

**PENGARUH LATIHAN FISIK TERHADAP DAYA TAHAN PADA
ATLET CLUB BOLA VOLI LASJADI**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan(S.Pd.)**

**oleh:
Arief Nurdiansyah
191330022**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

**Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Daya Tahan Pada Atlet
Club Bola Voli Lasjadi**

Nama : Arief Nurdiansyah

Nim : 191330022

Program Studi : Pendidikan Olahraga

**Menyetujui
Pembimbing**



Dr. Muslimin, M.Pd
NIP/NIDN:0218038801

**Ketua
Program Studi
Pendidikan Olahraga**



Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd
NIP/NIDN:0216118801

**Dekan,
Fakultas Sosial Humaniora
Universitas Bina Darma**



Nuzsep Almigo, S.Psi., M.SI., Ph.D.
NIP/NIDN:00120097607

Tanggal Lulus 27 Februari 2025

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

**PENGARUH LATIHAN FISIK TERHADAP DAYA TAHAN PADA
ATLET CLUB BOLA VOLI LASJADI**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

Oleh

**ARIEF NURDIANSYAH
191330022**

**Skripsi ini telah diujikan tanggal 27 februari 2025 dan telah di sempurnakan
berdasarkan saran dan koreksi komisi penguji**

Komisi Penguji

1. Dr. Muslimin. M.Pd.

Tanda tangan



Tanggal

15-04-2025

2. Dr. Selvi Atesya K., M.Pd.



15-04-2025

3. Dr. Dewi Septaliza. M.Pd



14-04-2025

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

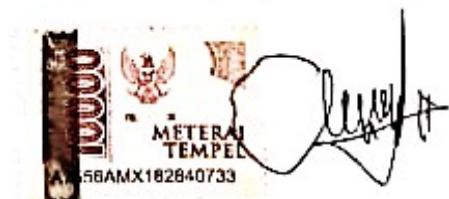
Nama : Arief Nurdiansyah

Nim : 191330022

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Bina Darma maupun di perguruan tinggi lainnya;
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan Tim Pembimbing
3. Didalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan kedalam daftar rujukan;
4. Saya bersedia skripsi ini dilakukan pengecekan keasliannya menggunakan plagiarism checker serta diunggah ke internet, sehingga dapat diunduh public secara daring;
5. Surat pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpanan atau ketidak benaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 18 Feb 2025
Yang membuat pernyataan,



METERAI
TEMPEL
A 56AMX182840733

Arief Nurdiansyah
NIM. 191330022

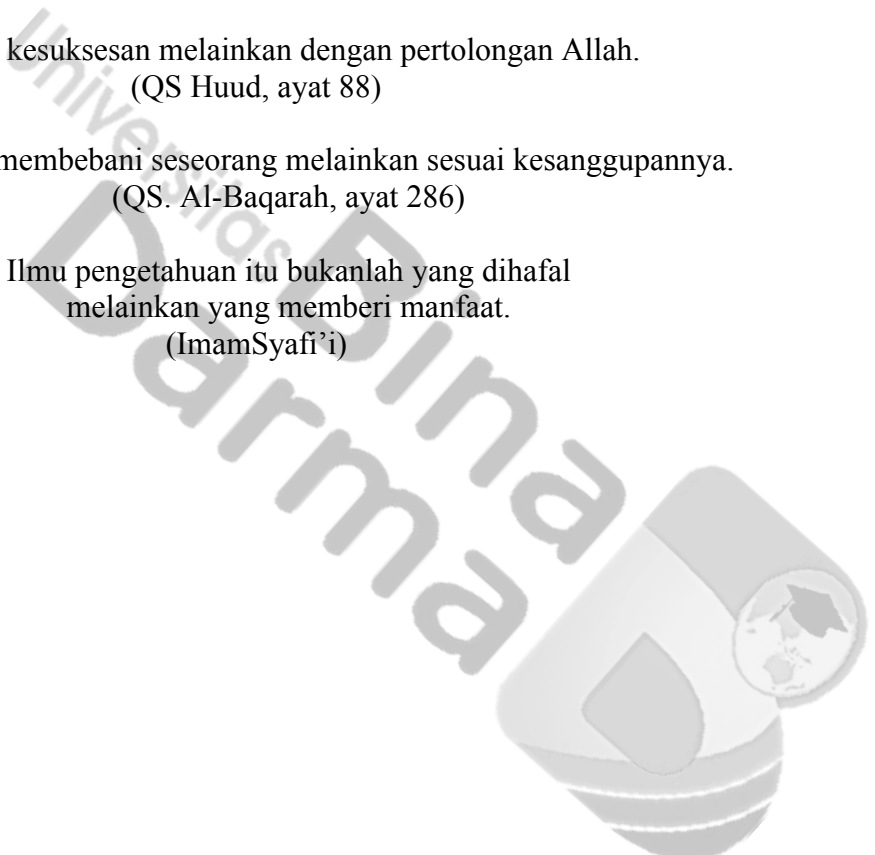
MOTTO

Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.
Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.
(QS. Al-Insyirah, ayat 5-6)

Tidak ada kesuksesan melainkan dengan pertolongan Allah.
(QS Huud, ayat 88)

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai kesanggupannya.
(QS. Al-Baqarah, ayat 286)

Ilmu pengetahuan itu bukanlah yang dihafal
melainkan yang memberi manfaat.
(ImamSyafi'i)



PERSEMBAHAN

Puji syukur saya persembahkan kepada Tuhan Yang Maha Esa pencipta semesta alam. Engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga dapat selesai tepat pada waktunya.

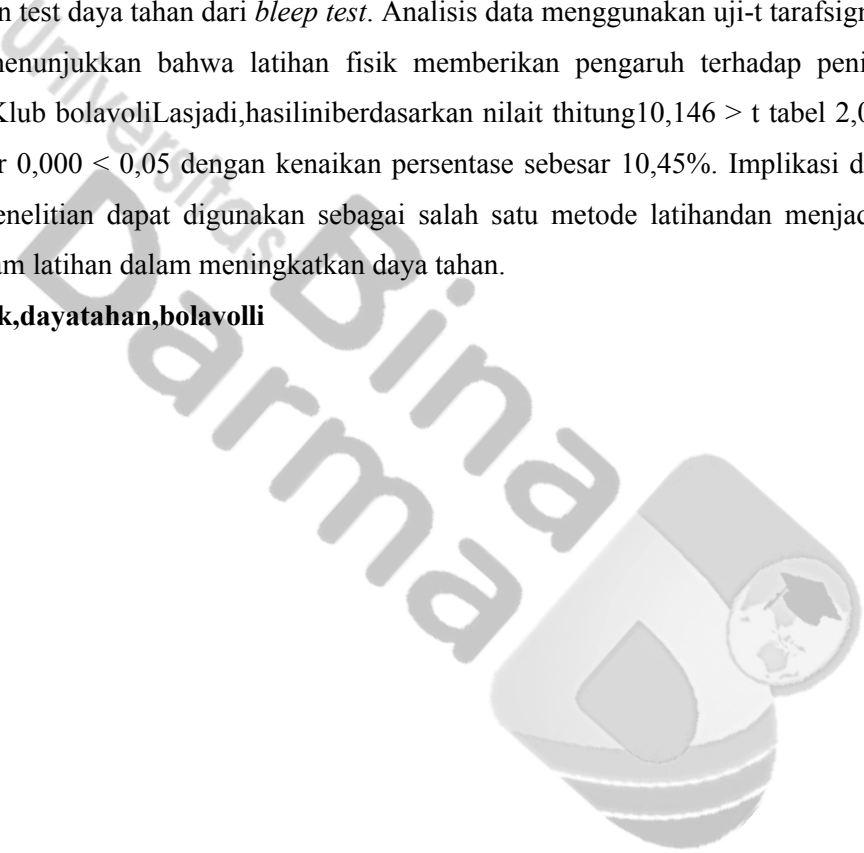
Karyainisayapersembahkankepada:

1. Keduaorangtuasayabapak(Yamin)danibu(Suliyem)yangselalu memberikan doa dan dukungan.
2. Istriku(TikaFerlanda)yangselalumendo'akan,memberisemangatdan selalu membantu proses skripsi ini dengan penuh kesabaran.
3. Semuakeluargasayayangtelahmendukungsayasampaisaatini.
4. Semuapihaksecaralangsungmaupuntidaklangsung,atasbantuandan perhatiannya selama menyusun Tugas Akhir Skripsi ini.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan fisik terhadap peningkatan daya tahan pada anggota Klubbolavoli Lasjadi. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimen dengan desain “*The One Group Pretest Posttest Design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota Klub bolavoli Lasjadi yang berjumlah 24 peserta. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik total sampling. Instrumen test daya tahan dari *bleep test*. Analisis data menggunakan uji-t tarafsignifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan fisik memberikan pengaruh terhadap peningkatan dayatahan padaanggotaKlub bolavoliLasjadi,hasiliniberdasarkan nilait thitung $10,146 > t$ tabel 2,069, dan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dengan kenaikan persentase sebesar 10,45%. Implikasi dari hasil penelitian yaitu hasil penelitian dapat digunakan sebagai salah satu metode latihan dan menjadi acuan dalam merancang program latihan dalam meningkatkan daya tahan.

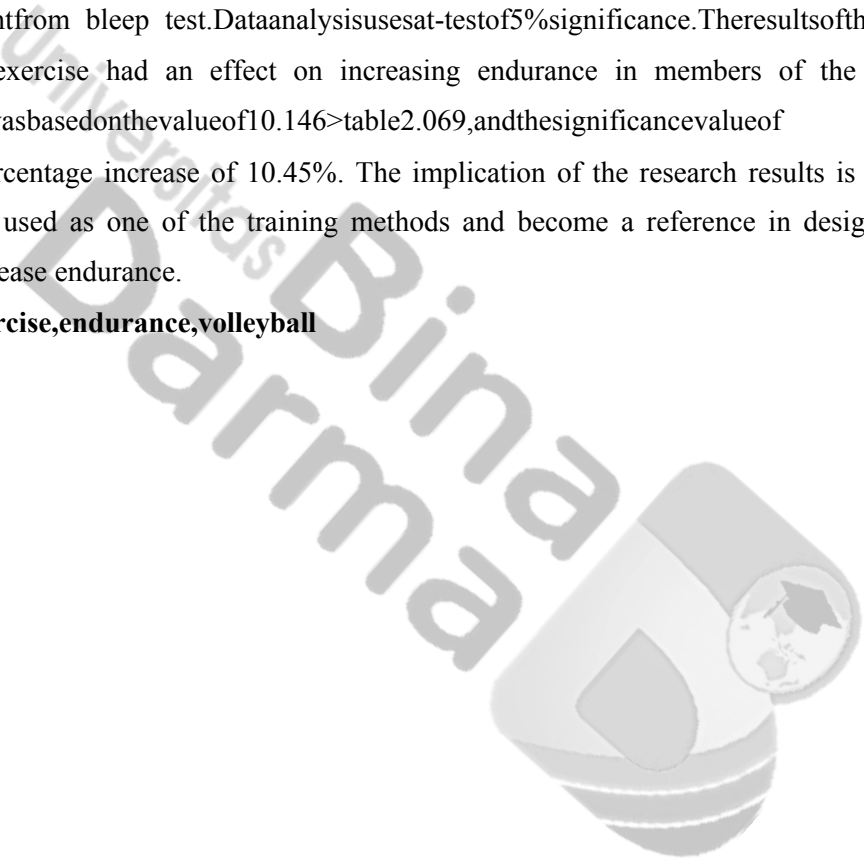
KataKunci:Latihanfisik,dayatahan,bolavolli



Abstract

This study aims to determine the effect of physical exercise on increasing endurance in members of the Lasjadi Football Club. This type of research is a quasi-experimental research with the design "The One Group Pretest Posttest Design". The population in this study is members of the Lasjadi Football Club which totals 24 participants. Sampling in this study was carried out using a total sampling technique. Durability test instrument from bleep test. Data analysis uses a t-test of 5% significance. The results of the study showed that physical exercise had an effect on increasing endurance in members of the Lasjadi Football Club, this result was based on the value of $t_{0.146} > t_{table 2.069}$, and the significance value of $0.000 < 0.05$ with a percentage increase of 10.45%. The implication of the research results is that the research results can be used as one of the training methods and become a reference in designing an exercise program to increase endurance.

Keywords: Physical exercise, endurance, volleyball



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala limpahan rahmat dan berkah-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi dengan judul **“Hubungan Daya Tahan Terhadap Kondisi Atlet Club Lasjadi”** dapat disusun sesuai harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

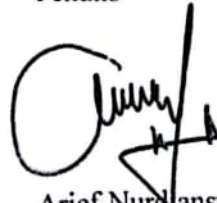
1. Prof. Dr. Sunda Ariana, M.Pd., M.M. Rektor Universitas Bina Darma Palembang.
2. Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D. Selaku Dekan Fakultas Sosial Humaniora yang memberikan persetujuan Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahragadan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Dr. Muslimin, M.Pd selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Dr. Selvi Atesya, M.Pd dan Dr. Dewi Septaleza, M.Pd. Selaku tim penguji, yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Para Pelatih dan para Atlet bola voli club Lasjadi yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain membutuhkannya.

Palembang, 15 - Feb 2025

Penulis



Arief Nurdiansyah

NIM: 191330022

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN.....	ii
MOTTO	iii
PERSEMBAHAN	iv
Abstrak	v
Abstract	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi	4
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORI.....	6
A. Kajian Teori.....	6
2.1. Pengertian Latihan.....	6
2.2. Kondisi Fisik	6
2.3. Latihan Fisik Daya Tahan.....	7
2.4. Bola Voli	11
2.4. Teknik Dasar Bola Voli.....	15
2.5. Penelitian Relevan.....	23
2.6. Kerangka Berfikir.....	24
2.7. Hipotesis Penelitian	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	26
A. Metode Penelitian.....	26
B. Rancangan Penelitian	26
C. Tempat dan Waktu Penelitian	26
D. Populasi dan Sampel Penelitian	26

E. Jenis dan Sumber Data	27
F. Teknik Pengumpulan Data	28
G. Teknik Analisis Data	29
1. Uji Persyaratan Analisis	29
2. Uji Hipotesis.....	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
4.1. Hasil Penelitian	31
4.1.1. Deskripsi Hasil Penelitian.....	31
4.1.2. Hasil Uji Prasayat	35
4.1.3. Uji Hipotesis	37
4.2. Pembahasan	38
4.2.1. Pembahasan Hasil Pre test dan Post Test Daya Tahan Tubuh	38
4.2.2. Pembahasan Hasil Data Pengaruh Latihan Fisik.....	38
4.2.3. Kelemahan Penelitian	40
<u>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</u>	<u>41</u>
5.1. Kesimpulan.....	41
5.2. Saran	41
<u>DAFTAR PUSTAKA</u>	<u>42</u>
<u>LAMPIRAN.....</u>	<u>46</u>

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Anatomi Of the Leg	9
Gambar 2.2 Latihan double leg speed hop	10
Gambar 2.3 Latihan squad jump	10
Gambar 2.4 Ukuran lapangan bola voli	14
Gambar 2.5 Ukuran bola voli	15
Gambar 2.6 Teknik smash	16
Gambar 2.7 Teknik servis atas	17
Gambar 2.8 Teknik servis bawah	18
Gambar 2.9 Teknik passing bawah	20
Gambar 2.10 Teknik pasing atas	21
Gambar 2.11 Teknik block satu pemain	23
Gambar 2.12 Teknik block dua atau tiga orang	23
Gambar 4.1 Grafik hasil Pre Test	32
Gambar 4.2 Grafik Hasil Pre Test	33
Gambar 4.3 Grafik Perbandingan Mean	35

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Norma Klasifikasi Tingkat VO2Max	8
Tabel 2.2 Hipotesis Penelitian	24
Tabel 3.1 Jumlah sampel.....	27
Tabel 4.1 Deskripsi statistik hasil Pre Test.	31
Tabel 4.2 Deskripsi statistik hasil Post Test.	33
Tabel 4.3 Deskripsi statistik hasil perbandingan sebelum dan sesudah perlakuan.	34
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas Laki laki.	35
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas Perempuan.	36
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas.	37
Tabel 4.7 Hasil Uji T	37