

**ANALISIS TINGKAT ANTROPOMETRI DAN KONDISI
FISIK PESERTA UKM BOLA VOLI UNIVERSITAS PGRI
MADIUN**

SKRIPSI



Oleh:

HIMAWAN FAJAR ARAFAT

NIM.2004102017

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

2024

**ANALISIS TINGKAT ANTROPOMETRI DAN KONDISI FISIK
PESERTA UKM BOLAVOLI UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas PGRI Madiun untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Sarjana
Strata 1 Ilmu Keolahragaan

Oleh :

HIMAWAN FAJAR ARAFAT

NIM. 2004102017

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

2024

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi oleh Himawan Fajar Arafat telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Madiun, 22 Juli 2024

Pembimbing I,

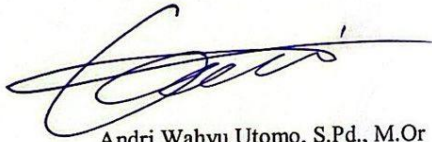


Drs. Lukas Susanto, M.Kes

NIDN. 0008026201

Madiun, 19 Juli 2024

Pembimbing II,



Andri Wahyu Utomo, S.Pd., M.Or

NIDN. 0712049201

LEMBAR PENGESAHAN DOSEN PENGUJI

Skripsi oleh Himawan Fajar Arafat telah dipertahankan di depan panitia penguji pada hari Rabu tanggal 24 Juli 2024

Panitia Penguji

Drs. Lukas Susanto, M.Kes
NIDN. 0008026201

Ketua

Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or
NIDN. 0719128603

Sekretaris

Drs. Lukas Susanto, S.Pd., M.Or
NIDN. 0008026201

Anggota

Andri Wahyu Utomo, S.Pd., M.Or
NIDN. 0712049201

Anggota

Ghon Iisdiantoro, S.Pd., M.Or
NIDN. 0725019001

Anggota

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan

Dr. Dp. Cicillia Novi Primiani, M.Pd
NIDN. 0727116903

Mengesahkan:
Kaprod Ilmu Keolahragaan

Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or
NIDN. 0719128603

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Himawan Fajar Arafat

NIM : 2004102017

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Madiun, 23 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



Himawan Fajar Arafat

NIM. 2004102017

MOTTO DAN KATA PERSEMBAHAN

MOTTO :

“Hidup jangan kalah oleh nasib”

“suro diro jayaningrat lebur dening pangastuti”

“sepiro rekosomu semono hasilmu”

KATA PERSEMBAHAN:

SKRIPSI INI KUPERSEMBAHKAN KEPADA :

Kedua orangtuaku Bpk. Heru sumanto dan Ibu karsi , semua terima kasih atas segala do'a, cinta kasih sayang, dukungan dan jerih payahnya yang di berikan serta untukku, Keluarga yang lainnya terimakasih atas segala do'a dan dukungan kalian.

Sahabatku seperjuangan, terimakasih sudah berjuang bersama selama ini

Teman-teman Ilmu Keolahragaan angkatan 2020 terima kasih atas semuanya bantuan dan semangat yang telah diberikan selama di bangku kuliah

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena dengan rahmat, karunia, serta taufik dan hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi saya yang berjudul “**Analisis Tingkat Antropometri Dan Kondisi Fisik Peserta Ukm Bolavoli Universitas PGRI Madiun**” dengan tepat waktu.

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas PGRI Madiun. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tanpa pertolongan dan petunjuk dari-Nya dengan disertai kerja keras peneliti serta bantuan dari banyak pihak, sulit rasanya dapat menyelesaikan dengan baik. Oleh karena itu, perkenalkanlah penulis mengucapkan terimakasih yang tak terhingga, terutama kepada yang terhormat :

1. Dr. Supri Wahyudi Utomo M.Pd., selaku Rektor Universitas PGRI Madiun.
2. Dr. drh. Cicilia Novi Primiani M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas PGRI Madiun.
3. Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas PGRI Madiun yang telah membimbing, mendukung, memberi nasehat, dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
4. Drs. Lukas Susanto, M.Kes selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing, mendukung, memberi nasehat, dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
5. Andri Wahyu Utomo, S.Pd., M.Or selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing, mendukung, memberi nasehat, dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
6. Pengurus UKM Bola Voli Universitas PGRI Madiun yang telah mengizinkan dan memberikan informasi dalam melakukan penelitian ini.
7. Seluruh Peserta UKM Bola Voli Universitas PGRI Madiun yang telah bersedia menjadi sampel dan responden memberikan kesempatan melakukan analisis dan kerjasama dalam proses penelitian ini.

8. Orang tua yang selalu memberikan kasih sayang dan do'a
9. Sahabat – sahabat terdekat yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan, semangat dan nasehat.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, dikarenakan keterbatasan dan kemampuan penulis. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis mengharapkan semoga skripsi ini dapat berguna bagi semua pihak yang membacanya.

Madiun, Juli 2024



Himawan Fajar Arifat

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PENGUJI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH SKRIPSI	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi Istilah	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori	10
B. Kerangka Berpikir	46
BAB III METODE PENELITIAN	51
A. Jenis Penelitian	51
B. Tempat dan Waktu Penelitian	51
C. Sumber Data	52
D. Instrumen Penelitian	52
E. Teknik Pengumpulan Data	54
F. Teknik Analisis Data	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	56

A. Hasil penelitian.....	56
B. Pembahasan	96
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	102
A. Kesimpulan.....	102
B. Saran	104
DAFTAR PUSTAKA	105
LAMPIRAN.....	137

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Norma Penelitian	55
Tabel 4.1 Deskripsi data hasil tes tinggi badan Mahasiswa Peserta UKM Bolavoli Universitas PGRI Madiun	56
Tabel 4.2 Deskripsi data hasil tes berat badan Mahasiswa Peserta UKM Bolavoli Universitas PGRI Madiun	57
Tabel 4.3 Deskripsi data hasil tes panjang lengan Mahasiswa Peserta UKM Bolavoli Universitas PGRI Madiun.....	58
Tabel 4.4 Deskripsi data hasil tes panjang tungkai Mahasiswa Peserta UKM Bolavoli Universitas PGRI Madiun.....	58
Tabel 4.5 Deskripsi data hasil tes kecepatan Mahasiswa Peserta UKM Bolavoli Universitas PGRI Madiun	59
Tabel 4.6 Deskripsi data hasil tes kekuatan Mahasiswa Peserta UKM Bolavoli Universitas PGRI Madiun.	60
Tabel 4.7 Deskripsi data hasil tes kelincahan badan Mahasiswa Peserta UKM Bolavoli Universitas PGRI Madiun.....	61
Tabel 4.8 Deskripsi data hasil tes power badan Mahasiswa Peserta UKM Bolavoli Universitas PGRI Madiun	62
Tabel 4.9 Deskripsi data hasil tes Fleksibilitas badan Mahasiswa Peserta UKM Bolavoli Universitas PGRI Madiun.....	62
Tabel 4.10 Deskripsi data hasil tes Keseimbangan badan Mahasiswa Peserta UKM Bolavoli Universitas PGRI Madiun	63
Tabel 4.11 Deskripsi data hasil tes Koordinasi badan Mahasiswa Peserta UKM Bolavoli Universitas PGRI Madiun.....	64
Tabel 4.12 Deskripsi data hasil tes Reaksi badan Mahasiswa Peserta UKM Bolavoli Universitas PGRI Madiun.....	65
Tabel 4.13 Deskripsi data hasil tes Daya Tahan badan Mahasiswa Peserta UKM Bolavoli Universitas PGRI Madiun.....	65
Tabel 4.14 Normadata hasil tes tinggi badan Peserta UKM Bolavoli Putra Universitas PGRI Madiun	66
Tabel 4.15 Normadata hasil tes tinggi badan Peserta UKM Bolavoli Putri	

Universitas PGRI Madiun	67
Tabel 4.16 Normadata hasil tes berat badan Peserta UKM Bolavoli Putra	
Universitas.....	68
Tabel 4.17 Normadata hasil tes berat badan Peserta UKM Bolavoli Putri	
Universitas PGRI Madiun	69
Tabel 4.18 Normadata hasil tes panjang lengan Peserta UKM Bolavoli Putra	
Universitas PGRI Madiun	71
Tabel 4.19 Normadata hasil tes panjang lengan Peserta UKM Bolavoli Putri	
Universitas PGRI Madiun	72
Tabel 4.20 Normadata hasil tes panjang tungkai Peserta UKM Bolavoli Putra	
Universitas PGRI Madiun	73
Tabel 4.21 Normadata hasil tes panjang tungkai Peserta UKM Bolavoli Putri	
Universitas PGRI Madiun	74
Tabel 4.22 Normadata hasil tes kecepatan Peserta UKM Bolavoli Putra	
Universitas PGRI Madiun	75
Tabel 4.23 Normadata hasil tes kecepatan Peserta UKM Bolavoli Putri	
Universitas PGRI Madiun	76
Tabel 4.24 Normadata hasil tes kekuatan Peserta UKM Bolavoli Putra Universitas	
PGRI Madiun	78
Tabel 4.25 Normadata hasil tes kekuatan Peserta UKM Bolavoli Putri Universitas	
PGRI Madiun	79
Tabel 4.26 Normadata hasil tes Kelincahan Peserta UKM Bolavoli Putra	
Universitas PGRI Madiun	80
Tabel 4.27 Normadata hasil tes Kelincahan Peserta UKM Bolavoli Putri	
Universitas PGRI Madiun	81
Tabel 4.28 Normadata hasil tes Power Peserta UKM Bolavoli Putra Universitas	
PGRI Madiun	82
Tabel 4.29 Normadata hasil tes Power Peserta UKM Bolavoli Putri Universitas	
PGRI Madiun	83
Tabel 4.30 Normadata hasil tes Fleksibilitas Peserta UKM Bolavoli Putra	
Universitas PGRI Madiun	84
Tabel 4.31 Normadata hasil tes Fleksibilitas Peserta UKM Bolavoli Putri	

Universitas PGRI Madiun	85
Tabel 4.32 Normadata hasil tes Keseimbangan Peserta UKM Bolavoli Putra Universitas PGRI Madiun	87
Tabel 4.33 Normadata hasil tes Keseimbangan Peserta UKM Bolavoli Putri Universitas PGRI Madiun	88
Tabel 4.34 Normadata hasil tes Koordinasi Peserta UKM Bolavoli Putra Universitas PGRI Madiun	89
Tabel 4.35 Normadata hasil tes Koordinasi Peserta UKM Bolavoli Putri Universitas PGRI Madiun	90
Tabel 4.36 Normadata hasil tes Reaksi Peserta UKM Bolavoli Putra Universitas PGRI Madiun	91
Tabel 4.37 Normadata hasil tes Reaksi Peserta UKM Bolavoli Putri Universitas PGRI Madiun	92
Tabel 4.38 Normadata hasil tes Daya Tahan Peserta UKM Bolavoli Putra Universitas PGRI Madiun	93
Tabel 4.39 Normadata hasil tes Daya Tahan Peserta UKM Bolavoli Putri Universitas PGRI Madiun	94

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Instrumen antropometri	14
Gambar 2.2 Pengukuran Skinfolds Triceps dan Subscapular.....	15
Gambar 2.3 Landmarks Tubuh	17
Gambar 2.4 Tipe Tubuh.....	19
Gambar 2.5 Pengukuran standar tinggi badan.....	20
Gambar 2.6 Pengukuran panjang keseluruhan anggota tubuh bagian bawah	23
Gambar 2.7 Pengukuran Lebar Kaki	26
Gambar 2.8 Ilustrasi Interdependensi Antara Kemampuan Gerak.....	31
Gambar 2.9 Konseptual kerangka berpikir.....	46
Gambar 4.1 Histogram persentase tes tinggi badan Putra	67
Gambar 4.2 Histogram persentase tes tinggi badan Putri	68
Gambar 4.3 Histogram persentase tes berat badan Putra	69
Gambar 4.4 Histogram persentase tes berat badan Putri	70
Gambar 4.5 Histogram persentase tes panjang lengan Putra	71
Gambar 4.6 Histogram persentase tes panjang lengan Putri	72
Gambar 4.7 Histogram persentase tes panjang tungkai Putra	73
Gambar 4.8 Histogram persentase tes panjang tungkai Putri	74
Gambar 4.9 Histogram persentase tes kecepatan Putra	76
Gambar 4.10 Histogram persentase tes kecepatan Putri	77
Gambar 4.11 Histogram persentase tes kekuatan Putra	78
Gambar 4.12 Histogram persentase tes kekuatan Putri	79
Gambar 4.13 Histogram persentase tes kelincahan Putra	80
Gambar 4.14 Histogram persentase tes kelincahan Putri	81
Gambar 4.15 Histogram persentase tes Power Putra	83
Gambar 4.16 Histogram persentase tes Power Putri	84
Gambar 4.17 Histogram persentase tes Fleksibilitas Putra	85
Gambar 4.18 Histogram persentase tes Fleksibilitas Putri	86
Gambar 4.19 Histogram persentase tes Keseimbangan Putra	87
Gambar 4.20 Histogram persentase tes Keseimbangan Putri	88
Gambar 4.21 Histogram persentase tes Koordinasi Putra	89

Gambar 4.22 Histogram persentase tes Koordinasi Putri	90
Gambar 4.23 Histogram persentase tes Reaksi Putra	92
Gambar 4.24 Histogram persentase tes Reaksi Putri	93
Gambar 4.25 Histogram persentase tes Daya Tahan Putra	94
Gambar 4.26 Histogram persentase tes Daya Tahan Putri	95

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Lembar instrumen penelitian	110
Lampiran 2 Lembar Penilaian Data Penelitian.....	120
Lampiran 3 Surat izin Penelitian	121
Lampiran 4 Surat keterangan telah melaksanakan penelitian	122
Lampiran 5 Hasil Tes Antropometri Mahasiswa Putra	123
Lampiran 6 Hasil Tes Kondisi Fisik Mahasiswa Putra	125
Lampiran 7 Hasil Tes Antropometri Mahasiswa Putri.....	127
Lampiran 8 Hasil Tes Kondisi Fisik Mahasiswa Putri.....	129
Lampiran 9 Hasil Pengolahan Data dengan SPSS Versi 26.....	131
Lampiran 10 Dokumentasi penelitian	158
Lampiran 11 Hasil Turnitin	171
Lampiran 12 Validasi Daftar Pustaka Penulisan Skripsi	172
Lampiran 13 Daftar Bimbingan Skripsi	179
Lampiran 14 Riwayat Hidup	180