986040811509694

Ketua


Dr. Fatmrohman, S.Pd., M.Pd.
NPK. 1986021111909883

Anggota


Ahmad Sulaiman, M. Pd.
NPK. 1990011111510698

Anggota

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Rikuh Munandar, M. Kes.
NIP. 196411141991031003

PRAKATA

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT 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 Pemain Voli UKM Universitas Muhammadiyah Jember”. Skripsi ini membuat bab I sampai bab VI berisi kesimpulan 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 unntuk perbaikan selanjutnya.

Jember, 20 Juli 2023

Safirah Amalina Putri

UNGKAPAN TERIMAKASIH

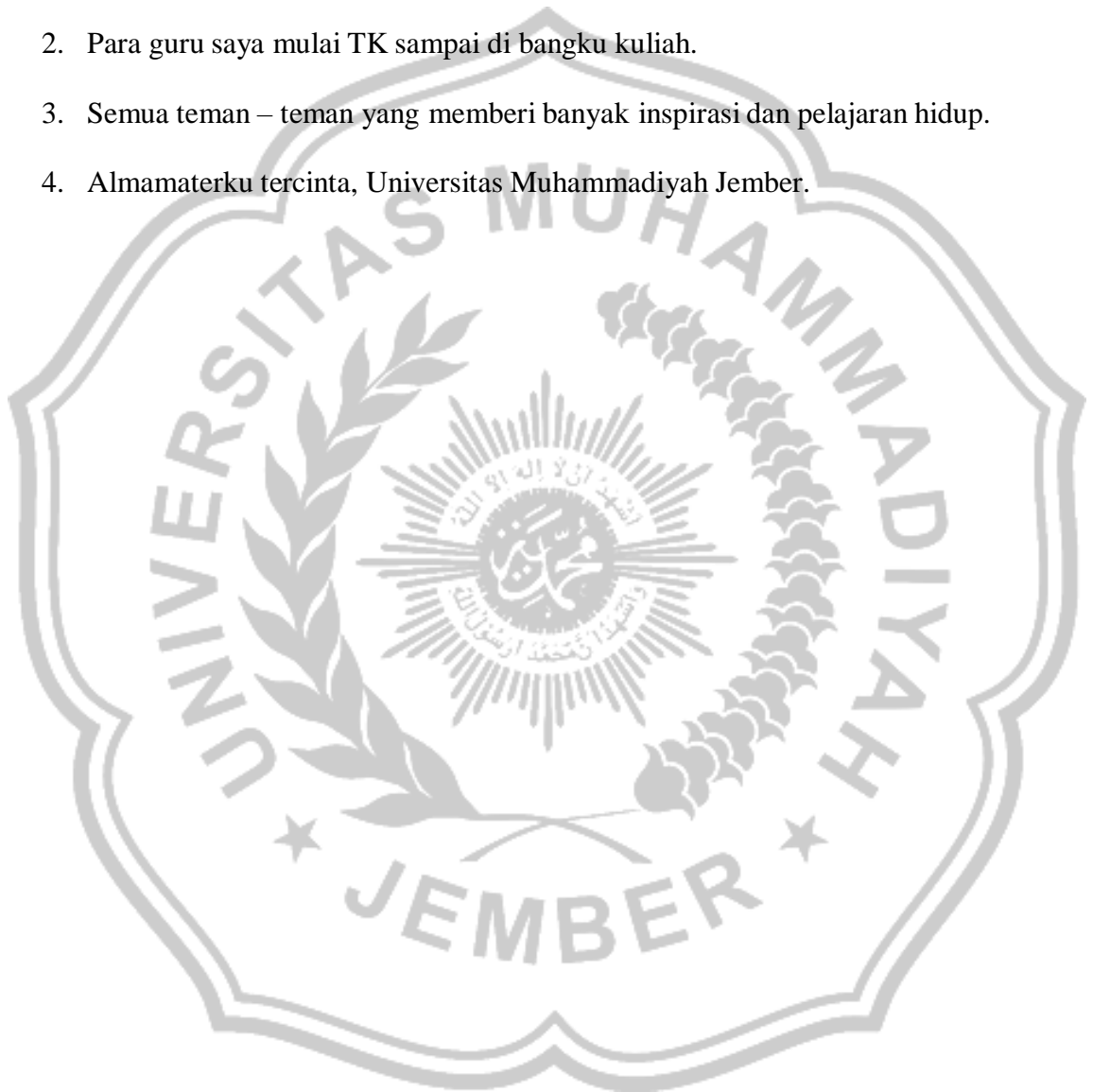
Dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih dan maha penyayang serta sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, penulis persembahkan skripsi ini sebagai ungkapan kebahagiaan dan rasa terimakasih kepada:

1. Kedua orang tuaku Almarhum Ayah Suryanto dan Ibunda Faridah yang telah mendukung dan memberikan doa, kasih sayang, motivasi, dan senyuman yang slalu menguatkan disetiap perjuangan hidup saya.
2. Dr. Fatqurhohman, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing satu dan Ahmad Sulaiman M.Pd selaku dosen pembimbing kedua
3. Dr. Rizki Apriliyanto, M.Pd selaku dosen penguji.
4. Semua dosen Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jember.
5. Staf pengajaran FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
6. Pelatih UKM Bola Voli Universitas Muhammadiyah Jember.
7. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Disampaikan terimakasih atas semua bantuan dan bimbingannya.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dengan hormat dipersembahkan kepada:

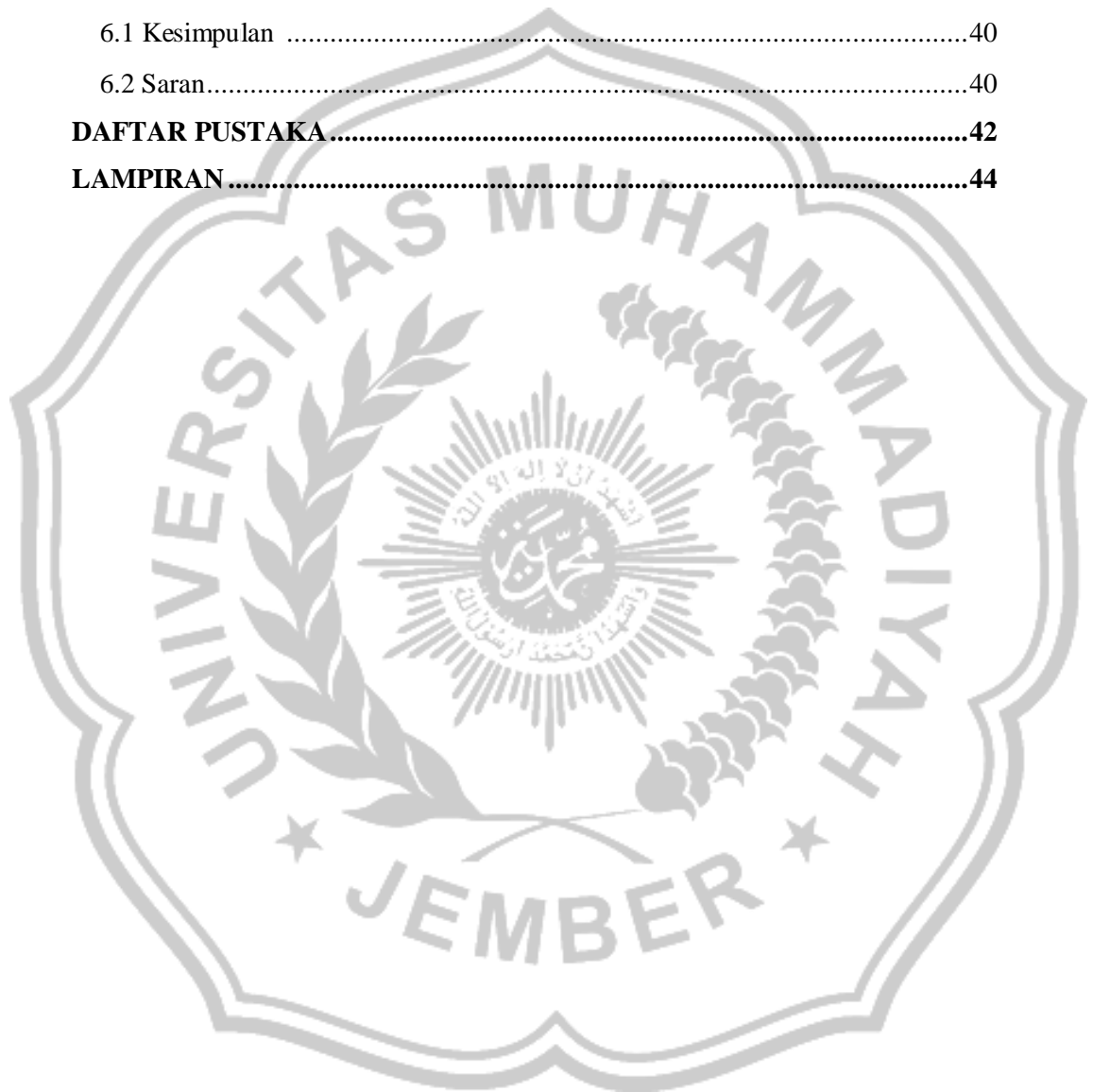
1. Almarhum Ayah dan Ibu tercinta yang telah memberikan banyak hal dalam penelitian saya.
2. Para guru saya mulai TK sampai di bangku kuliah.
3. Semua teman – teman yang memberi banyak inspirasi dan pelajaran hidup.
4. Almamaterku tercinta, Universitas Muhammadiyah Jember.



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN LOGO	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
UNGKAPAN TERIMAKASIH	viii
PERSEMBAHAN	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Kajian Teori	6
2.2 Peralatan Tes Kondisi Fisik	12
2.3 Pengertian Tes dan pengukuran olahraga	13
2.4 Penelitian Relevan	13
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	16
3.1 Jenis Penelitian	16
3.2 Prosedur Penelitian	16
Tabel 3.2 Format Data Tes	17
3.3 Kerangka Berfikir	18
3.4 Populasi dan Sampel	19
3.5 Lokasi dan Waktu Penelitian	19
3.6 Teknik Pengumpulan data	19
3.7 Instrumen Penelitian	26
3.8 Teknik Penganalisisan Data	27
BAB IV HASIL PENELITIAN	28

4.1 Hasil Penelitian	28
4.2 Deskripsi Data	28
4.3 Analisis Data.....	28
BAB V PEMBAHASAN	37
5.1 Pembahasan	37
BAB VI PENUTUP	40
6.1 Kesimpulan	40
6.2 Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN.....	44

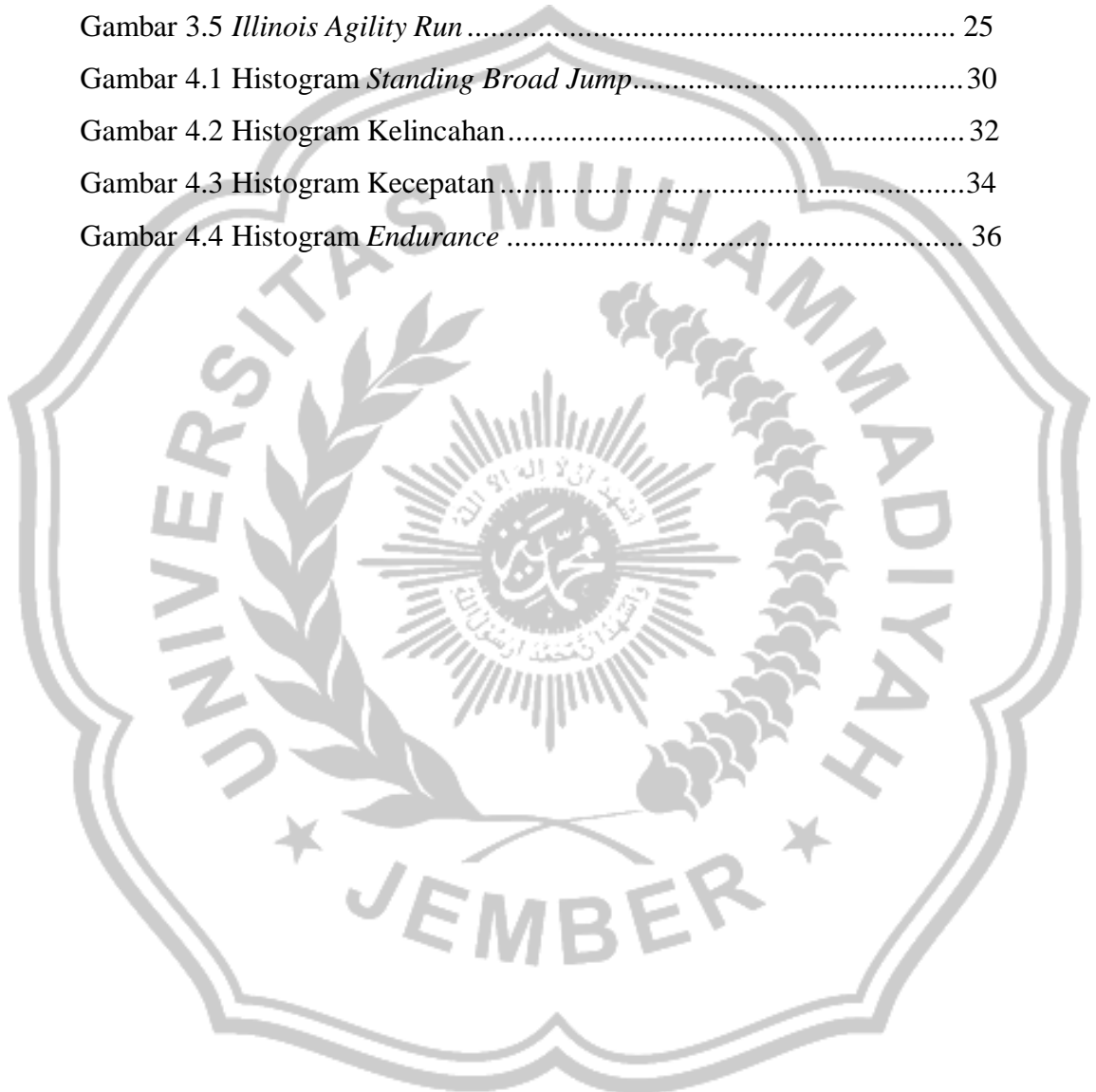


DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Daftar Nama Panitia Pelaksana Tes.....	17
Tabel 3.2 Format Data Tes Kondisi Fisik.....	17
Table 3.3 Klasifikasi <i>Endurance</i>	21
Tabel 3.4 Skala Penilaian <i>Standing Broad Jump</i>	22
Tabel 3.5 Data Normatif Dari Tes 30 M.....	24
Tabel 3.6 <i>Illinois</i>	25
Tabel 4.1 Hasil <i>Standing Broad Jump</i>	29
Tabel 4.2 Persentase <i>Standing Broad Jump</i>	30
Tabel 4.3 Skala Penilaian <i>Standing Broad Jump</i>	30
Tabel 4.4 Hasil Tes Kelincahan	31
Tabel 4.5 Persentase Tes Kelincahan.....	32
Tabel 4.6 <i>Illinois</i>	32
Tabel 4.7 Hasil Tes Kecepatan	33
Tabel 4.8 Persentase Kecepatan.....	34
Tabel 4.9 Normatif Dari Tes 30 M.....	34
Tabel 4.10 Hasil Tes <i>Endurance</i>	35
Tabel 4.11 Hasil Persentase <i>Endurance</i>	36
Tabel 4.12 Klasifikasi <i>Endurance</i>	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Berfikir	18
Gambar 3.2 <i>Bleep Test</i>	21
Gambar 3.3 <i>Standing Broad Jump</i>	22
Gambar 3.4 Tes Akselerasi 30 Meter.....	23
Gambar 3.5 <i>Illinois Agility Run</i>	25
Gambar 4.1 Histogram <i>Standing Broad Jump</i>	30
Gambar 4.2 Histogram Kelincahan.....	32
Gambar 4.3 Histogram Kecepatan.....	34
Gambar 4.4 Histogram <i>Endurance</i>	36



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian	44
Lampiran 2 Surat Balaasan Untuk Penelitian	45
Lampiran 3 Dokumentasi Kegiatan Latihan	46
Lampiran 4 Hasil Penelitian.....	47
Lampiran 5 Pernyataan Keaslian Tulisan	48
Lampiran 6 Riwayat Hidup.....	49

