

KEMAMPUAN FISIK SISWA KELAS KHUSUS CABANG OLAHRAGA BOLAVOLI
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 13
YOGYAKARTA

Oleh:

Deta Isnawan
05602241065

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan fisik siswa kelas khusus olahraga cabang bola voli di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 13 Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel dites kemampuan fisik cabang olahraga bolavoli yang meliputi daya tahan(VO_2max), Kekuatan otot tungkai, kekuatan otot togok, power tungkai, kelentukan, dan kecepatan reaksi sebagai variabel penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas khusus cabang olahraga bolavoli SMP N 13 Yogyakarta, yang berjumlah 15 siswa, yang terdiri dari tiga laki-laki dan 12 perempuan.

Hasil analisis menunjukkan tingkat kemampuan fisik siswa kelas khusus cabang olahraga bolavoli SMP N 13 Yogyakarta, yang meliputi: VO_2max , kelentukan, kecepatan reaksi, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot togok, dan power tungkai. Teknik analisis data menggunakan deskriptif inferensial, dengan hasil sebagai berikut: kekuatan otot tungkai berkategori cukup, dapat dilihat bahwa ada 33.333% peserta yang masuk pada kategori baik dan 33.333% masuk pada kategori cukup, kekuatan togok yaitu 40% berada pada kategori kurang, tingkat kelentukan siswa tersebut sebagian besar pada kategori baik yaitu sebesar 53.33%, tingkat kecepatan reaksi masuk kategori cukup, yaitu sebesar 40%, power tungkai pada usia tersebut tergolong baik karena pada persentase 40%, presentase kemampuan VO_2max sebesar 40%. Masuk kategori kurang.

Kata kunci: VO_2max , kekuatan otot tungkai, kekuatan otot togok, power tungkai, kecepatan reaksi, dan kelentukan.

Jumlah Halaman : 50
Judul Skripsi : "Kemampuan Fisik Siswa Kelas Khusus Cabang Olahraga Bolavoli Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Yogyakarta"
Terjemahan Judul Skripsi : "The Ability Of Special Physical Student Class The Sport Major of Bolavoli Junior High School Country 13 Yogyakarta"