

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Ukm Bola Voli UNUGIRI” yang disusun oleh Dimas Reza Fachrudin, NIM. 3220170123 ini benar karya saya sendiri. Bebas dari plagiat, dan apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang – undangan.

Bojonegoro, 9 september 2021



Dimas Reza Fachrudin

NIM. 3220170123

## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Dimas Reza Fachrudin

NIM : 3220170123

Judul : Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Ukm Bola Voli Unugiri.

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi  
Bojonegoro, 9 September 2021

Pembimbing I



Olivia Dwi Cahyani, M.Pd

NIDN. 0729098702

Pembimbing II



ADLS, M.Pd.

NIDN. 0713039501

## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Dimas Reza Fachrudin

NIM : 3220170123

Judul : Profil Kondisi Fisik Mahasiswa UKM Bola Voli Unugiri.

Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 15 September 2021.

Dosen Penguji  
Ketua



Dr. Hj. Ifa Khoiria Ningrum, S.E., M.M  
NIDN. 0709097805

Anggota



Wahyu Setia Kusahyaning Putri, S.Pd., M.Kes.  
NIDN. 0710029103

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan



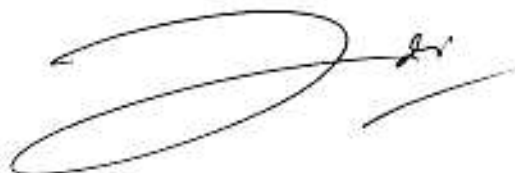
Astuti Chandra Sari, M.Pd.  
NIDN. 0721059101

Tim Pembimbing  
Pembimbing 1



Olivia Dwi Cahyani, M.Pd.  
NIDN. 0729098702

Pembimbing II



Adi S, M.Pd.  
NIDN. 0713039501

Mengetahui,  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan  
Rekreasi



Ilmu Abriad, M.Pd.  
NIDN. 0707048904

# MOTTO DAN PERSEMBAHAN

## MOTTO

Doakan saja, semoga lelah kalian cepat tergantikan

dengan kesuksesan kami (anakmu)

(Dimas Reza Fachrudin)

## PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, dan berterimakasih kepada:

- 1) Kedua orang tuaku yang telah mendoakanku, memberi dukungan, motivasi, kasih sayang dan segalanya yang tak pernah berhenti dicurahkan padaku.
- 2) Kepada Bapak M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I, selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
- 3) Kepada Bapak Hilmy Aliriad, M.Pd, selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberi semangat kepada anak didiknya.
- 4) Kepada teman-teman PJKR yang senantiasa menemani dan mendampingi sampai terselesaikannya skripsiku ini.

**UNUGIRI**  
BOJONEGORO

## KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan nikmat-Nya kepada kita semua terutama kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Tidak lupa Shalawat serta salam semoga tercurahkan kepada junjungan besar Nabi Muhammad SAW serta keluarga dan sahabat sampai kepada umatnya. Skripsi ini berjudul “Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Ukm Bola Voli UNUGIRI”.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, unntuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih sebesar – besarnya kepada,

1. M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I, Selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro
2. Astrid Chandra Sari, M.Pd Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan izin penelitian.
3. Hilmy Aliriad, M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Olivia Dwi Cahyani, M.Pd Dosen Pembimbing 1 dan Adi S, M.Pd. Dosen Pebimbing 2 yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen dan Staf UNU Sunan Giri Bojonegoro yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
6. Kedua orang tua penulis yaitu Bapak dan Ibu yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan secara materil kepada penulis.
7. Teman Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi Angkatan 2017
8. Teman-teman seperjuangan saat Skripsi yang selalu memberi motivasi dan menemani saat suka maupun duka.
9. Teman-teman mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNU Sunan Giri Bojonegoro yang selalu memberikan dukungan dan bantuan dalam penulisan skripsi.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Skripsi ini masih banyak kesalahan dan kekurangannya. Oleh karena itu, penulis menerima kritik dan saran demi menyempurnakan Skripsi ini. Penulis berharap semoga Skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Bojonegoro, 9 september 2021

Penulis

**Dimas Reza Fachrudin**

**NIM. 3220170123**



**UNUGIRI**  
B O J O N E G O R O

## ***ABSTRACT***

*Fachrudin D. R. 2021. Profile Of The Physical Condition Of Volleyball Student Ukm Unugiri. Thesis, Health and Recreation Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training nd Education, University of Nahdlatul Ulama Sunan Giri. The main supervisor Olivia Dwi Cahyani, M.Pd. dan The second supervisor Adi S, M.Pd*

*Keywords: physical condition, volleyball*

*Education is one of the important needs for human life, through education it can be seen the progress of every nation, without education a person will not be able to live in a balanced and harmonious way. This study aims to determine the purpose of this research is to find out how good the profile of the physical condition of the students of UKM Volleyball UNUGIRI in 2021. The design of this study uses descriptive quantitative research. The method used is a survey with data collection techniques using tests. The subjects of this study were students of UKM Volleyball UNUGIRI aged 19 years with a total of 12 students. The data analysis technique used quantitative descriptive analysis in the form of a percentage. Based on the results of the research obtained, it can be concluded that the physical condition of the students of UKM Volleyball UNUGIRI is in the Medium category by 50% (6 students), the category by 16.66% (2 students), the Very Low category by 8.33% ( 1 student), good category of 8.33% (1 student), very good category of 16.66% (2students).*

**UNUGIRI**  
BOJONEGORO

## ABSTRAK

Fachrudin D. R. 2021. *Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Ukm Bola Voli Unugiri*. Skripsi, Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing utama Olivia Dwi Cahyani, M.Pd. dan Pembimbing kedua Adi S, M.Pd

Kata Kunci : *kondisi fisik, voli*

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan yang penting bagi kehidupan manusia, melalui pendidikan dapat dilihat kemajuan setiap bangsa, tanpa pendidikan seseorang tidak akan bisa hidup secara seimbang dan selaras. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik profil kondisi fisik mahasiswa UKM bola voli UNUGIRI tahun 2021. Desain penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan Tes. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa UKM bola voli UNUGIRI berumur 19 tahun dengan berjumlah 12 mahasiswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk presentase. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi fisik mahasiswa UKM Bola voli UNUGIRI berada pada kategori “Sedang” sebesar 50% (6 mahasiswa), kategori “Rendah” sebesar 16,66% (2 mahasiswa), kategori “Sangat rendah” sebesar 8,33% (1 mahasiswa), kategori “baik” sebesar 8,33% (1 mahasiswa), kategori “Sangat baik” sebesar 16,66% (2 mahasiswa).

**UNUGIRI**  
BOJONEGORO



# DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL LUAR .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT INGGRIS.....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK INDONESIA.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Tujuan Penelitian .....	4
1.5 Manfaat Penelitian .....	4
1.6 Definisi Istilah.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI.....</b>	<b>6</b>
2.1 Tinjauan Pustaka .....	6
2.2 Dasar Teori.....	8

2.3 Kerangka Berfikir.....	38
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>41</b>
3.1 Desain Penelitian.....	41
3.2 Subjek Penelitian.....	41
3.3 Tempat Dan Waktu Penelitian .....	42
3.4 Variabel Penelitian .....	42
3.5 Instrumen Penelitian.....	43
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	49
3.7 Teknik analisis data.....	49
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>51</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	51
4.2 Pembahasan.....	58
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>63</b>
5.1 Kesimpulan .....	63
5.2 Saran.....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>66</b>

**UNUGIRI**  
BOJONEGORO

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
3.1 Norma Penilaian Tes Lari 60 Meter Untuk Usia 19 .....	44
3.2 Norma Penilaian Tes <i>Sit-Up</i> Untuk Usia 19 Tahun.....	45
3.3 Norma Penilaian Loncat Tegak Untuk Usia 19 Tahun. ....	46
3.4 Norma Penilaian <i>Sit and Reach Test</i> Untuk Usia 19 Tahun .....	47
3.5 Norma Penilaian <i>Hexagonal Obstacle</i> Tes Untuk Usia 19 Tahun.....	48
3.6 analisis data.....	49
4.1 Frekuensi lari 60 meter .....	51
4.2 Frekuensi <i>sit up</i> .....	52
4.3 Frekuensi loncat tegak.....	53
4.4 Frekuensi <i>sit and reach</i> .....	54
4.5 Frekuensi <i>Hexagonal obstacle</i> .....	55
4.6 Deskripsi kondisi fisik. ....	57
4.7 Kondisi Fisik.....	57

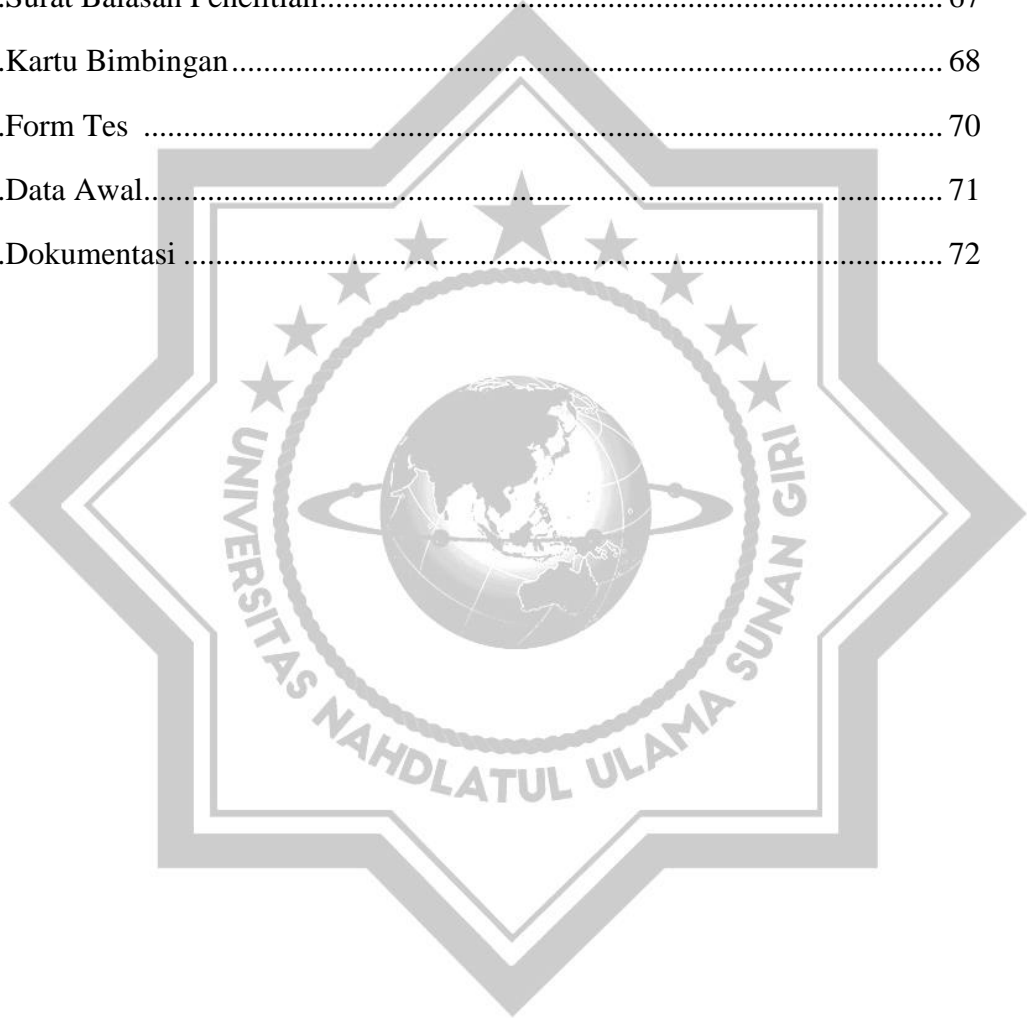
**UNUGIRI**  
BOJONEGORO

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Pembagian <i>Physical Abilities</i> .....	12
2.2 Keterkaitan Kemampuan Biomotor .....	16
2.3 Gambar Servis Atas.....	29
2.4 Servis Bawah.....	30
2.5 <i>Passing</i> Bawah.....	34
2.6 <i>Passing</i> Atas.....	36
2.7 Smash .....	36
2.8 Kerangka Berfikir.....	40
3.1 Rintangan <i>Hexagonal</i> .....	47
4.1 Diagram Batang lari 60meter.....	52
4.2 Diagram Batang <i>sit up</i> .....	53
4.3 Diagram Batang loncat tegak.....	54
4.4 Diagram Batang <i>sit and reach</i> .....	55
4.5 Diagram Batang loncat tegak.....	56
4.6 Diagram Batang kondisi fisik.....	58

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1.Surat Ijin Penelitian.....	66
2.Surat Balasan Penelitian.....	67
3.Kartu Bimbingan.....	68
4.Form Tes .....	70
5.Data Awal.....	71
6.Dokumentasi .....	72



**UNUGIRI**  
BOJONEGORO