

**PENGARUH LATIHAN *SQUARE* TERHADAP PENINGKATAN
DAYA TAHAN AEROBIK PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
BOLAVOLI SMPN 1 TAMBUN SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menulis Skripsi Untuk Memperoleh
Gelar Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi



Oleh:

ELANG CAKRA ALIF PERKASAH

41182191210003

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

2025

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI
PENGARUH LATIHAN *SQUARE* TERHADAP PENINGKATAN DAYA
TAHAN AEROBIK PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
BOLAVOLI SMPN 1 TAMBUN SELATAN

Oleh:
ELANG CAKRA ALIF PERKASAH

41182191210003

Telah Di setujui oleh:

Pembimbing



Dr. Elly Diana Mamesah, M.Pd

Bekasi, 16 Juli 2025

Menyetujui
Plt. Ketua Program Studi PJKR FKIP
UNISMA Bekasi



Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd

NIK. 45118082015014

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *SQUARE* TERHADAP PENINGKATAN DAYA
TAHAN AEROBIK PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
BOLAVOLI SMPN 1 TAMBUN SELATAN**

Dipersiapkan dan Ditulis Oleh:

ELANG CAKRA ALIF PERKASAH

41182191210003

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 16 Juli 2025

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd
Sekretaris : Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd
Penguji Satu : Dr. Tatang Iskandar, S.Pd., M.Pd
Penguji Dua : Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd
Penguji Tiga : Dr. Yunita Lasma, M.Pd

()
()
()
()
()

Bekasi, 16 Juli 2025

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45 Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

NIK. 45101022012015



UNIVERSITAS ISLAM 45
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

Nomor : L. 0109/UNISMA.FKIP/E/V/2025

Lampiran : 1 (satu) Berkas

Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

Kepala Sekolah SMPN 1 Tambun Selatan
di Tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Elang Cakra Alif P

NPM : 41182191210003

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Waktu penelitian hingga : 28 Februari 2026

Bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :

***Pengaruh Latihan Square Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pada
Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMPN 1 Tambun Selatan***

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar yang bersangkutan dapat kirannya diberikan izin penelitian, sehingga data yang diperlukan dapat terkumpul dengan baik.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.

Bekasi, 26 Mei 2025

Yudi Budianti, M.Pd
Dekan



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Elang Cakra Alif P
NPM : 41182191210003
Program Studi : PJKR
Judul : Pengaruh Latihan Square terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 1 Tambun Selatan
Pembimbing : Dr. Elly Diana Mamesah, M. Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1.	15/04/2025	Buat Bab 1, 2 dan 3	
2.	17/04/2025	Revisi : - Teori diletakkan di bab 2 - Bab 2 : urutan teori - Bab 3 : instrumen	
3.	24/04/2025	Langkah Sumpro <u>ACE</u>	
4.	30/04/2025	Revisi Bab 3 : populasi dan sampel	
		Buat prog Latihan	

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
5.	5/5/2025	Revisi Prog Latihan : Variasi Latihan dan tambahan Volume	f
6	6/5/2025	Acc Program Latihan	f
7	15/5/2025	Revisi Judul	f
8.	17/5/2025	Tambahan Teori kondisi psik	f
9.	21/5/2025	Tambahan penelitian Relasi	f
10.	26/5/2025	Acc Penelitian	f
11.	27/5/2025	Buat Bab 4 dan 5	f
		untuk persiapan sidang	f
12.	3/7/2025	Revisi Bab 4 & 5	f
13	7/7/2025	Lengkapi Draft Sidang	f
14	8/7/2025	Acc Sidang	f

Bekasi, 8 Juli 2025

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek


A. A21 Fariz Fauzan M. Pd

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Elang Cakra Alif Perkasah
NPM : 41182191210003
Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Perguruan Tinggi : Universitas Islam 45 Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan *Square* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMPN 1 Tambun Selatan” merupakan hasil karya saya sendiri. Tidak ada satu bagian pun di dalamnya yang merupakan hasil plagiasi atau penjiplakan dari karya orang lain. Apabila di kemudian hari terbukti terdapat pelanggaran terhadap keaslian dan orisinalitas karya ini, saya bersedia menerima segala bentuk risiko dan sanksi sesuai ketentuan yang berlaku.

Bekasi, 16 Juli 2025

Yang membuat pernyataan



Elang Cakra Alif/Perkasah

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Hidup adalah pilihan, bukan kebetulan”

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur, skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya, Bapak Herru Perkasah dan Ibu Siti Saodah, atas doa dan dukungan yang tiada henti, dan juga untuk *support* sistem terbaik saya, Tiara Sapitri. serta kepada rekan-rekan seperjuangan saya di kelas Paralel 1 angkatan 2021 yang senantiasa memberikan semangat dan masukan berharga dalam proses penyelesaian karya ilmiah ini."

ABSTRAK

Elang Cakra Alif Perkasah, 41182191210003, Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan *Square* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMPN 1 Tambun Selatan. Skripsi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *square* terhadap peningkatan daya tahan aerobik pada siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 1 Tambun Selatan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Populasi yang digunakan berjumlah 50 orang dengan syarat siswa kelas 7 dan 8 yang mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Hasil penelitian ini nilai rata-rata kemampuan daya tahan siswa pada tes awal (32.78), tes akhir (35.59), dan uji hipotesis menunjukkan hasil $T \text{ Hitung } (9.86) > T \text{ Tabel } (2.09)$. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa latihan *square* memiliki pengaruh terhadap peningkatan daya tahan siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 1 Tambun Selatan.

Kata kunci: Latihan Square, Daya Tahan, dan Bolavoli

ABSTRACT

Elang Cakra Alif Perkasah, 41182191210003, This thesis is entitled "The Effect of Square Training on Increasing Aerobic Endurance in Volleyball Extracurricular Students of SMPN 1 Tambun Selatan. Thesis, Faculty of Teacher Training and Education, Islamic University "45" Bekasi.

This study aims to determine the effect of the square training method on increasing aerobic endurance in extracurricular volleyball students at SMPN 1 Tambun Selatan. This study uses an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The population used was 50 people with the condition that students in grades 7 and 8 who participated in extracurricular activities. The sampling technique used purposive sampling. The results of this study showed that the average value of students' endurance abilities in the initial test (32.78), the final test (35.59), and the hypothesis test showed the results of T Count (9.86) > T Table (2.09). Thus, it can be concluded that square training has an effect on increasing the endurance of extracurricular volleyball students at SMPN 1 Tambun Selatan.

Keywords: Square Exercise, Endurance, and Volleyball

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi yang berjudul ” PENGARUH LATIHAN *SQUARE* TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN AEROBIK PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI SMPN 1 TAMBUN SELATAN”

Penyusunan skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si. Selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budiyantri, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd.,M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Ibu Dr. Elly Diana Mamesah, M.Pd. Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi.
5. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd.,M.Pd Selaku Dosen Pembimbing Akademik.
6. Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
7. Kepada kedua orang tua saya, Bapak Herru Perkasah dan Ibu Siti Saodah, yang saya hormati dan saya banggakan, atas doa yang tiada henti serta dukungan yang tak pernah putus dalam mengiringi setiap langkah perjuangan saya menuju masa depan dan kebahagiaan.

8. Kepala Sekolah beserta Bapak Ibu Guru SMPN 1 Tambun Selatan yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian.
9. Rekan- rekan Mahasiswa Program Studi PJKR Angkatan 2021 yang telah memberikan banyak masukan, arahan, serta dukungan.
10. Tiara Sapitri yang selaku memberikan motivasi yang tiada henti sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Teman kelas Pararel 1 angkatan 2021 Program Studi PJKR yang telah memberikan semangat dan dukungan.

Demikian skripsi ini disusun atas dasar upaya serta dedikasi penulis dalam mengeksplorasi dan mendalami pengetahuan tentang topik yang dipilih. Diharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Bekasi, 16 Juli 2025

Elang Cakra Alif Perkasah

DAFTAR ISI

JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	4
1. Batasan Masalah	4
2. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Teoritis	6

2. Praktis.....	6
E. Definisi Operasional	6
1. Latihan Square.....	6
2. Daya Tahan Aerobik	7
3. Permainan Bolavoli.....	7
BAB II.....	8
LANDASAN TEORI	8
A. Kerangka Teori.....	8
1. Permainan Bola Voli.....	8
2. Ekstrakurikuler.....	15
3. Latihan	16
4. Tes.....	21
5. Daya Tahan Aerobik	24
6. Latihan Square.....	33
B. Penelitian Yang Relevan	35
C. Kerangka Berpikir.....	41
D. Hipotesis.....	42
E. Profil SMPN 1 Tambun Selatan	42
BAB III	44
METODOLOGI PENELITIAN.....	44
A. Metode Penelitian	44
B. Populasi dan Sampel.....	45
1. Populasi.....	45

2. Sampel.....	45
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	46
1. Waktu Penelitian.....	46
2. Tempat Penelitian	46
D. Desain dan Instrumen Penelitian	46
1. Desain Penelitian	46
2. Instrumen Penelitian.....	48
E. Prosedur Analisis Data.....	50
BAB IV.....	53
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Deskripsi Data	53
B. Hasil Penelitian.....	55
C. Pembahasan.....	58
BAB V	61
KESIMPULAN DAN SARAN	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN.....	71
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	130

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Ukuran Lapangan Standar Bolavoli	10
Gambar 2. 2 Prosedur Latihan Square	35
Gambar 2. 3 Kerangka Berpikir	41
Gambar 3. 1 Prosedur Penelitian	47

DAFTAR TABEL

<i>Tabel 2. 1 Penelitian Relevan</i>	<i>39</i>
<i>Tabel 2. 2 Profil SMPN 1 Tambun Selatan</i>	<i>42</i>
<i>Tabel 3. 1 Desain Penelitian</i>	<i>47</i>
<i>Tabel 3. 2 Data Normatif Bleep Test.....</i>	<i>50</i>
<i>Tabel 4. 1 Grafik Nilai Data Pre-test dan Post-test.....</i>	<i>53</i>
<i>Tabel 4. 2 Hasil Data Bleep Test.....</i>	<i>53</i>
<i>Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas</i>	<i>56</i>
<i>Tabel 4. 4 Hasil Uji Homogenitas.....</i>	<i>57</i>
<i>Tabel 4. 5 Hasil Uji Hipotesis</i>	<i>57</i>

DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran 1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....</i>	<i>71</i>
<i>Lampiran 2 Surat Keputusan Penetapan Pembimbing</i>	<i>99</i>
<i>Lampiran 3 Frekuensi Bimbingan Skripsi.....</i>	<i>100</i>
<i>Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....</i>	<i>102</i>
<i>Lampiran 5 Surat Balasan Sekolah</i>	<i>103</i>
<i>Lampiran 6 Daftar Hadir Siswa.....</i>	<i>104</i>
<i>Lampiran 7 Lembar Hasil Bleep Test</i>	<i>105</i>
<i>Lampiran 8 Hasil Penelitian</i>	<i>106</i>
<i>Lampiran 9 Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian.....</i>	<i>115</i>
<i>Lampiran 10 Surat Keterangan Bebas Plagiarisme.....</i>	<i>129</i>



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME
Nomor : Perpust. 910002/AK.05/E/VI/2024

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Elang Cakra Alf Perkasa
NPM : 41182191210003
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

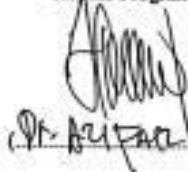
Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh Latihan Square Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pada siswa Ekstrakurikuler Bola voli SMPN 1 Tambun Selatan

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 32% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 2 Juli 2024

Mengetahui,
Kepala Program Studi


Dr. Asep R. P. R.

Staf Perpustakaan FKIP


(Staf Perpustakaan FKIP)

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$