

**ANALISIS PERAN OLAHRAGA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN OLAHRAGA SISWA
SMP NEGERI 11 TAMBUSAI UTARA**

SKRIPSI



*Diajukan sebagai salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan*

OLEH

LATIFAH KHOIRUNNISSA

NIM: 2134064

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2025**

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
menyatakan bahwa

LATIFAH KHOIRUNNISSA
NIM. 2134064

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata 1 (S1)
Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Pada tanggal 30 September 2025

Dekan FKIP



Dr. PIPIT RAHAYU, M.Pd
NIP. 198601312009032002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

**ANALISIS PERAN OLAHRAGA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN OLAHRAGA SISWA
SMP NEGERI 11 TAMBUSAI UTARA**

SKRIPSI

Oleh :

LATIFAH KHOIRUNNISSA
NIM: 2134064

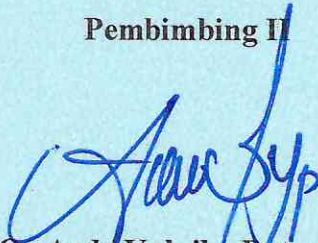
Telah Disetujui

Pembimbing I



Dr. DERI PUTRA, M.Pd
NIDN. 1028098901

Pembimbing II

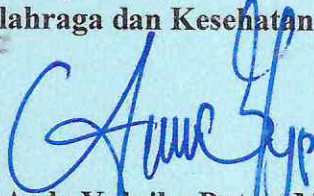


Dr.Or.Ardo Yulpiko Putra, M.kes
NIDN. 1019078901

Pasir Pengaraian, 30 September 2025

Mengetahui,

**Ketua Program Studi Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan**



Dr.Or.Ardo Yulpiko Putra, M.kes
NIDN : 1019078901

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

LATIFAH KHOIRUNNISSA
NIM. 2134064

Telah dipertahankan di depan dewan penguji dari Program Studi Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 30 September 2025 sebagai
salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar

Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

1. **Muarif Arhas Putra, M.Pd**
NIDN. 1009039101
Ketua
2. **Resdianto, M.Pd**
NIDN. 011109102
Sekretaris
3. **Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or**
NIDN. 1003039301
Anggota
4. **Dr. Deri Putra, M.Pd**
NIDN. 1028098901
Anggota
5. **Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes**
NIDN. 1019078901
Anggota

Tanda Tangan



.....



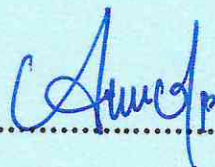
.....



.....



.....



.....

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : LATIFAH KHOIRUNNISSA
NIM : 2134064
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul : **“ANALISIS PERAN OLAHRAGA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN OLAHRAGA SISWA SMP NEGERI 11 TAMBUSAI UTARA”**, adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun di masyarakat dan hukum negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Pasir Pengaraian, 30 September 2025
Yang menyatakan,



LATIFAH KHOIRUNNISSA
NIM. 2134064

ANALISIS PERAN OLAHRAG EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN OLAHRAGA SISWA SMP NEGERI 11 TAMBUSAI UTARA

LATIFAH KHOIRUNNISSA

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
2025

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini berfokus pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 11 Tambusai Utara, yang bertujuan untuk menganalisis peran kegiatan tersebut dalam meningkatkan kemampuan olahraga siswa. Aktivitas ekstrakurikuler diyakini memiliki pengaruh terhadap peningkatan keterampilan teknis, motivasi, serta kedisiplinan siswa dalam berolahraga.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan populasi seluruh peserta ekstrakurikuler bola voli, berjumlah 30 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui angket dan tes keterampilan bola voli (servis, passing, dan smash). Teknik analisis data mencakup uji normalitas, uji linearitas, analisis regresi linier sederhana, dan uji hipotesis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Terdapat peningkatan kemampuan olahraga sebesar 27–30% setelah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli. (2) Nilai regresi menunjukkan koefisien hubungan positif sebesar 0,377, namun tidak signifikan pada taraf 5% ($p = 0,215 > 0,05$). (3) Faktor-faktor seperti motivasi, kedisiplinan, dan fasilitas turut memengaruhi peningkatan kemampuan siswa.

Dengan demikian Meskipun pengaruh statistiknya tidak signifikan, kegiatan ekstrakurikuler bola voli terbukti memberikan dampak positif terhadap pengembangan fisik dan karakter siswa.

Kata Kunci: Ekstrakurikuler, Bola Voli, Kemampuan Olahraga, Siswa SMP

**ANALYSIS OF THE ROLE OF VOLLEYBALL EXTRACURRICULAR
ACTIVITIES IN IMPROVING STUDENTS' ATHLETIC ABILITIES
AT SMP NEGERI 11 TAMBUSAI UTARA**

LATIFAH KHOIRUNNISSA

*Physical Education and Health Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Universitas Pasir Pengaraian
2025*

ABSTRACT

The problem in this study focuses on volleyball extracurricular activities at SMP Negeri 11 Tambusai Utara, aiming to analyze the role of these activities in enhancing students' athletic abilities. Extracurricular activities are believed to influence the improvement of technical skills, motivation, and discipline in sports. This study employed a descriptive quantitative method with a population consisting of all volleyball extracurricular participants, totaling 30 students. Data collection techniques included questionnaires and volleyball skill tests (service, passing, and smashing). Data analysis techniques involved normality tests, linearity tests, simple linear regression analysis, and hypothesis testing.

The results of the study indicated that: (1) There was an improvement in athletic ability by 27–30% after participating in volleyball extracurricular activities. (2) The regression value showed a positive correlation coefficient of 0.377, but it was not significant at the 5% level ($p = 0.215 > 0.05$). (3) Factors such as motivation, discipline, and facilities also influenced the improvement of students' abilities.

Thus, although the statistical influence was not significant, volleyball extracurricular activities proved to have a positive impact on the physical and character development of students.

Keywords: *Extracurricular, Volleyball, Athletic Ability, Junior High School Students*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal Penelitian ini dengan judul **“Analisis Peran Olahraga Ekstrakurikuler Bola Voli Dalam Meningkatkan Kemampuan Olahraga Siswa SMP Negeri 11 Tambusai Utara”**. Penulisan proposal penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan Proposal Penelitian ini tidak terlepas dari adanya dukungan, bimbingan, dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini Peneliti dengan ikhlas dan sepenuh hati mengucapkan rasa syukur dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian Proposal Penelitian ini, khususnya kepada:

1. Bapak Dr. Deri Putra, M.Pd selaku Pembimbing I yang telah sabar memberikan bimbingan dan arahan dalam Penyelesaian Proposal Penelitian ini.
2. Bapak Dr.Ardo Yulpiko Putra,M.Kes. Pembimbing II yang telah memberikan saran dan masukan dalam Penyelesaian Proposal Penelitian ini.
3. Bapak Dr.Ardo Yulpiko Putra,M.Kes. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
4. Seluruh Dosen PORKES yang Telah memberikan ilmunya selama peneliti melakukan perkuliahan.

5. Dr. Pipit Rahayu, M. Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama peneliti mengikuti perkuliahan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal Penelitian.
6. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada Peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan.
7. Bapak Ibu Tata Usaha FKIP yang dengan sabar dan banyak meluangkan waktu untuk selalu memberikan pelayanan terbaiknya kepada peneliti hingga Proposal Penelitian ini selesai.
8. Kedua orang tua tercinta Ayah dan Ibu yang telah memberikan do'a bimbingan serta dukungan moral dan materil, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal Penelitian ini.
9. Teman-teman seperjuangan Program Studi Pendidikan Olahraga dan dan Kesehatan Angkatan 2021/2022 yang telah dengan senang hati membantu peneliti untuk menyelesaikan Proposal Penelitian ini.

Demikian ucapan terimakasih yang tulus Peneliti sampaikan.Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah disisi Allah.Aamiin.

Pasir Pengaraian, 30 September 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Pembatasan Masalah	3
1.4 Perumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II.....	6
TINJAUAN KEPUSTAKAAN	6
2.1 Kajian Teori	6
2.1.1 Pengertian ekstrakurikuler.....	6
2.1.2 Pengertian Bola Voli.....	9
2.1.3 Pengertian Kemampuan Olahraga.....	15
4.1.4 Hubungan Ekstrakurikuler Bola Voli dan Peningkatan Kemampuan Olahraga	16
2.2 Penelitian yang Relevan.....	17
2.3 Kerangka Konseptual	18
BAB III.....	20
METODOLOGI PENELITIAN	20
3.1 Jenis Penelitian.....	20
3.2 Tempat Waktu Penelitian.....	20
3.3 Populasi dan Sampel	21
3.3.1 Populasi	21

3.3.2 Sampel.....	21
3.4 Instrumen Penelitian.....	21
3.4.1 Penyusunan Instrumen	22
3.5 TeknikPengumpulan Data.....	23
3.6 Teknik Analisis Data.....	26
BAB IV	32
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	32
4.1 Hasil Penelitian	32
4.2 Uji Hipotesis.....	36
4.3 Pembahasan.....	37
BAB V.....	41
KESIMPULAN DAN SARAN.....	41
5.1 Kesimpulan	41
5.2 Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Populasi.....	22
Tabel 3.2. Sampel Penelitian.....	22
Tabel 3.3. Peran Ekstrakurikuler Bola Voli	23
Tabel 4.1. Statistik Deskriptif	32
Tabel 4.2. Pengolahan Uji Normalitas Lilliefors Data Angket.....	33