

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA  
EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI  
SMK NEGERI 4 PEKANBARU**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Starta Satu (S1)  
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Islam Riau*



**OLEH**

**SONNY DESFERI**

**NPM. 166611275**

**DOSEN PEMBIMBING**

**Dr. Raffly Henjilito, M.pd**

**NIDN. 1006128801**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEBUGARAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2021**

## PENGESAHAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap :

Nama : Sonny Desferi  
NPM : 166611275  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani siswa  
Ekstrakurikuler Bolavoli SMKN 4  
Pekanbaru

### DOSEN PEMBIMBING

**Dr. Raffly Henjilito, M.pd**  
NIDN. 1006128801

Mengetahui  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan  
Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau

**Leni Apriani, S.Pd., M.Pd**  
NIDN : 1005048901

Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar  
Sarjana Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau

Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam Riau

**Dr. Sri Amnah S.Pd. M.Si**  
NID: 000710700

## PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Sonny Desferi ?  
NPM : 166611275  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Tingkat :  
Judul Skripsi : Kesegaran Jasmani siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMKN  
4 Pekanbaru

### DOSEN PEMBIMBING

**Dr. Raffly Henjilito, M.pd**

NIDN. 1006128801

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan  
Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau

**Leni Apriani, S.Pd, M.Pd**

NIDN.1005048901

## SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Sonny Desferi ?  
NPM : 166611275  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMKN 4 Pekanbaru

Telah selesai menyusun skripsi dan siap untuk diajukan.

Demikian surat ini dibuat, agar untuk dapat dipergunakan sebagaimana se mestinya .

**DOSEN PEMBIMBING**

**Dr. Raffly Henjilito, M.pd**  
NIDN. 1006128801

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
	Acc judul penelitian	
	Acc penetapan nama pembimbing	
	Perbaiki Bab I, Bab II, Bab III, dan cara penulisan	
	- Perbaiki penulisan kutipan - Perbaiki penulisan daftar pustaka	
	Acc proposal untuk diseminarkan	
	Ujian seminar proposal	
	Revisi seminar proposal	
	Membuat surat riset	
	Melakukan penelitian, pengumpulan data, dan pengolahan data	
	Perbaiki skripsi, tambahkan lampiran, dan lengkapi semua berkas	
	Acc ujian Skripsi	

Pekanbaru, Juni 2021

Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan

**Dr. Sri amnah S, S.pd., M.Si**

NIP:1970 10071998 032002

NIDN: 0007107005

## ABSTRAK

### **Sonny Desferi. 2021. Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMKN 4 Pekanbaru**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani pada siswa Ekstrakurikuler bolavoli SMKN 4 Pekanbaru Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini siswa Ekstarkurikuler bolavoli yang berjumlah 13 orang siswa putera. Teknik sampel adalah total sampling atau keseluruhan dengan jumlah sampel 13 siswa''. Instrumen tes menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun. Berdasarkan analisis penelitian dan diuji kebenarannya berdasarkan fakta yang ditemui bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bolavoli SMKN 4 Pekanbaru, dapat disimpulkan dari hasil tes dan penjumlahan tergolong kurang persentasenya 75% atau sebanyak 10 orang siswa dari sampel 13 orang siswa yang diteliti tingkat kesegaran jasmaninya, lalu hasil tes dari hasil penjumlahan tergolong kurang sekali persentasenya 40% atau 4 orang siswa dari 10 sampel yang diteliti tingkat kesegaran jasmaninya. Dari hasil penjumlahan rata-rata tes kesegaran jasmani putra siswa SMKN 4 Pekanbaru didapat 10,7%. Dilihat dari norma tingkat kesegaran jasmani untuk remaja 16-19 tahun maka klasifikasinya tergolong kurang.

**Kata Kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani, Ekstrakurikuler, Bolavoli**

## ABSTRACT

### **Sonny Desferi. 2021. The Level of Physical Freshness in Volleyball Extracurricular Students at SMKN 4 Pekanbaru**

The purpose of this study was to determine how big the level of physical fitness in volleyball extracurricular students at SMKN 4 Pekanbaru. This type of research is descriptive quantitative. The population of this study was volleyball extracurricular students, totaling 13 male students. The sampling technique is total sampling or the whole with a sample of 13 students. The test instrument uses the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for ages 16-19 years. Based on research analysis and tested for truth based on the facts found that the level of physical fitness of male students in volleyball extracurricular at SMKN 4 Pekanbaru, it can be concluded from the results of the test and the summation that the percentage is less than 75% or as many as 10 students from a sample of 13 students studied for their physical fitness level. , then the test results from the summation results are classified as very less, the percentage is 40% or 4 students from 10 samples studied for their physical fitness level. From the results of the average physical fitness test for the male students of SMKN 4 Pekanbaru, it was obtained 10.7%. Judging from the norm of the level of physical fitness for adolescents 16-19 years, the classification is classified as lacking.

**Keywords: Physical Fitness, Extracurricular, Volleyball**

## SURAT PERNYATAAN

Nama : Sonny Desferi ?  
NPM : 166611275  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Tingkat Ke-segaran Jasmani siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMKN 4 Pekanbaru

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya sendiri, kecuali ringkasan dan kutipan yang penulis ambil dari berbagai narasumber yang dibimbing oleh dosen yang telah di tunjuk oleh Dekan Fkip Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat murni dari skripsi orang lain, maka saya bersedia menerima skripsi pencabutan gelar ijazah yang telah saya terima dan saya di tuntut sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Juni 2021

**Sonny Desferi**  
**NPM. 166611275**

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kehadiran Allah Subhanawata'ala, atas limpahan rahmat dan karunianya, kemudian shalawat beserta salam penulis kirimkan kepada junjungan alam Nabi besar Muhammad Shallallahu'Alaihi Wa Sallam sehingga penulis dapat menyusun skripsi dengan judul : **Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMKN 4 Pekanbaru.** Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu persyaratan guna untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun penulis adalah manusia biasa yang mempunyai kelemahan, kekurangan dan keterbatasan kemampuan yang dimiliki sehingga tidak luput dari kesalahan. Oleh karena itu, penulis yakin bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangannya, untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran serta yang sifatnya membangun dari semua pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada,

1. Bapak Dr. Raffly Henjilito, M.pd selaku pembimbing utama saya yang luar biasa sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta membimbing penulis dan penyelesaian skripsi ini.
2. Ibu Leni Apriani, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Program Studi Penjasokesrek.
3. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Bapak/ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Teristimewa buat keluarga yang telah banyak berkorban, khususnya untuk ayahanda dan ibunda serta kakak dan adik yang telah memberikan semangat untuk penulis menyelesaikan skripsi ini.
6. Teman-teman seperjuangan khususnya angkatan 2016 yang ada dikala susah dan senang serta yang lainnya ucapan terima kasih atas dukungan

kalian yang telah memberikan bantuan, informasi dan motivasi dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan pembuatan dan penyusunan serta penulisan skripsi ini tidak luput dari kesalahan dan kekurangan baik yang disengaja maupun tidak sengaja. Oleh karena itu, kritik dan saran penulis harapkan demi perbaikan dan kesempurnaan untuk masa yang akan datang.

Pekanbaru, Juni 2021

**Sonny Desferi**



## DAFTAR ISI

	HALAMAN
<b>PENGESAHAN SKRIPSI .....</b>	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT KETERANGAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
A. Landasan Teori .....	8
1. Tingkat Kesegaran Jamsmani.....	8
a. Pengertian Kesegaran Jasmani .....	8
b. Komponen Kesegaran Jasmani .....	11
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani. ....	15
d. Fungsi Kesegaran Jasmani .....	16
e. Bentuk latihan meningkatkan kesegaran jasmani .....	16
2. Hakikat Ekstrakurikuler .....	18
a. Pengertian Ekstrakurikuler.....	18
b. Fungsi dan Tujuan Ekstrakurikuler .....	19
B. Kerangka Pemikiran.....	21
C. Pertanyaan Penelitian .....	22

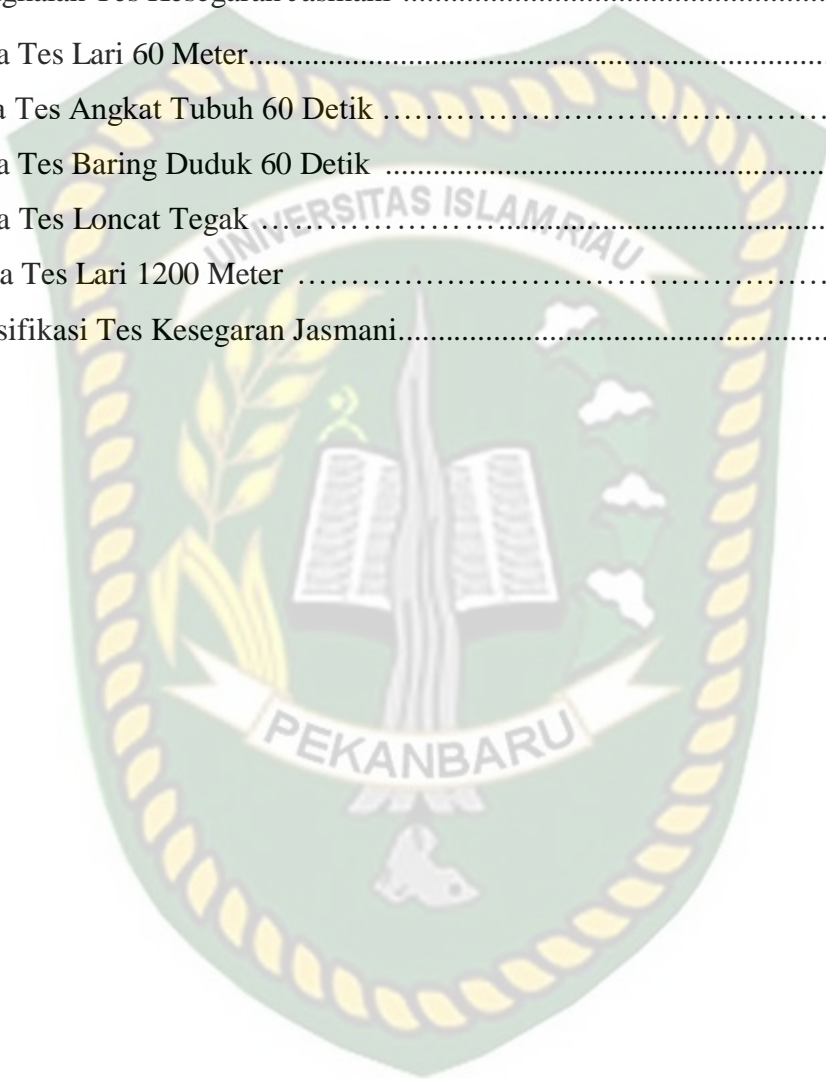
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>23</b>
A. Jenis Penelitian .....	23
B. Populasi dan Sampel .....	23
C. Defenisi Operasional .....	24
D. Instrumen Penelitian .....	25
E. Teknik Pengumpulan Data.....	33
F. Teknik Analisis Data .....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>37</b>
A. Deskripsi Data .....	37
1. Hasil Penelitian .....	37
B. Analisa Data .....	48
C. Pembahasan .....	49
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>54</b>
A. Kesimpulan .....	54
B. Saran .....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>56</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Tabel Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja 16-19 Tahun.....	32
2. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Remaja 16-19 Tahun.....	33
3. Tabel Frekuensi Data Hasil Tes Lari 60 Meter.....	38
4. Tabel Frekuensi Data Hasil Tes Angkat Tubuh 60 Detik.....	40
5. Tabel Frekuensi Data Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik .....	42
6. Tabel Frekuensi Data Hasil Tes Loncat Tegak.....	44
7. Tabel Frekuensi Data Hasil Tes Lari 1200 Meter.....	46
8. Tabel Rangkaian Tes Kesegaran Jasmani.....	48
9. Tabel Klasifikasi Hasil Tes Kesegaran Jasman .....	.49

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rangkaian Tes Kesegaran Jasmani .....	57
2. Data Tes Lari 60 Meter.....	58
3. Data Tes Angkat Tubuh 60 Detik .....	59
4. Data Tes Baring Duduk 60 Detik .....	60
5. Data Tes Loncat Tegak .....	61
6. Data Tes Lari 1200 Meter .....	62
7. Klasifikasi Tes Kesegaran Jasmani.....	63



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga adalah salah satu hal yang penting bagi kehidupan manusia. Dengan sering berolahraga, maka aktivitas sehari-hari juga akan terasa ringan saat melakukannya. Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang tiada putus-putusnya, bahkan dapat dikatakan bahwa olahraga sudah merupakan suatu bagian dari kegiatan hidup manusia. Pada dunia pendidikan, hal itu sudah dipertimbangkan dengan cara memasukkan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) ke salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebagai wadah atau tempat untuk menyalurkan atau mengeksplor keterampilan dalam olahraga.

Pendidikan jasmani adalah aktivitas psikomotorik yang dilaksanakan atas dasar pengetahuan (kognitif), dan pada saat melaksanakannya akan terjadi perilaku pribadi yang terkait dengan sikap/afektif (seperti kedisiplinan, kejujuran, percaya diri, dan ketangguhan) serta perilaku sosial (seperti kerjasama, saling menolong) atau pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, yang akan baik pelaksanaannya apabila didukung dengan pengetahuan tentang cara melakukannya, perilaku hidup sehat, aktif, mengembangkan sikap jujur, disiplin, percaya diri, tangguh, pengendalian emosi serta kerja sama, saling menolong.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Pendidikan jasmani dan olahraga memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggap sebagai seorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebagai wadah atau tempat untuk menyalurkan atau mengeksplor keterampilan olahraga. Walaupun undang-undang sudah ada, namun belum berarti bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya dalam olahraga dan dilaksanakan sebagaimana mestinya disemua tingkat dan jenis pendidikan. Dalam praktiknya, pentingnya pembinaan dan pengembangan olahraga tertuang dalam UU Nomor 3 Tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Dari undang-undang di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan utama olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Telah jelas bahwasanya olahraga merupakan aspek penting dari hidup manusia dan dari olahraga ini seseorang dapat memupuk rasa persatuan dan kesatuan suatu Negara dan dapat meng angkat harkat martabat sebuah bangsa apabila prestasi di raih dalam ajang internasional.

Perkembangan dan pertumbuhan anak sangatlah penting untuk diperhatikan mereka adalah aset yang sangat berharga dalam perkembangan zaman nantinya karena mereka adalah generasi penerus bangsa, sehingga untuk peningkatan dan pembinaan olahraga sejak usia dini. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah sebagai salah satu mata pelajaran mempunyai kedudukan yang tidak dapat diabaikan karena berfungsi untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan fisik yang sangat diperlukan untuk perkembangan anak sekolah terutama bagi anak sekolah menengah pertama dan memerlukan kondisi fisik yang baik dalam melakukan berbagai aktifitas.

Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang siswa merupakan aspek penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kebugaran jasmani, siswa dituntut untuk dapat menjaga kebugarannya dengan teratur berolahraga dan memperoleh makanan yang cukup kualitas dan kuantitas. Dengan begitu, siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi dan dapat menggunakan pikiran dan tenaganya untuk semangat beraktivitas disekolah. Tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan di sekolah.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk menanamkan pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa menjadi salah satu tanggung jawab guru terutama terhadap guru olahraga yang ada disekolah. Kebugaran jasmani merupakan suatu dasar untuk dapat melakukan aktifitas hidup terutama mengajar.

Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang biasanya akan semakin mudah seseorang tersebut melakukan aktivitas. Sebaliknya jika tingkat kebugaran jasmani seseorang itu buruk maka gairah hidup dan penampilannya akan berkurang sebab tubuh tidak bekerja dengan baik.

Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara berolahraga, oleh karena itu olahraga dapat di jadikan sebagai bagian dari kehidupan sehingga tidak salah apabila tubuh tidak aktif bergerak maka jangan harap kondisi fisik menjadi tetap optimal dan segar.

Permainan bolavoli paling populer di dunia, penggemar yang berasal dari segala usia merasakan bahwa bolavoli adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, dan menghibur. Permainan bolavoli merupakan olahraga pilihan namun dengan keterbatasan alokasi waktu yang tersedia karena masih banyak materi lain yang harus ditempuh, maka untuk menambah waktu bermain bolavoli melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah. Ekstrakurikuler bertujuan untuk memperluas pengetahuan mengenai hubungan berbagai mata pelajaran ekstrakurikuler yang ada di sekolah menyalurkan bakat dan minat.

Kegiatan ekstrakurikuler di SMK NEGERI 4 Pekanbaru mempunyai banyak pilihan diantaranya yaitu sepak bola, bolavoli, bola basket, silat, badminton, dan futsal. Upaya yang dilakukan untuk mendapatkan keberhasilan dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut salah satu unsur yang sangat penting adalah kebugaran jasmani,

Sedangkan untuk mendapatkan kebugaran jasmani tersebut memerlukan latihan yang terprogram yang memiliki 3 konsep yaitu *frekuensi* adalah banyaknya unit latihan perminggu, untuk latihan ekstrakurikuler SMK NEGERI 4 Pekanbaru dalam cabang bolavoli adalah senin, rabu, sabtu. Sedangkan hari lainnya digunakan untuk beristirahat agar tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan *recovery* (pemulihan tenaga), *time* adalah waktu yang diperlukan untuk setiap kali latihan. Dengan 3 konsep tersebut kebugaran jasmani siswa dapat terjaga akan dapat menunjang keberhasilan usaha dalam mencapai prestasi.

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan pada Siswa Ekstrakurikuler BolaVoli SMK NEGERI 4 Pekanbaru peneliti menemukan masalah mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa khusus usia 16-19 tahun. Selama melakukan observasi di SMK NEGERI 4 Pekanbaru peneliti melihat bahwa banyak siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli pada saat melakukan latihan mudah lelah dan kurang bersemangat. Di samping itu faktor begadang dan banyaknya pembelajaran di kelas membuat kurangnya stamina dan kurangnya kecepatan siswa saat berlari. Kebugaran jasmani sangat berperan dalam setiap cabang olahraga, untuk meningkatkan kebugaran jasmani tersebut maka perlu mengkonsumsi makanan yang bergizi, istirahat yang cukup dan menjalankan ekstrakurikuler dengan baik. Oleh karena itu, dikarenakan rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMK NEGERI 4 Pekanbaru”**.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang dikemukakan diatas dapat disimpulkan masalah sebaagai berikut:

1. Lemahnya tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMKN 4 Pekanbaru.
2. Belum diketahui apa saja yang memepengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMKN 4 Pekanbaru.
3. Kurangnya sarana dan prasarana yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMKN 4 Pekanbaru.
4. Kurangnya kesadaran siswa tentang pentingnya kesegaran jasmani.

## C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas mengingat terbatasnya kemampuan penulis baik dari segi tenaga, waktu dan dana yang tersedia maka penulis membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu “Tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMKN 4 Pekanbaru.

## D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka dalam penelitian ini permasalahan yang dikemukakan adalah “Bagaimana Tingkat kesegaran jasmani siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMK NEGERI 4 PEKANBARU?”

## E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk

mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMK NEGERI 4 PEKANBARU.

F. Manfaat penelitian

Melalui penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memperoleh manfaat antara lain:

1. Bagi siswa, untuk menambah pengetahuan serta keterampilan untuk meningkatkan kemampuan individu tingkat kesegaran jasmani serta semangat siswa untuk termotivasi dalam pembelajaran permainan bolavoli.
2. Bagi guru, dapat dijadikan bahan petingkat kesegaran jasmani ngajaran untuk dapat lebih mudah dalam mengajarkan permainan bolavoli.
3. Bagi pelatih dan pembina ekstrakurikuler dapat digunakan sebagai panduan bagi pelatih dan pembina ekstrakurikuler bolavoli SMK NEGERI 4 PEKANBARU dalam mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswanya.
4. Bagi sekolah, dapat dijadikan untuk meningkatkan mutu dan prestasi siswa dalam olahraga bolavoli.
5. Bagi peneliti, dapat memenuhi syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan di fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam Riau.
6. Bagi prodi penjaskesrek sebagai arsip

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Tingkat kesegaran jasmani

###### a. Pengertian kesegaran jasmani

Memberikan Batasan kesegaran jasmani atau *physical fitness* secara tepat adalah tidak mudah, karena pada hakikatnya kesegaran jasmani merupakan hal yang rumit dan kompleks. Oleh karena itu para ahli dalam mengemukakan pendapatnya sangat beragam dan bergantung pada sudut pandang masing-masing, soemowrdojo dalam ismaryati (2008: 39) ahli fisiologis berpendapat bahwa kesegaran jasmani lebih dititik beratkan pada *physiological fitness*: yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa Lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat reaktif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya. Sedangkan menurut syafrudin, (2011:64) “kesegaran jasmani (*physical conditioning*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik”. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Berdasarkan teori tersebut, tugas pelatih adalah bagaimana meningkatkan kesegaran jasmani atau kemampuan fisik awal siswa melalui suatu proses Latihan yang terprogram sehingga prestasi yang diinginkan

dapat dicapai.

Selanjutnya Ambarukmi, (2007:42) “pengertian kesegaran jasmani adalah selalu dihubungkan dengan keadaan fisik secara umum dari seseorang, jadi ruang lingkup kesegaran jasmani bias diartikan dengan kondisi puncak seseorang atlet bahkan sampai pada kemampuan fisik seseorang yang baru sembuh dari sakit atau baru mengalami cedera”. Berdasarkan teori diatas, kesegaran jasmani sangatlah erat hubungannya terhadap proses dan hasil suatu proses, dikarenakan kesegaran jasmani sangatlah berpengaruh terhadap hal tersebut maka menjaga kesegaran jasmani sangatlah dibutuhkan, juga bagi siswa baik saat latihan dan pada saat sedang tidak berlatih.

Seterusnya Harsono, (2001 :4) juga mengungkapkan “bahwa Latihan kesegaran jasmani memegang peranan yang sangat penting dalam program Latihan atlet, terutama atlet pertandingan”. Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan bahwa istilah Latihan kesegaran jasmani mengacu kepada suatu program Latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, progresif, dan yang tujuannya untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh system tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat. Bafirman (2008:9) juga menjelaskan bahwa “kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas tubuh”. Berdasarkan teori diatas, kesegaran jasmani tersebut haruslah dilatih melalui beberapa program Latihan agar tubuh memiliki kemampuan sistem yang lebih baik.

Menurut Widiastuti, (2011:13) “kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani unuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan keletihan yang berarti. Berdasarkan teori diatas maka disadari atau tidak, sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani erat kaitanya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak.

Selanjutnya Arsil, (2010:67) “kesegaran jasmani dapat diukur melalui tes kesegaran jasmani yang disebut tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI), yaitu suatu rangkaian tes yang masing-masing terdiri dari lima butir tes yang dilakukan secara berurutan”. Berdasarkan teori tersebut dapat disimpulkan bahwa setiap butir tes akan berbeda penilaiannya yaitu berdasarkan usia dan jenis kelamin seseorang .

Menurut zulrafli, dkk (2013:74) “kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan Latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari”.

Kemudian Yulianti, dkk (2017:56) “kesegaran jasmani adalah kesanggupan anggota tubuh untuk melakukan aktifitas tubuh tanpa mengalami kelelahan yang berarti, kesegaran jasmani sesuai dengan aktifitas yang dilakukan”. Berdasarkan teori diatas maka dapat disimpulkan bahwa ketika seseorang memiliki kesegaran jasmani yang baik maka tidak akan mengalami hambatan dalam melakukan aktifitas yang akan dilakukan.

Dari pendapat beberapa ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk

melakukan pekerjaan dan menunaikan tugasnya sehari-hari dengan kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya tiba-tiba atau mendadak, dimana orang yang kesegarannya kurang atau tidak akan mampu melakukannya. Hal ini membedakan orang yang fit atau tidak fit, tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda sehingga masing-masing akan mempunyai kesegaran jasmani yang berbeda pula.

b. Komponen kesegaran jasmani

Komponen kesegaran jasmani menggambarkan kemampuan kondisi fisik setiap orang. Menurut Ismaryati (2006: 38) menyatakan unsur-unsur kesegaran jasmani seperti yang dibawah ini:

1. Kesegaran jasmani (terkait dengan keterampilan olahraga)

- a. Kelincahan
- b. Keseimbangan
- c. Koordinasi
- d. Kecepatan
- e. Power
- f. Waktu reaksi

2. Kesegaran jasmani (terkait dengan kesehatan)

- a. Daya tahan airobik
- b. Komposisi tubuh
- c. Kelentukan

- d. Kekuatan otot
- e. Daya tahan otot

Dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa komponen kesegaran jasmani dibagi menjadi dua kelompok yaitu, yang berhubungan dengan Kesehatan dan yang berhubungan dengan keterampilan dan masing-masing kelompok terdiri dari beberapa unsur yang sangatlah berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari. Adapun kesegaran jasmani meliputi:

a. Daya tahan Cardiovascular

Menurut Syafrudin (2011:101) mengemukakan “daya tahan (endurance) dapat diartikan dari berbagai sisi pandang, antara lain dari sisi kebutuhan olahraga, durasi dan intensitas unjuk kerjanya, keterlibatan otot yang mengemukakan Widiastuti (2011: 14) “kesanggupan system jantung dalam melakukan aktifitas sehari-hari dengan tidak mengalami kelelahan dan bekerja secara optimal maka akan menunjang otot dalam mengambil oksigen dan menyalurkan ke otot yang aktif dalam melakukan aktifitas daya tahan jantung, paru-paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat bekerja aktif dan bisa dilihat dari sisi sifat kerjanya”.

b. Daya tahan otot (*muscle endurance*)

Menurut Widiastuti (2011:14) sifat yang menjadi karakter otot dalam melakukan aktifitas dengan maksimal maka diperlukan daya tahan yang baik dan kontraksi otot yang baik dalam melakukan suatu kegiatan dengan adanya kelompok otot dalam pelaksanaannya.

Dari pendapat diatas disimpulkan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu relatif lama.

c. Kekuatan otot

Widiastuti, (2011:15) mengemukakan “kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.

d. Kelentukan (*flexibel*)

Widiastuti, (2015:173) mengemukakan “kelentukan merupakan batas rentang gerak maksimal yang mungkin pada suatu sendi kelentukan berguna untuk efisiensi gerak dalam melakukan aktifitas gerak dan mencegah kemungkinan terjadinya cedera. Kelentukan adalah kemampuan berbagai sendi dalam tubuh untuk bergerak seluas-luasnya. Harsono (2001:15) mengemukakan “kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi.

Dari pendapat diatas kesimpulan bahwa kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerak dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

e. Komposisi tubuh (*body composition*)

Atmojo, (2010:15) mengemukakan “komposisi tubuh berkaitan dengan jumlah lemak tubuh pada seseorang. Seseorang yang fit (segar) memiliki presentase lemak yang relatif rendah”.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa komposisi tubuh adalah presentase lemak tubuh dari berat badan tanpa

lemak yang dinyatakan dalam presentase lemak tubuh.

f. Kecepatan gerak (*speed of composition*)

Ismaryati, (2008:57) mengemukakan “ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu”.

g. Kelincahan (*agility*)

Ismaryati, (2008:41) mengemukakan “kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara tepat dan tepat”.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang cukup baik dalam waktu yang singkat.

h. Keseimbangan (*balance*)

Widiastuti, (2011:17) mengatakan “keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*).

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa keseimbangan adalah kesanggupan akan mempertahankan tempat badan dalam suatu gerakan.

i. Kecepatan Reaksi (*coordination*)

Syafruddin, (2011:96) mengemukakan “kecepatan reaksi atau kemampuan reaksi merupakan kemampuan seseorang menjawab/merespon suatu signal (*stimulus*) dengan kecepatan tinggi”.

Jadi pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kecepatan reaksi merupakan kemampuan seseorang menanggapi rangsang dengan kecepatan tinggi.

j. Koordinasi (koordination)

Widiastuti, (2011:18) “menyatakan koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien”. Ismaryati (2006:53) mengemukakan “koordinasi didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan yang saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan”. Dari beberapa pendapat yang dikemukakan diatas disimpulkan bahwa koordinasi adalah kemampuan menggabungkan berbagai macam gerak menjadi suatu gerak yang bermakna dengan memperkecil resiko dan memperoleh hasil maksimal.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani

Menurut Sharkey (2011:80-85) “Latihan, lemak tubuh, keturunan, usia dan jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani” berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, dan aktifitas semua itu sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, oleh karena itu kita harus memperhatikan hal-hal tersebut.

c. Fungsi kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani tingkat kondisi tubuh setiap orang dalam melakukan aktifitas. Menurut Ismaryati (2006:40) berdasarkan

fungsinya, “kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu fungsi yang bersifat umum dan fungsi yang bersifat khusus. Kesanggupan daya kreasi kekuatan merupakan fungsi tingkat kesegaran jasmani. Fungsi khusus kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing yang dibedakan menjadi tiga golongan, yaitu golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya atlet ,pelajar atau mahasiswa golongan yang berdasarkan keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitas. Keadaan yang berdasarkan umur, misalnya bagi anak, anak yang merangsang untuk pertumbuhan, dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh

a. Kekuatan

Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Ismaryati (2008:111) contoh Latihan untuk meningkatkan kekuatan dengan Latihan kontraksi isometric adalah mendorong, mengangkat, atau menghela suatu objek benda yang tidak dapat digerakkan.

b. Daya tahan

Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih untuk waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan Latihan. Salah satu bentuk latihannya yaitu Latihan continue contohnya seperti jogging 30 menit.

c. Kecepatan

“Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan Gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu singkat atau”

“kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Salah satu bentuk metode Latihan kecepatan adalah lari sprint”.

d. Kelenturan

Kelenturan adalah kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. Salah satu metode untuk meningkatkan kelenturan adalah dengan melakukan peregangan pagi bangun tidur maupun sore, sebaiknya dilakukan sebelum berolahraga, salah satunya yaitu peregangan statis seperti sikap berdiri dengan tungkai lurus, badan dibungkukkan, tangan menyentuh atau mencoba menyentuh lantai.

3. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler atau ekskul adalah kegiatan tambahan yang dilakukan di luar jam pelajaran yang dilakukan baik di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk mendapatkan tambahan pengetahuan, keterampilan dan wawasan serta membantu membentuk karakter peserta didik sesuai dengan minat dan bakat masing-masing.

Berdasarkan Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 060/U/1993 dan Nomor 080/U/1993, kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah, dan dirancang secara khusus agar sesuai dengan faktor minat dan bakat siswa.

Sedangkan menurut Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan, kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu jalur pembinaan kesiswaan. Kegiatan

ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh siswa baik di sekolah maupun di luar sekolah, bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan memperluas diri.

- 1 Menurut Lutan (1986:72), ekstrakurikuler merupakan bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan anak didik. Antara kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler sesungguhnya tidak dapat dipisahkan, bahkan kegiatan ekstrakurikuler perpanjangan pelengkap atau penguat kegiatan intrakurikuler untuk menyalurkan bakat atau pendorong perkembangan potensi anak didik mencapai taraf maksimum.
- 2 Menurut Suryosubroto (1997:271), ekstrakurikuler adalah kegiatan belajar yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah untuk memperluas wawasan atau kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran.
- 3 Menurut Usman dan Setyowati (1993:22), ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah di miliki siswa dari berbagai bidang studi.

b. Fungsi kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler di sekolah

1. Fungsi dan Tujuan Ekstrakurikuler

Fungsi kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk mengembangkan kemampuan potensi dan rasa tanggung jawab memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memperluas pengalaman sosial dalam kesiapan karir peserta didik melalui

“pengembangan kapasitas. Menurut Aqip dan Sujak (2011:68), terdapat empat fungsi kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan, yaitu: pengembangan, sosial, rekreatif, dan persiapan karir.

1. **Fungsi pengembangan**, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mendukung perkembangan personal peserta didik melalui perluasan minat, pengembangan potensi, dan pemberian kesempatan untuk pembentukan karakter dan pelatihan kepemimpinan.
2. **Fungsi sosial**, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memperluas pengalaman sosial, praktik keterampilan sosial, dan internalisasi nilai moral dan nilai social.
3. **Fungsi rekreatif**, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler dilakukan dalam suasana rilek, menggembirakan, dan menyenangkan sehingga menunjang proses perkembangan peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat menjadikan kehidupan atau atmosfer sekolah lebih menantang dan lebih menarik bagi peserta didik.
4. **Fungsi persiapan karir**, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik melalui pengembangan kapasitas.

Menurut Nasrudin (2010:12), kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan berikut.

1. Siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan keterampilan mengenai hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya yang: a)

Beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. b) Berbudi pekerti luhur. c) Memiliki pengetahuan dan keterampilan. d) Sehat rohani dan jasmani. e) Berkepribadian yang mantap dan mandiri. f) Memiliki rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.”

2. “Siswa mampu memanfaatkan pendidikan kepribadian serta mengaitkan pengetahuan yang diperolehnya dalam program kurikulum dengan kebutuhan dan keadaan lingkungan.”

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 39 Tahun 2008 tentang pembinaan kesiswaan, kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan sebagai berikut.

1. Mengembangkan potensi siswa secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat, dan kreativitas.
2. Memantapkan kepribadian siswa untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dari pengaruh negatif dan bertentangan dengan tujuan pendidikan.
3. Mengaktualisasi potensi siswa dalam pencapaian potensi unggulan sesuai bakat dan minat.
4. Menyiapkan siswa agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis, menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat mandiri (civil society)

## 2 Kerangka Pemikiran

Untuk mendapatkan hasil pemikiran yang logis pada tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli putera SMK NEGERI 4

PEKANBARU penulis memaparkan kerangka konseptual proposal ini. Olahraga adalah suatu aktifitas gerak yang berguna untuk kesegaran jasmani tubuh seseorang. Kesegaran jasmani tergambar baik, terlihat dari kemampuan komponen-komponen kesegaran jasmani, diantaranya daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, daya ledak, ketepatan, koordinasi, dan reaksi. Agar kesegaran jasmani terjaga dengan baik, maka dapat ditingkatkan melalui latihan fisik. Upaya untuk peningkatan kesegaran jasmani lewat pendidikan jasmani perlu melakukan evaluasi dengan cara menyelenggarakan tes dengan menggunakan alat ukur tes kesegaran jasmani yang sudah baku. Salah satu tes yang baku adalah dengan tes kesegaran jasmani Indonesia untuk Remaja dari Umur 16-19 tahun yang akan di tes yaitu ada 5 item.

### 3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan paparan diatas d?idapat dalam permasalahan dan kajian teori akan menimbulkan pertanyaan peneliti sebagai berikut. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMK NEGERI 4 PEKANBARU.

### BAB III

## METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif (Maksum 2012 : 68). Adalah “Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi atau variable tertentu, bentuk sederhana dari penelitian deskriptif adalah penelitian dengan satu variable

#### B. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi penelitian

Menurut Arikunto (2010 : 173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada didalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Penelitian populasi hanya dapat dilakukan bagi populasi terhingga dan subjeknya tidak terlalu banyak. Dalam penelitian ini penulis mengambil seluruh siswa ekstrakurikuler bolavoli putra SMK NEGERI 4 PEKANBARU sebanyak 13 orang.

##### 2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Pedoman dalam pengambilan jumlah sampel ini mengacu pada pendapat Arikunto (2010 : 172) apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya meruoakan penelitian populasi. Dengan demikian,

sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bolavoli SMK NEGERI 4 PEKANBARU sebanyak 13 orang, dan berhalangan hadir 3 maka yg diteliti menjadi 10 orang.

### 3. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian terhadap judul penelitian ini maka penulis perlu menjelaskan sebagai berikut:

#### a. Kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

#### b. Tingkat kesegaran jasmani

Kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan suatu kegiatan. Yang tingkat kesegaran jasmani seseorang berbeda-beda mulai dari tingkatan istimewa, baik sekali, baik, cukup baik, kurang baik, dan kurang sekali.

#### c. Ekstrakurikuler bolavoli

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar kegiatan intrakurikuler, diadakan ekstrakurikuler yaitu sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa yang digemari. Dalam kegiatan ekstrakurikuler ada beberapa bidang salah satunya dibidang olahraga, yaitu olahraga bolavoli.

#### 4. Pengembangan Instrumen

##### A. Pengembangan instrumen Penelitian

Berikut merupakan tes yang digunakan dalam penelitian ini. Tes kebugaran jasmani indonesia untuk remaja putra usia 16-19 tahun berdasarkan buku Widiastuti (2011 : 47) yaitu:

##### a. Lari Cepat 60 Meter



**Gambar 3.1 Posisi start Lari**

(Depdiknas TKJI 1999:7)

- 1.) Tujuan Mengukur Kecepatan
- 2.) Alat yang dipergunakan:
  - a. Lintasan berlari
  - b. Bendera start
  - c. Tiang pancang
  - d. Stop watch
  - e. Serbuk kapur
  - f. Formulir tes
  - g. Alat tulis
  - h. Petugas tes
  - i. Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

## 3.) Pelaksanaan:

- a) Sikap permulaan “peserta berdiri dibelakang garis start”
- b) Gerakan
- c) Pada aba-aba “siap” mengambil sikap berdiri siap untuk lari.
- d) Pada aba-aba “ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 60 meter.
- e) Lari masih bisa diulang apabila:
  1. Pelari mencuri start
  2. Pelari tidak melewati garis finish.
  3. Pelari terganggu dengan pelari yang lain.

## 4.) Pencatat hasil

- a. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter.
- b. Dicatat satu angka dibelakang koma.

## b. Tes gantung angkat tubuh 60 detik, untuk putra



Gambar 3.2 sikap tes gantung angkat tubuh  
(Depdiknas TKJI 1999:10)

- 1.) Tujuan: mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- 2.) Alat dan fasilitas yang digunakan:
  - a. Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta.
  - b. Stopwatch
  - c. Alat tulis
  - d. Serbuk kapur atau magesium karbonat
- 3.) Petugas tes
  - a. Pengamat waktu
  - b. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

Pelaksanaan:

1. Permulaan: peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.
2. Gerakan. Mengangkat tubuh dengan membengkokan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada diatas palang tunggal, kemudian kembali bersikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
3. Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap lurus.
4. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, selama 60 detik.

5. Angkatan dianggap gagal apabila pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun
6. Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal.
7. Pada waktu kembali kesikap permulaan kedua lengan tidak lurus.

Pencatatan hasil :

1. Gerakan yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
2. Gerakan yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
3. Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai 0 (nol).

**c. Baring duduk 60 detik**



Gambar 3.3. Gerakan baring duduk

(Depdiknas TKJI, 1999:15)

Tujuan: mengukur kekuatan dan kekuatan ketahanan otot perut.

Alat yang diperlukan:

1. Lantai yang bersih
2. Stopwatch
3. Alat tulis
4. Alas/matras jika diperlukan

#### Petugas tes

1. Pengamat waktu
2. Penghitung gerakan merangkap pencatatan hasil.

#### Pelaksanaan

1. “Sikap permulaan: berbaring terlentang dilantai atau dirumput, kemudian lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan dengan jari-jarinya berselang seling diletakan dibelakang kepala. Petugas/peserta lain menekan pergelangan kaki, agar tidak terangkat”.
2. Gerakan: pada aba-aba “ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha dan kemudian kembali pada sikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang selama 60 detik.
3. Gerakan yang dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik.
4. Catatan: Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi, kedua siku tidak sampai menyentuh paha, dan mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

#### Pencatat hasil

1. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang sempurna selama 60 detik.
2. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk hasilnya ditulis angka 0 (nol).

#### d. Loncat Tegak



Gambar 3.4 sikap lompat tegak (vertical jump)

(Depdiknas TKJI 1999 : 19)

Tujuan: Mengukur daya leda/tenaga eksplosif.

Alat yang diperlukan:

1. Papan berskala centi meter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm dan dipasang pada dinding atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm.
2. Serbuk kapur
3. Alat penghapus papan tulis.
4. Alat tulis.

Petugas tes :

1. pengamat dan pencatat hasil.

Pelaksanaan:

1. Sikap permulaan: terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan

serbuk kapur. “Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan kanan dekat dinding diangkat ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga menimbulkan bekas raihan jarinya”.

2. Gerakan: Peserta menanggapi awalan dengan sikap menekukan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang, kemudian peserta melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan ujung jari sehingga menimbulkan bekas, lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau di selingi peserta lain.

Pencatat hasil:

1. Raihan tega dicatat.
2. ketiga raihan lompatan dicatat.
3. Raihan lompatan tertinggi dikurang raihan tegak.

#### e. Lari Jauh 1200 meter



Gambar 3.5. Posisi start dan finis lari 1200 meter.

(Depdiknas TKJI, 1999 : 21)

- a. Tujuan: untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernafasan.

b. Alat yang digunakan:

1. Lintasan jari berjarak 1200 meter.
2. Stopwatch
3. Bendera start
4. Peluit
5. Tiang pancang
6. Alat tulis

Petugas:

1. Petugas keberangkatan.
2. Pengukur waktu
3. Pencatat hasil
4. Pembantu umum

pelaksanaan:

1. Sikap permulaan: peserta berada dibekakang garis start.
2. Gerakan: pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. Pada aba-aba “ya” peserta lari menuju garis finish dengan menempuh jarak 1200 meter.
3. Catatan: lari diulang bila mana ada pelari yang mencuri start, lari diulang bila mana pelari tidak melewati garis finish.

Pencatat hasil:

4. Pengambilan waktu dilakukan saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.

5. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak yang sudah ditentukan. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Tabel 3.1 Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk remaja Umur 16 – 19 Tahun Putra

NO	Lari 60 meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1200 Meter	Nilai
5	S.d- 7,1"	19 keatas	41 keatas	73 keatas	S.d – 3'14"	5
4	7,3"- 8,3"	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3'15" – 4'25"	4
3	8,4"- 9,6"	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4'26" – 5'12"	3
2	9,7"- 11,0"	5 - 8	10 – 20	39 – 49	5'13" – 6'33"	2
1	11,1" - dst	0 - 4	0 – 9	38 dst	6'34" dst	1

(Depdiknas TKJI, 1999:28)

### C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

- a. Observasi, yang dilakukan pada sebelum pembuatan proposal pada saat penelitian. Observasi dilakukan dengan pengamatan langsung dilokasi penelitian.
- b. Kepustakaan digunakan untuk mendapat konsep-konsep dan teori yang dipakai dalam penelitian ini.
- c. Tes dan pengukuran, dalam penelitian ini dilakukan tes dan pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bolavoli SMK NEGERI 4 PEKANBARU.

#### D. Teknik Analisis data

Untuk memperoleh suatu kelompok masalah akan diteliti maka analisis data merupakan salah satu langkah penting dalam penelitian. Karena analisis data juga akan dapat ditarik kesimpulan mengenai masalah yang akan diteliti. Dalam hal ini penulis ingin mengetahui gambaran tentang tingkat kebugaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bolavoli SMKN 4 Pekanbaru. Maka penelitian memakai rumus berdasarkan pendapat (Sudijono, 2006:43)

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

f : frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : Number of Cases (jumlah frekuensi/ banyaknya individu)

P : angka persentase

Tabel 3.2. Tabel Norma tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 16 – 19 tahun putra.

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 - 9	Kurang Sekali (KS)

(Depdiknas TKJI, 1999:29)

## BAB IV PENGOLAHAN DATA

### A. Deskriptif dan Kuantitatif Data

Berdasarkan beberapa masalah yang diuarikan diatas maka hasil penelitian ini untuk mengukur tingkat kesegaranb jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMKN 4 Pekanbaru yang berjumlah 13 orang. Adapun 5 norma tes yang dilakukan siswa pada saat melakukan penelitian yaitu tes lari 60 meter, tes angkat tubuh, tes baring duduk, tes loncat tegak dan lari 1200 meter.

Berikut data hasil penelitian mengukur tingkat kesegarab jasmani siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMKN 4 Pekanbaru sebagai berikut:

#### 1. **Data Tes Lari 60 meter Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMKN 4 Pekanbaru.**

Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMKN 4 Pekanbaru diuraikan sebagai berikut : data Tes lari 60 meter, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 10,098 dari 10 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 100,98. “Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 0,965 dari nilai terendah (*minimum*) = 8,99 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 11,98”.

Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di lab sebelumnya, yang terbagi dengan 5 kategori norma. Tingkat kesegaran jasmani Indonesia yangbg terdiri dari : baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Kemudian dapat dilihat pada table dibawah ini:

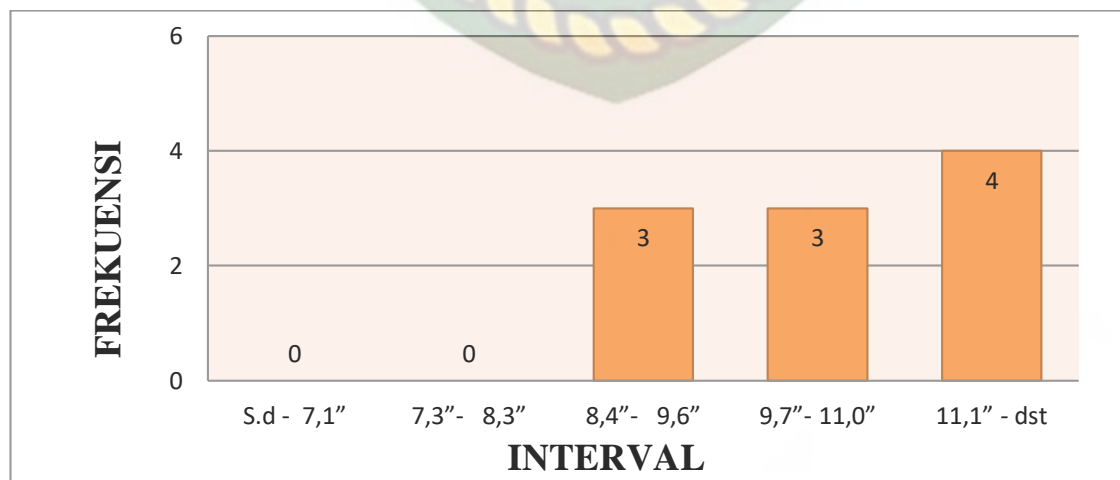
Table 4.1. distribusi frekuensi data hasil lari cepat 60 Meter Siswa

Ekstrakurikuler Bola Basket SMKN 4 Pekanbaru.

No	Interval	Klasifikasi	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	S.d - 7,1"	Baik Sekali (BS)	5	0	0%
2	7,3"- 8,3"	Baik (B)	4	0	0%
3	8,4"- 9,6"	Sedang (S)	3	3	30%
4	9,7"- 11,0"	Kurang (K)	2	3	30%
5	11,1" - dst	Kurang Sekali (KS)	1	4	40%
<b>Jumlah</b>				10	100%

Grafik 4.2 Lari 60 Meter Untuk Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMKN 4

Pekanbaru.



Berdasarkan table dan grafik diatas dari 10 sampel siswa mendapat nilai 3 terdapat nilai 3 orang dengan persentase 30% nilai 2 terdapat 3 orang dengan persentase 30% nilai 1 dari 4 orang dengan persentase 40%.

## 2. Data tes baring duduk untuk siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMKN

Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMKN 4 Pekanbaru diuraikan sebagai berikut : data Tes Baring Duduk 60 Detik, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 21,2 dari 10 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 212. Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 4,756 dari nilai terendah (*minimum*) = 15 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 27”.

Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di lab sebelumnya, yang terbagi dengan 5 kategori norma. Tingkat kesegaran jasmani Indonesia yang terdiri dari : baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Kemudian dapat dilihat pada table dibawah ini:

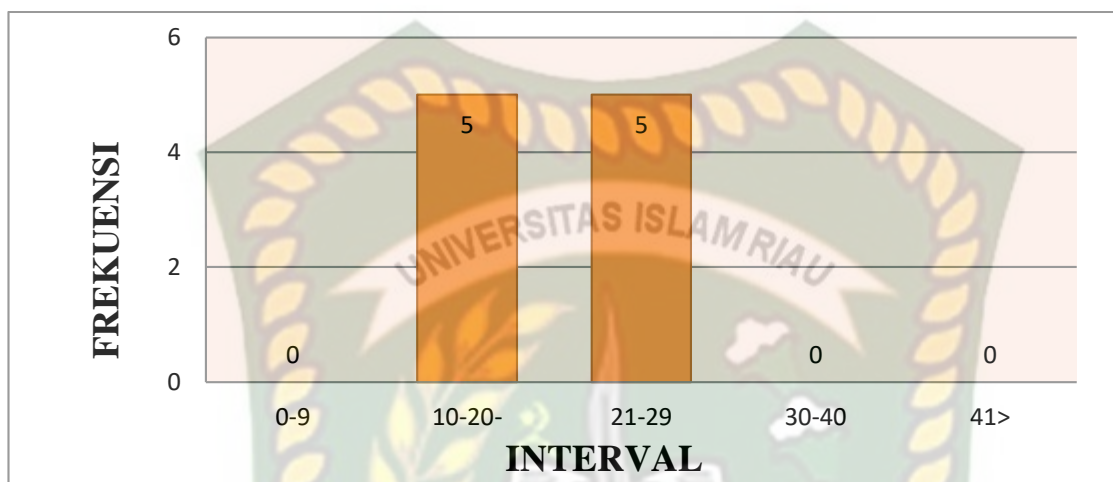
**Table 4.2. distribusi frekuensi Data Hasil Tes Baring Duduk Untuk Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMKN 4 Pekanbaru.**

No	Interval	Klasifikasi	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	41 keatas	Baik sekali (BS)	5	0	0%
2	30 – 40	Baik (B)	4	0	0%
3	21 – 29	Sedang (S)	3	5	50%
4	10 – 20	Kurang(K)	2	5	50%
5	0 – 9	Kurang Sekali (KS)	1	0	0%
JUMLAH				10	100%

Secara grafik dapat dilihat dibawah ini:

#### Grafik 4.2 Tes Baring Duduk Untuk Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMKN

#### 4 Pekanbaru.



Berdasarkan table dengan grafik diatas dari 10 siswa mendapat skor dengan nilai 3 sebanyak 5 orang dengan persentase 54%, nilai 2 terdapat 5 orang dengan persentase 50%.

### 3. Data Tes Loncat Tegak Untuk Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMKN 4 Pekanbaru.

Analisis deskriptif dilakukan terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMKN 4 Pekanbaru diuraikan sebagai berikut: Data Tes loncat tegak, diperoleh nilai rata-rata (mean) – 48,6 dari 10 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan (sum) = sebanyak 486. Untuk nilai simpangan baku (standar deviasi) = 8,329 dari nilai terendah (minimum) = 33 dan nilai tertinggi (maksimum) = 60.

Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di bab sebelumnya, yang dibagi dengan 5 kategori norma Tingkat

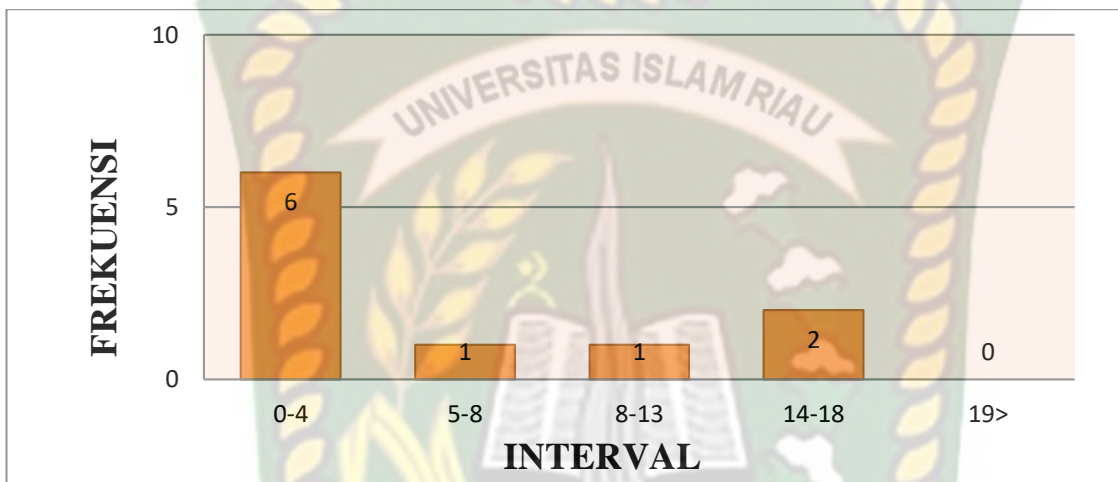
Kesegaran Jasmani Indonesia yang terdiri dari : baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Kemudian dapat dilihat pada table dibawah ini:

**Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Data Hasil Angkat Tubuh 60 Detik Untuk Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMKN 4 PEkanbaru.**

No	Interval	Klasifikasi	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	19 keatas	Baik sekali (BS)	5	0	0%
2	14 – 18	Baik (B)	4	2	20%
3	9 – 13	Sedang (S)	3	1	10%
4	5 - 8	Kurang(K)	2	1	10%
5	0 - 4	Kurang Sekali (KS)	1	6	60%
		JUMLAH		10	100%

Secara grafik dapat dilihat dibawah ini:

**Grafik 4.3. Tes Angkat Tubuh 60 Detik Untuk Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMKN 4 Pekanbaru.**



Berdasarkan table dan grafik diatas dari 10 sampel siswa mendapat skor dengan nilai 4 terdapat 1 orang dengan persentase 10% dengan nilai 3 terdapat 4 orang dengan persentase 40%, nilai 2 terdapat 4 orang dengan persentase 40%, nilai 1 terdapat 1 orang dengan persentase 10%.

#### 4. Data Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik Untuk Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMKN 4 Pekanbaru.

Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmni siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMKN 4 Pekanbaru diuraikan sebagai berikut: Data Tes loncat tegak, diperoleh nilai rata-rata (mean) = 5,5 dari 10 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan (sum) = sebanyak 55. Untuk nilai simpangan baku (standar deviasi) = 5,681 dari nilai terendah (minimum) = 0 dan nilai tertinggi (maksimum) = 15.

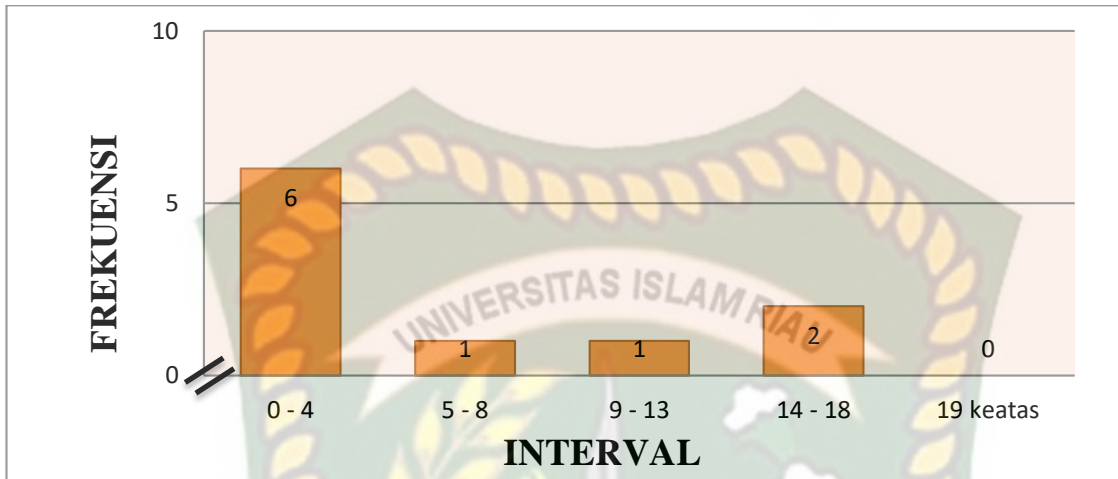
Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di bab sebelumnya, yang tebagi dengan 5 kategori norma Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia yang terdiri dari : baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Kemudian dapat dilihat pada table dibawah ini:

**Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Loncat Tegak Untuk Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMKN 4 Pekanbaru.**

No	Interval	Klasifikasi	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	73 keatas	Baik sekali (BS)	5	0	0
2	60 – 72	Baik (B)	4	1	10%
3	50 – 59	Sedang (S)	3	4	40%
4	39 – 49	Kurang(K)	2	4	40%
5	38 <	Kurang Sekali (KS)	1	1	10%
	JUMLAH			10	100%

**Grafik 4.4. Tes Loncat Tegak Untuk Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMKN**

**4 Pekanbaru.**



**5. Data Tes Lari 1200 Meter Untuk Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMKN 4 Pekanbaru**

Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMKN 4 Pekanbaru diuraikan sebagai berikut: Data Tes Lari 1200 Meter, diperoleh nilai rata-rata (mean) = 6,103 dari 10 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan (sum) = sebanyak 61.03. Untuk nilai simpangan baku (standar deviasi) = 0,738 dari nilai terendah (minimum) = 5,25 dan nilai tertinggi (maksimum) = 7,17.

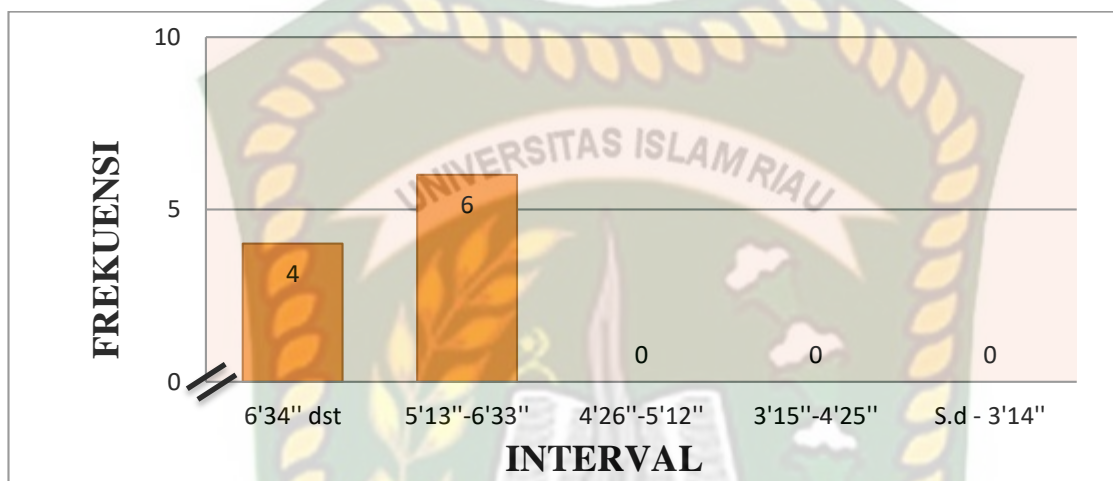
Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di bab sebelumnya, yang dibagi dengan 5 kategori norma Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia yang terdiri dari : baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Kemudian dapat dilihat pada table dibawah ini:

**Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Loncat Tegak Untuk Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMKN 4 PEkanbaru.**

No	Interval	Klasifikasi	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	38 keatas	Baik sekali (BS)	5	0	0%
2	28-37	Baik (B)	4	0	0%
3	19-27	Sedang (S)	3	0	0%
4	8-18	Kurang(K)	2	6	60%
5	0-7	Kurang Sekali (KS)	1	4	40%
	JUMLAH			10	100%

Secara grafik dapat dilihat dibawah ini:

**Grafik 4.5. Tes Lari 1200 Meter Untuk Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMKN 4 Pekanbaru.**



Berdasarkan table dan grafik diatas dari 10 sampel siswa mendapat skor tertinggi 44 dengan nilai 5 terdapat 1 orang dengan persentase 7% dengan nilai 6 terdapat 4 orang dengan persentase 14%, nilai 3 terdapat 7 orang dengan persentase 67%, nilai 2 terdapat 3 dengan persentase 22%, dan nilai terendah 6,26 detik.

#### **6. Klasifikasi Jumlah Kesehatan Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMKN 4 Pekanbaru.**

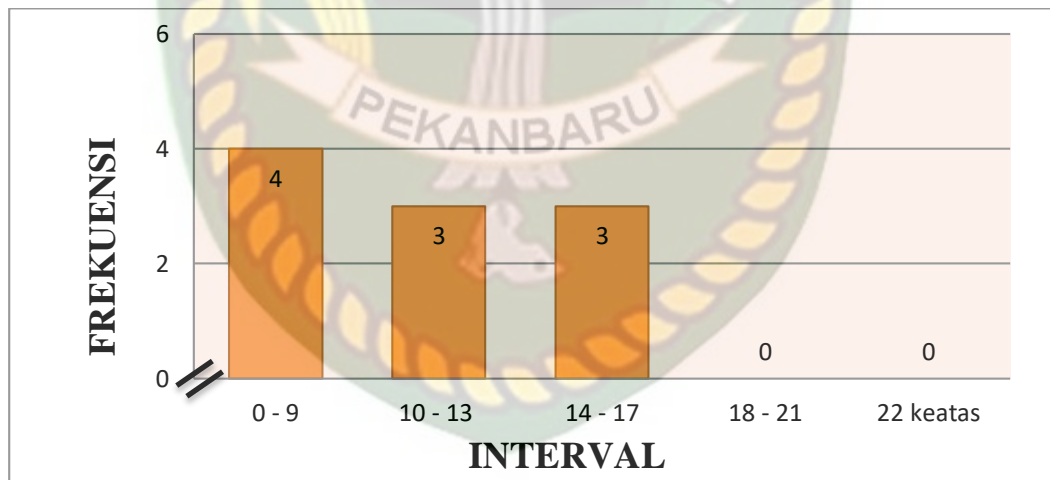
Data hasil klasifikasi tes kesehatan jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMKN 4 Pekanbaru tidak terdapat nilai baik sekali 22-25 dengan responden 0%, klasifikasi baik 19-21 terdapat 0 orang dengan responden 0%, klasifikasi Sedang 17-18 terdapat 3 orang dengan responden 30%, Klasifikasi Kurang 10-13 terdapat 3 orang dengan responden 30%, sedangkan untuk klasifikasi kurang sekali 5-9 terdapat 4 orang dengan responden 40%, kemudian dapat di lihat Tabel dibawah

ini:

**Tabel 4.6 Norma Tes Kesegaran Jasmani**

No	Interval	Klasifikasi	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	22 keatas	Baik sekali (BS)	5	0	0%
2	18 - 21	Baik (B)	4	0	0%
3	14 - 17	Sedang (S)	3	3	30%
4	10 - 13	Kurang(K)	2	3	30%
5	0 - 9	Kurang Sekali (KS)	1	4	40%
	JUMLAH			10	100%

**Grafik 4.6. klasifikasi hasil tes tingkat kesegaran jasmani**



## B. Analisis data

Dari analisis data penelitian yang diuji faktanya ditemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMKN 4 Pekanbaru dari hasil tes tidak ditemukan klasifikasi baik sekali 22-25 dengan persentas 0% klasifikasi baik 18-21 terdapat 2 orang dari 10 sampel dengan persentase. Kemudian klasifikasi 14-17 terdapat 9 orang dari 10 sampel dengan persentase, klasifikasi kurang 10-13 terdapat 3 orang dari 10 sampel dengan responden, sedangkan untuk klasifikasi kurang sekali 5-9 terdapat 0 dari 10 sampel dengan persentase 0%. Untuk lebih jelas lihat table berikut:

**Tabel 4.7. Nilai Rata-rata Tes Analisis Data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMKN 4 Pekanbaru.**

No	Tes	Rata-Rata Nilai	Kategori
1	Lari 60 Meter	3	Sedang
2	Gantung Angkat Tubuh 60 Detik	2	Kurang
3	Baring Duduk 60 Detik	3	Sedang
4	Loncat Tegak	3	Sedang
5	Lari 1200 Meter	2	Kurang
<b>Jumlah Rata-Rata</b>		<b>10.7</b>	<b>Kurang</b>

Dapat disimpulkan jumlah rata-rata tes tingkat kesegaran jasmnai siswa ekstrakurikuler bolavoli SMKN 4 Pekanbaru dengan hasil, dilihat dari norma tes tingkat kesegaran jasmni untuk siswa usia 16-19 tahun, maka termasuk klasifikasi sedang. Dari hasil tes dan sesuai dengan data diatas, maka diketahui tingkat kesegaran jasmni sis Ekstrakurikuler Bolavoli SMKN 4 Pekanbaru tergolong dalam klasifikasi **Kurang**.

### C. Pembahasan

Tingkat kesegaran jasmni yang baik tidak harus dimiliki oleh atlet namun semua orang harus juga memilikinya, tingkat kesegaran jasmni sangat penting dalam melakukan aktivitas gerak dalam sehari-hari. Jika kita memiliki kesegaran yang rendah kita akan kesulitan dalam melakukan aktivitas didalam kehidupan kita, namun jika kita memiliki kesegaran jasmni yang baik selain melakukan aktifitas sehari-hari, juga dapat melakukan aktifitas lainnya dan siap menerima aktifitas untuk esok harinya

Seorang peserta didik atau siswa sekolah menengah atas (SMA/SMK) hendaknya harus memiliki kesegaran yang dikategorikan dari sedang hingga ke baik, dikarenakan waktu pembelajaran yang biasa dibidang ekstrim pada zaman sekarang ini selain memerlukan kecerdasan juga harus memiliki kesegaran yang baik, jika seorang peserta didik tidak memiliki kesegaran yang baik maka akan sulit menerima semua pembelajaran yang diajarkan oleh seorang pengajar atau pendidik kepada peserta didiknya.

Selanjutnya Zulraflia, dkk (2013:74) menurut widiastruti, (2011:13) kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang digambarkan potensi dan kemampuan jasmni untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti. Berdasarkan teori diatas

maka didasari atau tidak, sebenarnya kesegaran jasmni itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jamsni erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak.

Kesegaran jasmni meruapakan suatu hal yang dipengaruhi oleh suatu aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Berdasarkan teori diatas maka dapat disimpulkan segala aktifitas yang dilakukan dalam kegiatan sehari-hari untuk memenuhi kebugaran.

Pada hasil perhitungan dan analisa data penelitian, terlihat bahwa tingkat kesegaran jasmni siswa terletak pada kategori Kurang atau dengan nilai rata-rata 10,7 yang terletak pada interval 10-13 dengan persentase 33,34%.

Hal ini terlihat bahwa berdasarkan hasil ini kita dapat menyimpulkan, pembelajaran penjas disekolah harus meningkatkan pembelajaran tingkat kesegaran jasmani siswa dan perlu untuk mengembangkan berbagai bentuk pembelajaran.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan terlihat hasil yang di dapat maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini yaitu tingkat kesegaran jasmani siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMKN 4 Pekanbaru pada taraf Kurang.

#### B. Saran

Saran-saran yang dapat penulis berikan adalah :

1. Untuk siswa atau peserta didik, agar lebih memperhatikan kondisi tubuh dan meningkatkan kesegaran jasmni jangan hanya terpaku pada saat jam latihan atau ekstrakurilernya saja.
2. Kepada pelatih atau Pembina, dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani, para pelatih perlu mengembangkan pembelajaran yang aktif untuk tercapainya pembelajaran yang efektif.
3. Kepada peneliti atau penulis, karena keterbatasan penelitian ini dan masih kecilnya ruang lingkup dan kecilnya kelompok sampeI, disarankan pada peneliti lainnya yang akan melakukan penelitian dan kelompok sampel lebih banyak dan mengaitkan dengan pretasi pembelajaran.
4. Kepada sekolah, untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa perlu melengkapi sarana prasarana olahraga, agar siswa gemar berolahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ad'dien. (2011). Perbandingan Pengaruh Latihan Antara Permainan Kasti Dengan Permainan Benteng Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani dan Vital Kapasitas Paru-Paru Murid SD Kecamatan Bacukiki Kota Pare-Pare. Makasar. Universitas Negeri Makasar. *Competitor*, 2(3), 60-81.
- Ambarukmi, Dwi Hatmisari. 2007. *pelatihan fisik level 1*. Jakarta: Kemenpora RI
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azlina, Nur. 2009. *Pengaruh tingkat perputaran modal kerja, struktur modal dan skala Perusahaan Terhadap Profibilitas, Pekbis Jurnal, Vol. 1, no.2*. Riau Universitas Riau.
- Depdiknas. 1999. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 16-19 Tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Fibrianto, Alan Sigit. 2017. *Pelaksanaan Aktivitas ekstrakurikuler paskibra(pasukan pengibar bendera) dalam pembentukan karakter, moral dan sikap nasionalisme siswa SMA Negeri 3 surakarta. Jurnal Moral Kemasyarakatan, Volume 02, Nomor 02*. Surakarta SMA Negeri 3 Surakarta.
- Harsono, 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Depdikbud. Dierjen Pendidikan Tinggi P2LPTK.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Kusumawati Mia. 2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: CV Alfabeta.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Suarabaya: Unesa University Press.
- Rismayanthi Cerika. 2012. *Hubungan Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa*. Jurnal Kependidikan. 42(1), 31.

- Sepriadi S. 2017. *Kontribusi Status Gizi dan Kemampuan Motorik Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Keolahragaan. 5(2),3.
- Sharkley J. Brian. 2011. *Kebugaran & Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sriwahyuningsih. 2017. *Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Karakter Peserta Didik di MI Laikang Kecamatan Ma'rang Kabupaten Pangkep*. Jurnal Pendidikan Dasar Islam. 4(1), 42.
- Sudijono Anas. 2011. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Suharjana F, Purwanto Heri. 2008. *Kebugaran Jasmani Mahasiswa D II PGSD*
- Sudijono, Anas. (2011). *Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Askar.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga: Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Undang-undang RI NO. 3. (2005). *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Sinar Grafika.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Yulianti, Mimi., Irsyant, Nisha Putri., & Irham, Yoyon (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun Akademi 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Jurnal Sport Area*, 3(1), 55-69.
- Yuliasari, Ade., & Indriarsa, Nanang. (2013). Peran Dominan Motivasi Ekstrinsik Siswa Putri Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(2), 314-317.
- Zulraflin., Turimin., & Muspita. (2016). Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmanidan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 FKIP UIR Pekanbaru). *Jurnal Sport Area*, 1(2), 73-8