

**PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
DI SMP CITRA MADINATUL ILMI DAN SMPN 3 BANJARBARU**



**OLEH:
RIRI NUR SAHIPI
NIM. 1810122310007**

PROPOSAL SKRIPSI

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

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN KEBUDAYAAN RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT FAKULTAS KEGURUAN
DAN ILMU PENDIDIKAN JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
DAN KESEHATAN PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU**

2026

**PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
DI SMP CITRA MADINATUL ILMI DAN SMPN 3 BANJARBARU**



**OLEH:
RIRI NUR SAHIPI
NIM. 1810122310007**

PROPOSAL SKRIPSI

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

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN KEBUDAYAAN RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT FAKULTAS KEGURUAN
DAN ILMU PENDIDIKAN JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
DAN KESEHATAN PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU
2026**

ABSTRAK

Riri Nur Sahipi. 2024. NIM. 1810122310007. *Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMP Citra Madinatul Ilmi Dan SMPN 3 Banjarbaru*. Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan Ilmu dan Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing (I) Dr. Ma'ruful Kahri, M. Pd Pembimbing (II) Norma Anggara, S. Pd, M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMP Citra Madinatul Ilmi dan SMPN 3 Banjarbaru.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, dengan teknik pengambilan data adalah pengukuran tes TKJI. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMP Citra Madinatul Ilmi dan SMPN 3 Banjarbaru. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling dengan menggunakan rentang usia 13-15 tahun, dengan jumlah sampel keseluruhan ada 30 orang siswa.

Hasil TKJI peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli usia 13-15 tahun di SMP Citra Madinatul Ilmi tahun ajaran 2024/2025 adalah terdapat 1 peserta didik dalam klasifikasi "baik", 5 peserta didik dalam klasifikasi "sedang", 8 peserta didik dalam klasifikasi "kurang", dan 1 peserta didik dalam klasifikasi "kurang sekali" dari 15 peserta didik. Sedangkan di SMPN 3 Banjarbaru tahun ajaran 2024/2025 adalah terdapat, 0 peserta didik dalam klasifikasi "baik", 4 peserta didik dalam klasifikasi "sedang", 8 peserta didik dalam klasifikasi "kurang", 3 peserta didik dalam klasifikasi "kurang sekali".

Kesimpulan bahwa tingkat tingkat kesegaran jasmani peserta didik mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Citra Madinatul Ilmi dan SMPN 3 Banjarbaru tahun ajaran 2024/2025 secara keseluruhan dalam klasifikasi "kurang".

Kata Kunci : Perbedaan, Kesegaran Jasmani, Ekstrakurikuler Bola Voli

ABSTRACT

Riri Nur Sahipi. 2024. NIM. 1810122310007. *Differences In Physical Fitness Levels of Volleyball Extracurricular Students at SMP Citra Madinatul Ilmi and SMPN 3 Banjarbaru* . Skripsi of Sports Education and Health, Faculty of Teacher Training and Education, Lambung Mangkurat University. Supervisor (I) Dr. Ma'riful Kahri, M. Pd Supervisor (II) Norma Anggara, S. Pd, M.Pd.

The aim of this research was to determine whether or not there was a difference in the level of physical fitness of volleyball extracurricular students at SMP Citra Madinatul Ilmi Middle School and SMPN 3 Banjarbaru in the city of Banjarbaru.

The method used in this research is quantitative descriptive research, with the data collection technique being the TKJI test measurement. The population in this study were volleyball extracurricular students at SMP Citra Madinatul Ilmi and SMPN 3 Banjarbaru. Sampling was carried out using a purposive sampling technique using an age range of 13-15 years, with a total sample size of 30 students.

The TKJI results of students who take part in volleyball extracurriculars aged 13-15 years at SMP Citra Madinatul Ilmi for the 2024/2025 academic year are that there is 1 student in the "good" classification, 5 students in the "medium" classification, 8 students in the "good" classification. less", and 1 student in the classification "very less" out of 15 students. Meanwhile, at SMPN 3 Banjarbaru for the 2024/2025 academic year, there are 0 students in the "good" classification, 4 students in the "medium" classification, 8 students in the "poor" classification, 3 student in the "very poor" classification.

The conclusion is that the level of physical fitness of students taking part in volleyball extracurriculars at SMP Citra Madinatul Ilmi and SMPN 3 Banjarbaru for the 2024/2025 academic year is overall in the "poor" classification.

Keywords: Difference, Physical Fitness, Volleyball Extracurricular

MOTO DAN PERSEMBAHAN

"Allah Tidak Membebani Seseorang Melainkan Sesuai Dengan Kesanggupannya..."

Q.S Al Baqarah: 286

"Allah Does Not Burden A Person But According To His Ability..."

(Unknown)

Karya ini dipersembahkan kepada:

- * Allah SWT, terima kasih atas segala rahmat dan hidayah-Mu, skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
- * Terimakasih kepada kedua orang tua peneliti yang telah banyak berjasa dalam hidup, selalu memberikan semangat untuk tetap menuntut ilmu dan selalu memberikan motivasi untuk menyelesaikan tugas ini.
- * Saudara-saudara dan adik peneliti yang selalu memberikan semangat serta selalu mendukung peneliti.
- * Sahabat dan teman-teman peneliti yang selalu memberikan semangat.

HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI
PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PERSERTA DIDIK
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
DI SMP CITRA MADINATUL ILMU DAN SMPN 3 BANJARBARU

Oleh :

Riri Nur Sahipi
NIM 1810122310007

Pembimbing Utama :

Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd.

NIP 196206251986031003



03-07-2024

Pembimbing Pendamping :

Norma Anggara, S. Pd., M. Pd.

NIP 19910603201702101001

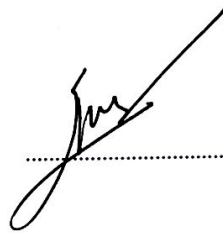


25-06-2024

Penguji :

Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M. Pd.

NIP 198206232010121005



03-07-2024

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani

Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Lambung Mangkurat

Banjarbaru, 26 Juni 2024



Drs. Perdinanto, M.Pd.




196309251988031002

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji Skripsi
Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada Tanggal Juli 2024

Dewan Penguji

Pembimbing Utama :

1. Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd. (Ketua).....
2. Norma Anggara, S. Pd., M. Pd. (Sekertaris).....
3. Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M. Pd. (Anggota).....

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tanda tangan dibawah ini :

Nama : Riri Nur Sahipi

Nim : 1810122310007

Program Studi : Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan

Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas : Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian ataupun seluruhnya.

Apabila dikemudian hari ditemukan sebagian atau seluruhnya dari skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai kebijakan yang berlaku.

Banjarbaru, 25 Juni 2024

Riri Nur Sahipi
1810122310007

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat, Taufiq dan Hidayah-nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “*Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Citra Madinatul Ilmi Dan SMPN 3 Banjarbaru*” 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 penulis ingin mengucapkan terima kasih pada semua pihak yang telah banyak membantu dalam penelitian dan pembuatan proposal skripsi ini, terutama ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ahmad, SE., M.Si., selaku Rektor ULM
2. Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO., Dekan FKIP ULM Banjarmasin.
3. Prof. Dr. Deasy Arisanty, S.Si., M.Sc., Wakil Dekan I Bidang Akademik FKIP ULM Banjarmasin.
4. Dr. Dharmono, M.Si, Wakil Dekan II Bidang Umum, Keuangan, dan Kepegawaian FKIP ULM Banjarmasin.
5. Dr. Ali Rachman, S.Pd., M.Pd., Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan FKIP ULM Banjarmasin.
6. Drs. Perdinanto, M.Pd. Ketua JPOK FKIP ULM Banjarbaru yang telah memberikan izin penelitian.
7. Edwin Wahyu Dirgantoro , S. Or., M. Pd., selaku Sekertaris Jurusan POK FKIP ULM Banjarbaru sekaligus dosen Penguji Utama yang memberikan masukan untuk penyusunan skripsi ini.
8. Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Dr. Rahmadi, S.pd.,M.pd , PJOK FKIP ULM Banjarbaru.
9. Sekertaris Program Studi Pendidikan Jasmani Dr. Arie Rakhman, S.Pd., M.Pd., PJOK FKIP ULM Banjarbaru.
10. Dr. Ma’ruful Kahri, M.Pd., Selaku pembimbing utama yang telah membimbing, mengarahkan, dan memotivasi dalam menyelesaikan penulisan ini.
11. Norma Anggara, S. Pd., M. Pd., Selaku pembimbing pendamping yang telah membimbing, mengarahkan, dan memotivasi dalam menyelesaikan tulisan ini.
12. Seluruh Dosen PJOK FKIP ULM yang telah banyak membantu dan memberikan informasi dalam pengumpulan data dan penelitian.
13. Kedua orang tua dan saudara-saudara, yang memberikan dukungan penuh dan doa restunya untuk penulisan proposal skripsi ini.

14. Kepala Sekolah dan Guru Pendidikan Jasmani SMP Citra Madinatul Ilmi yang banyak memberi saran serta membantu dalam pelaksanaan penelitian dalam menyelesaikan skripsi ini.
15. Kepala Sekolah dan Guru Pendidikan Jasmani SMPN 3 Banjarbaru yang banyak memberi saran serta membantu dalam pelaksanaan penelitian dalam menyelesaikan skripsi ini.
16. Kepada teman-teman seperjuangan dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dalam kelancaran penulisan proposal skripsi ini.

Semoga diberikan limpahan rahmat dari Allah Subhanahu wata'ala dan selalu berada dalam lindungan dan kebahagiaan. Amin.

Banjarbaru, 5 mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	ii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Hasil Guna Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Tinjauan Pustaka.....	8
1. Pengertian Perbandingan.....	8
2. Definisi PJOK.....	8
3. Kebugaran Jasmani.....	9
4. Karakteristik Anak SMP Usia 13-15 Tahun.....	15
5. Pengertian Ekstrakurikuler Bola Voli	15
B. Penelitian yang Relevan.....	18
C. Kerangka Berfikir	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	21
A. Variabel Penelitian.....	21
B. Definisi Istilah dan Operasional.....	22
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
D. Metode Penelitian	25

E. Populasi dan Sampel.....	25
F. Instrumen Penelitian	27
G. Pengumpulan Data.....	29
H. Analisis Data.....	39
BAB I V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Deskripsi Data	41
B. Pengujian Persaratan Analisis	45
1. Uji Normalitas	45
2. Uji Homogenitas.....	46
3. Uji Hipotesis.....	47
C. Pembahasan Dan Hasil Penelitian.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	54
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	98

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler.....	26
Tabel 3.2 Nilai Tes TKJI Usia 13-15 Tahun	28
Tabel 3.3 Norma TKJI Untuk Usia 13-15 Tahun	28
Tabel 4.1 Jumlah Nilai Dan Hasil Klasifikasi Peserta didik Usia 13-15 Tahun di SMP CMI Tahun Ajaran 2024/2025.....	42
Tabel 4.2 Jumlah Nilai Dan Hasil Klasifikasi Peserta didik Usia 13-15 Tahun di SMPN 3 Banjarbaru Tahun Ajaran 2024/2025	43
Tabel 4.3 Uji Normalitas Kesegaran Jasmani Peserta didik Usia 13-15 Tahun di SMP CMI dan SMPN 3 Banjarbaru Tahun Ajaran 2024/2025.....	45
Tabel 4.4 Uji Homogenitas Kesegaran Jasmani Peserta didik Usia 13-15 Tahun di SMP CMI dan SMPN 3 Banjarbaru Tahun Ajaran 2024/2025.....	47
Tabel 4.5 Uji Hipotesis Kesegaran Jasmani Peserta didik Usia 13-15 Tahun di SMP CMI dan SMPN 3 Banjarbaru Tahun Ajaran 2024/2025.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian SMP Citra Madinatul Ilmi	58
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian SMPN 3 Banjar Baru	59
Lampiran 3. Surat Pernyataan Mendely	60
Lampiran 4. Surat Balasan Izin Dari SMP Citra Madinatul Ilmi.....	61
Lampiran 5. Surat Balasan Izin Dari SMPN 3 Banjarbaru	62
Lampiran 6. Formulir TKJI SMP Citra Madinatul Ilmi.....	63
Lampiran 7. Formulir TKJI SMPN 3 Banjarbaru.....	64
Lampiran 8. Kartu Bimbingan	65
Lampiran 9. Rekapitulasi Hasil TKJI Peserta Didik Putra CMI.....	66
Lampiran 10. Rekapitulasi Hasil TKJI Peserta Didik Putra SMPN 3 Banjarbaru.....	67
Lampiran 11. Pencarian Niali Hitung Varians, Rata-rata, Nilai s, dan Jumlah	68
Lampiran 12. Perhitungan Uji Normalitas SMP CMI	69
Lampiran 13. Perhitungan Uji Normalitas SMPN 3 Banjarbaru	70
Lampiran 14. Perhitungan Uji Homogenitas	71
Lampiran 15. Perhitungan Uji Hipotesis	72
Lampiran 16. Data Tabel Uji Normalitas Dengan Uji Liliefour.....	73
Lampiran 17. Data Tabel Uji t.....	74

DOKUMENTASI PENELITIAN

Dokumentasi Penelitian SMP Citra Madinatul Ilmi	65
Gambar 1. Peneliti Memberikan Arahan Kepada Sampel	65
Gambar 2. Peneliti Memberikan Kesempatan Sampel Untuk Bertanya	66
Gambar 3. Peneliti Memberikan Arahan Tata Cara Mengisi Foemulir	67
Gambar 4. Sampel Melakukan Pemanasan.....	68
Gambar 5. Sampel akan Melakukan Lari 50 Meter	69
Gambar 6. Sampel Melakukan Lari 50 Meter.....	70
Gambar 7. Pelaksanaan Gantung Angkat Tubuh	71
Gambar 8. Pelaksanaan Baring Duduk 60 Detik	72
Gambar 9. Mengukur Tinggi Raihan	73
Gambar 10. Sampel Melakukan Lonctan.....	74
Gambar 11. Sampel akan Melakukan Lari 1000 Meter	75
Gambar 12. Sampel Melakukan Lari 1000 Meter.....	76
Gambar 13. Foto Bersama Petugas Dan Sampel	77
Dokumentasi Penelitian SMPN 3 Banjarbaru.....	78
Gambar 1. Peneliti Memberikan Arahan Kepada Sampel	78
Gambar 2. Peneliti Memberikan Kesempatan Sampel Untuk Bertanya	79
Gambar 3. Peneliti Memberikan Arahan Tata Cara Mengisi Foemulir	80
Gambar 4. Sampel Melakukan Pemanasan.....	81
Gambar 5. Sampel akan Melakukan Lari 50 Meter	82
Gambar 6. Sampel Melakukan Lari 50 Meter.....	83
Gambar 7. Pelaksanaan Gantung Angkat Tubuh	84
Gambar 8. Pelaksanaan Baring Duduk 60 Detik	85
Gambar 9. Mengukur Tinggi Raihan	86
Gambar 10. Sampel Melakukan Lonctan.....	87
Gambar 11. Sampel akan Melakukan Lari 1000 Meter	88
Gambar 12. Foto Bersama Petugas Dan Sampel	89