

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
ESKTRAKULIKULER BOLA VOLI SMP NEGERI 3 WARU
SIDOARJO**

SKRIPSI



ABI JENAR PANGESTU

NIM 175900015

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

2021

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMP NEGERI 3 WARU
SIDOARJO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI
Adi Buana Suarabaya untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi
Pendidikan Jasmani

**Abi Jenar Pangestu
NIM 175900015**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : Abi Jenar Pangestu
NIM 175900015

Judul Skripsi : Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa
Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3
Waru Sidoarjo.

Surabaya, 17 Februari 2021

Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0724097301

Mengetahui
Dosen Pembimbing

A handwritten signature in black ink, consisting of several bold, sweeping strokes.

Dr. Ujang Rohman, M.Kes
NIDN. 0029076402

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Abi Jenar Pangestu dengan Judul “Survei Tingkat Kesehgaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo”

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 17 Februari 2021

Dewan Penguji :

1. Dr. Ujang Rohman, M. Kes

Ketua



2. Dr. Santika Rentika Hadi, M. Kes

Anggota



3. Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.

Anggota




Mengesahkan
Dekan FPP,



Dr. Santika Rentika Hadi, M. Kes
NIDN. 0009026702

Mengetahui

Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani,




Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0724097301

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Abi Jenar Pangestu
NIM : 175900015
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Fakultas Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 17 Februari 2021

Yang membuat pernyataan,



Abi Jenar Pangestu

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, *Alhamdulillahirobbil'alamin*, berhimpun syukur kepada Sang Maha Kuasa, dengan segala kerendahan hati, saya persembahkan skripsi ini kepada:

1. Dr. Ujang Rohman, M.Kes., Selaku Dosen Pembimbing yang senantiasa meluangkan waktunya memberikan bimbingan, arahan, dan saran kepada peneliti sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu.
2. Bapak/ Ibu Dosen Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, yang selama ini telah memberikan ilmu dan mendukung seluruh proses penulisan skripsi ini hingga tuntas.
3. Ayah dan Mama yang selalu mendoakan yang terbaik untuk saya dan mendukung hal-hal positif dalam hidup saya.
4. Seluruh keluarga besar yang ikut serta memberikan doa dan dukungan selama menempuh pendidikan S1 Pendidikan Jasmani di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
5. Tita Nanda Sari, yang tulus ikhlas membantu selama proses penyusunan skripsi ini dari awal sampai akhir.
6. Rekan- rekan mahasiswa S1 Pendidikan Jasmani angkatan 2017 yang telah menjadi teman seperjuangan dan saling bekerja sama selama menempuh pendidikan.
7. Teman dan sahabat yang berperan serta membantu demi kelancaran penyusunan skripsi agar selesai tepat waktu.

Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kemudahan bagi kita yang memiliki kemauan, dan segala hal yang kita perbuat tercatat sebagai amal kebaikan dunia maupun akhirat. Aamiinn.

MOTTO

"Hidup kita mulai berakhir saat kita berdiam diri
tentang apapun masalah yang ada di sekitar."

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, ridha, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Survei Tingkat Kesehatan Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo.” Penulisan skripsi ini untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana selama menempuh pendidikan S1 Pendidikan Jasmani di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan pada skripsi ini. Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, oleh sebab itu peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. M. Subandowo, M.S selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M..Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Dr. Ujang Rohman, M.Kes selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan bimbingan, pengarahan, dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Eka Kurnia Darisman, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pendidikan Jasmani yang telah berbaik hati memberikan arahan dan masukan selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Drs. Adi Sri Oetomo, M.Pd. selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian di SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo.
7. Yuvita Enny, S.Pd. selaku Guru Pamong SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo yang telah membantu selama program kegiatan Magang 3.

8. Samsul selaku Guru Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo yang telah membantu selama proses pengambilan data skripsi ini.
9. Guru dan Staf karyawan SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo yang ikut serta dalam membimbing, memberikan pengarahan, informasi serta dukungan dalam penelitian skripsi ini.
10. Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo yang sudah berpartisipasi aktif selama proses penelitian.
11. Teman-teman Magang 3 di SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo yang telah bekerja sama saling membantu selama proses penelitian.
12. Teman-teman Bimbingan Skripsi yang telah memberikan bantuan dan saling bertukar pikiran sehingga dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu.
13. Teman-teman mahasiswa Pendidikan Jasmani angkatan 2017 khususnya kelas 2017 B yang telah memberikan motivasi dan dukungan selama menempuh pendidikan.
14. Perpustakaan Daerah Kota Surabaya dan Perpustakaan Umum Kota Surabaya, yang telah menyediakan buku bacaan sebagai sumber penulisan skripsi ini.
15. Tita Nanda Sari, yang telah ikhlas membantu dan memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu.

Akhir kata, penulis berharap semoga Allah senantiasa memberikan balasan yang baik kepada mereka yang tulus ikhlas memberikan bantuan baik secara moril maupun materi yang tentunya sangat bermanfaat bagi penulis. Penulis berdoa semoga niat dan perbuatan baik yang telah diberikan dinilai ibadah oleh Allah SWT.

Surabaya, 17 Februari 2021

Penulis,

Abi Jenar Pangestu

DAFTAR ISI

Halaman Judul	
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Halaman Pernyataan Keaslian Tulisan	iv
Abstrak	v
Abstract	vi
Halaman Persembahan	vii
Halaman Motto.....	viii
Kata Pengantar	ix
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Lampiran	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah	6
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
A. Kajian Pustaka.....	7
B. Tinjauan Penelitian yang Relevan	30
C. Kerangka Konseptual	32
D. Hipotesis Penelitian	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Rancangan Penelitian	34
B. Populasi dan Sampel.....	34
C. Variabel Penelitian	35
D. Metode Pengumpulan Data	35
E. Teknik Analisis Data	44
F. Jadwal Penelitian	45

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil Penelitian	46
B. Pembahasan.....	57
BAB V PENUTUP.....	59
A. Simpulan	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.4 Jadwal Pelaksanaan Penelitian	45
4.1 Data Penelitian Siswa Putra.....	46
4.2 Data Penelitian Siswa Putri	50
4.3 Data Kesegaran Jasmani SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo	53
4.4 Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Laki-Laki.....	54
4.6 Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Perempuan.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Bagan Komponen Kesegaran Jasmani dalam Kondisi Fisik	14
2.2 Bagan Kerangka Konseptual Penelitian.....	32
3.1 Desain Penelitian	34
4.5 Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Laki-Laki	55
4.7 Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Perempuan	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Berita Acara Bimbingan Skripsi.....	62
Lampiran 2 Format Revisi Skripsi.....	63
Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Penelitian	66
Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian.....	67
Lampiran 5 Nilai Kesegaran Jasmani Umur 13-15 Tahun.....	68
Lampiran 6 Norma Tes Kesegaran Jasmani	69
Lampiran 7 Formulir TKJI	70
Lampiran 8 Data Penelitian Siswa Putra	71
Lampiran 9 Data Penelitian Siswa Putri	74
Lampiran 10 Dokumentasi	77