

DAFTAR PUSTAKA

- Beutelstahl, D. 2013. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya.
- Daryono. 2019. “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 2 OKU”. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol. 2 No. 1, pp. 21-28.
- Harsono. 2018. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, W. 2017. *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta: Anugrah.
- Iswanto, H. 2018. *Bugar dan Sehat*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan-Ditjen Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat-Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mutohir, T.C, Muhyi, M., Junaidi, S., Ahmad, L., Bekti, R.A, Rusdiyanto, dan Primiatiningsih. 2013. *Permainan Bola Voli*. Surabaya: Graha Pustaka Media Utama.
- Nugraheningsih, G., Saputro, Y.A. 2019. “Peningkatan Kesegaran Jasmani Melalui Matakuliah Pencaksilat Mahasiswa Ilmu Keolahragaan”. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Vol. 3 No. 1, pp. 13-26. <http://ejurnal.budiutomomalang.ac.id/index.php/jpjok> diakses pada 1 Desember 2020 pukul 19.20.
- Rachmadhan, A.I. 2016. *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Permainan Sepakbola dan Permainan Bola Voli SD Negeri Kedungrejo Kulon Progo*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.

- Rismayanthi, C. 2012. *Pemeriksaan Kesegaran Jasmani Anak Usia Sekolah Lanjutan*. <https://docplayer.info/31757831-Pemeriksaan-kesegaran-jasmani-anak-usia-sekolah-lanjutan-oleh-cerika-rismayanthi-m-or-nip.html> diakses pada 5 Desember 2020 pukul 19:50.
- Roji dan Yulianti, E. 2017. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: PT. Nyata Media Grafika Surakarta.
- Saleh, M.S., dan Ramdhani, S. 2020. “Survei Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP PGRI Barembeng Kabupaten Gowa”. *Jurnal Coaching Education Sport*. Vol. 1 No. 1, pp 49-62.
- Sugiono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Wawan, A.H. 2014. *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMK Negeri 11 Semarang*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.

Lampiran 1 : Berita Acara Bimbingan Skripsi

62



Unipa Surabaya

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-1/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

<http://kip.unipasby.ac.id/>

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Abi Jenar Pangestu
NIM : 175900015
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	09-11-2020	Pembahasan Judul	
2	20-11-2020	Pengajuan Bab I, II, dan III	
3	23-11-2020	Revisi Bab I, II, dan III	
4	18-12-2020	Acc Proposal	
5	05-01-2021	Revisi Bab I, II, dan III	
6	11-01-2021	Pengajuan Bab IV dan V	
7	15-02-2021	Acc Skripsi	

Selesai bimbingan skripsi tanggal 15 Februari 2021

Mengetahui
Dekan FPP

Dosen Pembimbing,

Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes
NIDN. 0724097301

Dr. Ujang Rohman, M. Kes
NIDN. 0029076402

Lampiran 2 : Format Revisi Skripsi



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
 Kampus I : Jl. Ngagel Dadi II-18/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
 Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
<http://www.pgrdiabuana.ac.id>

FORMAT REVISI UJIAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Abi Jenar Pangestu
 NIM : 175900015
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Tanggal Ujian Skripsi: 17 Februari 2021
 Judul Skripsi : Survei Tingkat Keseharian Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo

Nama Penguji I : Dr. Ujang Rohman, M. Kes

No	Materi Revisi
1.	Format Penulisan
2.	Bab II
3.	

Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen Penguji I,

(Dr. Ujang Rohman, M. Kes)



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
 Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5052804 Surabaya 60245
 Kampus II : Jl. Daksh Mesanggil XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
<http://www.upgrisab.ac.id>

FORMAT REVISI UJIAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Abi Jenar Pangestu
 NIM : 175900015
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Tanggal Ujian Skripsi : 17 Februari 2021
 Judul Skripsi : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo
 Nama Penguji II : Dr. Santika Rentika Hadi, M. Kes

No	Materi Revisi
1.	Rumusan Masalah
2.	Hipotesis
3.	Tabel Data Penelitian
4.	Bab II

Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen Penguji II,

(Dr. Santika Rentika Hadi, M. Kes)



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
 UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
 Kampus I: Jl. Njanzel Dadi III B/17 Telp: (031) 5051127, 5041997 Fax: (031) 5662934 Surabaya 60245
 Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp: (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
<http://www.pgrisab.ac.id>

FORMAT REVISI UJIAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Abi Jenar Pangestu
 NIM : 175900015
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Tanggal Ujian Skripsi : 17 Februari 2021
 Judul Skripsi : Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo
 Nama Penguji III : Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd

No	Materi Revisi
1.	Latar belakang
2.	Sumber Instrumen
3.	Daftar Pustaka
4.	Lampiran

Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen Penguji III,

(Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd)

Lampiran 3 : Surat Permohonan Izin Penelitian



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
 Kampus I : Jl. Nggel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
 Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : 63/Ak.1/FPP/XII/2020
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth Bapak/Ibu Kepala/Ketua
 SMP NEGERI 3 WARU SIDOARJO
 Jl. Jend. S. Parman No. 30 Waru
 di Sidoarjo

Dengan hormat,

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala/Ketua SMP NEGERI 3 WARU SIDOARJO berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : ABI JENAR PANGESTU
 NIM : 175900015
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
 Judul Penelitian : SURVEI KESEGERAN JASMANI PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER VOLI SMP NEGERI 3 WARU SIDOARJO

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.



Surabaya, 1 Desember 2020

 Dr. Rentika Hadi, M.Kes.
 NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 4 : Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN SIDOARJO
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 WARU

Jalan Jend. S. Parman No. 30 Waru, Sidoarjo Kode Pos 61256

Telp./Fax. : 031 - 8531398

e-mail : smpn3waru@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 800/36/438.5.1.1.25/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. Adi Sri Octomo, M.Pd.
NIP : 196308171989031015
Pangkat / Golongan : Pembina Tk. I / IV/b
Jabatan : Kepala SMP Negeri 3 Waru

menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Abi Jenar Pangestu
Nomor Regrestasi : 175900015
Program Studi : Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Telah melaksanakan Penelitian / mengumpulkan data untuk keperluan penyusunan skripsi dengan judul " Survei Kesehatan Jasmani Pada Peserta Ekstrakurikuler Voli SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo" , mulai tanggal 2 Januari s.d. 6 Januari 2021.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Waru, 15 Februari 2021

Kepala SMPN 3 Waru,



Drs. ADI SRI OETOMO, M.Pd.

Pembina Tk. I

NIP. 196308171989031015

Lampiran 5 : Nilai Kesegaran Jasmani Umur 13 – 15 Tahun

Tabel Nilai TKJI (Putra)

Nilai	Lari 50 meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1.000 meter	Nilai
5	s.d – 6,7”	16 - keatas	38 - keatas	66 keatas	s.d – 3’04”	5
4	6,8” – 7,6”	11 - 15	28 - 37	53 - 65	3’05” – 3’53”	4
3	7,7” – 8,7”	6 - 10	19 - 27	42 - 52	3’54” – 4’46”	3
2	8,8” – 10,3”	2 - 5	8 - 18	31 - 41	4’47” – 6’04”	2
1	10,4” - dst	0 - 1	0 - 7	0 - 30	6’05” - dst	1

Tabel Nilai TKJI (Putri)

Nilai	Lari 50 meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 800 meter	Nilai
5	s.d – 7,7”	41”-keatas	28 - keatas	50 keatas	s.d – 3’06”	5
4	7,8” – 8,7”	22 – 40	19 - 27	39 – 49	3’07” – 3’55”	4
3	8,8” – 9,9”	10” – 21”	9 - 18	30 – 38	3’56” – 4’58”	3
2	10” – 11,9”	3” – 9”	3 - 8	21 – 29	4’59” – 6’40”	2
1	12” - dst	0 – 2”	0 - 2	0 – 20	6’41” – dst	1

(Sumber: Haryadi Iswanto, 2017)

Lampiran 6 : Norma Tes Kesegaran Jasmani

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
1.	22 - 25	Baik Sekali (BS)
2.	18 - 21	Baik (B)
3.	14 - 17	Sedang (S)
4.	10 - 13	Kurang (K)
5.	5 - 9	Kurang Sekali (KS)

(Sumber: Haryadi Iswanto, 2017)

Lampiran 7 : Formulir TKJI

Formulir TKJI (Untuk Putra)



TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA (TKJI) PA

Assalamualaikum W. Wb
Selamat Pagi adik-adik peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo.
Perkenalkan, Nama saya Abi Jenar Pangestu. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya angkatan 2017. Saat ini saya sedang memprogram tugas akhir perkuliahan yaitu skripsi dengan judul "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo". Berdasarkan judul tersebut, saya meminta kesediaan adik-adik untuk melakukan Tes TKJI dengan rincian tes sebagai berikut :

1. Lari 50 Meter
2. Gantung Angkat Tubuh (Pull Up) Selama 1 Menit.
3. Baring Duduk (Sit Up) Selama 1 Menit
4. Loncat Tegak (Vertical Jump)
5. Lari 1.000 Meter

Formulir TKJI (Untuk Putri)



Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) PI

Assalamualaikum W. Wb
Selamat Pagi adik-adik peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo.
Perkenalkan, Nama saya Abi Jenar Pangestu. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya angkatan 2017. Saat ini saya sedang memprogram tugas akhir perkuliahan yaitu skripsi dengan judul "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo". Berdasarkan judul tersebut, saya meminta kesediaan adik-adik untuk melakukan Tes TKJI dengan rincian tes sebagai berikut :

1. Lari 50 Meter
2. Gantung Angkat Tubuh (Pull Up) Selama 1 Menit
3. Baring Duduk (Sit Up) Selama 1 Menit
4. Loncat Tegak (Vertical Jump)
5. Lari 800 Meter

Lampiran 8 : Data Penelitian Siswa Putra

Data Penelitian Siswa Putra

No.	Nama	Lari 50 meter	Nilai	Pull Up	Nilai	Sit Up	Nilai	Vertical Jump	Nilai	Lari 1.000 meter	Nilai	N. Tot	Ket
1.	Raven Dwi	7,5"	4	4x	2	19x	3	50 cm	3	5' 54"	1	13	K
2.	M. Syahrul	5,2"	5	15x	4	22x	3	65 cm	4	6' 23"	1	17	S
3.	M. Haidar	6,3"	5	4x	2	20x	3	57 cm	4	5' 35"	1	15	S
4.	Diandra	8,3"	3	6x	3	20x	3	48 cm	3	5' 59"	1	13	K
5.	M. Andika	5,2"	5	7x	3	19x	3	66 cm	5	4' 10"	3	19	B
6.	M. Bisma	8,1"	3	9x	3	26x	3	49 cm	3	5' 37"	1	13	K
7.	Kayla Putra	6,2"	5	6x	3	9x	2	56 cm	4	6' 15"	1	15	S
8.	Atryu Rafael	7,7"	3	10x	3	33x	4	44 cm	3	7' 56"	1	14	S

No.	Nama	Lari 50 meter	Nilai	Pull Up	Nilai	Sit Up	Nilai	Vertical Jump	Nilai	Lari 1.000 meter	Nilai	N. Tot	Ket
9.	Zulfa Aisyah	6,4"	4	7x	3	28x	4	60 cm	4	6' 28"	1	16	S
10.	Rico Gatot	9,8"	2	7x	3	27x	3	49 cm	3	4' 81"	2	13	K
11.	Ach. Darma	8,3"	2	9x	3	29x	4	55 cm	4	6' 61"	1	14	S
12.	Bayu Adji	7,9"	4	11x	4	29x	4	52 cm	3	7' 69"	1	16	S
13.	Jovan Arif	7,2"	3	7x	3	28x	4	50 cm	3	8' 74"	1	14	S
14.	Mahesa G.	6,2"	5	8x	3	39x	5	66 cm	5	4' 91"	2	20	B
15	M. Audizico	6,7"	5	9x	3	38x	5	53 cm	4	5' 72"	1	18	B
16.	M. Aditya	7,2"	3	11x	4	38x	5	51 cm	3	8' 28"	1	16	S
17.	M. Alif	8,2"	3	19x	5	37x	4	47 cm	3	7' 78"	1	16	S

18.	Rayhan Febri	6,2''	5	10x	3	27x	3	56 cm	4	7' 81''	1	16	S
19.	Avrana Ezra	8,7''	3	9x	3	21x	3	45 cm	3	8' 71''	1	13	K
20.	Agis Feliza	9,7''	2	10x	3	27x	3	57 cm	4	7' 71''	1	13	K
21.	M. Galang	8,1''	3	9x	3	31x	4	49 cm	3	8' 8''	1	14	S
22.	Wahyu H.	7,1''	4	12x	4	32x	4	54 cm	4	7' 21''	1	17	S
23.	Ryandyca E.	9,1''	2	9x	3	31x	4	43 cm	3	5' 22''	1	13	K
24.	Avdianta R.	8,8''	2	9x	3	29x	4	45 cm	3	6' 20''	1	13	K
25.	Bilqis H.	5,7''	5	8x	3	31x	4	63 cm	4	6' 27''	1	17	S
26.	Achmad A.	8,7''	3	13x	4	33x	4	60 cm	4	8' 21''	1	16	S

Lampiran 9 : Data Penelitian Siswa Putri

Data Penelitian Siswa Putri

N o.	Nama	Lari 50 meter	Nilai	Pull Up	Nilai	Sit Up	Nilai	Vertical Jump	Nilai	Lari 800 meter	Nilai	N. Tot	Ket
1.	Davina F.	8,6"	4	16x	3	28x	5	43 cm	4	3' 49"	2	18	B
2.	Girli Jeni	8, 7"	4	17x	3	22x	4	47 cm	4	5' 07"	2	17	S
3.	Salma Nur	7,5"	5	14x	3	27x	4	43 cm	4	5' 52"	2	18	B
4.	Queena R.	7,5"	5	16x	3	20x	4	39 cm	4	6' 30"	2	18	B
5.	Lintang N.	8,4"	4	18x	3	20x	4	50 cm	5	4' 47"	3	19	B
6.	Monica K.	7"	5	14x	3	19x	4	46 cm	4	5' 12"	2	18	B
7.	Kezia Putri	8,7"	4	15x	3	21x	4	55 cm	5	8' 10"	1	17	S
8.	Devita Aulia	8,2"	4	17x	3	18x	4	53 cm	5	6' 33"	1	17	S

No.	Nama	Lari 50 meter	Nilai	Pull Up	Nilai	Sit Up	Nilai	Vertical Jump	Nilai	Lari 800 meter	Nilai	N. Tot	Ket
9.	Safira M.	7,9"	4	17x	3	15x	4	49 cm	4	6' 07"	2	17	S
10.	Adelia Rizki	8,1"	4	17x	3	10x	3	37 cm	3	4' 17"	3	16	S
11.	Aisya Putri	8"	4	18x	3	12x	4	47 cm	4	3' 71"	3	18	B
12.	Putri F.	8,9"	3	17x	3	12x	4	38 cm	3	4' 80"	2	15	S
13.	Sania Aini	8,8"	3	16x	3	14x	4	46 cm	4	4'60"	2	16	S
14.	Agist Feliza	7,3"	5	16x	3	14x	4	42 cm	4	3' 71"	3	19	B
15.	Calista O.	7,7"	5	16x	3	20x	4	45 cm	4	3' 77"	3	19	B
16.	Keiza Salsa	8,3"	4	15x	3	12x	4	35 cm	3	3' 80"	3	17	S
17.	Lia Qonita	8,6"	4	17x	3	19x	4	49 cm	4	6' 82"	1	16	S

No.	Nama	Lari 50 meter	Nilai	Pull Up	Nilai	Sit Up	Nilai	Vertical Jump	Nilai	Lari 800 meter	Nilai	N. Tot	Ket
18.	Kayla Dinda	7,5"	5	15x	3	11x	4	46 cm	4	6' 91"	1	17	S
19.	Amelia	7,8"	4	16x	3	14x	3	50 cm	5	4'90"	2	17	S
20.	Diska Dwi	7,9"	4	16x	3	21x	4	57 cm	5	5' 71"	2	18	B
21.	Gita Surani	8,3"	4	17x	3	20x	4	48 cm	4	4' 91"	2	17	S

Lampiran 10 : Dokumentasi

1. Lari 50 meter



2. Pull Up (Putra)



3. Pull Up (Putri)



4. Sit Up



5. Vertical Jump

