

**PENGUKURAN TES FISIK BOLA TANGAN PADA SISWA SMP
NEGERI 2 INDRALAYA UTARA MENGGUNAKAN
LABORATORIUM *OUTDOR* DI TAMAN PENDIDIKAN**

SKRIPSI

Oleh:

Junaidi

Nomor Induk Mahasiswa 06061381823046

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2023

**PENGUKURAN TES FISIK BOLA TANGAN PADA SISWA SMP
NEGERI 2 INDRALAYA UTARA MENGGUNAKAN
LABORATORIUM *OUTDOR* DI TAMAN PENDIDIKAN**

SKRIPSI

JUNAIDI

NIM : 06061381823046

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Oleh

Mengesahkan:

**Mengetahui,
Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**



**Destriani, M. Pd
NIP. 198912012019032018**



Pembimbing



**Dr. Hartati, M. Kes
NIP 196006101985032006**

PENGUKURAN TES FISIK BOLA TANGAN PADA SISWA SMP NEGERI 2
INDRALAYA UTARA MENGGUNAKAN LABORATORIUM *OUTDOR* DI
TAMAN PENDIDIKAN

SKRIPSI

Oleh
JUNAIDI
NIM 06061381823046

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sriwijaya

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 17 Mei 2023

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Hartati, M.Kes



2. Anggota : Ahmad Richard Victorian, M.Pd.



Indralaya, Mei 2023
Mengetahui,
Koordinator Prodi Penjaskes



Destriani, M. Pd
NIP.198912012019032018

**PENGUKURAN TES FISIK BOLA TANGAN PADA SISWA
SMPNEGERI 2 INDRALAYA UTARA MENGGUNAKAN
LABORATORIUM *OUTDOR* DI TAMAN PENDIDIKAN**

SKRIPSI

Junaidi

Nim:06061381823046

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Disetujui Untuk Diajukan Dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui

Kordinator Program Studi

Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



Destriani, M.Pd

NIP 198912012019032018

Pembimbing



Dr. Hartati, M.Kes

NIP.1960061019850322006

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Junaidi

NIM :06061382823046

Program Studi : Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul **“Pengukuran Kodisi Fisik Bola Tangan Pada Siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara Menggunakan Laboratorium Outdoor Di Taman Pendidikan”** ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karyaini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang,5 Mei 2023

Yang membuat pernyataan



Junaidi

06061381823046

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Swt berkat, rahmat dan karunia-Nya penulis akhirnya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul.”**Pengukuran Tes Fisik Permainan Bola tangan Pada Siswa Smpn 2 Indralaya Utara Menggunakan Laboratorium Outdoor ditaman Pendidikan**”.shalawat beserta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad Saw. Penyusunan skripsi ini dilakukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

.Penulisan penelitian ini tidak lepas dari bimbingan, arahan serta bantuan dalam berbagai bentuk dari berbagai pihak, sehingga proses penyelesaian penelitian ini dapat dilalui dengan baik.

Oleh sebab itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr.Hartati,M.Kes selaku pembimbing skripsi, dan Ibu Destriani.M.Pd selaku koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan bimbingan yang baik selama penulisan skripsi ini.Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr.Hartono, M.A., selaku dekan FKIP UNSRI. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan berbagai ilmu pengetahuan dan juga bimbingan selama penulis mengikuti perkuliahan. Tidak lupa juga penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak dari sekolah SMP N 2 Indralaya Utara yang telah bersedia membantu dan mendukung penulis melakukan dan menyelesaikan penelitian dalam rangka skripsi ini. Semoga bermanfaat bagi semuanya

Palembang , Maret 2023
Peneliti



Junaidi

06061381823046

PERSEMBAHAN DAN MOTTO

Dengan mengucapkan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, skripsi ini ku

persembahkan kepada :

1. kedua orang tua saya yaitu bapak muis dan ibu mursidah yang tanpa henti memberikan doa dan dukungan serta bekerja keras dalam membantu saya dalam menyelesaikan pendidikan saya.
2. Yth Bapak. Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaf f, MSCE selaku rektor Universitas Sriwijaya.
3. Yth Bapak. DR. hartanto, M.A. selaku dekan FKIP Universitas Sriwijaya.
4. Yth Ibu. Destriani, M, Pd. selaku ketua program studi Penjaskes FKIP Universitas Sriwijaya.
5. Yth. Ibu Dr. H. Hartati, M, Kes. Selaku pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam pembuatan skripsi ini.
6. Yth. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Penjaskes Universitas Sriwijaya yang telah membantu dalam bentuk apapun dan ilmu yang diberikan.
7. Kepada kekasih Nurholipah, terima kasih selalu mendampingiku dan memberikan dukungan atas penyelesaian pendidikan ini.
8. Kepada seluruh pihak SMPN 2 Indralaya Utara yang telah membantu melengkapi penyelesaian penelitian ini.

“MOTTO”

Lupakan kegagalan dimasa lalu dan berikan yang
terbaik dimasa depan

Kegagalan jalan untuk menuju keberhasilan

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERYATAAN.....	iii
PRAKATA.....	iv
PERSEMBAHAN DAN MOTTO.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xi
LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Penelitian	3
1.3 Tujuan penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	5
2.1 Deskripsi Teori.....	5
2.1.1 Pengertian Bola Tangan.....	6
2.1.2 hakikat Kebugaran Jasmani.....	6
2.1.3 Komponen Kebugaran Jasmani.....	8
2.1.4 Pengertian Daya Tahan Fisik.....	9
2.1.5 Komponen-komponen Daya Tahan Fisik	10
2.1.6 Faktor Faktor yang Mempengaruhi Daya Tahan Fisik.....	11

2.1.7 Manfaat Daya Tahan Fisik.....	12
2.1.8 pengukuran tes Fisik Bola Tangan.....	13
2.2 Hakikat Laboratorium Olahraga	23
2.3 Kerangka Berfikir.....	24
2.4 Kajian Penelitian Yang Relevan.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	26
3.1 Jenis penelitian	26
3.2 Rancangan penelitian.....	26
3.3 Deskripsi Operasional Variabel	26
3.4 Waktu Dan Tempat Penelitian.....	27
3.5 Populasi Dan Sampel penelitian	27
3.6 Instrumen penelitian	28
3.7 Teknik pengumpulan data.....	34
3.8 Teknik analisis data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
4.1 Hasil Penelitian.....	38
4.1.1 Lokasi Waktu Dan Subyek Penelitian.....	38
4.1.2 Pengukuran Daya Tahan Putra	39
4.1.3 Pengukuran Daya Tahan Putri.....	40
4.1.4 Pengukuran Tes Kecepatan Putra.....	42
4.1.5 Pengukuran Tes Kecepatan Putri.....	45
4.1.6 Pengukuran Tes Kekuatan Otot Lengan Putra.....	46
4.1.7 Pengukuran Tes Kekuatan Otot Lengan Putri.....	48
4.1.8 Pengukuran Tes Kekuatan Otot Perut Putra.....	50
4.1.9 Pengukuran Tes Kekuatan Otot Perut Putri.....	52
4.1.10 Pengukuran Tes Daya Ledak Otot Putra.....	54

4.1.11 Pengukuran Tes Daya Ledak Otot Putra.....	56
4.1.12 Hasil Pengukuran Aktivitas Fisik Pemain Bola Tangan.....	58
4.2 Pembahasan.....	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	67
5.1 Kesimpulan	67
5.2 Saran	67
DAFTAR PUSTAKA.....	68
LAMPIRAN.....	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Otot Tungkai	14
Gambar 2.2 modified of vertical jump	14
Gambar 2.3 Contoh jarak tes	18
Gambar 2.4 contoh pelaksanaan bleep test	18
Gambar 2.5 Contoh gerakan push up	20
Gambar 2.6 Contoh gerakan sit up	21
Gambar 2.7 Contoh gerakan shuttle run	22
Gambar 3.1 modified of vertical jump	28
Gambar 3.2 contoh pelaksanaan tes speed	29
Gambar 3.3 Contoh jarak tes	31
Gambar 3.4 Contoh gerakan push up	32
Gambar 3.5 Contoh gerakan sit up	33
Gambar 3.6 Contoh gerakan shuttle run	34
Gambar 4.1 Diagram Hasil Pengukuran Tes daya tahan	40
Gambar 4.2 Diagram hasil pengukuran tes daya tahan	42
Gambar 4.3 Diagram Hasil Tes kecepatan	44
Gambar 4.4 Diagram hasil pengukuran tes kecepatan	46
Gambar 4.5 Diagram hasil pengukuran tes kekuatan otot lengan.....	48
Gambar 4.6 Diagram hasil pengukuran tes kekuatan otot lengan	50
Gambar 4.7 Diagram hasil pengukuran tes kekuatan otot perut	52
Gambar 4.8 Diagram hasil pengukuran tes kekuatan otot perut	54
Gambar 4.9 Diagram hasil pengukuran tes daya ledak otot tungkai	56

Gambar 4.10 Diagram hasil pengukuran tes daya ledak otot tungkai 58

Gambar 4.11 Diagram Hasil Pengukuran aktivitas fisik pemain bola tangan 60

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Norma penilaian daya ledak	15
Tabel 2.2 Norma penilaian tes kecepatan 40 meter	16
Tabel 2.3 Norma penilaian tes bleef kategori laki-laki	18
Tabel 2.4 Norma penilaian tes bleef kategori perempuan	18
Tabel 2.5 Norma penilaian tes push up	20
Tabel 2.6 Norma penilaian tes sit up	21
Tabel 2.7 Norma penilaian tes kelincahan atau agility	22
Tabel 2.8 Norma penilaian tes kelentukan	22
Tabel 3.1 Norma penilaian daya ledak	34
Tabel 3.2 Norma penilaian tes kecepatan	34
Tabel 3.3 Norma penilaian tes daya tahan (bleef test)	35
Tabel 3.4 Norma penilaian tes push up	36
Tabel 3.5 Norma penilaian tes sit up.....	36
Tabel 3.6 Norma penilaian tes kelincahan atau agility	37
Tabel 3.7 Norma penilaian tes kelentukan	37
Tabel 4.1 Penghitungan tes daya tahan menggunakan SPSS	39
Tabel 4.2 Hasil Pengukuran Tes Daya Tahan menggunakan cara manual	39
Tabel 4.3 Penghitungan Tes Daya Tahan Menggunakan Spss.....	41
Tabel 4.4 Penghitungan Tes Daya Tahan Menggunakan Cara Manual	41
Tabel 4.5 Penghitungan Tes Kecepatan Menggunakan SPSS	43
Tabel 4.6 Penghitungan Tes Kecepatan Putra menggunakan cara manual	43
Tabel 4.7 Penghitungan Tes Kecepatan Menggunakan Spss	44
Tabel 4.8 Penghitungan Tes Kecepatan Menggunakan Cara Manual	45

Tabel 4.9 Penghitungan Tes Kekuatan Otot Lengan Menggunakan SPSS	46
Tabel 4.10 Penghitungan Tes Kekuatan Otot Lengan Menggunakan cara Manual ...	47
Tabel 4.11 Penghitungan Tes Kekuatan Otot Lengan Menggunakan Spss	48
Tabel 4.12 Penghitungan Tes Kekuatan Otot Lengan Menggunakan Cara Manual...	49
Tabel 4.13 Penghitungan Tes Kekuatan Otot Perut Menggunakan Spss.....	50
Tabel 4.14 Penghitungan Tes Kekuatan Otot Perut Secara Manual	51
Tabel 4.15 Penghitungan Tes Kekuatan Otot Perut Menggunakan Spss	52
Tabel 4.16 Penghitungan Tes Kekuatan Otot Perut Menggunakan Cara Manual.....	53
Tabel 4.17 Penghitungan Tes Daya Ledak Otot Tungkai Menggunakan Spss.....	54
Tabel 4.18 Penghitungan Tes Daya Ledak Otot Tungkai Menggunakan Cara Manual.....	55
Tabel 4.19 Penghitungan Tes Daya Ledak Otot Menggunakan Spss	56
Tabel 4.20 Penghitungan Tes Daya Ledak Otot Tungkai Menggunakan Cara manual.....	57
Tabel 4.21 Penghitungan Aktivitas Fisik Menggunakan Spss	58
Tabel 4.22 Deskripsi Hasil Pengukuran Aktivitas Fisik Pemain Bola Tangan.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup.....	71
Lampiran 2. Data Hasil Penelitian	72
Lampiran 3 Formulir Tes Putra	73
Lampiran 4. Formulir Tes Putri	74
Lampiran 5. Hasil Perhitungan T-Score	75
Lampiran 6. Usul Judul Skripsi	76
Lampiran 7. Kartu Bimbingan Proposal Penelitian	77
Lampiran 8. Persetujuan Seminar Proposal	78
Lampiran 9. Bukti Perbaikan Proposal Penelitian	79
Lampiran 10. SK Pembimbing	80
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian	82
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan	83
Lampiran 13. Surat keterangan Telah Melakukan Penelitian	84
Lampiran 14. Kartu Bimbingan Makalah Hasil Penelitian	85
Lampiran 15. Persetujuan Seminar Hasil	86
Lampiran 16. Bukti Perbaikan Skripsi.....	87
Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian	88

HANDBALL PHYSICAL TEST MEASUREMENT ON STUDENTS OF SMP NEGERI 2 INDRALAYA UTARA USING OUTDOR LABORATURUM IN EDUCATIONAL PARK

ABSTRACT

This study aims to determine the physical condition of North Indralaya 2 Public Middle School students. By using the survey method or observation through the handball physical endurance test of North Indralaya 2 Public Middle School students as a data collection technique. The research entitled Measurement of handball physical tests for junior high school students Negeri 2 Indralaya Utara Using outdoor laboratories in educational parks covering tests of explosive power (power), speed, endurance, strength and agility. This research was conducted on students of SMP Negeri 2 Indralaya Utara which is quantitative descriptive in nature. With a sample size of 30 students consisting of 22 males and 8 females, data collection used tests using the following instruments: power using a vertical jump test, speed using a 40 meter run test, endurance using a bleep test, strength using the push up and sit up test and, agility using the shuttle run test. The research was conducted in an outdoor laboratory at the FKIP educational park. Data analysis techniques in this study used quantitative descriptive analysis techniques with percentages obtained from the following test results 3 people (10%) in the very good category, 6 people (20%) in the good category, 11 people (37%) in the enough category, 9 people (30%) in the less category, 1 person (3%) in the very less category. From the data obtained, it shows that the physical level of students at North Indralaya 2 Public Junior High School is classified as good. After this research is carried out, it is hoped that awareness will be given to students of North Indralaya 2 Middle School to continue to improve their physical condition so that there is an improvement in physical condition so as to get maximum results to achieve good achievement.

Keywords : Physical Condition, Physical Activity, Handball

Pembimbing



Dr.Hartati, M.Kes
NIP 196006101985032006



Mengetahui,
Koordinator Program Studi
Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



Destriani, M. Pd
NIP. 198912012019032018

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bola tangan adalah olahraga yang dikenal dan dicintai oleh semua orang. Saat ini, bola tangan tidak hanya dimainkan untuk hiburan dan rekreasi, pemain dan pelatih diharapkan dapat menampilkan yang terbaik. Performa tinggi hanya dapat dicapai melalui latihan yang terencana dan konsisten. Hal ini sangat masuk akal, mengingat bola tangan telah lama dimainkan di tingkat regional, nasional, dan internasional (Pradana, 2019). Menurut Sandika (2021) bola tangan adalah permainan yang berlangsung selama 2 x 30 menit. Selama 30 menit tersebut, pemain harus terus-menerus bergerak, dan melakukan berbagai gerakan fisik lainnya saat bergerak, seperti melompat, meluncur (slide), dan bertabrakan dengan tubuh (body charge), perlu dilakukan. Kecepatan di mana pemain lawan tertinggal. Semua itu membutuhkan kualitas fisik yang tinggi untuk dapat memainkan sepakbola ini dengan baik. Dapat dikatakan bahwa pemain bola tangan memiliki kemampuan fisik yang tinggi, sehingga setiap unsur kemampuan fisik harus dalam kondisi baik. Menurut Prasedio (2019) unsur-unsur kemampuan fisik adalah kekuatan, tenaga, kecepatan, kelenturan, kelincahan (agility), ketahanan (endurance), dan ketahanan (endurance kecepatan).

Bola tangan tidak hanya membutuhkan keterampilan dasar tetapi juga keterampilan fisik yang sangat baik. Performa fisik yang hebat dapat ditingkatkan dengan memperhatikan faktor-faktor berikut yang diperlukan untuk aktivitas ini adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas. Oleh karena itu, latihan fisik harus dilakukan untuk meningkatkan kinerja atau kebugaran fisik di (Suwandaru & Hidayat, 2021). Bola tangan pada SMP Negeri 2 Indralaya utara menjadi salah satu materi pembelajaran yang dilakukan 1 kali dalam 1minggu pada mata pelajaran penjaskes, dalam pembelajaran berikut juga adanya praktek melatih keterampilan fisik dan teknik dasar bermain bola tangan pada siswa. Senam yang dilakukan pada permainan bola tangan dimaksudkan untuk menunjang performa fisik siswa juga sebagai penunjang dalam bermain. Performa fisik adalah kemampuan seorang atlet untuk melakukan aktivitas olahraga. Persyaratan pemain bola tangan adalah kemampuan fisik yang baik

seperti kecepatan, stamina, kekuatan dan kelincahan. Karena bola tangan sangat berat dalam hal waktu bermain dan bola tangan itu seperti olahraga jadi harus bergerak cepat. Karena bersifat maraton, semua pemain bola tangan harus bisa bermain 2 x 45 menit.

Siswa SMP Negeri 2 Indralaya utara nyatanya dalam melakukan latihan fisik pada bola tangan hanya melakukan beberapa teknik saja yaitu seperti lari 8 menit saat pemanasan, beberapa teknik kelincahan, serta kelentukan. berdasarkan hal ini menyebabkan para atlet mudah merasa bosan dikarenakan gerakan yang tidak bervariasi. Hal ini terlihat saat atlet melakukan gerakan tersebut banyak yang melakukan materi tersebut dengan gerakan yang lambat dan tidak benar. Peneliti melihat hal tersebut merupakan masalah yang terjadi dilapangan yang peneliti teliti di SMP Negeri 2 Indralaya utara.

Dalam penelitian sementara peneliti juga melihat bahwa siswa SMP Negeri 2 Indralaya utara dalam bermain bola dan kegiatan fisik peneliti melihat bahwa kemampuan fisik siswa masih kurang dalam bermain bola dan menjalankan aktivitas latihan fisik olahraga. Di lihat dari beberapa menit pertama dalam bermain, setelah ronde kedua hingga terakhir, kekuatan fisiknya menurun, sehingga memengaruhi penguasaan teknik dalam permainan itu sendiri. mulai kehabisan napas, ditandai dengan kehilangan umpan yang tidak akurat atau umpan yang salah, dan tidak menendang bola dengan baik ke gawang. Siswa SMP Negeri 2 Indralaya utara nyatanya dalam melakukan latihan fisik pada bola tangan hanya melakukan beberapa teknik saja yaitu seperti lari 8 menit saat pemanasan, beberapa teknik kelincahan, serta kelentukan. berdasarkan hal ini menyebabkan para atlet mudah merasa bosan dikarenakan gerakan yang tidak bervariasi. Hal ini terlihat saat atlet melakukan gerakan tersebut banyak yang melakukan materi tersebut dengan gerakan yang lambat dan tidak benar. Peneliti melihat hal tersebut merupakan masalah yang terjadi dilapangan yang peneliti teliti di SMP Negeri 2 Indralaya utara.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sugihartono et al., (2021) dengan judul “Pengukuran dan Analisis Kondisi Fisik Berbasis Labor Kelas Olahraga.” Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pemahaman guru Pendidikam Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) tentang fungsi dan peranan pengukuran kondisi fisik

meningkatkan ketrampilan guru melakukan pengukuran kondisi fisik siswa. Seperti juga yang dikatakan oleh Hartati, Victoriand, et al., (2019) pengukuran adalah bagian yang tidak boleh dipisahkan didalam aktivitas manusia, begitu pula didalam aktivitas olahraga dan pengajaran. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka metode yang digunakan yaitu metode pengukuran melalui tes latihan fisik dalam berbagai variasi yang dibutuhkan dalam olahraga bola tangan. latihan fisik bertujuan untuk meningkatkan fisik atlet serta memberikan rasa antusiasme, daya tahan tubuh, kelenturan, kecepatan, lalu pendinginan, tantangan dan terhindar dari rasa bosan atlet dalam berlatih. Berdasarkan permasalahan yang sudah diuraikan di atas maka penelitian ini berjudul “Pengukuran Tes Fisik Bola tangan Pada Siswa SMP Negeri 2 Indralaya utara Menggunakan Laboratorium Outdoor di Taman Pendidikan”

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

1. Siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara dituntut untuk memiliki daya tahan fisik yang baik agar dapat melakukan kegiatan dalam kehidupan sehari-harinya.
2. Siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara belum mengetahui daya tahan fisik bola tangan.

1.2.2 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka batasan pada penelitian ini yakni “Pengukuran Tes Fisik Bola Tangan Pada SMP Negeri 2 Indralaya Utara Menggunakan Laboratorium Outdoor Di Taman Pendidikan.”

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian, maka rumusan dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana hasil tes pengukuran fisik bola tangan pada siswa SMP Negeri
2. Indralaya Utara menggunakan laboratorium outdoor di taman pendidikan?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yakni untuk mengetahui: Untuk mengetahui hasil fisik bola tangan pada siswa SMP Negeri 2 Indralaya utara menggunakan laboratorium outdoor di taman pendidikan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Secara Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan bisa memberikan sumbangan referensi dan masukan apabila akan dikembangkan untuk penelitian yang lebih lanjut.
2. Penelitian ini diharapkan, peneliti dapat jawaban yang jelas mengenai suatu masalah yang berkaitan dengan judul penelitian.
3. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sebagai dasar penelitian lebih lanjut.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Sekolah, dapat digunakan untuk mengetahui kondisi fisik serta dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk mengembangkan pola pikir peserta didik supaya lebih memperhatikan kondisi fisiknya.
2. Bagi mahasiswa, dapat mengetahui tingkat kondisi fisik, agar mendorong untuk melakukan aktivitas fisik yang bisa membantu meningkatkan produktifitas dalam kegiatan sehari-harinya.
3. Bagi guru, dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk menentukan pembelajaran kondisi fisik agar dapat meningkatkan fisik peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, W. W., Hartati, H., & Aryanti, S. (2021). Physical Fitness Analysis of Student Learning Outcomes. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 5(2), 162–168.
- Ainur, R. (2020). Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas Atas Sd Negeri Mantajun Ii Kecamatan Dasuk Kabupaten Sumenep Tahun Pelajaran 2019-2020. *STKIP PGRI Sumenep*.
- Al Anshar, D. (2018). Pengaruh metode drill terhadap kemampuan teknik dasar passing sepakbola siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Sheva Sukakersa.
- Allsabab, M., & Weda, W. (2020). Perbandingan profil antropometri dan kondisi fisik pemain sepakbola pada klub sepakbola wanita kota dan kabupaten kediri. *Indonesia Performance Journal*, 4(1), 23–35.
- Alwi, V. A. P. (2020). Makalah aktivitas kebugaran jasmani-Vania Amanda Putri Alwi-X MIA 3.
- Anwar, S. (2013). Survei teknik dasar dan kondisi fisik pada siswa sekolah bola tangan (SSB) se kabupaten Demak tahun 2012. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(9).
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. <http://202.70.136.141:8080/handle/123456789/62880>
- Aziz, M. B. N. (n.d.). Hubungan Biomotor Power Lengan Dan Kaki Dengan Kecepatan Pada Siswa Sekolah Laboratorium Olahraga (Selabora) Bola Voli Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Febriani, R. T. (2018). Analisis faktor yang mempengaruhi status gizi lebih remaja di kota Malang.
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1).
- Hartati, H., Solahuddin, S., & Irawan, A. (2020). Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Hasil Dribble Bola tangan. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 38–46. <https://doi.org/10.36706/altius.v9i1.11557>

- Hartati, H., Victoriand, A. R., Yusfi, H., & Destriani, D. (2019). Pelatihan Penggunaan Aplikasi Tes Fisik Untuk Pelatih Sekolah Sepakbola Di Bawah Binaan KONI Ogan Ilir. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 1(2), 43–48.
- Hartati, Iyakrus, Desriana, & Vergara, L. A. (2020). Physical Fitness Level Vs Comulative Achievement Index. *Sys Rev Pharm*, 11(12), 2019–2023.
- Hasanah, U. (2018). Asuhan Kebidanan Continuity of Care Pada Ny. N GIP0000 dengan Keputusan di BPM F. Sri Retnoningtyas, S. ST Surabaya. Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Hermawan, I., & Batista Sili, L. L. S. (2016). Norma Tes Daya Ledak, Kecepatan, Daya Tahan Sepakbola Untuk Kategori Usia 13 - 14 Tahun. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 1(1), 10.
- Hilman, M. (2016). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(5).
- Husna, A. (2022). Gambaran Daya Tahan Otot Tungkai Pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Hasanuddin Di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru. Universitas Hasanuddin.
- Ihsan, N., Yulkifli, Y., & Yohandri, Y. (2017). Instrumen Kecepatan Tendangan Pencak Silat Berbasis Teknologi. *Jurnal Sostek: Instrumen Kecepatan Tendangan Pencak Silat Berbasis Teknologi*, 124–131.
- Lahinda, J., & Nugroho, A. I. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Togok Belakang dengan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Jump Service. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 2(01), 33–42.
- Lauh, W. D. A. (2013). Kebijakan pemerintah tentang penyediaan fasilitas olahraga di Kabupaten Ketapang (Analisis tentang Perencanaan, Ketersediaan, Pemanfaatan dan Pengelolaan Fasilitas Olahraga). UNS (Sebelas Maret University).
- Lubis, Y. T. (2019). Hubungan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
- Majid, W. (2020). Perilaku aktivitas olahraga terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada masyarakat. *Seminar Nasional Keolahragaan*, 1.
- Ni Kadek Hika triana Dewi, H. (2019). Status Gizi Dan Kebugaran Fisik Berdasarkan Aktifitas Permainan Siswa Di Sdn 8 Dauh Puri, Kota Denpasar. *Nutritional*

Status And Physical Fitness Based On Student Game Activities At SDN 8 Dauh Puri, Denpasar City.

- Nurmansyah, N. (2021). Analisis Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Tim Bola tangan Smpn 1 Pancarijang Sidenreng Rappang. Universitas Negeri Makassar.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1), 316–321. <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes Dan Pengukuran Olahraga. In *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Pradana, V. A. (2019). PSS 1976–2013: Perjuangan Tim Bola tangan Dari Kota Kecil. Universitas Diponegoro.
- PRASEDIO, E. (2019). Hubungan Antara Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola tangan (Studi Deskriptif pada Anggota SSB Hippo Sukarame Kabupaten Tasikmalaya). Universitas Siliwangi.
- Purba, J., Widowati, A., & Daya, W. J. (2020). Peningkatan kebugaran jasmani melalui variasi latihan sirkuit dan olahraga aerobik. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 10–16.
- Ridwan, M., Lisnawati, N., & Enginelina, E. (2017). Hubungan antara asupan energi dan aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani. *Journal of Holistic and Health Sciences*, 1(1), 73–85.
- Rismayanthi, C. (2012). Hubungan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi hasil belajar mahasiswa. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 42(1).
- Rofik, M. K., Yunus, M., & Widiawati, P. (2021). Survei Kondisi Fisik Bola tangan pada Pemain Arema Football Academy Usia 16 Tahun di Kota Malang Tahun 2021. *Sport Science and Health*, 3(12), 1032–1041.
- Rusitayanti, N. W. A., Dewi, P. C. P., Dewi, I. A. K. A., Indrawathi, N. L. P., Widhiyanti, K. A. T., & Kresnayadi, I. P. E. (2021). Manajemen Pengelolaan Laboratorium Pengukuran Olahraga Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 412–422.

- Sandika, A. (2021). Penerapan Model Latihan Daya Tahan Kardiovaskuler With The Ball Permainan Bola tangan Pada SSB BU Pratama. Universitas Teknokrat Indonesia.
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bola voli Putra Sma 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 32–38.
- Sugihartono, T., Yarmani, Y., & Sutisyana, A. (2021). Pengukuran dan Analisis Kondisi Fisik Berbasis Labor Kelas Olahraga. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 1(1), 37–46.
- Sugiyono. (2014a). Populasi dan sampel. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, 291, 292.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, dan R&D*. Penerbit CV. Alfabeta: Bandung. https://scholar.google.com/scholar?q=related:lnOPOjRwl0cJ:scholar.google.com/&scioq=Metode+Penelitian+Bisnis:+Pendekatan+Kuantitatif,+Kualitatif,+Kombinasi,+dan+R%26D&hl=id&as_sdt=0,5
- Sugiyono, M. (2014b). *Educational Research Methods Quantitative, Qualitative Approach and R&D*. Bandung: Alfabeta. https://scholar.google.com/scholar?q=related:GTy9PR7127wJ:scholar.google.com/&scioq=Educational+Research+Methods+Quantitative,+Qualitative+Approach+and+R%26D&hl=id&as_sdt=0,5
- Sukamti, E. R., Zein, M. I., & Budiarti, R. (2016). Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(2), 31–40. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v12i2.11875>
- Suwandaru, C., & Hidayat, T. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Prestasi Belajar Siswa Smk Negeri 1 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 113–119.
- Tarigan, J. P. (2022). *Profil Atlet Lari Jarak Menengah Smp Swasta Rk Santa Maria Penen*. UNIMED.