

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER  
BOLAVOLI PUTRA SMP NEGERI 1 TANJUNG MEDAN KABUPATEN  
ROKAN HILIR**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk  
mencapai gelar Sarjana Pendidikan



**OLEH**

**HAFIE SYAHRIDA PUTRA**

**176611029**

Dosen Pembimbing

**Rices Jatra,S.Pd.,M.Pd**

**NIDN : 1031019001**

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

TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER  
BOLAVOLI PUTRA SMP NEGERI 1 TANJUNG MEDAN  
KABUPATEN ROKAN HILIR

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan Di  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Uneversitas Islam Riau



Perpustakaan Universitas Islam Riau

Dokumen ini adalah Arsip Milik :

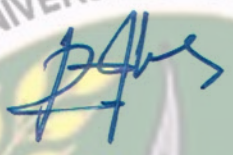
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2021

**PENGESAHAN SKRIPSI**

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER  
BOLAVOLI PUTRA SMP NEGERI 1 TANJUNG MEDAN KABUPATEN  
ROKAN HILIR**


Nama : Hafif Syahrída Putra  
NPM : 176611029  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**PEMBIMBING**

  
**Rices Jatra S.Pd., M.Pd**  
NIDN. 1031019001

Mengetahui

**Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi**

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

Skipsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh gelar sarjana  
Pendidikan Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau

**Wakil Dekan Bidang Akademik FKIP UIR**

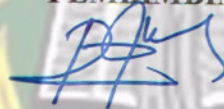
  
**Dr. Miranti Eka Putri, M.Ed**  
NIDN. 1005068201

## PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Hafif Syahrida Putra  
NPM : 176611029  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)  
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler  
BolaVoli Putra SMP Negeri 1 Tanjung Medan Kabupaten  
Rokan Hilir

Disetujui,

**PEMBIMBING**



**Rices Jatra.S.Pd., M.Pd**

**NIDN. 1031019001**

Mengetahui

**Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi**



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

**NIDN.1005048901**

## SURAT KETERANGAN

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

Nama : Hafif Syahrida Putra  
NPM : 176611029  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)

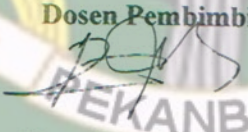
Telah selesai menyusun skripsi ini :

**“TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER  
BOLAVOLI PUTRA SMP NEGERI 1 TANJUNG MEDAN KABUPATEN  
ROKAN HILIR”**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagai mana mestinya

Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing

  
Rices Jatra S.Pd.,M.Pd

NIDN. 1031019001



# YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU UNIVERSITAS ISLAM RIAU

F.A.3.10

Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284  
Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: [www.uir.ac.id](http://www.uir.ac.id) Email: [info@uir.ac.id](mailto:info@uir.ac.id)

## KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SEMESTER GENAP TA 2021/2022

NPM : 176611029  
 Nama Mahasiswa : HAFIF SYAHRIDA PUTRA  
 Dosen Pembimbing : 1. RICES JATRA S.Pd., M.Pd      2.  
 Program Studi : PENDIDIKAN OLAH RAGA (PENJASKESREK)  
 Judul Tugas Akhir : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler BolaVoli Putra SMP Negeri 1  
 Tanjung Medan Kabupaten Rokan Hilir  
 Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : Level of Physical Freshness of Boys Volleybal Extracurricular Students at SMP Negeri 1  
 Tanjung Medan, Rokan Hilir Regency  
 Lembar Ke : .....

NO	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil / Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1	26 Desember 2020	Pengajuan judul "Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler BolaVoli SMP Negeri 1 Tanjung Medan Kabupaten Rokan Hilir	ACC Judul	
2	5 Maret 2021	Perbaiki cover, perbaiki bab I, II dan III, Perbaiki penulisan dan tambahkan teori	Perbaiki Sesuai Saran	
3	20 Maret 2021	Perbaiki daftar isi, perbaiki penulisan tambahkan jurnal terbaru, dan perbaiki halaman	Perbaiki Sesuai Saran	
4	15 Juni 2021	ACC Proposal		
5	16 Juni 2021	Ujian Proposal		
6	25 Juni 2021	Perbaiki latar belakang masalah, kebugaran diganti dengan kesegaran jasmani. Perbaiki Bab II.	Perbaiki Sesuai Saran	
7	9 November 2021	Perbaiki bab IV di pembahasan. Tambahkan jurnal terbaru.	Perbaiki Sesuai Saran	
8	17 November 2021	ACC Skripsi		

Perpustakaan Universitas Islam Riau



MTC2NJEXMDI5



Wakil Dekan / Ketua Departemen/Ketua Prodi

*(Ditandatangani Eka Putri, S.Pd, M.Ed.)*

- Catatan :
1. Lama bimbingan Tugas Akhir/ Skripsi maksimal 2 semester sejak TMT SK Pembimbing diterbitkan
  2. Kartu ini harus dibawa setiap kali berkonsultasi dengan pembimbing dan HARUS dicetak kembali setiap memasuki semester baru melalui SIKAD
  3. Saran dan koreksi dari pembimbing harus ditulis dan diparaf oleh pembimbing
  4. Setelah skripsi disetujui (ACC) oleh pembimbing, kartu ini harus ditandatangani oleh Wakil Dekan I/ Kepala departemen/Ketua prodi
  5. Kartu kendali bimbingan asli yang telah ditandatangani diserahkan kepada Ketua Program Studi dan kopyannya dilampirkan pada skripsi.
  6. Jika jumlah pertemuan pada kartu bimbingan tidak cukup dalam satu halaman, kartu bimbingan ini dapat di download kembali melalui SIKAD

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

NAMA : Hafif Syahrida Putra

NPM : 176611029

Jenjang Studi : Strata Satu (S1)

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli  
Putra SMP Negeri 1 Tanjung Medan Kabupaten Rokan Hilir

Dengan ini menyatakan :

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan dan tidak Melakukan plagiat
2. Penulisan yang saya buat murni karya tulisan saya sendiri dan bimbingan Dosen yang telah di tunjuk oleh dekan FKIP Universitas Islam Riau
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikasi skripsi orang lain maka saya siap menerima sanksi pencabutan gelar atau ijazah yang telah saya terima dan siap dituntut dengan aturan dan perundangan yang berlaku.

Dengan demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, 30 November 2021



Hafif Syahrida Putra  
NPM.176611029

## ABSTRAK

### **HAFIF SYAHRIDA PUTRA (2021) : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler BolaVoli Putra SMP Negeri 1 Tanjung Medan Kabupaten Rokan Hilir**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Tanjung Medan Kabupaten Rokan Hilir. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bolavoli putra SMP Negeri 1 Tanjung Medan Kabupaten Rokan Hilir umur 13-15 tahun yang terdiri dari 11 orang siswa putera.

Dan teknik pengambilan data dengan menggunakan instrumen TKJI yang terdiri dari 5 tes yaitu : Tes lari 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1000 meter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ektrakurikuler BolaVoli Putera SMP Negeri 1 Tanjung Medan yaitu Tes lari 50 meter (2,27) kategori sedang, gantung angkat tubuh 60 detik (2,91) kategori kurang, baring duduk 60 detik (3,09) kategori sedang, loncat tegak (1,27) kategori kurang sekali, lari 1000 meter (1) kategori kurang.

Berdasarkan hasil perhitungan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa esktrakurikuler bolavoli putra SMP Negeri 1 Tanjung Medan Kabupaten Rokan Hilir tergolong **Kurang** dengan rata-rata 10,55.

**Kata Kunci : Kesegaran Jasmani Siswa Ektrakurkuler BolaVoli Putera**

## ABSTRACT

**HAFIF SYAHRIDA PUTRA. 2021. Level of Physical Freshness of Boys Volleyball Extracurricular Students at SMP Negeri 1 Tanjung Medan, Rokan Hilir Regency**

The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of volleyball extracurricular students at SMP Negeri 1 Tanjung Medan, Rokan Hilir Regency. This type of research is descriptive quantitative. The population in this study were male volleyball extracurricular students of SMP Negeri 1 Tanjung Medan, Rokan Hilir Regency aged 13-15 years, consisting of 11 male students.

And the data collection technique was using the TJKJI instrument which consisted of 5 tests, namely: 50 meter running test, hanging body lifting 60 seconds, lying down for 60 seconds, jumping upright, running 1000 meters. The results showed that the level of physical fitness of students participating in extracurricular volleyball at SMP Negeri 1 Tanjung Medan, namely the 50 meter run test (2.27) in the medium category, hanging up and lifting 60 seconds (2.91) in the poor category, lying down and sitting 60 seconds (3, 09) medium category, vertical jump (1,27) very poor category, 1000 meter run (1) less category.

Based on the calculation results, it can be concluded that the level of physical fitness of male volleyball extracurricular students at SMP Negeri 1 Tanjung Medan, Rokan Hilir Regency is classified as Less with an average of 10.55.

**Keywords: Physical Freshness of Male Volleyball Extracurricular Students**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Swt, atas segala rahmat dan karunianya sehingga penulis proposal dapat menyelesaikan penulisan proposal ini dengan judul

**“TINGKAT KESEGERAN JASMANI EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI PUTRA SMP NEGRI 1 TANJUNG MEDAN KABUPATEN ROKAN HILIR”.**

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penulisan proposal ini yaitu:

Bapak Rices Jatra, M.Pd sebagai pembimbing penulis, yang banyak memberikan bimbingan dan masukan sehingga proposal ini dapat di selesaikan.

1. Ibu Leni Apriani, M.Pd selaku ketua Program studi Pendidikan jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
2. Bapak Dr. Raffly Henjelito, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
3. Ibu Dr.Hj. Sri Amnah, M.Si Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Kedua orang tua Alm.Syahrudin S.Pd dan Parida S.Pd yang telah banyak memberikan dukungan dan motivasi baik secara material maupun spiritual dalam menyelesaikan penulisan proposal ini.

6. Rekan-rekan seperjuangan yang telah memberikan semangat dan motivasi kepada penulis hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal ini.

Penulis sangat berharap semoga saran ini bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itulah penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini, dan semoga semua bantuan yang diberikan adalah hal yang baik, dan saya dapat memperoleh balasan dari Allah SWT. SWT. , Amin, Robbal Alamin.

Pekanbaru, November 2021

Penulis,

HAFIF SYAHRIDA PUTRA  
176611029



## DAFTAR ISI

PENGESAHAN SKRIPSI .....	i
PERSETUJUAN SKRIPSI .....	ii
SURAT KETERANGAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
DAFTAR ISI .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II .....	8
KAJIAN TEORI .....	8
A. Landasan Teori .....	8
1. Hakikat Tentang Kesegaran Jasmani .....	8
<b>a. Pengertian Kesegaran Jasmani</b> .....	8
<b>b. Komponen kesegaran jasmani</b> .....	13
<b>c. Fungsi Kesegaran Jasmani</b> .....	15
<b>d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani</b> .....	16
<b>e. Manfaat Kesegaran Jasmani</b> .....	18
2. Hakikat Ekstrakurikuler Bola Voli .....	19
<b>a. Pengertian ekstrakurikuler</b> .....	19
<b>b. Pengertian Permainan Bola Voli</b> .....	20

B. Kerangka Pemikiran.....	23
C. Pertanyaan Penelitian.....	25
BAB III.....	26
METODE PENELITIAN.....	26
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Populasi dan Sampel.....	26
1. Populasi Penelitian.....	26
C. Defenisi Operasional.....	27
1. Kesegaran jasmani.....	27
2. Ekstrakurikuler bola voli.....	27
D. Pengembangan Instrumen.....	27
1. <b>Tes Lari 50 Meter</b> .....	28
2. <b>Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik</b> .....	29
3. <b>Tes Baring Duduk 60 Detik</b> .....	30
4. <b>Loncat Tegak</b> .....	32
5. <b>Tes Lari 1000 Meter</b> .....	33
E. Teknik Pengumpulan Data.....	34
F. Teknik Analisis Data.....	34
Daftar Nama-Nama Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli:.....	36
BAB IV.....	37
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Hasil Penelitian.....	37
1. Deskripsi data.....	38
a. Lari 50 meter.....	38
b. Tes Gantung Angkut Tubuh.....	39
c. Baring Duduk 60 detik.....	40
d. Loncat Tegak.....	41
2. Analisis Data.....	43
B. Pembahasan.....	45

BAB V.....	47
PENUTUP.....	47
A. Kesimpulan .....	47
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA .....	49



Dokumen ini adalah Arsip Miik :  
**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Tabel Nilai TKJI .....	35
Tabel 3. 2	Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Remaja Usia 13-15 Tahun Putera .....	36
Tabel 4. 1	Data Tes Lari 50 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMP Negeri 1 Tanjung Medan Rokan Hilir .....	38
Tabel 4. 2	Tes Angkat Tubuh Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMP Negeri 1 Tanjung Medan Rokan Hilir .....	39
Tabel 4. 3	Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Ekstrakurikuler Putera SMP Negeri 1 Tanjung Medan Rokan Hilir .....	40
Tabel 4. 4	Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMP Negeri 1 Tanjung Medan Rokan Hilir .....	41
Tabel 4. 5	Data Tes Lari 1000 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMP Negeri 1 Tanjung Medan Rokan Hilir .....	42
Tabel 4. 6	Hasil Rekapitulasi Perhitungan Tes Kesegaran Jasmani .....	44

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Sikap Awal Tes Angkat Tubuh dan Pada Saat Angkat Tubuh. ....	30
Gambar 3. 2 Sikap Permulaan Baring Duduk.Sikap Saat Melakukan Baring Duduk.....	31
Gambar 4. 1 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli PuteraSMP Negeri 1 Tanjung Medan Rokan Hilir .....	43



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran. 1 Hasil Rekapitulasi Tiap-Tiap Tes .....	53
Lampiran. 2 Dokumentasi Penelitian.....	54



Dokumen ini adalah Arsip Miik :  
**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara menyeluruh, untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran, jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Hal tersebut selaras dengan UUD Nomor 3 Tahun 2005 pasal 21 ayat 4 menyebutkan bahwa “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat”.

Permainan bola besar merupakan cabang olahraga yang digemari masyarakat, baik itu di instansi sekolah maupun di luar sekolah. Permainan bola besar juga merupakan permainan atau olahraga yang menggunakan bola besar dan lapangan besar. Permainan bola besar biasanya merupakan permainan tim. Pertandingan besar membutuhkan kekuatan ekstra dan kekuatan fisik yang bagus. Ada beberapa jenis permainan bola berskala besar yang sangat populer di seluruh dunia seperti sepakbola, bolabasket, dan bolavoli terkhususnya. Sehubungan dengan itu, penulis melakukan penelitian pada siswa sekolah menengah pertama, dengan penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli, yang kemudian dihubungkan dengan tingkat kebugaran jasmani.

Kegiatan olahraga merupakan hal yang sangat penting guna menunjang prestasi olahraga adalah seberapa besar tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh seorang atlet, dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, seseorang akan mempunyai daya tahan (*endurance*) yang baik dan berguna dalam menunjang kegiatan olahraga yang dilakukan. Memperoleh tingkat kesegaran jasmelakukan latihan fisik dengan teratur dan terprogram. Dengan adanya latihan teratur dan terprogram maka akan terbentuk fisik yang kuat terkhususnya cabang olahraga bolavoli untukmeningkatkan kualitas servis yang baik dan benar juga meningkatkan *smash, block* dan lain- lain.

Mana yang tinggi, seseorang akan dituntut Latihan fisik erat hubungnya dengan mempertahankan kondisi fisik yang mutlak diperlukan bagi seseorang yang ingin menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya. Kesegaran jasmani yang baik bisa ditingkatkan dengan memperhatikan faktor-faktor yang diperlukan untuk aktivitas tersebut misalnya daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan. Oleh karenanya perlu dilakukan aktivitas fisik dalam rangka memperbaiki dan mengembangkan kebugaran jasmani. Kesegaran jasmani atau sering disebut juga *physiological fitness* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelehan yang berarti,serta memiliki cadangan energi untuk melakukan isi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya (Hadi,2007:48).

Kesegaran jasmani merupakan suatu kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti, Lia Candra Rufikasari dan Aji Arifin (2016: 123). Pendidikan jasmani menekankan pada pendidikan yang sifatnya menyeluruh meliputi kesehatan, kesegaran jasmani, keterampilan berfikir, nilai-nilai, keterampilan sosial, dan tingkatan moral. Pendidikan jasmani merupakan bentuk pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik yaitu belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Sehingga siswa diharapkan secara tidak langsung mempunyai daya tahan tubuh yang baik dan tenaga yang lebih agar tidak menimbulkan kelahan yang berarti dilakukan luar ruangan (*outdoor*) dan permainan harus bebas dari segala rintangan.

Permainan bolavoli merupakan permainan yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu. Dalam permainan bolavoli serta dibutuhkan dalam permainan bolavoli (Lardika & Salam, 2019). SMP Negeri 1 Tanjung Medan merupakan sekolah menengah pertama yang terletak di kabupaten Rokan Hilir lebih tepatnya berada di wilayah kecamatan Tanjung Medan. Sekolah ini memiliki ekstrakurikuler bola voli yang diikuti oleh 15 orang siswa putra. Sedangkan untuk sarana dan prasarana di sekolah SMP Negeri 1 Tanjung Medan Rokan Hilir terdapat bola voli sebanyak 2 buah bola, 1 buah net 1 lapangan bola voli.

Kegiatan ekstrakurikuler SMP 1 Tanjung Medan Rokan Hilir

dilaksanakan di lapangan sekolah setiap seminggu sekali pada hari kamis pukul 14:00 sampai dengan pukul 15:30 wib. Kurangnya jadwal latihan ini mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani siswa dengan waktu berlatih pada durasi yang relatif sedikit. Frekuensi adalah banyaknya unit latihan perminggu. Adapun untuk program latihan di SMP Negeri 1 Tanjung Medan Rokan Hilir yaitu latihan teknik permainan bola voli, latihan strategi, *sparing partner*, dan latihan dengan permainan bola voli modifikasi.

Intensitas adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Waktu adalah durasi yang diperlukan setiap kali latihan untuk meningkatkan kesegaran jantung dan paru-paru serta penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20 – 60 menit. Dengan konsep tersebut tingkat kebugaran jasmani seorang pemain dapat terjaga sehingga dengan terjaganya tingkat kebugaran jasmani maka akan dapat menunjang keberhasilan usaha mempertahankan prestasi yang telah diraih, Adapun prestasi yang di raih juara harapan 1 tingkat kecamatan Tanjung Medan.

Siswa hanya memiliki waktu berlatih pada kegiatan ekstrakurikuler dalam durasi yang relatif sedikit. Sehingga hal ini mengurangi durasi latihan yang dibutuhkan dalam upaya menjaga tingkat kebugaran jasmani melalui ekstrakurikuler bola voli yaitu, minimal 2-3 kali dalam satu minggu dengan durasi waktu minimal 60 menit.

Berdasarkan hasil dari observasi beberapa SMP di Kabupaten Rokan Hilir, terdapat berbagai jenis lembaga pendidikan di pedesaan dan

perkotaan, termasuk sekolah yang berstatus nasional. Contoh SMP Negeri di perdesaan adalah SMP Negeri 1 Rokan Hilir. Peneliti mewawancarai setiap guru yang mengajar pendidikan jasmani di sekolah tersebut, dan menemukan bahwa tes kebugaran jasmani Indonesia belum pernah dilakukan di pendidikan jasmani terhadap siswa SMP Negeri 1 Tanjung Medan Kabupaten Rokan Hilir. Jadi saya tidak tahu tingkat kebugaran jasmani di sekolah. Berdasarkan latar belakang di atas dapat diambil rumusan masalah dalam penelitian ini yang telah penulis lakukan pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 1 Tanjung Medan Rokan Hilir, ditemukan beberapa permasalahan kebugaran jasmani seperti : 1) Siswa kelelahan sebelum olahraga selesai 2) Daya tahan siswa belum maksimal 3) Siswa tidak terlalu bersemangat saat melakukan olahraga bola voli 4) Keseimbangan siswa masih belum baik saat melakukan latihan olahraga bola voli. Berdasarkan hasil observasi di atas, maka penulis menilai bahwasanya siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 1 Tanjung Medan sebagian siswanya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang masih perlu ditingkatkan lagi agar menjadi lebih baik. Mencermati kondisi tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian ilmiah berjudul **“Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMP Negeri 1 Tanjung Medan Kabupaten Rokan Hilir”**

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka tergambarlah identifikasi masalah, sebagai berikut :

1. Banyak siswa yang kelelahan sebelum olahraga selesai saat ekstrakurikuler bola voli SMP 1 Tanjung Medan.
2. Daya tahan yang belum diketahui pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP 1 Tanjung Medan.
3. Kurangnya latihan mempengaruhi kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli SMP 1 Tanjung Medan.
4. Keseimbangan yang belum stabil dalam melakukan pemanasan serta penguasaan teknik dasar yang belum maksimal pada siswa ekstrakurikuler SMP 1 Tanjung Medan.

#### **C. Pembatasan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka peneliti ini terbatas pada “Tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 1 Tanjung Medan Kabupaten Rokan Hilir”.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka untuk lebih terfokusnya permasalahan yang akan diteliti, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler SMP 1 Tanjung Medan Kabupaten Rokan Hilir?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka tujuan diadakan penelitian ini adalah sesuai dengan permasalahan yang telah diuraikan di atas. Tujuan yang hendak dicapai penulis dalam penelitian ini adalah untuk

mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurukuler SMP Negeri 1 Tanjung Medan Kabupaten Rokan Hilir.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun penelitian ini diharapkan dapat berguna :

1. Sebagai bahan informasi yang dapat membantu siswa dalam latihan meningkatkan kesegaran jasmani khususnya cabang olahraga bola voli.
2. Bagi guru, sebagai bahan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Tanjung Medan.
3. Bagi sekolah, dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa dalam setiap olahraga dan meningkatkan prestasi siswa di cabang olahraga bola voli khususnya.
4. Bagi prodi/fakultas, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kualitas mahasiswa khususnya prodi pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi sebagai calon pengajar/pendidik olahraga.
5. Bagi penulis, sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana di jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Islam Riau (UIR).
6. Penelitian berikutnya sebagai bahan masukan dalam penelitian yang sama dan dijadikan referensi untuk mencapai hasil yang lebih maksimal.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Landasan Teori

Untuk mengetahui pemikiran jernih yang benar dapat mewujudkan tujuan penelitian yang akan dilakukan, maka perlu didukung landasan teori penelitian. Oleh karena itu, saya berharap siswa ekstrakurikuler bola voli di SMPN 1 Tanjung Medan Rokan Hilir dapat hidup sehat dan aktif berpartisipasi dalam kegiatan olahraga.

#### 1. Hakikat Tentang Kesegaran Jasmani

##### a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Derajat kesegaran dari suatu struktur dengan menggambarkan kehadiran fisik dan mental individu dalam setiap gerakan, kemudian, pada saat itu, keadaan individu dapat diketahui melalui berbagai faktor kesegaran, termasuk ketekunan, kekuatan otot, dan kecepatan. Kesegaran adalah keadaan individu yang mengambil bagian penting dalam latihan atau latihan sehari-hari, setiap orang membutuhkan tingkat kesejahteraan aktual yang ideal karena memenuhi persyaratan kewajiban khusus mereka sepanjang kehidupan sehari-hari.

Pada saat yang sama, definisi kesegaran jasmani yang luas hampir identik dengan kesehatan. Kesegaran jasmani adalah tingkat kesegaran yang tinggi, tanpa bahaya atau halangan dan penyakit yang dapat disembuhkan, serta fungsi terbaik dari semua sistem tubuh, dan

antusiasme yang tinggi untuk bekerja dan hiburan. Kesegaran meliputi kebugaran fisik, emosional dan spiritual. Ini memungkinkan seseorang untuk menjalani hidup bahagia dan memainkan peran aktif dalam kehidupan sosial (Frost dalam Abdullah, Arma, dll, 1994). Dapat dikatakan bahwa derajat kesegaran yang dikatakan Frost adalah derajat kesegaran jasmani total, dan derajat kesegaran jasmani merupakan salah satu aspek dari derajat kesehatan total.

Safrit (Safrit) berbeda (dalam Abdullah, Ama et al., 1994), ia mendefinisikan kesegaran jasmani dari dua perspektif. Dari sudut pandang fisiologis, kemampuan beradaptasi fisik mengacu pada kemampuan untuk beradaptasi dan pulih dari latihan yang kelelahan. Definisi yang lebih umum dari kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan penuh semangat tanpa merasa terlalu lelah, dan memiliki energi untuk melakukan dan menikmati aktivitas di waktu luang, serta mampu menghadapi keadaan darurat dalam keadaan darurat.

Santosa dalam Giriwijoyo (2013:17) menyatakan bahwa “Kesegaran jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan”. Dapat dipahami bahwa seseorang yang memiliki kesegaran jasmani harus mampu melakukan tugas agar supaya sehat dinamis. Selanjutnya Sesuai Nurrochmah (2016:185), menyatakan bahwa kesegaran jasmani yang sebenarnya adalah

kapasitas individu untuk menjadi signifikan. Dapat diartikan bahwa seseorang yang memiliki tingkat kebaruan yang baik tidak akan lelah secara efektif ketika menyelesaikan latihan sehari-hari. Sementara itu, sebagaimana ditunjukkan oleh Widiastuti (2015:13), menyatakan bahwa kesegaran jasmani yang sebenarnya penting untuk interpretasi kata kesegaran yang sebenarnya yang dapat diartikan sebagai keadaan yang dapat menggambarkan kapasitas aktual individu untuk mengurus bisnis. sangat baik, tanpa kelemahan tertentu. Hal ini cenderung dianggap bahwa kesehatan yang sebenarnya sangat penting untuk interpretasi istilah kesegaran jasmani yang sebenarnya. Kesehatan yang sebenarnya dapat diartikan sebagai keadaan, yang dapat menggambarkan kapasitas aktual individu dan dapat melakukan tugas dengan baik tanpa kelelahan tertentu.

Wirnantika et al (2017) menyatakan bahwa “Kesegaran jasmani yang sebenarnya adalah kemampuan individu untuk melakukan latihan sehari-hari secara efektif tanpa merasa terkurus dan masih memiliki energi yang tersisa atau tertahan untuk menghargai waktu rekreasi atau untuk tujuan yang dapat dimanfaatkan kapan pun, dengan cara ini. Kesehatan sebenarnya adalah jenis dedikasi utilitarian individu untuk membuat pertunjukan tertentu dengan hasil yang baik atau menyenangkan Berdasarkan hipotesis di atas, cenderung disimpulkan bahwa seseorang tidak akan lelah secara efektif dalam jangka waktu singkat tanpa perasaan lelah,

jadi kesehatan yang sebenarnya adalah tanda kesetiaan seseorang terhadap kemampuan dalam menyelesaikan latihan.

Sedangkan menurut Agus (2013:34), menyatakan bahwa “Latihan kesegaran jasmani adalah jenis latihan fisik (jasmani) melalui gerakan-gerakan anggota tubuh atau gerakan tubuh secara keseluruhan dengan maksud untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani”. Berdasarkan teori di atas kesegaran jasmani dapat ditingkatkan atau dipertahankan melalui program aktivitas jasmani yang teratur dan taat pada prinsip-prinsip latihan.

Seperti yang ditunjukkan oleh Lutan R dan Adang S (2000) menyatakan bahwa kesegaran yang sebenarnya adalah tingkat kapasitas individu untuk melakukan tugas dengan tingkat kekuatan yang moderat, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan untuk fokus pada hasil khusus dan asosiasi sekolah. khawatir. seperti apa siswa atau sekarang, kebiasaan sekolah dan kecenderungan individu dan kapasitas pendidik.

Irianto (2004: 2). Menyatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya”. Berdasarkan pengertian di atas dapat di simpulkan ketika kita memiliki kegaran jasmani dalam tubuh maka akan membantu meningkatkan kondisi fisik untuk

melakukan pekerjaan sehari-hari semakin baik tingkat kesegaran jasmani seseorang maka semakin produktif pula kemampuan kinerja fisiknya.

Sedangkan menurut Zulrafla, (2013:74) Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Berdasarkan teori di atas maka dapat disimpulkan segala aktivitas yang dilakukan dalam kegiatan sehari-hari untuk menjaga tubuh agar tetap sehat dan memenuhi kebugaran jasmani. Berdasarkan dari teori di atas dapat di ketahui Secara ringkas dapat dilihat bahwa latihan jasmani tersebut sangatlah penting, agar seseorang dapat mencapai hasil kerja yang lebih efektif.

Dari sudut pandang beberapa ahli di atas, semakin jelas bahwa kemampuan beradaptasi fisik berarti seseorang harus melakukan aktivitas atau pekerjaan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah, dan masih memiliki energi berlebih untuk menikmati waktu senggang atau kapasitas Demand. Oleh karena itu, setiap saat kesehatan jasmani merupakan pribadi yang setia secara fungsional, yang akan memperoleh hasil yang baik atau memuaskan bila melakukan suatu pekerjaan tertentu tanpa menimbulkan rasa lelah yang nyata.

Dalam kehidupan sehari-hari, kesegaran yang sebenarnya akan menggambarkan keberadaan individu dengan keselarasan, energi dan daya cipta. Pada akhirnya, individu yang bugar adalah

individu yang sehat, hebat dalam kehidupan sekarang dan masa depan, menjaga kepercayaan diri, dan menjalin hubungan dengan orang lain.

**b. Komponen kesegaran jasmani**

Dapat disimpulkan bahwa jenis kesegaran yang sebenarnya Ketekunan manusia dalam berbagai jenis gerakan dalam kehidupan sehari-hari, tidak akan menyebabkan kelemahan yang nyata. Masih ada banyak energi yang tersedia untuk gerakan tanpa batas yang tidak dapat dilakukan oleh individu dengan tingkat kesehatan yang lebih rendah. Karena bagian-bagian dari kesehatan aktual sebagai penentu keadaan positif atau negatif atau tingkat kesehatan aktual individu, bagian-bagian dari kesehatan yang sebenarnya meliputi:

- 1) Daya tahan adalah kapasitas untuk melakukan pengembangan atau pengerahan tenaga selama beberapa rentang waktu.
- 2) Fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan pengembangan dalam ruang sendi secara maksimal yang ditunjukkan dengan peluang pergerakan.
- 3) Kekuatan adalah ukuran energi yang digunakan oleh otot atau kumpulan otot saat berkontraksi.
- 4) Penciptaan tubuh Organisasi tubuh dapat dicirikan sebagai tingkat umum otot versus lemak dan berat badan.
- 5) Kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak cepat mulai dari satu tempat kemudian ke tempat berikutnya. Kecepatan adalah

kemampuan individu untuk melakukan perkembangan yang konsisten dalam struktur yang sama dalam waktu sesingkat mungkin. Jadi kecepatan adalah pekerjaan yang dilakukan dengan cepat untuk bergerak mulai dari satu titik kemudian ke titik berikutnya tanpa henti dalam struktur yang sama.

- 6) Keseimbangan adalah kemampuan untuk mengikuti kuda-kuda dan posisi tubuh di atas panggung saat berdiri (Statis Keseimbangan) atau saat melakukan pengembangan (Dinamis Statis). Keseimbangan membutuhkan komponen koordinasi, ketangkasan, dan sigap. Jadi keseimbangan adalah jenis keadaan dalam menjaga kondisi keseimbangan, baik sangat diam maupun saat bergerak.
- 7) Kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak dengan mengubah bantalan dengan cepat dan tegas tanpa kehilangan keseimbangan. Ketangkasan adalah kapasitas individu untuk menyesuaikan bantalan dan posisi dalam bidang tertentu. Ini cenderung dianggap bahwa kesiapan diidentikkan dengan kemampuan untuk diselesaikan dengan cepat dan tegas dalam mengubah bantalan posisi tubuh dengan kecepatan dan ketepatan yang paling ekstrim, tanpa kehilangan keseimbangan.
- 8) Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan pengembangan secara tepat dan efektif. Koordinasi adalah kapasitas individu untuk secara memadai menggabungkan berbagai perkembangan

dalam desain pembangunan soliter. Jadi koordinasi dapat dicirikan sebagai kemampuan untuk menggunakan alat-alat penglihatan dan pendengaran serta bagian-bagian tubuh tertentu dalam melakukan gerakan atau latihan mesin dengan ketepatan yang tinggi dan ekstrim.

- 9) Kecepatan reaksi diidentikkan dengan waktu yang dibutuhkan dari detik peningkatan atau peningkatan diperoleh sampai dimulainya reaksi atau respon.
- 10) Power adalah perpaduan antara solidaritas dan kecepatan atau usaha otot terbesardengan kecepatan paling ekstrim.

### c. Fungsi Kesegaran Jasmani

Kapasitas kesegaran yang sebenarnya serta menunjukkan keadaan dapat dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu;

- 1) Kelompok yang diidentikkan dengan pekerjaan, misalnya,
  - a) Untuk pesaing adalah untuk meningkatkan prestasi,
  - b) Untuk perwakilan, untuk membangun kecakapan dan efisiensi kerja,
  - c) Untuk siswa dan siswa penting untuk lebih mengembangkan prestasi belajar.
- 2) Bagi ibu hamil, sangat penting untuk kemajuan anak yang dikandungnya dan merencanakan keadaan pada saat persalinan.
- 3) Kelompok yang diidentikkan dengan usia adalah:
  - a) Untuk anak-anak, untuk menjamin perkembangan dan peningkatan yang ideal.
  - b) Untuk wali, adalah untuk mengikuti keadaan agar mereka tetap

baru dan tidak berdaya terhadap penyakit.

Dari gambaran di atas, semakin terbukti bahwa kesehatan sebenarnya memiliki kapasitas vital bagi kehidupan seseorang dalam menyelesaikan latihan sehari-hari dan meningkatkan efisiensi dalam mengelola bisnis secara ideal untuk mendapatkan hasil yang baik sesuai dengan bentuknya.

#### **d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Pada dasarnya kesegaran jasmani dipengaruhi oleh dua faktor utama, khususnya elemen dalam dan elemen luar. Faktor batiniah akan menjadi faktor yang bersifat bawaan dan menetap di dalam diri individu, seperti unsur keturunan, usia dan orientasi seksual. Secara simultan, variabel luar ini adalah faktor yang didapat atau diperoleh dari luar (misalnya persiapan), pekerjaan yang sebenarnya, cara hidup, status diet, dan sebagainya.

##### 1) Genetika

Faktor genetik adalah faktor keturunan yang diturunkan sejak lahir dari kedua orangtua. Faktor herediter adalah sifat-sifat bawaan yang diturunkan sejak lahir, yang diperoleh dari sifat kedua orangtua. Pengaruh genetik terhadap kekuatan otot dan daya tahan otot umumnya berkaitan dengan jumlah serat otot dan komposisi serat otot merah dan putih.

##### 2) Usia

Faktor usia sangat berpengaruh terhadap kebugaran

jasmani. Hal ini terlihat pada kinerja kardiovaskular, dimana kinerja kardiovaskular akan melemah seiring bertambahnya usia, namun pelemahan kardiovaskular ini dapat diminimalisir dengan serangkaian aktivitas olahraga yang teratur.

### 3) Jenis Kelamin

Nilai kesegaran jasmani yang dicerminkan oleh volume oksigen maksimum ( $VO_2$  Max) untuk pria lebih besar daripada nilai volume oksigen maksimum ( $VO_2$  Max) untuk wanita, berkisar antara 15-30%, bahkan pada atlet terlatih. Perbedaan ini akan sangat besar jika dinyatakan dalam nilai absolut (liter per menit). Pada umumnya perubahan tersebut disebabkan oleh perubahan komposisi tubuh dan perbedaan kandungan Hb.

### 4) Latihan

Menurut Djoko (2004) mendefinisikan latihan kebugaran sebagai proses sistematis menggunakan gerakan bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru-paru dan jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh. Pada dasarnya latihan sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani, latihan yang dilakukan secara baik dan benar bisa meningkatkan fungsi dan kinerja kardiovaskuler. Menurut Nurhasan (2011) latihan olahraga dapat meningkatkan kesegaran jasmani, bila memenuhi syarat-syarat sebagai berikut: Intensitas

latihan, yaitu beratnya kegiatan fisik dan merupakan faktor utama yang mempengaruhi kemampuan faal tubuh, Frekuensi latihan, yaitu jumlah kegiatan fisik yang dilakukan dalam jangka waktu satu minggu, dan Lama latihan, yaitu waktu yang digunakan dalam melakukan latihan fisik.

5) Gaya hidup

Gaya hidup juga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani, jika seseorang ingin memperoleh kebugaran jasmaninya tetap baik dan terjaga, maka perlu menerapkan cara hidup yang sehat dalam kehidupan sehari-hari, seperti makan makanan yang bersih, sehat dan bergizi, serta menjaga dan memelihara tubuh dengan baik.

6) Status gizi

Kualitas gizi seseorang mulai di dalam kandungan pada masa-masa pertumbuhan berikutnya mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan jasmani maupun kecerdasan seseorang. Status gizi merupakan ukuran keadaan gizi pada seseorang dengan memperhitungkan kecukupan zat – zat gizi yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi setiap harinya. Kebutuhan gizi harus mengandung protein, lemak, karbohidrat, garam mineral, vitamin dan air yang seimbang.

**e. Manfaat Kesegaran Jasmani**

Manfaat kesegaran jasmani Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam

melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif apabila kebugaran jasmaninya semakin meningkat.

## 2. Hakikat Ekstrakurikuler Bola Voli

### a. Pengertian ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli merupakan kegiatan di luar jam belajar sekolah yang berfokus pada bidang non akademik dengan mengembangkan keterampilan berolahraga sesuai dengan minat atau bakat yang dimiliki siswa. Selain melalui PJOK, cara paling umum untuk menumbuhkan potensi yang digerakkan oleh siswa juga harus dimungkinkan dengan latihan ekstrakurikuler di sekolah. Sebagaimana ditunjukkan oleh Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 menjelaskan bahwa “Latihan intrakurikuler dan ekstrakurikuler adalah latihan yang diharapkan dapat mendorong dan menumbuhkan potensi, kapasitas, minat, dan kemampuan peserta didik secara keseluruhan”. Mengingat undang-undang di atas, cenderung dianggap bahwa latihan intrakurikuler dan ekstrakurikuler memiliki arti yang sama selama waktu yang dihabiskan untuk membina kapasitas laten siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan aktivitas yang dilakukan kembangkan beberapa aspek isi kursus, termasuk itu berhubungan

dengan aplikasi ilmiah yang nyata apa yang dipelajari peserta sesuai dengan kebutuhan siswa kehidupan dan lingkungan mereka lingkungan sekitarnya. Kegiatan ekstrakurikuler pendidikan ekstrakurikuler tunjukkan membantu perkembangan peserta didik Memiliki kebutuhan, potensi, bakat dan ketertarikan mereka melalui kegiatan ini Organisasi khusus siswa atau staffpendidikan yang mumpuni dan Otoritas di sekolah.

Setiap siswa memiliki kemampuan dan bakat berbeda-beda, melalui kegiatan ekstrakurikuler setiap siswa mampu mengembangkan dan di arahkan ke cabang olahraga masing – masing. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dapat menumbuhkan dan mengembangkan potensi siswa terkhususnya di bidang olahraga masing – masing. Guru sangat berperan penting dalam mengarahkan siswa yang memiliki potensi atau bakat agar siswa dapat meraih prestasi tertentu di dalam cabang olahraga bolavoli.

#### **b. Pengertian Permainan Bola Voli**

Jenis olahraga ini banyak macamnya, tentunya bisa kita pilih sendiri-sendiri atau berkelompok atau berkelompok untuk berbagai cabang olah raga seperti lari, sepakbola, renang, futsal, voli dan lain-lain. Bolavoli adalah olahraga yang menarik dan sangat diminati.

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang diminati masyarakat. Olahraga ini cukup mudah dimainkan dan bisa menjadi sarana hiburan, selain untuk melatih kesehatan jasmani. Sejak

ditemukan tahun 1870, olahraga bolavoli cukup cepat penyebarannya. Permainan ini dirancang oleh William G.Morgan, yang sebelumnya disebut dengan nama Mintonette. William G.Morgan sendiri merupakan seorang instruktur pendidikan jasmani di Young Mens chrisian Association.

Federasi bolavoli pertama di dirikan pada tahun 1984 di Paris, yang bernama federasi bolavoli internasional atau International Volley Ball Federation atau IVBF, diikuti oleh 15 negara. Sedangkan di indonesia sendiri berdiri pada tanggal 22 januari 1995, yang diselenggarakan di stadion Ikada, jakarta. Pada tanggal ini pulalah lahirlah induk organisasi di indonesia pertama yang dikenal dengan nama PBVSI.

Bola voli adalah permainan yang terdiri dari dua kelompok yang terdiri dari enam pemain yang dimulai dengan memukul bola "servis" untuk mengabaikan jaring untuk mendapatkan poin, namun masing-masing kelompok dapat memainkan tiga kontak untuk mengembalikan bola ke kelompok lawan atau kelompok pembatas. Menurut Nuril (2007: 19), "Pertandingan bola voli adalah permainan rumit yang sulit dilakukan oleh semua orang, memerlukan informasi tentang strategi dasar dan prosedur lanjutan untuk memiliki opsi bermain bola voli dengan sukses". Metode yang terdapat dalam pertandingan bola voli meliputi prosedur passing, serve, spike dan square. Untuk memiliki kemampuan khusus yang sangat penting,

seorang pemain bola voli harus berlatih secara rutin, dimodifikasi dan tanpa henti. Untuk mendapatkan keterampilan khusus dasar yang hebat harus diselesaikan dengan melakukan latihan, disesuaikan, dan terus-menerus. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan (Boreham, 2006) bahwa peningkatan presentasi merupakan konsekuensi dari persiapan jangka panjang dan terorganisir.

Untuk ukuran standar lapangan bola voli yang digunakan panjang lapangan 18 meter, lebar lapangan 9 meter, untuk garis serang yaitu batas untuk menentukan posisi pemain pada saat melakukan pukulan smash lebarnya 3 meter, tinggi net putra 2,43 meter. Sedangkan tinggi net putri 2,24 meter, terdapat selisih 99 cm. Pada net, terdapat juga tiang yang sering juga disebut antena.

Posisi pemain dalam permainan bola voli ada 6 orang yang memiliki posisi yang tidak sama tetapi saling melengkapi, setiap pemain wajib memakai seragam yang sama kecuali pemain dengan posisi *libero* menggunakan seragam berbeda dengan pemain lainnya. Pemain profesional bola voli biasanya memiliki kemampuan khusus yang dikuasai mulai dari mengumpan, bertahaan, melakukan *smash*, atau *blocking* secara sempurna. Adapun tugas- tugas pemain bola voli:

- a. *Tosser* Merupakan pemain yang bertindak mengatur strategi di lapangan dan menjabarkan intruksi dari pelatih, *Tosser* harus selalu memberi umpan yang baik kepada penyerang atau *Spiker*.

- b. *Libero* Merupakan pemain yang memiliki passing yang paling baik diantara pemain lainnya, *Libero* harus selalu menjasi pemain belakang di setiap pertandingan.
- c. *Spiker* Merupakan pemain garis depan yang bertugas melakukan *Smash* dan wajibkan mematkan bola dan menghasilkan poin bagi tim.

Di SMP Negeri 1 Tanjung Medan Kabupaten Rokan Hilir Kepala Sekolah sangat peduli terhadap perkembangan ekstrakurikuler, adapun ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Tanjung Medan adalah bola voli, atletik, badminton, dan ada juga ekstrakurikuler yang non olahraga seperti menari dan pramuka. Dengan adanya ekstrakurikuler di sekolah dapat menumbuhkan bakat prestasi siswa khususnya pada cabang olahraga bola voli, cabang olahraga bola voli sangat gemari oleh sebagian banyak siswa dikarenakan cabang olahraga bola voli sering mengikuti O2SN. Sering sekali siswa SMP Negeri 1 Tanjung Medan ikut berpartisipasi dalam ajang kejuaran yang berada di kecamatan Tanjung Medan.

## B. Kerangka Pemikiran

Penelitian ini membahas tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Tanjung Medan Rokan Hilir. Kesegaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan selau lebih produktif dalam beraktivitas. Seseorang yang

memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan lebih efektif untuk beraktivitas daripada orang yang tidak memiliki tingkat kebugaran jasmani. Ketika tingkat kebugaran jasmani baik maka baik pulalah kesehatan di dalam tubuhnya dan dapat menyelesaikan tugas dengan baik.

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang lebih baik harus memperhatikan takarannya yaitu daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, daya ledak, ketepatan, koordinasi, dan kecepatan durasi yang harus selalu diperhatikan.

Bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh 2 tim yang mana setiap tim terdiri dari 6 orang pemain yang memiliki tugas berbeda dalam setiap permainannya. Olahraga bola voli sering dimainkan di outdoor maupun indoor olahraga ini termasuk permainan bola besar. Dalam permainannya setiap tim mencari poin dalam permainan berlangsung.

Dalam pergantian pemain tidak dibatasi asalkan pemain yang keluar dan masuk tetap dengan orang yang sama.

Dalam ulasan ini pencipta akan memeriksa tingkat kebugaran jasmani yang sebenarnya selesai menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia, khususnya: tes lari 50 m, tes angkat gantung, tes istirahat 60 detik, tes lompatan berdiri, dan tes 1000 m. tes berjalan. Dengan demikian, spesialis sebenarnya ingin melihat tingkat kebugaran jasmani

yang sebenarnya di SMP Negeri 1 Tanjung Medan Rokan Hilir pada ekstrakurikuler bola voli.

### C. Pertanyaan Penelitian

Dilihat dari tinjauan hipotesis dan struktur pemikirannya, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah: Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Tanjung Medan Rokan Hilir?



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Eksplorasi ini bersifat observasional dan memukau untuk menggambarkan penelitian yang dipimpin dalam kondisi yang terjadi melalui persepsi langsung. Ali Maksum (2012:68) metodologi pasti adalah penelitian yang diarahkan untuk menggambarkan indikasi, kekhasan, atau peristiwa tertentu. Pemilahan informasi dilakukan untuk memperoleh data yang diidentifikasi dengan kekhasan, kondisi, atau faktor tertentu.

Dengan demikian, analisis menggunakan teknik kuantitatif untuk penelitian. Sujarweni (2014:39) merekomendasikan: “Pemeriksaan kuantitatif adalah penelitian yang dapat menyelesaikan (mendapatkan) penemuan dengan menggunakan sistem faktual atau teknik kuantitatif lainnya (instrumen estimasi).

#### B. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi Penelitian

Populasi adalah jumlah keseluruhan unit atau individu yang karakteristiknya akan diperiksa. Pada penelitian ini peneliti menggunakan siswa SMP Negeri 1 Tanjung Medan Rokan Hilir khususnya pada bidang bola voli yang berjumlah 11 siswa putra.

### C. Defenisi Operasional

Agar tidak salah menilai tentang judul yang akan diteliti, penulis ingin mengungkapkan istilah-istilah yang diidentikkan dengan judul proposisi ini:

#### 1. **Kesegaran jasmani**

Kesegaran yang sebenarnya adalah kemampuan tubuh untuk menyelesaikan pekerjaan atau latihan dengan baik tanpa menyebabkan kelemahan yang ekstrim, sehingga masih ada sisa energi yang dapat digunakan untuk menghargai waktu relaksasi yang muncul tiba-tiba, dan individu yang tidak bermanfaat tidak dapat melakukannya. dia.

#### 2. **Ekstrakurikuler bola voli**

Ini adalah tindakan non-sekolah. Sekolah memiliki dua kelompok, masing-masing terdiri dari 6 pemain, yang dipersiapkan di luar bidang akademik untuk membantu kesepakatan dengan kemungkinan kebutuhan, bakat dan kapasitas bidang yang berbeda di luar bidang ilmiah. Kemajuan siswa dikoordinasikan oleh guru atau instruktur yang terampil dan diakui di sekolah.

### D. Pengembangan Instrumen

Instrumen adalah perangkat atau kantor yang digunakan oleh analis dalam mengumpulkan informasi sehingga pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih tepat, lengkap dan metedis sehingga lebih mudah untuk diproses. Untuk menentukan derajat kesegaran jasmani

siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Tanjung Medan Rokan Hilir yang sebenarnya, Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) bergantung pada usia 13-15 tahun.

Macam-macam tes (Widiastuti, 2011.49) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Remaja Putra Usia 13-15 Tahun, tepatnya:..

### 1. Tes Lari 50 Meter

- a. Tujuan Untuk mengukur kecepatan.
- b. Alat dan fasilitas yang digunakan:
- c. Lintasan lurus, rata, datar, tidak licin, berjarak 50 meter, mempunyai lintasanlanjutan.
- d. Bendera start
- e. Peluit
- f. Stop watch
- g. Tepung
- h. Alat tulis
- i. Petugas ujian
- j. Mengukur waktu dan mencatat hasil tes

1) Sikap awal "anggota tetap berada di belakang garis awal"

2) Gerakan Atas isyarat "siap", anggota mengambil posisi berdiri untuk berlari. Padasinyal "Ya", anggota berlari secepat mungkin ke tujuan akhir.

3) Lari bagaimanapun dapat diulang jika anggota: Mencuri awal, pelari cepat tidakmelewati tujuan akhir, dihalangi oleh pelari

lain.

k. perkiraan waktu

Estimasi waktu selesai dari spanduk awal dikibarkan sampai sprinter melewatigawang akhir.

l. pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh sprinter untuk menempuh jarak 60 meter dengan segera.

## 2. Tes **Gantung Angkat Tubuh 60 Detik**

- a. Tujuan Untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.
- b. Alat dan fasilitas
  - 1) Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta
  - 2) Lantai rata dan bersih Stopwatch
  - 3) Alat tulis
  - 4) Serbuk kapur atau maknesium karbonat
  - 5) Petugas tes
  - 6) Pengamat waktu
  - 7) Penghitung gerakan merangkap pencatatan hasil
  - 8) Pelaksanaan
  - 9) Sikap permulaan: peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, pegangan telapak tangan menghadap kebelakang.



**Gambar 3. 1 Sikap Awal Tes Angkat Tubuh dan Pada Saat Angkat Tubuh.  
(Widiastuti,2011.50).**

10) Gerakan: mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada diatas palang tunggal, sikap tersebut diperlihatkan Selama 60 detik, gerakan itu dilakukan berulang-ulang dan tanpa istirahat.

c . Pencatatan hasil

- 1) Gerakan yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna
- 2) Gerakan yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dilakukandengan sikap sempurna
- 3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini walaupun telahberusaha, diberi nilai 0.

### 3. Tes Baring Duduk 60 Detik

a. Tujuan

Untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

b. Alat dan fasilitas

1) lapangan yang rata dan bersih

2) Stopwatch

3) Alat tulis

4) Tikar

c. petugas tes

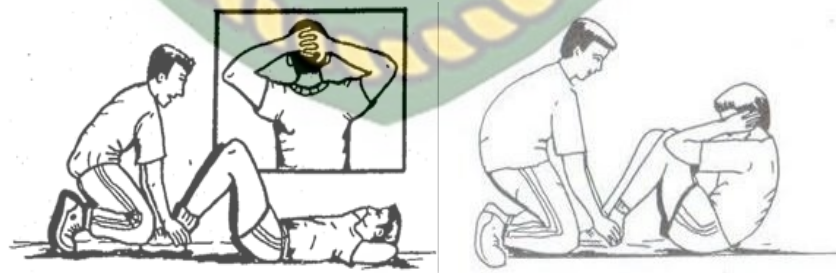
1) Pengamat waktu

2) Menghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. pelaksanaan

1) Sikap permulaan: berbaring terlentang dilantai atau matras, kedua lutus ditekuk dengan sudut 90 derajat kedua tangan diletakkan dibelakang kepala.

2) Gerakan: aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk sehingga kedua siku nya menyentuh paha dan kemudian kembali ke sikap awal, dilakukan berulang kali tanpa berhenti selama 60 detik.



**Gambar 3. 2 Sikap Permulaan Baring Duduk.Sikap Saat Melakukan Baring Duduk.**

(Widiastuti,2011.51)

e. pencatatan hasil

1) Hasil yang dihitung adalah gerakan tes yang dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.

2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini diberi nilai 0.

#### 4. Loncat Tegak

a. Tujuan tes ini unyuk mengukur daya ledak/tenaga eksplosif

b. Alat dan fasilitas yang diperlukan

1) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30x150cm, dipasang pada dinding atau tiang dan jaraak antar lantai dengan angka nol (0) pada skala yaitu 150cm.

2) serbuk kapur

3) alat penghapus papan tulis

4) alat tulis

c. petugas tes

1) pengamat dan pencatat hasil

d. pelaksanaan pencatatan hasil

1) sikap permulaan: ujung jari tangan peserta terlebih dahulu di olesi dengan serbuk kapur, peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala disamping kiri atau kanannya kemudian telapak tangan peserta ditempelkan pada papan skala sehingga meninggalkan bekas jari di papan skala.

2) Gerakan: peserta mengambil awalan dengan sikap

menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang kemudian peserta lompat setinggi mungkin sambil menepuk papan skala dengan tangan yang sudah di olesi serbuk kapur, tes ini dilakukan secara tiga kali tanpa istirahat dan diselingi oleh peserta lainnya.

- 3) Pencatatan hasil: raihan tegak dicatat, ketiga raihan loncatan dicatat masukkan hasil selisi yang paling besar.

#### 5. Tes Lari 1000 Meter

- a. Tujuan untuk mengukur daya tahan jantung, paru-paru, peredaran darah, dan pernapasan.
- b. Alat dan fasilitas yang digunakan
  - 1) Lintasan lari
  - 2) Stopwatch
  - 3) Bendera start
  - 4) Batu bata
  - 5) Alat tulis
  - 6) Peluit
  - 7) Petugas keberangkatan
  - 8) Pengukur waktu
  - 9) Pencatatan hasil
  - 10) Pembantu umum

c. pelaksanaan tes

- 1) Sikap permulaan: peserta dibelakang garis start.
- 2) Gerakan: pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, bersiap untuk lari. Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finish dengan menempuh jarak 1000 meter.
- 3) Pencatatan hasil: pengambilan waktu dilakukan saat bendera start diangkat sampai peserta tepat melintasi garis finish. Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis pengumpulan data sebagai berikut:

1. Observasi merupakan observasi pertama dimana peneliti telah memberikan saran dan mencari informasi tentang kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Tanjung Medan Rokan Hilir bola voli diluar kelas.
2. Perpustakaan merupakan alat untuk mengumpulkan data berupa buku-buku, karya ilmiah dan peningkatan pengetahuan.
3. Tes dan pengukuran untuk memperoleh hasil penelitian ini yang dilakukan dengan cara menguji dan mengukur derajat kesehatan di Indonesia.

#### **F. Teknik Analisis Data**

Untuk memecahkan masalah dalam penelitian ini, analisis data digunakan sebagai salah satu langkah untuk mengetahui tingkat kesegaran

jasmani setiap siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Tanjung Medan Rokan Hilir, dengan tes sambung berdasarkan tes TKJI.

Kemudian untuk mengelompokkan hasil tes kesegaran jasmani ke dalam kategori tes kesegaran jasmani normal dilakukan analisis deskriptif dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

F= frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N= *number of cases* (jumlah frekuensi atau banyaknya individu) P= angka persentase

**Tabel 3. 1 Tabel Nilai TKJI**

(Untuk Putera Usia 13-15 Tahun)

Nilai	Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	No
5	s.d-6,7	16 ke atas	38 ke atas	66 ke atas	s.d-3'04"	5
4	6,8"-7.6"	11-15	28-37	53-65	3'05"-3,53"	4
3	7,7"-8,6"	6-10	19-27	42-52	3'54"-4'46"	3
2	8,8"-10,3"	2-5	8-18	31-41	4'47"-6'04"	2
1	10,4"-dst	0-1	0-7	s.d 30	6'05"-dst	1

(Sumber: Widyastuti,2017:55)

Tabel 3. 2 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Remaja Usia 13-15

## Tahun Putra

	<b>JUMLAH NILAI</b>	<b>KLAFIKASI</b>
	<b>22-25</b>	<b>Baik Sekali (BS)</b>
	<b>18-21</b>	<b>Baik (B)</b>
	<b>14-17</b>	<b>Sedang (S)</b>
	<b>10-13</b>	<b>Kurang (K)</b>
	<b>5-9</b>	<b>Kurang Sekali (KS)</b>

(Sumber: Widyastuti,2017:55)

## Daftar Nama-Nama Siswa Yang Mengikuti Ektrakurikuler Bola Voli:

- 1) Fhiki Harminsyah ( 13 Tahun )
- 2) Rendi Setiawan ( 13 Tahun )
- 3) Aldi Irwansyah ( 13 Tahun )
- 4) Hafizh Alit ( 13 Tahun )
- 5) Kapriadi Winata Sitompul ( 13 Tahun )
- 6) Adi Prasetyo ( 13 Tahun )
- 7) Trisno ( 13 Tahun )
- 8) Aria Afama ( 13 Tahun )
- 9) Adim Winata Sobirin ( 13 Tahun )
- 10) Nazrul Eziansyah ( 13 Tahun )
- 11) Aden Puji Prabowo ( 13 Tahun )

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Kesegaran yang sebenarnya dicirikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengubah kapasitas organ-organ tubuhnya di dalam titik batas fisiologis ke kondisi ekologis dan juga pekerjaan nyata dengan cara yang benar-benar mahir tanpa menjadi terlalu lelah sehingga dia dapat tetap melakukan latihan olahraga lain dan telah mengalami pemulihan yang layak. indah sebelum informasi tugas serupa hari berikutnya. Dalam ulasan ini, tes kesegaran sebenarnya dilakukan pada siswa SMP Negeri 1 Tanjung Medan, Kabupaten Rokan Hilir. Contoh dalam ulasan terdiri dari 11 siswa laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli.

Informasi tentang dampak kesegaran jasmani yang sebenarnya pada siswa ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Tanjung Medan Kabupaten Rokan Hilir diperoleh melalui prosedur tes. Dari informasi yang dikumpulkan, penyelidikan informasi dilakukan dengan melakukan perhitungan untuk menentukan karakterisasi tingkat kesegaran siswa yang sebenarnya. Tes kesegaran sebenarnya dilakukan dengan menggunakan 5 penanda, yaitu lari 50 meter spesifik, Angkat Gantung, Berbaring Duduk, Lompat Lurus, dan Lari 1000 meter. Berikutnya adalah penggambaran hasil untuk setiap tes yang dilakukan.

## 1. Deskripsi data

### a. Lari 50 meter

Berdasarkan tes lari 50 meter yang diberikan pada siswa putera pada ekstrakurikuler bola voli, dari 11 siswa putera terdapat 5 siswa yang mendapatkan nilai 3 pada norma tes 8.8"-9.9" dengan nilai sedang (S). Selanjutnya terdapat 4 siswa putera yang mendapatkan nilai 2 pada norma tes 10.0"-11.9" dengan nilai kurang (K). Selanjutnya terdapat 2 siswa putera yang mendapatkan nilai 1 pada norma 12.0"-dst dengan nilai kurang sekali (KS). Sebagaimana dapat di lihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 4. 1 Data Tes Lari 50 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMP Negeri1 Tanjung Medan Rokan Hilir**

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	5	Baik Sekali	0	0%
2	4	Baik	0	0%
3	3	Sedang	5	45,5%
4	2	Kurang	4	36,4%
5	1	Kurang Sekali	2	18,2%
Jumlah			11	100%

Berdasarkan tabel 4.1 di atas terdapat 5 orang siswa yang mendapatkan nilai dengan kategori sedang (S) pada tes lari 50 meter dengan persentase 45,5%. Ini merupakan kategori terbanyak yang diperoleh oleh siswa pada tes lari 50 meter. Selanjutnya ada 4 orang siswa yang memperoleh nilai kurang (K) pada tes lari 50 meter dengan persentase 36,4%. Sedangkan ada 2 orang siswa yang memperoleh nilai kurang sekali (KS) pada tes lari 50 meter dengan

persentase 18,2%. Berdasarkan hasil persentase di atas yang di peroleh dapat di simpulkan pada tes lari 50 meter, bahwa rata-rata siswa berada pada kategori sedang dengan nilai 3.

#### b. Tes Gantung Angkut Tubuh

Berdasarkan hasil tes gantung angkat tubuh yang diberikan terhadap siswa putera ekstrakurikuler bola voli. Dari 11 orang siswa terdapat 4 orang siswa yang memperoleh nilai 4 pada norma tes 11-15 dengan nilai baik, selanjutnya, terdapat 2 orang siswa yang memperoleh nilai 3 pada norma tes 6-10 dengan nilai sedang, sedangkan ada 5 orang siswa yang mendapatkan nilai 2 pada norma tes 2-5 dengan nilai kurang. Dan sebagaimana dapat di lihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 4. 2 Tes Angkat Tubuh Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMP Negeri 1Tanjung Medan Rokan Hilir**

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	5	Baik Sekali	0	0%
2	4	Baik	4	36%
3	3	Sedang	2	18,18%
4	2	Kurang	5	45,45%
5	1	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			11	100%

Berdasarkan pada tabel 4.2 di atas terdapat 4 orang siswa yang mendapatkan nilai dengan kategori baik (B) pada tes gantung angkat tubuh dengan persentase 36%, selanjutnya terdapat 2 orang siswa yang mendapatkan nilai sedang (S) pada tes gantung angkat tubuh dengan persentase 18,18%, sedangkan ada 5 orang siswa

yang mendapatkan nilai dengan kategori kurang (K) pada tes angkat tubuh dengan persentase 45,45%, ini merupakan kategori terbanyak pada tes gantung angkat tubuh. Berdasarkan data hasil tes di atas terdapat nilai rata-rata siswa mendapatkan nilai 2.

### c. Baring Duduk 60 detik

Berdasarkan hasil tes baring duduk 60 detik yang dilaksanakan oleh siswa putra ekstrakurikuler bola voli dari 11 siswa terdapat 4 orang siswa yang mendapatkan nilai 4 pada norma tes 28-37 kali dengan nilai baik (B). Selanjutnya terdapat 4 orang siswa yang mendapatkan nilai 3 pada norma tes 19-27 kali dengan nilai sedang (S). Sedangkan 3 orang siswa yang mendapatkan nilai 2 pada norma tes 8-18 kali dengan nilai kurang (K). Sebagaimana dapat di lihat dari tabel berikut ini:

**Tabel 4. 3 Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Ekstrakurikuler Putera SMP Negeri 1 Tanjung Medan Rokan Hilir**

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	5	Baik Sekali	0	0%
2	4	Baik	4	36,36%
3	3	Sedang	4	36,36%
4	2	Kurang	3	27,27%
5	1	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			11	100%

Berdasarkan tabel 4.3 di atas dapat di lihat bahwa terdapat 4 orang siswa yang memperoleh nilai dengan kategori baik dengan persentase 36,36%. Selanjutnya ada 4 orang siswa yang mendapatkan kategori sedang dengan persentase 36,36%. Kemudian ada 3 orang siswa yang memperoleh nilai dengan

kategori kurang dengan persentase 27,27%. Berdasarkan hasil tes dan persentase baring duduk 60 detik bahwasanya rata-rata siswa memperoleh nilai 3.

#### d. Loncat Tegak

Berdasarkan hasil tes loncat tegak yang diberikan kepada siswa ekstrakurikuler bola voli dari 11 orang siswa terdapat 1 orang siswa yang mendapatkan nilai 4 pada norma tes 53-65 dengan kategori baik (B). Sedangkan terdapat 10 orang siswa yang mendapatkan nilai 1 pada norma tes s.d 30 dengan nilai kurang sekali (KS). Sebagaimana dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4. 4 Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMP Negeri 1 Tanjung Medan Rokan Hilir**

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	5	Baik Sekali	0	0%
2	4	Baik	1	9,09%
3	3	Sedang	0	0%
4	2	Kurang	0	0%
5	1	Kurang Sekali	10	90,91%
Jumlah			11	100%

Berdasarkan tabel 4.4 di atas dapat di lihat terdapat 1 orang siswa yang memperoleh nilai baik dengan persentase 9,09%. Sedangkan 10 orang siswa yang memperoleh nilai kurang sekali dengan persentase 90,91%. Inii merupakan kategori terbanyak dalam tes loncat tegak ekstrakurikuler bola voli tersesbut. Berdasarkan hasil dan persentase di atas siswa rata-rata mendapatkan nilai 1.

#### e. Lari 1000 Meter

Berdasarkan hasil ter lari 1000 meter yang dilakukan siswa, dari 11 orang siswa tersebut semua nya mendapat kan nilai 1 dengan kategori kurang sekali (KS) pada norma tes 6'05-dst. Sebagaimana bisa di lihat pada tabel berikut.

**Tabel 4. 5 Data Tes Lari 1000 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMP Negeri 1 Tanjung Medan Rokan Hilir**

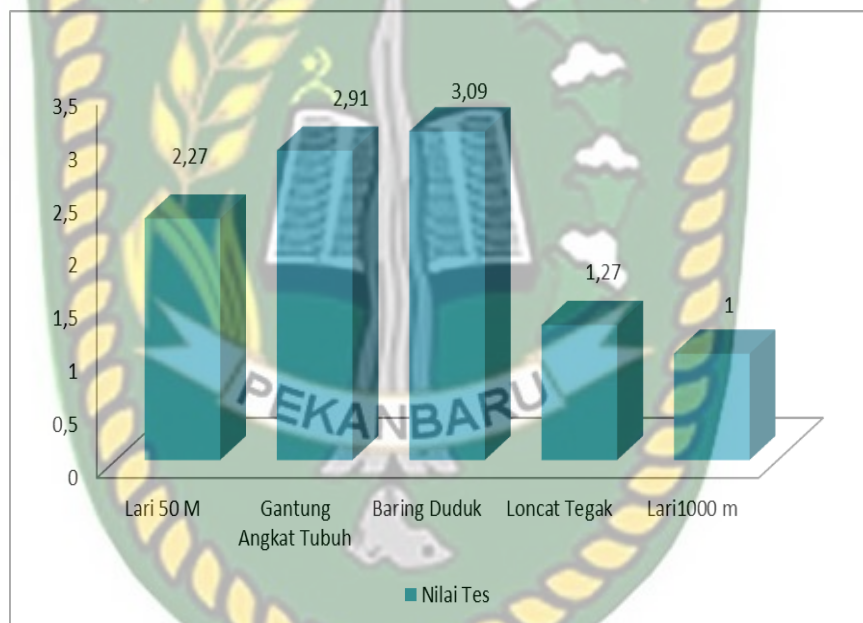
No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	5	Baik Sekali	0	0%
2	4	Baik	0	0%
3	3	Sedang	0	0%
4	2	Kurang	0	0%
5	1	Kurang Sekali	11	100%
Jumlah			11	100

Berdasarkan tabel 4.5 dapat di lihat terdapat 11 orang siswa yang mendapat nilai 1 dengan kategori kurang sekali. Berdasarkan pengamatan di lapangan, diketahui bahwa ketika siswa melakukan pemanasan, seluruh siswa melakukan gerakan pemanasan dengan gerakan yang salah atau tidak benar. Selanjutnya, selama masa pembelajaran yang dialihkan secara daring menyebabkan siswa jarang melakukan kegiatan olahraga salah satunya lari. Hal ini menjadi penyebab siswa memperoleh kategori kurang baik dengan estimasi waktu untuk mencapai tujuan lebih dari 10 menit, oleh karena itu rata-rata siswa pada tes lari 1000 meter berada pada kategori kurang sekali dengan nilai rata-rata sebesar 1.

## 2. Analisis Data

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada uraian data dapat disimpulkan bahwa ada lima jenis tes kebugaran jasmani yaitu; tes lari 60 meter, gantung siku, tekuk, angkat, lompat lurus, dan lari 1000 meter. Dari hasil penelitian di atas, nilai rata-rata setiap pengujian dapat dilihat pada gambar di bawah ini;

**Gambar 4. 1 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMP Negeri 1 Tanjung Medan Rokan Hilir**



Berdasarkan diagram 4.3 di atas dapat diuraikan bahwa terdapat lima jenis tes kebugaran jasmani. Pertama pada tes lari 50 meter, siswa putera pada ekstrakurikuler bola voli memperoleh nilai rata-rata sebesar 2,27 (3) dengan kategori sedang. Kedua, pada tes gantung angkat tubuh siswa memperoleh nilai rata-rata sebesar 2,91 (2) dengan kategori baik. Ketiga, pada tes baring duduk siswa memperoleh nilai rata-rata sebesar 3,09 (3) dengan kategori sedang. Keempat, pada tes

loncat tegak siswa memperoleh nilai rata-rata sebesar 1,27 (1) dengan kurang sekali. Kelima, pada tes lari 1000 meter siswa memperoleh nilai rata-rata 1(1) dengan kategori kurang sekali.

Tingkat kesegaran jasmani siswa di luar kelas bola voli dapat dihitung dengan menjumlahkan rata-rata setiap tes. Hasil perhitungan ditunjukkan pada tabel di bawah ini;

**Tabel 4. 6 Hasil Rekapitulasi Perhitungan Tes Kesegaran Jasmani**

No	Nama Test	Nilai
1	Lari 50 Meter	2,27
2	Gantung Angkat Tubuh	2,91
3	Baring Duduk	3,09
4	Loncat Tegak	1,27
5	Lari 1000 M	1
Total (Tes 1 + Tes 2 + Tes 3 + Tes 4 + Tes 5		<b>10,55</b>
<b>KLASIFIKASI</b>		<b>Kurang</b>

Berdasarkan hasil berulang dari berbagai tes pada Tabel 4.7 di atas, dapat dilihat bahwa nilai siswa dalam lomba 50 meter adalah 3. Skor angkat kantilever siswa adalah 2. Skor siswaberbaring datar adalah 3. Skor siswa adalah 1 dalam loncat tegak dan 1 dalam lari 1000 M. Jika dihitung, skor untuk tingkat kesegaran adalah 10,55. Berdasarkan standar klasifikasi tingkat kesegaran jasmani dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler putra berada pada tingkat kurang.

## B. Pembahasan

Kesehatan jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih memiliki cadangan energi untuk aktivitas lain. Orang dengan kesehatan jasmani yang tinggi dapat melakukannya dengan baik, selain itu juga dapat terhindar dari cedera yang biasanya dapat terjadi saat melakukan pekerjaan fisik yang berat.

Kajian ini bertujuan untuk mengetahui kesehatan siswa yang sebenarnya mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Tanjung Medan Rokan Hilir.

Berdasarkan uraian data dan hasil analisis data pada sub pokok bahasan di atas, nilai tingkat kesehatan jasmani adalah 10,55 yang termasuk dalam klasifikasi kurang. Hal ini tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: daya tahan jantung, kekuatan otot, kelenturan, kecepatan, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, ketepatan dan koordinasi.

Menurut tingkat kesehatan siswa SMP Negeri 1 Tanjung Medan di luar wali kelas secara keseluruhan, cenderung terlihat bahwa peningkatan derajat kesehatan jasmani sebenarnya masih belum ideal. Hal ini mungkin disebabkan oleh berbagai elemen, salah satunya adalah pelaksanaan kegiatan. Rencana latihan yang sesuai dengan tujuan harus dikembangkan untuk atlet, yaitu untuk meningkatkan tingkat kesehatan fisik atlet.

Fransazeli Makorohim (2018:42) Skor tingkat kesehatan jasmani yang didapat adalah 14,77 dan berada pada level 62,2%, sehingga cenderung

beralasan bahwa sebenarnya kesegaran jasmani penghuni Lapas Anak Kota Pekanbaru berada pada klasifikasi sedang. Muhammad Mahardi (2016::56) Skor tingkat kesegaran jasmani yang didapat adalah 10-13 dan berada pada taraf 80%, sehingga cenderung diduga bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir adalah dalam klasifikasi tak berdaya. Dengan demikian, berdasarkan korelasi di atas, tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Tanjung Medan Kabupaten Rokan Hilir sebenarnya tergolong kurang dengan hasil akhir normal sebesar 10,55.

Untuk menumbuh kembangkan sumber daya manusia yang berkualitas maka diperlukan peningkatan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani dapat ditingkatkan melalui berbagai latihan seperti senam, jogging, berenang dan bersepeda. Olahraga tidak hanya mempengaruhi kesegaran jasmani, lingkungan juga memiliki pengaruh penting terhadap kesegaran jasmani seseorang.

Singkatnya, siswa di luar kelas bola voli harus memahami komponen kesegaran jasmani mana yang harus diperhatikan agar siswa memiliki fisik yang kuat dalam olahraga dan permainan, memiliki kondisi fisik yang baik, dan menghindari cedera dan kelelahan.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler BolaVoli putra SMP Negeri 1 Tanjung Medan Rokan Hilir pada taraf **kurang** dengan rata-rata 10,55.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil temuan tes dalam penelitian ini, maka peneliti memberi saran bagi para guru penjas, siswa serta peneliti selanjutnya. Adapun saran dalam penelitian ini di antaranya adalah;

1. Bagi guru yang ingin meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan pembelajaran pendidikan jasmani sehingga di harapkan kebugaran jasmani siswa lebih baik, begitu pula dengan proses latihan yang di adakan setiap luar jam pelajaran yaitu ekstrakurikuler khususnya terhadap bola voli.
2. Bagi siswa yaitu harus ada pemikitan yang sama bagaimana bisa agar sadar betapa penting nya tingkat kebugaran jasmani dalam meningkat kondisi fisik yang lebih baik dalam hal pendidikan jasmani terkhususnya di ekstrakurikuler bola voli.

3. Bagi peneliti selanjutnya, agar lebih dapat melakukan peningkatan terhadap kebugaran jasmani siswa tersebut dengan menambahkan atau mengganti variabel yang telah ada, memaksimalkan keterbatasan dalam penelitian, dan memperluas dalam penelitian.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Zainul. 2018. *Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di MIN Donomulyo Kabupaten Malang*. Jurnal of education. Volume 1 nomor 1 2018
- .Griwijoyo, Santosa. 2013. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga) Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan Dan Prestas*. Bandung: PT Remaja Rodaskarya.
- Husdarta, Suharja Jaja. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum Dan Pembukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta: Anugrah.
- Irsanty, Putri Nesha. 2019. *Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket Smp Islam As-Shofa*. Pekanbaru: Studi Pendidikan Jasmani Dan Rekreasi FKIP UIR.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Pustaka, Rexa. 2016. *Panduan Lengkap Untuk Guru Dan Pelajar Ensiklopedia Mini Olahraga*. Jakarta: Kurniesa
- Prasetio, Edo dkk. 2017. *Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Masa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara*. Jurnal Ilmiah

Pendidikan Jasmani. Vol. 1 (2) 2017.

Pahliwandawari, Rovi. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket Dengan Siswa Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli*. Jurnal Pendidikan Olah Raga. Vol. 3.No 1. Juni 2014.

Risma Nova. Jatra Rices.2019. *Hubungan Motivasi Dengan Kemampuan Servis Bawah Dalam Permainan BolaVoli*. Pekanbaru: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran. Volume 3 Nomor 5

Rahman, Zainal dkk.2020. *Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kecepatan Berbasis Multimedia Interaktif*. Sports Science And Health.vol 2(1):2020

Risma Nova. Jatra Rices.2020. *Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Servis Atas BolaVoli Pada Mahasiswa Putri Unit Kegiatan Mahasiswa Penjaskesrek*. Pekanbaru. Jurnal Of Sport Education. Volume 2 Nomer 2.55-60

Santoso, Ari Danang. 2016.*Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bola Voli Putri Universitas PGRI Banyuwangi*. Banyuwangi: Jurnal Kejora. Volume 1 Nomor 1 2016.

Susanto,Teguh.2016. *Buku Pintar Olahraga* : yogyakarta: pustaka baru press.

Widiastuti.2017. *Tes Dan Pengukuran Olahraga* : Jakarta: Rajawali Expres.

Yogantoro. Siwi Zulu. dan T.K, Ferianto, Bambang.2016. *Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Di Sekolah Menengah Pertama Negeri Dataran Tinggi Dan Daerah Pesisir..* Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan volume 04 nomer 03 tahun 2016.

Zulraflia, dkk.2013. *Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 FKIP UIR Pekanbaru).* Pekanbaru: Journal Sport Area. Volume 1 Nomor 2.78-83.

