

ABSTRAK

Syaifullah, Muhammad Farich. 2020. *Pengaruh Permainan Bola Voli Mini Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sd Negeri 3 Pakis Surabaya (Study Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Mini)*. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adibuwana Surabaya. Pembimbing Moh. Hanafi, S. Pd., M. Pd.

.Kata kunci : kebugaran jasmani, bola voli mini, Ekstrakurikuler

Zaman sekarang aktivitas anak sangat terbatas, anak-anak banyak disibukkan dengan hal-hal yang tidak produktif dengan pertumbuhan anak tersebut karena maraknya game *online*, aplikasi *online*, *gadget* dan lain-lain. Menyebabkan anak malas bergerak sehingga sangat berpengaruh terhadap kebugaran anak tersebut dampaknya kepada aktivitas sehari-hari maupun disekolah.

Supaya kebugaran jasmani anak meningkat harus ada waktu lain untuk melakukan beraktivitas siswa salah satunya ekstrakurikuler di SDN Pakis 3 Surabaya ada tambahan kegiatan ekstrakurikuler seperti Futsal, Badminton, Catur, Pramuka, dan salah satunya Bola voli Mini.

Penelitian ini menggunakan desain *Pretest – Posttest Control Group Design*. Penelitian ini memiliki 2 variabel yaitu kebugaran jasmani sebagai variabel terikat, sedangkan variabel bebas adalah pendekatan bermain bola voli. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler. Penelitian ini juga menggunakan aplikasi *spss* sebagai alat penghitung data yang diperoleh

Dari hasil penghitungan statistik menunjukkan nilai Uji *t*, Normalitas, Homogenitas. Dan Uji *t* sebesar nilai $0,006 < 0,05$. Normalitas nilai *sig* $0,098 > 0,05$. Dan homogenitas diperoleh *sig* sebesar 1,00. Yang artinya nilai *sig* = $1,00 > 0,05$.

Jadi dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pemberian tritmen permainan bola voli mini terhadap siswa Ekstrakurikuler bola voli mini Sd Negeri 3 Pakis Surabaya.

ABSTRACT

Syaifullah, Muhammad Farich. 2020. *Effect of Mini Volleyball Game on Physical Fitness of Elementary School Students 3 Pakis Surabaya (Study on Mini Volleyball Extracurricular)*. Physical Education Study Program. Teacher Training and Education Faculty, PGRI Adi Buana University, Surabaya. Supervisor Moh. Hanafi, S. Pd., M. Pd.

Keywords: physical fitness, mini volleyball, extracurricular

Nowadays children's activities are very limited, many children are preoccupied with things that are not productive with the growth of these children due to the rise of online games, online applications, gadgets and others. Causing lazy children to move so it is very influential on the child's fitness the impact on daily activities and at school

In order to improve children's physical fitness there must be another time to do student activities, one of which is extracurricular activities at SDN Pakis 3 Surabaya. There are additional extracurricular activities such as Futsal, Badminton, Chess, Scouting and one of them is Mini Volleyball.

This study uses a Pretest - Posttest Control Group Design. This study has 2 variables namely physical fitness as the dependent variable, while the independent variable is the volleyball playing approach. This study used a sample of 20 students who took extracurricular activities. This study also uses the SPSS application as a means of calculating the data obtained

From the results of statistical calculations show the value of t test, normality, homogeneity. And the t-test for indigo $i0.006 < 0.05$. The normality of the sig value is $0.098 > 0.05$. And homogeneity obtained by sig is $1,00$. Which means the value of sig = $1.00 > 0.05$.

So it can be concluded that there is an influence of giving the mini volleyball game commitment to the students of Sd Negeri 3 Pakis Surabaya volleyball mini extracurricular.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala nikmat hidup dan kesempatan untuk mengemban ilmu, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Permainan Bola Voli Mini Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sd Negeri 3 Pakis Surabaya (*Study* Pada Extrakurikuler Bola Voli Mini)”. Dalam penelitian ini penyusunan skripsi ini, penulis banyak dibantu, dibimbing, dan di dukung oleh berbagai pihak. Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya, atas kasih sayang, dukungan, bimbingan dan doa yang telah diberikan selama ini sehingga bisa mencapai tahap ini.
2. Saudara saya sekeluarga, yang telah mendoakan dan memberi dukungan selama ini.
3. Teman seperjuangan saya M. Bagas Bayu Samudra, Bentar Hardiyanto, Usman Maliki, Kacung, Meila Hambidah, yang sudah berjuang bersama hingga sampai selesai penulisan skripsi ini.
4. Seluruh bapak dan ibu dosen jurusan pendidikan jasmani atas ilmu yang telah diberikan selama ini.
5. Keluarga besar penjas 2016 D, terima kasih atas doa, saran, motivasi dan bantuan yang telah diberikan selama perkuliahan.

MOTTO

“MANJADDAWAJADDA, SIAPA YANG BERSUNGGUH-SUNGGUH MAKA IA AKAN BERHASIL”

KATA PENGANTAR

Segala puji hanya bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Permainan Bola Voli Mini Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sd Negeri 3 Pakis Surabaya (Study Pada Extrakurikuler Bola Voli Mini)”**. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1 untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Adibuana Surabaya. Atas bimbingan dan bantuan dari beberapa pihak, sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati terimakasih kepada:

1. Dr. M. Subandowo, M. Si selaku Rektor Universitas PGRI Adibuana Surabaya yang telah memberi ijin dan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Suhari, S.H., M. Si. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adibuana Surabaya yang telah memberi ijin dan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adibuana Surabaya.
4. Mohammad Hanafi, S. Pd. M. Pd, Dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dengan sabar, arahan, dan saran selama penyusunan skripsi ini.
5. Sri Tumpukin Wati Ningsih, S. Pd., M. Si, selaku kepala SDN Pakis 3 Surabaya yang telah memberi izin muridnya untuk penelitian skripsi ini.
6. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah membantu terselesainya skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan mendapatkan balasan dari Allah Yang Maha Pengasih. Peneliti menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam penelitian skripsi ini dan harapannya semoga penelitian skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua.

Peneliti

DAFTAR ISI

HalamanJudul.....	i
HalamanPersetujuan	ii
HalamanPengesahan	iii
HalamanPernyataanKeaslian.....	iv
Abstrak.....	v
Abstract.....	vi
Persembahan/Motto	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	ix
DaftarTabel	xi
DaftarGambar.....	xii
DaftarLampiran	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. LatarBelakang.....	1
B. Batasan Masalah	4
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Dasar Teori	6
1. Hakikat model.....	6
2. Hakikat Permainan bola voli.....	6
a. Teknik Permainan BolaVoli	7
b. Perlengkapan.....	8
3. Hakikat Bola Voli Mini.....	10
4. Perbedaan permainan Bola Voli Mini Dan Bola Voli Besar.....	12
5. Mengukur Kebugaran Jasmani.....	14
6. Exstakulikuler	16
B. Tinjauan Penelitian yang Relevan.....	16
C. Kerangka Konsep.....	16
D. Hipotesis.....	18
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	19

B. PopulasidanSampelPenelitian	19
C. Variabel Penelitian	20
D. Instrumen Penelitian.....	20
E. Teknik Pengumpulan Data	27
F. Teknik Analisis Data.....	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	30
B. Pembahasan	33
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan.....	36
B. Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN	39

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Penilaian Lari 40 Meter	20
3.2. Penilaian Gantung Siku	21
3.3. Penilaian Baring Duduk	24
3.4. Penilaian Loncat Tegak	24
3.5. Penilaian Lari 600 Meter	26
3.6. Klasifikasi.....	27
4.1. Data <i>Pre-Test</i> Tkji Siswa Ekstrakurikuler Sd Negeri 3 Pakis Surabaya	30
4.2. Normal Hasil <i>Pos-Test</i> Kelompok Perlakuan.....	30
4.3. Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogrov Smirnov</i>	31
4.4. Hasil Uji Homogenitas	32
4.5. Hasil Uji T	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Bentuk Ukuran Lapangan Bola Voli.....	9
2.2. Jaring Dan Net.....	9
2.3. Lapanga Bola Voli Mini.....	11
3.1. Lari Sprint.....	21
3.2. Gantung Siku.....	21
3.3. Gantung Siku.....	22
3.4. Gantung Siku.....	23
3.5. Gantung Siku.....	23
3.6. Loncat Tegak.....	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Berita Acara Bimbingan Skripsi	39
Lampiran 2 Format Revisi Skripsi.....	40
Lampiran 3 Surat Permohonan ijin Penelitian.....	41
Lampiran 4 Surat Keterangan Penelitian	42
Lampiran 5 Uji Pre-test.....	43
Lampiran 6 Uji post-test	44
Lampiran 7 Uji Normalitas	45
Lampiran 8 Uji Homogenitas	46
Lampiran 9 T Tabel	47
Lampiran 10 Uji T	47
Lampiran 11 Program Latihan.....	48
Lampiran 12 Dokumentasi	49