



**HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN
KETERAMPILAN DASAR BERMAIN BOLA VOLI PADA
SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER
DI SMA NEGERI 1 LIMBANGAN KABUPATEN
KENDAL TAHUN 2018**

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

**Lini Sri Pancawardani
138010390**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHID HASYIM
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul: “**Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Keterampilan Dasar Bermain Bola Voli pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Limbangan Kabupaten Kendal Tahun 2018**” yang disusun oleh:

Nama : Lini Sri Pancawardani

NIM : 138010390

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing I dan Pembimbing II untuk diajukan pada **Dewan Penguji Skripsi**

Semarang, 20 Agustus 2018

Dosen Pembimbing I



Liska Sukiyandari, M.Pd
NPP. 10.11.1.0208

Dosen Pembimbing II



Sofyan Ardyanto, M.Pd
NPP. 10.14.1.0298

PENGESAHAN KELULUSAN

Proposal Skripsi dengan judul: “**Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Keterampilan Dasar Bermain Bola Voli pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Limbangan Kabupaten Kendal Tahun 2018**” yang disusun oleh :

Nama : Lini Sri Pancawardani

NIM : 138010390

Telah dipertahankan dalam ujian skripsi di depan Dewan Penguji Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang pada 9 September 2018.

Dewan Penguji Skripsi




Penguji II



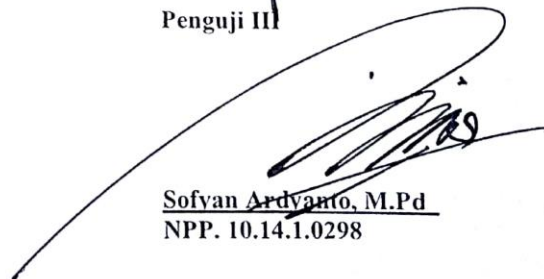
Liska Sukiyandari, M.Pd
NPP. 10.11.1.0208

Penguji I



Dr. Kardiyono, M.Pd
NPP. 10.14.1.0204

Penguji III



Sofyan Ardyanto, M.Pd
NPP. 10.14.1.0298

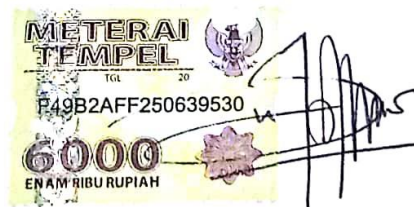
PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana pendidikan, baik di Universitas Wahid Hasyim maupun diperguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing dan masukan Tim Penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebut nama pengarang dan di cantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karena karya ini. Serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim.

Semarang, 20 Agustus 2018

Yang membuat pernyataan,



Lini Sri Pancawardani
138010390

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Banyak hal yang bisa menjatuhkanmu. Tapi satu-satunya hal yang benar-benar dapat menjatuhkanmu adalah sikapmu sendiri” - R. A Kartini

“Jika kamu tak membayangkannya, tak ada sesuatu pun yang akan terwujud” –
John Green

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, peneliti persembahkan karya ini untuk orang-orang yang berarti bagi penulis :

1. Ibunda Nuryati dan Ayahanda Imam Supingi tercinta yang senantiasa memberikan kasih sayangnya, selalu memberikan doa tanpa henti, memberikan semangat, motivasi dan dukungan.
2. Kakakku Achmad Buchori yang senantiasa memberikan doa serta dukungan.

ABSTRAK

Lini Sri Pancawardani, 2018. Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Keterampilan Dasar Bermain Bola Voli pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Limbangan Kabupaten Kendal Tahun 2018. Skripsi, Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Dosen Pembimbing I Liska Sukiyandari, M.Pd. dan Dosen Pembimbing II Sofyan Ardyanto, M.Pd.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Keterampilan Dasar, Bolavoli, Ekstrakurikuler

Penelitian ini dilatar belakangi kurangnya porsi latihan fisik yang diberikan oleh pelatih kepada siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan dasar bermain bola voli siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA N 1 Limbangan, Kabupaten Kendal tahun 2018.

Penelitian ini termasuk dalam penelitian uji korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani terhadap keterampilan dasar permainan bola voli yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA N 1 Limbangan. Adapun pengumpulan data diperoleh melalui tes dan pengukuran, tes TKJI digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dan tes keterampilan bola voli usia 16-18 tahun untuk mengukur kecermatan dasar bermain bolavoli. Analisis data menggunakan teknik uji korelasi *Product Moment* dari Pearson.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan dasar bermain bola voli didapat koefisien korelasi 0,242 artinya terdapat hubungan yang positif, maka H_0 ditolak artinya ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar penjas dan kontribusi 16,7%.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap keterampilan dasar bermain bola voli pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA N 1 Limbangan. Saran dalam penelitian ini hendaknya pelatih menambah frekuensi latihan untuk mendukung terciptanya kebugaran jasmani dan keterampilan dasar permainan bola voli yang baik.

ABSTRACT

Lini Sri Pancawardani. 2018. "Correlation of Physical Fitness and Basic Skills of Volleyball for Students Extracurricular at SMA N 1 Limbangan Kendal in Academic year 2018". Final project, Physical Education Program of Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education. University of Wahid Hasyim Semarang.

Advisor I Liska Sukiyandari, M.Pd. and Advisor II Sofyan Ardyanto, M.Pd.

Key words: Physical Fitness, Basic Skills, Volleyball, Extracurricular

This research is motivated by the lack of physical exercise provided by trainers to students participating in volleyball extracurricular. The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between physical fitness and basic skills in playing volleyball for students' extracurricular at SMA N 1 Limbangan, Kabupaten Kendal in years 2018.

This study is included in a correlational test research that aims to determine the relationship of physical fitness and basic skills of volleyball for students who took part in extracurricular activities at SMA N 1 Limbangan. As for data collection obtained through tests and measurements, the TKJI test was used to measure physical fitness and volleyball skills tests aged 16-18 years to measure the basic ability to play volleyball. Data analysis used Pearson's Product Moment correlation test.

The results showed that there was a significant relationship between physical fitness and basic skills in playing volleyball. The correlation coefficient was 0.242, it means that there was a positive relationship, so H_0 was rejected, it means that there was a significant relationship between physical fitness and learning achievement and contribution of 16.7%.

The conclusion of this study is that there was a significant relationship between physical fitness and basic skills in playing volleyball for students' extracurricular activities at SMA N 1 Limbangan. Suggestions in this research that trainers should increase the frequency of training to support the creation of volleyball games for good physical fitness and basic skills.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Keterampilan Dasar Bermain Bola Voli pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Limbangan Kabupaten Kendal Tahun 2018”**, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim.

Penulis juga menyadari bahwa dalam penelitian ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, saran dan motivasi dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :


1. Prof. Dr. H. Mahmutarom HR, SH., M.H. selaku Rektor Universitas Wahid Hasyim Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menjadi mahasiswa Universitas Wahid Hasyim Semarang.
2. Dr. Kardiyono, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim, yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
3. Liska Sukiyandari, M.Pd., selaku Wakil Dekan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan pengarahan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini
4. Liska Sukiyandari, M.Pd., selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu, membimbing, memberikan pengarahan serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Sofyan Ardyanto, M.Pd. selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu, membimbing, memberikan pengarahan serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu Dosen jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada peneliti selama perkuliahan.
7. Staf Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim yang membantu peneliti dalam proses pembuatan surat-surat perizinan.
8. Kedua Orang Tua Tercinta dan Kakak yang telah memberi semangat dan motivasi selama proses pembuatan skripsi ini.
9. Kepala SMA N 1 Limbangan yang memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi ini.
10. Guru Penjas dan pelatih Ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Limbangan yang memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi ini.
11. Peserta ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Limbangan yang membantu pengambilan data skripsi.
12. Teman-teman seperjuangan yang selalu mendukung dan membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
13. Semua pihak yang telah memberikan dukungan kepada peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Kritik dan saran dari semua pihak senantiasa penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis juga berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi lembaga penyedia jasa, pemerintah, dan pembaca pada umumnya.

Semarang, 20 Agustus 2018

Peneliti



Lini Sri Panca Wardani
138010390

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN KELULUSAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	4
1.3. Pembatasan Masalah	4
1.4. Rumusan Masalah.....	4
1.5. Tujuan Penelitian.....	5
1.6. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1. Deskripsi Teoritik.....	6
2.1.1. Hakikat Kebugaran Jasmani	6
2.1.2. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani	7
2.1.3. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	13
2.1.4. Hakikat Keterampilan.....	15
2.1.5. Keterampilan dalam Olahraga	16
2.1.6. Hakikat Permainan Bola Voli.....	16
2.1.7. Teknik Dasar Bola Voli	17

2.1.8. Ekstrakurikuler	21
2.1.9. Ekstrakurikuler Bola Voli SMA N 1 Limbangan	23
2.1.10. Karakteristik Siswa SMA N 1 Limbangan	23
2.2. Kajian Penelitian yang Relevan.....	24
2.3. Kerangka Berpikir	27
2.4. Hipotesis Penelitian	28
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Pendekatan Penelitian.....	29
3.2. Populasi dan Sempel.....	30
3.3. Variabel Penelitian	30
3.4. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	30
3.5. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1. Data Hasil Penelitian	43
4.2. Analisis Data	44
4.3. Pengujian Prasyarat	47
4.4. Uji Hipotesis	48
4.5. Pembahasan	50
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
5.1. Kesimpulan.....	52
5.2. Implikasi	52
5.3. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. Perbandingan Penelitian Kajian yang Relevan.....	26
3.1. Kriteria Penilaian Lari 60 meter	31
3.2. Kriteria Penilaian <i>Pull Up</i>	32
3.3. Kriteria Penilaian <i>Sit Up</i>	32
3.4. Kriteria Penilaian <i>Vertical Jump</i>	32
3.5. Kriteria Penilaian Lari Jarak Sedang 1200 meter.....	32
3.6. Kriteria Penilaian Kebugaran Jasmani.....	32
3.7. Norma Tes Keterampilan Bola Voli.....	39
4.1. Hasil Pengukuran Kebugaran Jasmani	43
4.2. Hasil Pengukuran Keterampilan Dasar Bola Voli	44
4.3. Tingkat Kebugaran Jasmani	45
4.4. Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani.....	45
4.5. Tingkat Keterampilan Dasar Bola Voli	46
4.6. Distribusi Keterampilan Dasar Bola VOLi.....	46
4.7. Hasil Pehitungan Uji Normalitas.....	47
4.8. Hasil Pehitungan Uji Linieritas	48
4.9. Hasil Pehitungan Uji Determinasi Variabel	48
4.10. Hasil Pehitungan Uji Hubungan Simultan.....	49
4.11. Hasil Pehitungan Koefisiensi Regresi Sederhana.....	49
4.12. Korelasi Variabel X dengan Y.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Teknik Servis Atas	18
2.2. Teknik Servis Bawah	18
2.3. Teknik <i>Passing</i> Atas	19
2.4. Teknik <i>Passing</i> Bawah	20
2.5. Teknik <i>Smash</i> atau <i>Spike</i>	20
2.6. Teknik Bendungan atau <i>Blocking</i>	21
2.7. Bagan Kerangka Berpikir.....	27
3.1. Hubungan Antar Variabel Penelitian	29
3.2. Pelaksanaan Tes <i>Passing</i>	34
3.3. Pelaksanaan Tes Servis	36
3.4. Pelaksanaan Tes <i>Smash</i>	39
4.1. Grafik Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani.....	45
4.2. Grafik Distribusi Tingkat Keterampilan Bermain Bola Voli.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Dosen Pembimbing	56
2. Surat Keterangan Penelitian.....	57
3. Daftar Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA N 1 Limbangan.....	58
4. Hasil Tes dan Pengukuran.....	59
5. Hasil Perhitungan Penelitian.....	62
6. Dokumentasi	64