

**PERBEDAAN *BLEEP TEST* DAN *TEST BALKE* TERHADAP *VO2 MAX*
PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
MAN 1 TAPIN**



OLEH :

**AKHMAD NAHWAN ARIFIN
NIM:1810122310081**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani


**KEMENTRIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PERBEDAAN *BLEEP TEST* DAN *TEST BALKE* TERHADAP *VO2 MAX* PADA
PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
MAN 1 TAPIN**

Oleh :
Akhmad Nahwan Arifin
Nim. 1810122310081

Pembimbing Utama



Dr. Nurdiansyah, M. Pd
NIP. 196107301988031001

Pembimbing Pendamping



Lazuardy Akbar Fauzan, S. Pd., M. Pd
NIP. 199004162019031009

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,



Dr. Rahmadi, S.Pd.,M.Pd
NIP 197807312002121001

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal : 04 Desember 2023

Dewan Penguji

1. Dr. Nurdiansyah, M. Pd . (Ketua).....
2. Lazuardy Akbar Fauzan, S. Pd., M. Pd (Sekretaris).....
3. Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M. Pd (Anggota).....

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

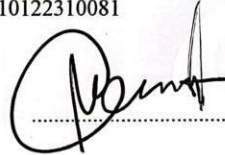
**PERBEDAAN *BLEEP TEST* DAN *TEST BALKE* TERHADAP *VO2 MAX* PADA
PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI**

MAN 1 TAPIN

Oleh :

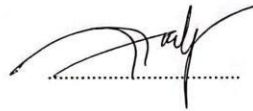
Akhmad Nahwan Arifin
NIM 1810122310081

Pembimbing Utama :
Dr. Nurdiansyah, M. Pd
NIP. 196107301988031001



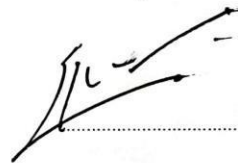
31/10/2023

Pembimbing Pendamping :
Lazuardy Akbar Fauzan, S. Pd., M. Pd
NIP. 199004162019031009



31/10/2023

Penguji :
Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M. Pd.
NIP 198206232010121005



31/10/2023

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat

Banjarbaru,



Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd.
NIP 197807312002121001

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Peneliti yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Akhmad Nahwan Arifin
NIM : 1810122310081
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)
Universitas : Lambung Mangkurat (ULM)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini yang saya tulis ini benar benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila kemudian hari dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi untuk perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 02 November 2023

Yang membuat pernyataan,



Akhmad Nahwan Arifin
1810122310081

ABSTRAK

Mengetahui ukuran VO2Max pada atlet atau pemain suatu cabang olahraga sangatlah penting, semakin tinggi nilai VO2Max nya maka staminanya juga semakin bagus, sebaliknya jika semakin rendah maka tidak bagus penampilannya. Oleh karena itu, melihat pentingnya mengetahui VO2Max seseorang, ada beberapa cara untuk mengetahui atau mengukur tingkat VO2 Max salah satunya tes di lapangan Penelitian ini merupakan penelitian Deskriptif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari kenyataan objek yang diteliti tanpa ada maksud untuk mengambil kesimpulan kesimpulan yang berlaku secara umum. jenis penelitian bersifat deskriptif dimana variabel yang diteliti bersifat mandiri tentang VO2 max pada pemain ekstrakurikuler bola voli di MAN 1 TAPIN. Untuk Test balke kurang cocok untuk Pemain bola Voli MAN 1 TAPIN karena Test balke cocok untuk mengukur VO2Max. Jadi kesimpulan dari Bleep Test dan Test balke untuk peserta Ekstrakurikuler Bola Voli lebih bagus menggunakan Bleep Test karena permainan Bola Voli tidak memerlukan jarak yang jauh permainan bola Voli Paling jauh berlari untuk mengambil bola sekitar 5-10 Meter, jadi Bleep Test bisa atau sangat cocok untuk di pakai oleh para peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di MAN 1 TAPIN. Ada perbedaan hasil Bleep test dan Test balke terhadap VO2Max peserta ekstrakurikuler bola voli man 1 tapin, dengan t hitung 8,305 t tabel (0.05 13) 1,771 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000. Oleh karena t hitung 8,305 t tabel 1,771, dan nilai signifikansi 0.000 0.05. Hasil test balke lebih baik dari pada bleep test. Berdasarkan dari uji yang tertera Test balke memiliki rata-rata 321,20ml/kg/min, dan VO2Max menggunakan Bleep test memiliki rata-rata sebesar 304,73ml/kg/min. (321,20 304,73) Perbedaan rata-rata yaitu sebesar 16,47ml/kg/min.,

Kata Kunci: Bola voli, VO2max, Bleep Test dan Test Balke

ABSTRACT

Knowing the size of VO₂Max in athletes or players of a sport is very important, the higher the VO₂Max value, the better the stamina, otherwise if the lower it is not good performance. Therefore, seeing the importance of knowing a person's VO₂Max, there are several ways to know or measure VO₂ Max levels, one of which is a field test This research is a descriptive research, which is research that aims to know and get a true picture or reality of the reality of the object under study without any intention to draw conclusions that generally apply.the type of research is descriptive where the variables studied is independent about VO₂ max in volleyball extracurricular players in MAN 1 TAPIN. The Balke Test is not suitable for MAN 1 TAPIN Volleyball Players because the Balke Test is suitable for measuring VO₂Max. So the conclusion of the Bleep Test and Balke Test for Volleyball Extracurricular participants is better to use the Bleep Test because the Volleyball game does not require a long distance Volleyball games The farthest run to grab the ball is about 5-10 meters, so the Bleep Test can or is very suitable for use by Volleyball Extracurricular participants in MAN 1 TAPIN. There is a difference in the results of the Bleep test and Balke Test against VO₂Max of man 1 tapin volleyball extracurricular participants, with t count 8.305 t table (0.05 13) 1.771 with a significance value of 0.000. Therefore t count 8.305 t table 1.771, and significance value 0.000 0.05. The results of the balke test are better than the bleep test. Based on the tests listed, the Balke Test has an average of 321.20ml/kg/min, and VO₂Max using the Bleep test has an average of 304.73ml/kg/min. (321,20 304,73) The average difference was 16.47ml/kg/min.,

Keywords: Volleyball, VO₂max, Bleep Test and Test Balke

MOTTO

**“Kegagalan terjadi karena terlalu banyak
Berencana tapi sedikit berpikir”**

PERSEMBAHAN

Tiada lembar yang paling inti dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan, laporan skripsi saya ini saya persembahkan sebagai tanda bukti kepada orangtua, sahabat serta teman yang selalu memberi support untuk menyelesaikan skripsi ini. Terlambat lulus atau lulus tidak tepat waktu bukan sebuah kejahatan, bukan pada sebuah aib. Alangkah kecilnya jika mengukur kecerdasan seseorang hanya dari siapa yang paling cepat lulus. Bukankah sebaik-baiknya skripsi adalah skripsi yang selesai? Karena mungkin ada sesuatu hal di balik itu semua, dan percayalah alasan saya disini merupakan alasan yang sepenuhnya baik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah panjatkan kehadirat Allah Subhanahuwa ta'ala yang telah memberikan Rahmat Taufik dan Hidayah-Nya jualah dapat menyelesaikan proposal skripsi ini yang berjudul “Perbedaan Bleep Test Dan Test balke Terhadap Vo2 Max Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Man 1 Tapin” Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat di Banjarbaru.

Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih pada semua pihak yang telah banyak membantu dalam penelitian dan penulisan skripsi ini, terutama ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad Alim Bachri, SE., M.Si., Selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat.
2. Bapak Prof. Dr Sunarno Basuki, Drs, M.Kes. AIFO Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
3. Prof. Dr Deasy Arisanty, S Si, M,Sc Selaku Wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.
4. Bapak Dr. Dharmono, M.Si., Selaku Wakil Dekan II Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.
5. Bapak Dr. Ali Rachman, S.Pd, M.Pd Selaku Wakil Dekan III Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.

6. Bapak Drs. Perdinato, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
7. Bapak Edwin Wahyu Dirganto, S. Or., M.Pd Selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
8. Bapak Rahmadi, S.Pd, M.Pd Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
9. Bapak Dr. Arie Rekhman, S.Pd, M.Pd Selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
10. Bapak Ramadhan Arifin , S.Pd, M.Pd Selaku Bendahara Prodi Jurusan POK FKIP ULM Banjarbaru
11. Bapak Dr. Nurdiansyah, M.Pd. Selaku dosen Pembimbing I yang memberikan bimbingan, motivasi serta arahan demi sempurnanya karya tulis ini.
12. Bapak Lazuardy Akbar Fauzan, M.Pd Selaku dosen Pembimbing Pendamping II yang memberikan bimbingan, motivasi serta arahan demi sempurnanya karya tulis ini
13. Bapak Edwin wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd Selaku Penguji yang memberikan masukan - masukan demi sempurnanya karya tulis ini.
14. Kedua orang tua yang tersayang, Muhamad Noor,S.Pd dan Ibunda Noorhayati yang telah mendidik dan membesarkan serta telah banyak memberikan dorongan, semangat dalam penulisan skripsi ini hingga selesai.

15. Teman-teman mahasiswa JPOK angkatan 2018, yang selalu memotivasi, menyemangati dan mendukung penuh kepada penulis.

Pada proposal skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan proposal skripsi ini semoga segala amal ibadah yang di berikan mendapatkan balasan dari allah Subhanahuwa Ta'ala ,amin
Ya Robbal Alamin.

Banjarbaru, 09 Januari 2023
Peneliti

Akhmad Nahwan Arifin
NIM. 1810122310081

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
PERNYATAN KEASLIAN TULISAN.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
<u>DAFTAR ISI</u>	xii
<u>DAFTAR TABEL</u>	xiv
<u>DAFTAR GAMBAR</u>	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DOKUMENTASI PENELITIAN	xvii
<u>BAB I PENDAHULUAN</u>	
A. <u>Latar Belakang Masalah</u>	1
B. <u>Batasan Masalah</u>	4
C. <u>Rumusan Masalah</u>	5
D. <u>Tujuan Penelitian</u>	5
E. <u>Manfaat Penelitian</u>	5
<u>BAB II KAJIAN PUSTAKA</u>	
A. <u>Diskripsi Teoritis</u>	7
1. <u>HAKIKAT VO2 MAX</u>	7
2. <u>Ekstrakurikuler</u>	9
3. <u>Olahraga Bola Voli</u>	15

B. <u>Penelitian Yang Relevan</u>	21
C. <u>PROFIL MAN 1 TAPIN</u>	25
J. <u>Kerangka berpikir</u>	23
<u>BAB III METODE PENELITIAN</u>	
A. <u>Desain Penelitian</u>	30
B. <u>Definisi Operasional</u>	30
C. <u>Tempat dan Waktu Penelitian</u>	31
D. <u>Metode Penelitian</u>	31
E. <u>Populasi dan Sampel Penelitian</u>	31
F. <u>Pengembangan Instrumen Penelitian</u>	32
G. <u>Teknik Pengumpulan Data</u>	39
H. <u>Teknik Analisis Data</u>	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	43
B. Hasil Analisis Data	48
C. Pembahasan	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	58
D. SARAN	58
<u>DAFTAR PUSTAKA</u>	60
LAMPIRAN LAMPIRAN	65
DOKUMENTASI PENELITIAN	79

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Norma bleep test DataVO2Max Untuk pria (ml/kg/min)	36
<u>Tabel 3. 2.</u> Norma bleep test Data VO2MaxUntuk wanita (ml/kg/min)	36
Tabel 3. 3 Norma Instrumen Balke Test 15 Menit Laki-Laki	39
Tabel 3. 4 Norma Instrumen Balke Test 15 Menit perempuan	39
Tabel 4. 5 Hasil penelitian <i>VO2 Max</i> dengan Bleep test peserta ekstrakurikuler bola voli dikonversikan dalam bentuk ml/kg/min	44
Tabel 4.6 Hasil penelitian VO2 max dengan test balke peserta ekstrakurikuler bola voli dikonversikan dalam bentuk ml/kg/min	45
Tabel 4.7 Data hasil bleep test dan test balke laki laki dan perempuan peserta ekstrakurikuler bola voli	46
Tabel 4.8 Deskriptif Statistik Hasil tes VO2 max peserta ekstrakurikuler bola voli Man 1 Tapin.....	47
Tabel 4.9 Bentuk Frekuensi Hasil tes VO2Max peserta ekstrakurikuler bola voli Man 1 Tapin	48
Tabel 4.10 Uji Normalitas.....	49
Tabel 4.11 Uji Linearitas.....	50

Tabel 4.12 Uji Homogenitas.....	51
Tabel 4.13 Uji-t Hasil bleep test dan Hasil balke test	51

DAFTAR GAMBAR

<u>Gambar 2. 1 Lintasan Lari Balke Test.....</u>	<u>11</u>
Gambar 2. 2 Bentuk Lapangan Bola Voli	18
<u>Gambar 2. 3 Posisi pemain bola voli</u>	<u>19</u>
<u>Gambar 2. 4 Net Bola Voli.....</u>	<u>20</u>
<u>Gambar 2. 5 Bola Voli</u>	<u>20</u>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Penunjukan Pembimbing Skripsi	66
Lampiran 2 Surat Pengantar Izin Penelitian Kantor Kementerian Agama Kabupaten Tapin	67
Lampiran 3 Surat Pengantar Izin Penelitian Ke Kepala Sekolah MAN 1 Tapin	68
Lampiran 4 Surat Rekomendasi Kantor Kementerian Agama Kabupaten Tapin	69
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian Ke Kepala Sekolah MAN 1 Tapin	70
Lampiran`6 lembar penelitian bleep test MAN 1 Tapin	71
Lampiran 7 lembar penelitian test balke MAN 1 Tapin.....	75

DOKUMENTASI PENELITIAN

GAMBAR 1 Gambar MAN 1 Tapin.....	80
GAMBAR 2 Penelitian Bleep test MAN 1 Tapin.....	82
GAMBAR 3 Penelitian Test balke lapangan DWI Dharma.....	86