

**STATUS KEBUGARAN SISWA KELAS VII PADA
OLAHRAGA BOLA VOLLY SMP NEGERI 1 BOLAANG UKI**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam mengikuti ujian sarjana
Pada Jurusan pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo*

OLEH:

**MOHAMAD UMAR
NIM :832 412 006**



**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

2016



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mohamad Umar

Nim : 832 412 006

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga


Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis atau skripsi ini adalah benar-benar hasil karya sendiri yang disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.

Adapun isi dari skripsi yang saya kutip dari bagian orang lain telah ditulis sumbernya secara jelas dan sesuai dengan penulisan karya ilmiah.

Apabila suatu saat ditemukan kesalahan yang bukan merupakan hasil karya saya sendiri, maka saya bersedia untuk memperbaikinya sesuai aturan yang ditetapkan.

Gorontalo, Agustus, 2016




Mohamad Umar
Nim. 832 412 006

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul "*Status Kebugaran Siswa Kelas VII
Pada Olahraga Bola Volly SMP Negeri 1 Bolaang Uki*"

Oleh

MOHAMAD UMAR
NIM. 832412006

Telah diperiksa dan disetujui untuk di uji

Pembimbing I



Ucock Hasian Refiater, M.Pd
NIP.197711202003121003

Pembimbing II



Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or
NIP. 197904032005011003

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan kepelatihan Olahraga



Syarif Hidayat S.Pd Kor, M.Or
NIP.197904032005011003

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "*Status Kebugaran Siswa Kelas VII Pada Olahraga Bola Volly Smp Negeri 1 Bolaang Uki*"

Oleh

MOHAMAD UMAR
NIM. 832412006

Telah diperiksa dan disetujui untuk di uji

Hari/tanggal : Rabu, 31 Agustus
Waktu : Pukul 10.00-12.00

PENGUJI

1. Ucok H Refiater, S.Pd M.Pd
NIP.19711302003121003

(.....)

2. Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or
NIP. 197904032005011003

(.....)

3. Risna Podungge, S.Pd,M.Pd
NIP. 197107212002122001

(.....)

4. Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd
NIP.19810615 2008121001

(.....)

Gorentalo, Agustus 2016

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan



Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP.195901101986032003

Abstrak

Mohamad. Umar 2016. *Status Kebugaran Siswa Kelas VII Pada Olahraga Bola Volly Di SMP Negeri 1 Bolaang Uki*. Skripsi, jurusan pendidikan kepelatihan olahraga, fakultas ilmu-ilmu kesehatan dan keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Ucok H Refiater, S.Pd M.Pd, dan pembimbing II Syarif Hidayat, S.Pd.Kor,M.Or.

Siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bolaang Uki dalam melakukan aktivitas fisik setiap harinya, dirasa belum cukup keadaan tersebut merupakan salah satu bukti bahwa kegiatan untuk daya tahan kebugaran siswa kurang optimal. Tujuan yang dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran daya tahan aerobik (Vo2 Max) siswa kelas VII pada olahraga bola volly di SMP Negeri 1 Bolaang Uki

Penelitian ini adalah penilitian deskriptif dengan metode yang digunakan adalah metode survey. Instrumen dalam pengambilan data penelitian ini menggunakan tes lari multi tahap (multy stage running tes). Subjek penelitan ini adalah *Siswa Kelas VII Pada Olahraga Bola Volly Di SMP Negeri 1 Bolaang Uki* sebanyak 31 siswa. Teknik analisis data menggunakan persentase

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh daya tahan aerobik (Vo2 Max) *Siswa Kelas VII Pada Olahraga Bola Volly Di SMP Negeri 1 Bolaang Uki* pada kategori baik sekali sebesar 0 %, pada kategori baik sebesar 0 %, pada kategori cukup sebesar 0%, pada kategori kurang sebesar 58,06 %, diikuti kategori kurang sekali sebesar 41,93 %. Dapat disimpulkan daya tahan aerobik (Vo2 Max) *Siswa Kelas VII Pada Olahraga Bola Volly Di SMP Negeri 1 Bolaang Uki* adalah kurang.

Kata Kunci : Status kebugaran, siswa SMP Negeri 1 Bolaang Uki, kelas VII.

ABSTRACT

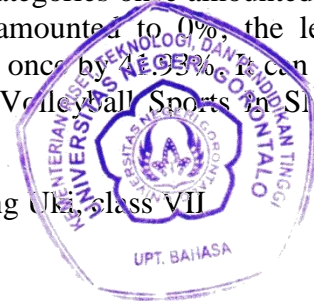
Mohamad. Umar 2016. Status Centre Seventh Grade Students At Volley Ball Sports In SMP Negeri 1 Bolaang Uki. Thesis, majoring in sport coaching education, faculty of health sciences and sports, the State University of Gorontalo. Supervisor I Ucok H Refiater, S.Pd M.Pd, and counselors II Syarif Hidayat, S.Pd.Kor, M.Or.

Seventh grade students of SMP Negeri 1 Bolaang Uki in physical activity each day, the circumstances are still not enough is one proof that endurance fitness activities for students less than optimal. Objectives achieved from this study was to determine the fitness level of aerobic endurance (Vo2 Max) class VII at olahraga volley ball in SMP Negeri 1 Bolaang Uki

Penelitian this research is descriptive method used was survey method. Instruments in this research data collection using a test run multi-stage (stage multy running test). This research subject is a Grade VII At Volley Ball Sports In SMP Negeri 1 Bolaang Uki as many as 31 students. Data were analyzed using percentages

Based on the results obtained by aerobic endurance (Vo2 Max) Grade VII At Ball Sports Volley In SMP Negeri 1 Bolaang Uki in both categories once amounted to 0%, in both categories at 0%, the sufficient category amounted to 0%, the less category of 58.06%, followed by the category of less than once by 41.93%. It can be concluded aerobic endurance (Vo2 Max) Grade VII At Volley Ball Sports in SMP Negeri 1 Bolaang Uki is less.

Keywords: fitness status, students of SMP Negeri 1 Bolaang Uki, class VII



MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

Manusia hanya bisa berusaha dan terus berusaha yang menentukan kesuksesan hanyalah Allah swt.

Sukses milik siapa saja yang benar -benar menyadari, menginginkan, dan memperjuangkan dengan sepenuh hati. (Mario Teguh)

Ego yang terkendali menunjukkan kebijaksanaan

Kalau bukan diri kita sendiri yang merubahnya siapa lagi yang akan bisa merubahnya, bukan orang lain hanya diri kita sendiri yang dapat merubahnya

Jalan-jalan, mabuk atau minum-minuman kerasNO !!! sholat, berdoa, berusahaYES

Perbanyaklah mendengarkan nasehat orang tua kita dan juga orang lain karena kekuatan, berusaha, berasal dari nasehat yang diberikan oleh orang-orang yang ada disekitar kita

(MOHAMAD UMAR)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, atas rahmat dan hidayahnya saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Karya sederhana ini kupersembahkan kepada orang-orang yang berada dalam hati saya diantaranya :

Kepada orang tuaku yang tercinta yang telah mendukung dan memberiku motivasi serta selalu mendoakanku (ayahanda Alm. Udin Umar dan ibunda Karsum Mooduto)

Saudara kandung saya Iswan Umar, Non Umar, Yeyen Umar, dan juga keponakan saya Fingki Ointu

Untuk dosen-dosen pendidikan kepelatihan olahraga yang tak bosan-bosan menasehati dan membimbing saya, terutama Bapak Syarif Hidayat, S.Pd Kor,M.Or, Bapak Edy Dharma Putra Duhe, S.pd,M.pd , bapak Ucok H Refiater, S.Pd,M.Pd

Untuk sahabat-sahabat saya jurusan kepelatihan olahraga yang selalu bersama susah maupun sedih serta senang, khususnya kelas B

Untuk para adik-adik jurusan kepelatihan olahraga yang tak lelah selalu memberikan dukungan, motivasi serta saran

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala nikmat dan rahmat yang dilimpahkan-Nya sehingga penulis mendapat kekuatan lahir bathin dalam menyusun skripsi ini dengan baik.

Skripsi ini berjudul “Status Kebugaran Siswa Kelas VII Pada Olahraga Bola Volly Smp Negeri 1 Bolaang Uki” yang diajukan salah satu syarat untuk mengikuti ujian skripsi dalam menyelesaikan pendidikan program strata I pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam proses penyusunan Skripsi ini tidak luput dari berbagai hambatan, namun berkat bantuan dan ridho Allah SWT. Serta bantuan dari semua pihak, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Olehnya itu, pada kesempatan ini dengan penuh kerendahan hati, izinkan penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hi. Syamsu Qamar Badu, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
2. Bapak Prof. Dr. Ir. Mahludin H. Baruwadi, M.P selaku Wakil Rektor I Universitas Negeri Gorontalo.
3. Bapak Eduart Wolok, ST, MT selaku Wakil Rektor II Universitas Negeri Gorontalo.
4. Bapak Fence M. Wantu, SH, MH selaku Wakil Rektor III Universitas Negeri Gorontalo
5. Bapak Hasanudin Fatsah, M.Hum, M.Si selaku Wakil Rektor IV Universitas Negeri Gorontalo.
6. Ibu Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M.Kes selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

7. Ibu Risna Podungge, S.Pd, M.Pd selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
8. Ibu dr. Zuhriana K. Yusuf, M.Kes selaku Wakil Dekan II Administrasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
9. Bapak Ruslan S.Pd, M.Pd selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
10. Bapak Syarif Hidayat, S.Pd.Kor, M.Or selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo yang telah memfasilitasi dalam melaksanakan penelitian.
11. Bapak Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo yang telah memfasilitasi dalam melaksanakan penelitian.
12. Bapak Ucok H. Refiater, S.Pd M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Syarif Hidayat, S.Pd. Kor, M.pd. Or selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, masukan dan petunjuk dengan ikhlas kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Ibu Risna Podungge, S.Pd, M.Pd selaku penguji I dan Bapak Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd selaku penguji II.
14. Terima kasih kepada Bapak dan Ibu Dosen dan Staff Administrasi yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
15. Bapak Pance Manoppo, S.Pd selaku guru mitra selama pelaksanaan penelitian di SMP Negeri 1 Bolaang Uki.
16. Orang tuaku tercinta yang terus memberikan do'a, semangat dan material selama ini.
17. Kaka-kakaku dan keluarga besarku yang selalu memberi dukungan dan motivasi.

18. Para sahabatku khususnya kelas B dan teman-teman seperjuangan jurusan pendidikan kepelatihan olahraga yang tidak dapat disebut satu persatu yang selalu memberikan motivasi selama ini.

19. Semua pihak yang telah banyak membantu penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga bantuan, bimbingan serta petunjuk yang telah diberikan berbagai pihak akan memperoleh imbalan yang setimpal dari Allah Subhana Wata'ala. *Aamiin Ya Rabbal Alamin.*

Gorontalo, Agustus 2016

Penulis

Mohamad Umar
NIM: 832 412 006

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Rumusan Masalah	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	3
1.5 Manfaat Penelitian.....	3
BAB II KAJIAN TEORITIS	5
2.1 Hakikat Kebugaran.....	5
2.2 Komponen Kebugaran Jasmani	7
2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran	7
a. Makan.....	8
b. Istirahat.....	8
c. Berolahraga	8

2.4 Hakikat Daya Tahan.....	10	
2.5 Macam-Macam Tes Daya Tahan	12	
2.6 Hakikat Bola Volly.....	23	
2.7 Teknik Dasar Bola Volly.....	26	
2.8 Kerangka Berfikir.....	28	
2.9 Hipotesis Penelitian	29	
BAB III METODE PENELITIAN	30	
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	30	
3.1.1 Tempat Penelitian.....	30	
3.1.2 Waktu Penelitian	30	
3.2 Metode Penelitian.....	30	
3.3 Definisi Operasional Variabel.....	31	
3.4 Populasi Dan Sampel	31	
3.4.1 Populasi.....	31	
3.4.2 Sampel.....	31	
3.5 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	32	
3.5.1 Instrumen Penelitian	32	
3.5.2 Teknik Pengumpulan Data.....	32	
3.6 Teknik Analisis Data	33	
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35	
4.1. Hasil Penelitian	35	
4.2. Pembahasan.....	36	
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	40	
5.1. Kesimpulan	40	5.2.
Saran	40	
DAFTAR PUSTAKA	41	
LAMPIRAN.....	42	

DAFTAR TABEL

TABEL 3.1 Norma Penelitian dan Klasifikasi VO 2 Max	34
TABEL 4.1 Hasil Penelitian Daya Tahan Aerobik	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Penelitian.....	42
Lampiran 2 Jadwal dan Program Penelitian.....	43
Lampiran 3. Dokumentasi Penelitian	50
Lampiran 4 Keterangan Expet Judgement	53
Lampiran 5 Pelaksanaan Bleep Test	54
Lampiran 6 SK Penelitian	55