

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI ATLET BOLAVOLI PUTERI  
KECAMATAN BANTAN KABUPATEN BENGKALIS**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau*



**OLEH :**

**SITI NURFATIHA**  
**NPM. 166610424**

**PEMBIMBING**

**MIMI YULIANTI**  
**NIDN. 1026078901**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2020**

**PENGESAHAN SKRIPSI**

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI ATLET BOLAVOLI PUTERI  
KECAMATAN BANTAN KABUPATEN BENGKALIS**

Dipersiapkan oleh

Nama : Siti Nurfatiha  
NPM : 166610424  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**PEMBIMBING**

**Mimi Yulianti, S.Pd., M.Pd**  
**NIDN. 1026078901**

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Rekreasi

**Leni Apriani, S.Pd., M.Pd**  
**NIP.15DK1102039**  
**NIDN. 1005048901**

Skripsi 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**

**Dra. Hj. Tity Hastuti, M.Pd**  
**NIP.195911091987032002**

## PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Siti Nurfatih  
NPM : 166610424  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bolavoli Puteri  
Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis**

Disetujui,  
**PEMBIMBING**

**MIMI YULIANTI, S.Pd.,M.Pd**  
**NIDN. 1026078901**

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

**Leni Apriani, S.Pd.,M.Pd**  
**NIP.15DK1102039**  
**NIDN. 1005048901**

## SURAT KETERANGAN

Kami selaku pembimbing skripsi ini, dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah:

Nama : Siti Nurfatiha  
NPM : 166610424  
Jenjang : Strata Satu (1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah Selesai Menyusun Skripsi dengan Judul:

**“Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bolavoli Puteri Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis”**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

**PEMBIMBING**

**MIMI YULIANTI, M.Pd**  
**NIDN. 1026078901**

## ABSTRAK

### **Siti Nurfatiha, 2020 Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bolavoli Puteri Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bolavoli Puteri Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis yang terdiri dari 15 sampel puteri. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, instrument yang digunakan dalam penelitian ini berpatokan dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Indonesia usia 16-19 tahun yang terdiri dari lari 60 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, lari 1000 meter. Berdasarkan analisis data yang dilakukan menggunakan statistik atlet yang mendapat klasifikasi baik 2 orang dengan persentase 13,33%, klasifikasi sedang 8 orang dengan persentase 53,33%, klasifikasi kurang 5 orang dengan persentase 33,33% demikian rata-rata siswa mendapat persentase 53,33% dengan rentang nilai 14-16, dapat disimpulkan tingkat kesegaran jasmani atlet bolavoli puteri kecamatan Bantan kabupaten Bengkalis berada pada klasifikasi **sedang**.

**Kata Kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani**

## ABSTRACT

### **Siti Nurfatih, 2020 Physical Fitness Level of Women's Volleyball Athletes, Bantan District, Bengkalis Regency**

This study aims to determine the level of physical fitness of female volleyball athletes, Bantan district, Bengkalis district, which consists of 15 samples of women. This type of research is descriptive quantitative, the instrument used in this study is based on the level of physical fitness of Indonesian children aged 16-19 years consisting of 60 meters running, hanging elbow bending, lying down, jumping upright, running 1000 meters. Based on the data analysis conducted using the statistics of athletes who got a good classification of 2 people with a percentage of 13.33%, medium classification 8 people with a percentage of 53.33%, less classification 5 people with a percentage of 33.33%, so the average student got a percentage of 53 , 33% with a value range of 14-16, it can be concluded that the level of physical fitness of female volleyball athletes in the Bantan district of Bengkalis Regency is in the medium classification.

**Keywords: Physical Fitness Level**

## SURAT PERNYATAAN

Nama : Siti Nurfatih  
NPM : 166610424  
Jenjang Studi : Strata Satu (1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bolavoli Puteri  
Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis**

Dengan ini menyatakan:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat
2. Penulisan yang saya buat murni karya tulis saya sendiri dan bimbingan dengan dosen yang telah di tunjuk oleh dekan FKIP universitas islam riau.
3. Jika di temukan isi skripsi yang merupakan duplikasi skripsi orang lain maka saya siap menerima sanksi pencabutan gelar atau ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundangan yang berlaku.

Dengan demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Pekanbaru, 04 Agustus 2020

Siti Nurfatih  
NPM.166610424

## BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap:

Nama : Siti Nurfatih  
NPM : 166610424  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Pembimbing : Mimi Yulianti, M.Pd  
Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bolavoli Puteri**

### Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
27-11-2019	- Tambah ulasan - Perbaiki tulisan - Perbaiki daftar Pustaka	
22-01-2019	- Perbaiki pengutipan - Tambahan jurnal	
03-02-2019	- Perbaiki penulisan - Pahami Instrumen	
10-02-2019	- Acc untuk diseminarkan	
27-02-2020	- Seminar Proposal	
07-07-2020	- Perbaiki Judul Proposal Penelitian	
25-07-2020	- -Penelitian TKJI	
- -2020	-	
- -2020	- ACC Ujian Skripsi	

Pekanbaru, Agustus 2020  
Wakil Dekan Bidang Akademik

**Dra. Hj. Tity Hastuti, M.Pd**  
**NIP.195911091987032002**

## KATA PENGANTAR

Assalammu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpah rahmat dan karunia-Nya shalawat beserta salam penulis kirimkan kepada junjungan alam Nabi besar Muhammad Saw. Sehingga penulis dapat menyusun proposal ini dengan judul: **“Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bolavoli Puteri Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis”**.

Penulisan proposal 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 proposal 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 proposal ini jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangannya, untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran serta masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempatan ini mengucapkan terimah kasih kepada,

1. Ibuk Leni Apriani M.Pd selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
2. Ibuk Mimi Yulianti selaku Dosen Pembimbing sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta pembimbing penulis dalam penyelesaian proposal ini.

3. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada penulis selama belajar di Universitas Islam Riau.
4. Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang selalu memberi motivasi dan support.
5. Official, pelatih dan seluruh atlet bolavoli puteri Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis.
6. Teman-teman seperjuangan khususnya angkatan 2016 yang ada dikala susah dan senang serta yang lainnya ucapan terima kasih atas dukungan kalian. Memberikan bantuan, informasi dan motivasi dalam penulisan proposal ini. Penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan pembuatan dan penyusunan serta penulisan proposal ini tidak luput dari kekurangan dan kelengkapannya baik yang disengaja maupun tidak sengaja. Oleh karna itu, kritik dan saran penulis harapkan demi perbaikan dan kesempurnaan untuk masa yang akan datang.

Penulis

Siti Nurfatih

## 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>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II. KAJIAN TEORI</b>	
A. Landasan Teori .....	6
1. Hakikat Kesegaran jasmani .....	6
a. Pengertian Kesegaran Jasmani .....	6
b. Komponen Kesegaran Jasmani .....	9
c. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani .....	11
2. Hakikat Permainan Bolavoli .....	12
a. Pengertian Permainan Bolavoli .....	12
B. Kerangka Pemikiran .....	14

C. Pertanyaan Penelitian.....	15
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	16
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	16
C. Definisi Operasional .....	16
D. Pengembangan Instrumen .....	17
E. Teknik pengumpulan data .....	27
F. Teknik analisis data.....	28
<b>BAB IV. PENGOLAHAN DATA</b>	
A. Deskriptif dan Kuantitatif Data .....	30
B. Analisis Data.....	39
C. Pembahasan .....	40
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran.....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	44
<b>LAMPIRAN</b> .....	46

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1.Posisi Start Lari 60 Meter .....	19
Gambar 3.2.Sikap pada Saat Angkat Tubuh .....	20
Gambar 3.3.Sikap Permulaan Baring Duduk .....	22
Gambar 3.4.Sikap Menentukan Raihan Tegak.....	24
Gambar 3.5.Sikap Melakukan Loncat Tegak.....	24
Gambar 3.6.Posisi <i>Start</i> Lari 1200 Meter .....	26
Gambar 3.7. <i>Stopwatch</i> Dimatikan Saat Pelari Melewati Melintas	
Garis Finish .....	26

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Usia 16-19 Tahun Puteri .....	27
Tabel 3.2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Usia 16-19 Tahun Puteri .....	28
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari cepat 60 Meter Atlet Bolavoli Puteri Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis .....	31
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Gantung Siku Tekuk Atlet Bolavoli Puteri Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis .....	32
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Baring Duduk Atlet Bola Voli Puteri Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis .....	34
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Loncat Tegak Atlet Bola voli Puteri Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis .....	35
Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari 1000 Meter Atlet Bola voli Puteri Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis .....	37
Tabel 4.6. Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bolavoli Puteri Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis .....	39

## DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 4.1. Tes Lari cepat 60 Meter Atlet Bolavoli Puteri Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis .....	31
Grafik 4.2. Tes Gantung Siku Tekuk Atlet Bolavoli Puteri Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis .....	33
Grafik 4.3. Tes Baring Duduk Atlet Bolavoli Puteri Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis .....	34
Grafik 4.4. Tes Loncat Tegak Atlet Bolavoli Puteri Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis .....	36
Grafik 4.5. Tes Lari 1000 Meter Atlet Bolavoli Puteri Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis .....	37
Grafik 4.6. Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bolavoli Puteri Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis .....	38

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Untuk mencapai tujuan tersebut dapat dilaksanakan melalui berbagai jalur seperti jalur olahraga prestasi, olahraga tradisional maupun melalui olahraga pendidikan.

Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya juga dapat dilakukan sebagai kegiatan menghibur, menyenangkan atau dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi olahraga. Pemerintah Indonesia sendiri menjadikan olahraga sebagai wadah untuk mengembangkan potensi seseorang. Seseorang yang mempunyai potensi dapat disalurkan melalui event-event mewakili daerah maupun negara, tujuannya salah satu untuk meningkatkan sportifitas dan hubungan disuatu wilayah maupun negara tersebut.

Hal tersebut selaras dengan Undang-Undang Dasar No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 21 ayat 4 yang berbunyi: "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". Jadi dapat disimpulkan bahwa olahraga dapat dilakukan melalui berbagai jalur, salah satunya melalui

jalur masyarakat yang berbentuk seperti sebuah kelompok atau klub tertentu dan dapat berlangsung sepanjang hidup.

Kesegaran jasmani merupakan integral dalam olahraga secara keseluruhan. Tujuan kesegaran jasmani tidak hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani olahraga tersebut.

Kegiatan atau aktivitas yang dilakukan manusia haruslah didukung oleh tingkat kesegaran jasmani tertentu. Tingkat kesegaran jasmani setiap orang bersifat relative yang dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Kesegaran jasmani sangatlah penting, dan salah satu upaya untuk menjaga kesegaran jasmani yaitu dengan berolahraga teratur. Salah satunya melalui olahraga permainan bolavoli

Permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang mengandung banyak unsur gerakan seperti: kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*power*), daya tahan (*endurance*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), kelentukan (*fleksibility*) dan koordinasi (*coordination*). Apabila unsur tersebut dipadukan maka akan terbentuk keterampilan teknik dasar permainan bolavoli.

Untuk mempunyai permainan bolavoli yang bagus tentu tidak hanya membutuhkan teknik dan taktik saja, namun juga perlu kesegaran jasmani sebagai pendukung program latihan dan menentukan hasil kerja atlet. Oleh sebab itu tingkat kesegaran jasmani berperan penting dalam kinerja atlet. Dari hasil

pengamatan yang dilakukan peneliti selama berada di Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis perkembangan olahraga bolavoli sangat pesat dan banyak diminati oleh masyarakat umum dari berbagai kalangan. Olahraga ini juga selalu dipertandingkan di event-event di daerah tersebut salah satunya event tahunan yaitu PORKAB (Pekan Olahraga Kabupaten). Event ini merupakan ajang pembuktian bagi atlet-atlet dari kecamatan yang ada di Bengkalis dan merupakan ajang seleksi untuk mengikuti event selanjutnya yang lebih tinggi jenjangnya mewakili kabupaten Bengkalis di provinsi.

Berdasarkan hasil observasi yang telah penulis lakukan pada atlet bolavoli puteri kecamatan Bantan kabupaten Bengkalis, ditemukan beberapa permasalahan kesegaran jasmani, seperti: 1) Atlet cepat merasa kelelahan sebelum olahraga selesai, 2) Motivasi atlet kurang hal ini dilihat ketika pemanasan atlet tidak serius dan lambat hadir ke lapangan, 3) Gerak atlet yang lambat dalam mengejar bola, 4) Hasil uji coba pertandingan yang belum maksimal, 5) Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani pada atlet bolavoli kecamatan Bantan kabupaten Bengkalis. Mencermati kondisi tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian ilmiah berjudul **“Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bolavoli Puteri Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Atlet cepat merasa kelelahan sebelum olahraga selesai.
2. Motivasi atlet kurang hal ini dilihat ketika pemanasan atlet tidak serius dan lambat hadir ke lapangan.
3. Gerak atlet yang lambat dalam mengejar bola.
4. Hasil uji coba pertandingan yang belum maksimal.
5. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani pada atlet bolavoli kecamatan Bantan kabupaten Bengkalis

## **C. Pembatasan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka penelitian ini terbatas pada Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bolavoli Puteri Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka untuk lebih terfokus permasalahan yang akan diteliti, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Bagaimanakah Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bolavoli Puteri Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis”.

## **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka tujuan yang ingin dicapai penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani atlet bolavoli puteri Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis.

## **F. Manfaat Penelitian**

Adapun penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk:

1. Sebagai bahan informasi yang dapat membantu siswa dalam latihan meningkatkan kesegaran jasmani khususnya cabang olahraga bolavoli.
2. Bagi pelatih, sebagai bahan dalam memberikan ilmu untuk melatih atlet bolavoli puteri Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis.
3. Bagi atlet, dapat meningkatkan prestasi cabang olahraga bolavoli.
4. Bagi penulis, sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana di jurusan pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi Universitas Islam Riau (UIR).
5. Bagi jurusan/fakultas, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kualitas mahasiswa khususnya jurusan pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi sebagai calon pendidik.
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

##### 1. Hakikat Kesegaran Jasmani

###### a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani tidak bisa lepas dari kehidupan manusia. Pada saat manusia bergerak tanpa merasakan lelah yang berlebihan dan dapat melakukan aktivitas yang lain maka itu adalah suatu gambaran keadaan fisik manusia yang disebut sebagai kesegaran jasmani. Gerak yang dilakukan manusia merupakan tanda dari kehidupan suatu makhluk dan dapat berlangsung setiap saat. Jadi dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia.

Menurut Syafruddin (2011:12) Kebugaran/kesegaran jasmani adalah gambaran kualitas tubuh yang melebihi standar kesehatan. Selain itu karena kesegaran jasmani didapat melalui aktivitas jasmani yang melebihi dari aktivitas yang bisa dilakukan untuk kesehatan. Kesegaran jasmani yang baik, bisa didapat melalui tambahan aktivitas jasmani/fisik yang dilakukan secara benar dan didukung oleh keadaan tubuh yang sehat.

Menurut Ambarukmi, (2007:42) Kesegaran Jasmani adalah suatu hal yang berhubungan dengan keadaan fisik seseorang secara umum, jadi ruang lingkup kesegaran jasmani biasa diartikan dengan kondisi puncak

seseorang atlet bahkan sampai kemampuan fisik seseorang yang baru sembuh dari sakit atau baru mengalami cedera.

Secara umum kesegaran jasmani dapat disimpulkan sebagai kondisi atau keadaan yang menggambarkan fisik seseorang yang telah melakukan aktivitas fisik melebihi dari aktivitas yang biasa ia lakukan tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, hal ini menyangkut dengan kemampuan tubuh seseorang terhadap perubahan pada tubuh yang disebabkan oleh kegiatan tertentu.

Menurut Ismaryati (2008:40) Kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu: fungsi yang bersifat umum dan khusus. Fungsi umum kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. 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.

Menurut Lubis (2008:6) *Physical fitness* dapat diterjemahkan pula sebagai kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani berbeda dengan aktivitas fisik, *physical fitness is a set of attributes that people have or achieve* atau dengan pengertian kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani adalah seperangkat atribut yang dimiliki seseorang atau prestasinya. Menjadi segar atau bugar secara jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan semangat (gigih) dan kewaspadaan, tanpa kelelahan yang berarti dan dengan cukup energi untuk menikmati waktu senggang dan untuk bertemu dengan keadaan darurat yang tidak terduga.

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan kebugaran jasmani adalah kondisi fisik yang memiliki kemampuan untuk melakukan sesuatu dengan semangat yang tinggi dengan cara melakukan latihan-latihan fisik tanpa merasakan kelelahan tujuannya untuk meningkatkan kemampuan diri sendiri dan menggapai prestasi.

Menurut Prasetio (2017:87) Menyatakan kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai dengan pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan masalah kesehatan dan kelelahan yang berlebihan. Menurut Harsono (2001:4) Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet. Menurut Zulraflia, dkk (2013:74) Kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari.

Menurut teori tersebut kebugaran jasmani sangat erat kaitannya dengan latihan fisik yang dilakukan tanpa merasakan kelelahan yang berarti tanpa disadari dampak dari latihan membuat tubuh menjadi lebih bugar dan juga sehat sehabis melakukannya.

Kemudian menurut Bafirman (2008:9) Menjelaskan bahwa kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas tubuh. Menurut Muspita, dkk (2015:71) Tingkat kebugaran jasmani merupakan faktor penting seseorang dalam menjalankan aktivitas baik dari kalangan usia muda sampai usia tua, dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang mumpuni maka tubuh akan mampu melakukan penyesuaian fungsi fisiologi.

Menurut Yulianti, dkk (2018:56) Kesegaran jasmani adalah kesanggupan anggota tubuh untuk melakukan aktivitas tubuh tanpa mengalami kelelahan yang berarti, kesegaran jasmani sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Menurut Widiastuti (2017:13) Menjelaskan kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan keletihan yang berarti. Sedangkan menurut Mutohir, Maksun (2007:51) Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti, orang yang bugar berarti dia tidak mudah lelah dan capek. Ia dapat mengerjakan pekerjaan secara optimal tanpa berhenti sebelum waktunya.

Berdasarkan teori-teori di atas dapat diambil kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk dapat melaksanakan tugasnya sehari-hari dengan semangat tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang sehingga dapat mengatasi tugas yang lain keesokannya dan mendapatkan hasil yang optimal.

#### **b. Komponen Kesegaran Jasmani**

Menurut Widiastuti (2017:14) Komponen-komponen kesegaran jasmani dibagi menjadi 2 aspek kesegaran jasmani yaitu: (1) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan (2) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*) yang meliputi: 1) Daya tahan jantung, dan paru-paru, 2) Kekuatan otot, 3) Kelentukan,

- 4) Kecepatan, 5) Daya Eksplosif, 6) Kelincahan, 7) Keseimbangan, 8) Ketepatan, 9) Koordinasi.

Menurut Ismaryati (2008:41) Komponen kesegaran jasmani meliputi:

1. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara tepat dan cepat.
2. Keseimbangan (*balance*), Terdapat dua macam keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak.
3. Koordinasi (*coordination*), yaitu sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan.
4. Kecepatan (*speed*), yaitu kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat.
5. Kelenturan (*fleksibility*), sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot.
6. Daya ledak (*power*) disebut juga sebagai kekuatan eksplosif.
7. Waktu reaksi adalah periode antara diterimanya rangsang (stimulasi) dengan permulaan munculnya jawaban (*respon*).
8. Pengukuran Daya Tahan Erobik.
9. Pengukuran komposisi tubuh berat tubuh seseorang tersusun dari beberapa komponen yang berbeda, komponen utamanya adalah tulang, otot, organ, dan lemak.
10. Kekuatan (*strength*), adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal.
11. Daya tahan (*endurance*), adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu kerja secara terus-menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu.

Menurut Tarigan dalam Muspita (2018:71) Ada beberapa komponen yang dapat membangun pondasi kebugaran jasmani yang dapat dikelompokkan menjadi komponen-komponen yang berkaitan dengan aspek kesehatan melalui pendidikan jasmani di sekolah dan dalam kehidupan sehari-hari meliputi, daya tahan jantung paru, kekuatan, daya tahan otot, dan kelenturan.

Menurut Ambarukmi, dkk (2007:43) Ada lima kemampuan fisik yang menentukan kebugaran jasmani seseorang:

1. Kelentukan: adalah ruang gerak sendi atau seri sendi-sendi.
2. Daya tahan: adalah kemampuan untuk melakukan kerja fisik yang berlangsung lama dengan intensitas kerja rendah dan menghambat terjadinya kelelahan.
3. Kecepatan: adalah waktu yang dibutuhkan untuk menggabungkan suatu gerakan pada sebuah sendi atau gerak tubuh secara menyeluruh.
4. Kekuatan: adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot mengerahkan tenaga (*force*) untuk melawan sebuah tahanan.
5. Kekuatan yang cepat (*speed strength*) adalah tenaga maksimal yang dapat dikerahkan sebuah otot atau kelompok otot dalam waktu yang sesingkat mungkin.

Sedangkan menurut Nurhasan (2001:132) Unsur-unsur kesegaran jasmani terdapat 2 aspek :

1. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan:
  - a. Daya tahan jantung dan paru-paru,
  - b. Kekuatan otot,
  - c. Daya tahan otot,
  - d. *Flexibilitas* dan,
  - e. Komposisi tubuh.
2. Kesegaran jasmani
  - a. Kecepatan,
  - b. *Power*,
  - c. Keseimbangan,
  - d. Koordinasi,
  - e. Kecepatan reaksi.

Dari teori-teori di atas dapat diketahui bahwa komponen-komponen kesegaran jasmani saling berkaitan antara satu sama lain, masing-masing komponen memiliki ciri-ciri sendiri yang berfungsi dalam kesegaran jasmani, agar kondisi tetap terjaga maka latihan yang tepat dan teratur menjadi salah satu kunci untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik.

### C. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Dalam Mutohir, dkk (2011:23) Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani yaitu: faktor genetic (keturunan), umur, jenis kelamin, aktifitas fisik, kebiasaan olahraga, status gizi, kadar hemoglobin, status kesehatan, kebiasaan merokok, kecukupan istirahat.

Dari kutipan di atas dipahami bahwa kebugaran jasmani tidak terbentuk dengan sendirinya, tetapi kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berperan penting, hal ini juga dipengaruhi frekuensi dan beban latihan olahraga seseorang. Apabila seseorang disiplin dalam menjalani hidup yang sehat maka akan baik pula kondisi kebugaran jasmaninya.

## **2. Hakikat Permainan Bolavoli**

### **a. Pengertian Permainan Bolavoli**

Permainan bolavoli adalah salah satu olahraga yang dimainkan oleh dua tim dimana tiap tim terdiri atas enam orang pemain dan dibatasi atau dipisahkan oleh jaring (net) dalam suatu lapangan berukuran 18 x 9 meter. Tujuan permainan ini adalah memantapkan bola di bidang lapangan lawan dengan cara melakukan pukulan keras dan tipuan pukulan sedemikian rupa agar lawan tidak dapat mengembalikan bola.

Menurut Candra & Henjilito (2018:103) Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh 2 regu dan masing-masing regu terdiri dari 6 orang. Menurut Faruq dalam Idris (2015:3) Permainan bolavoli adalah suatu permainan yang dimainkan secara berkelompok, artinya setiap pemain harus mampu bekerja sama dengan baik, bertanggung jawab atas permainan yang dimainkan dalam tim tersebut Menurut Sukirno (2012:13) Permainan volley yang berarti bola dipukul-pukul sebelum jatuh di tanah. Artinya setiap regu boleh memainkan dua kali pukulan di daerah sendiri dan yang ketiga harus diseberangkan ke daerah lawan dengan melewati net.

Menurut Abrasyi, dkk (2018:110) Permainan olahraga bola voli bisa dimainkan di lapangan luar dan di lapangan dalam (indoor). Teknik dasar pada permainan bola voli terdiri dari *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, *Jump* servis dan smash. Permainan bola voli dimainkan oleh 2 tim yang bertanding berlawanan, satu tim terdiri dari 6 orang pemain yang bertanding. Tujuan dari permainan bola voli ini yaitu mendapatkan angka (point) sebanyak-banyaknya dengan mencapai skor 25 dari 3 atau 5 set yang telah ditentukan dengan cara bola melewati net dan bola jatuh ke area lawan.

Jadi bolavoli merupakan permainan yang dimainkan secara beregu dengan maksimal 3 sentuhan menggunakan taktik dan strategi agar bola mati dipihak lawan dan pihak lawan kesulitan mengembalikan bola sehingga mendapatkan poin serta bisa mempertahankan serangan dari tim lawan agar bola tidak mati dilapangan sendiri.

Menurut Alpen (2017:20) Permainan bolavoli dapat digunakan sebagai sarana untuk mendidik, sebab dengan olahraga bolavoli dapat membentuk pribadi yang sportif, jujur, kerjasama, tanggung jawab, yang semua itu merupakan nilai-nilai pendidikan yang dapat ditanamkan. Oleh karena itu, olahraga permainan bolavoli diberikan di lingkungan sekolah, bolavoli diberikan sejak anak-anak SD, SLTP, SMA sampai ditingkat perguruan tinggi. Menurut Subroto (2010:36) Prinsip bermain bolavoli adalah menjaga bola jangan sampai jatuh di lapangan sendiri dan berusaha menjatuhkan bola di lapangan lawan atau mematikan bola di pihak lawan. Permainan bolavoli sangat cepat perkembangannya, antara lain disebabkan oleh beberapa kemudahan diantaranya adalah: 1) Permainan bolavoli

tidak memerlukan lapangan yang luas. 2) Mudah dimainkan oleh siapapun baik putra atau putri. 3) Alat-alat yang digunakan untuk bermain sangat sederhana. 4) Permainan ini sangat menyenangkan. 5) Kemungkinan terjadinya kecelakaan sangat kecil. 6) Dapat dimainkan di alam bebas maupun di ruang tertutup.

Jadi dapat diketahui bahwa permainan bolavoli merupakan olahraga yang sederhana dan dapat dimainkan oleh siapapun, dimanapun dan kapanpun. Dengan memainkan dua kali pukulan di daerah sendiri dan yang ketiga harus diseberangkan ke daerah lawan dengan melewati jaring (net). Permainan ini membutuhkan tanggung jawab dan kerjasama didalam tim.

#### **B. Kerangka Pemikiran**

Kesegaran jasmani merupakan modal dasar untuk dapat menyelesaikan aktifitas secara bergairah, efektif dan efisien, sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja. Dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi, maka seseorang mampu melakukan aktifitas atau kegiatan sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibanding seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah.

Kesegaran jasmani adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Kesegaran jasmani sangat diperlukan dalam semua aktifitas olahraga, begitu juga pada olahraga bolavoli.

Pengukuran tes kesegaran jasmani dilakukan dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada usia 16-19 tahun, yaitu : tes lari 60 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, tes lari 1000

meter. Dari tes tersebut dapat digunakan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan menjadi tolak ukur bagi pelatih untuk mengetahui kesegaran jasmani atlet.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis mengemukakan kerangka pemikiran penelitian sebagai berikut “semakin baik tingkat kesegaran jasmani seseorang maka semakin baik pula kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan terhadap Atlet Bolavoli Puteri Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis”.

### **C. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan Penjelasan kerangka pemikiran dan permasalahan di atas maka pertanyaan penelitian dalam penelitian ini adalah: Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani atlet bolavoli puteri kecamatan Bantan kabupaten Bengkalis?

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, menurut Maksum (2012:68) Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi atau variable.

#### B. Populasi dan Sampel Penelitian

##### 1. Populasi

Menurut Arikunto (2010:173) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli puteri Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis berjumlah 15 orang puteri.

##### 2. Sampel

Menurut Arikunto (2010:174) Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yaitu semua populasi dijadikan sampel yang berjumlah 15 orang puteri.

#### C. Definisi Operasional Penelitian

Untuk menghindari salah pengertian atau penafsiran, maka peneliti memberikan penjelasan terhadap istilah-istilah penting dalam penelitian ini, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Kesegaran jasmani adalah keadaan yang menggambarkan fisik seseorang yang telah melakukan aktivitas fisik melebihi dari aktivitas yang biasa ia lakukan

tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, hal ini menyangkut dengan kemampuan tubuh seseorang terhadap perubahan pada tubuh yang disebabkan oleh kegiatan tertentu.

2. Bolavoli merupakan permainan yang dimainkan secara beregu, setiap regu terdiri dari 6 orang dibatasi dengan net (tiang dan jaring) dengan maksimal 3 sentuhan menggunakan taktik dan strategi agar bola mati dipihak lawan dan pihak lawan kesulitan mengembalikan bola sehingga mendapatkan poin serta bisa mempertahankan serangan dari tim lawan agar bola tidak mati dilapangan sendiri.

#### **D. Pengembangan Instrumen**

Instrumen adalah metode atau alat yang digunakan untuk mengukur penelitian. Dalam melakukan tes pengukur tingkat kesegaran jasmani digunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes ini merupakan rangkaian tes, oleh karena itu semua butir harus dilaksanakan secara suatu satuan waktu. Sebelum melaksanakan tes semua atlet harus diberikan penjelasan tentang maksud, tujuan dan kegunaan tes serta cara melakukan masing-masing rangkaian tes kesegaran jasmani yang akan dilakukan.

Menurut Widiastuti (2017:47) Adapun jenis-jenis Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Puteri usia 16-19 tahun yaitu:

##### **1. Tes Lari 60 Meter**

###### **a. Tujuan**

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

###### **b. Alat dan fasilitas**

1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin berjarak 60 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan

2) Bendera start

3) Peluit

4) Tiang pancang

5) Stopwatch

6) Serbuk kapur

7) Formulir

8) Alat tulis

c. Petugas tes

1) Juru keberangkatan

2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan “Peserta berdiri di belakang garis start”

2) Gerakan

a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri siap untuk lari.

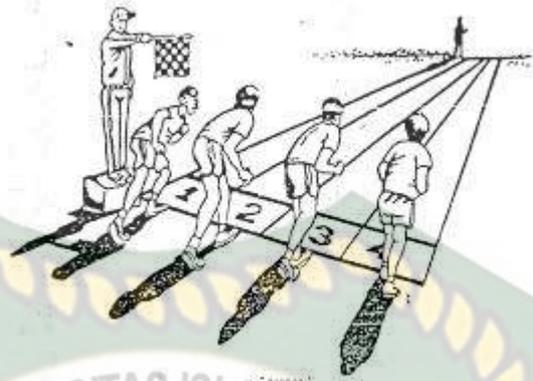
b) Pada aba-aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish.

3) Lari masih bisa diulang apabila peserta:

a) Pelari mencuri start.

b) Pelari tidak melewati garis finish.

c) Pelari terganggu oleh pelari lain.



**Gambar 3.1. Posisi Start Lari 60 Meter (Depdiknas, 2003:6)**

4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis.

e. Pencatat hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter dalam satuan detik.

**2. Tes Gantung Siku Tekuk (*pull up*)**

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan lengan otot bahu

b. Alat dan fasilitas

a) Palang tunggal yang dapat di turunkan dan di naikkan

b) *Stopwatch*

c) Formulir tes dan alat tulis

d) Nomor dada dan serbuk kapur atau magnesium karbonat.

c. Petugas tes

Pengukur waktu atau merangkap pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kearah kepala.

b) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat keatas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.



**Gambar 3.2. Sikap pada Saat Gantung Siku Tekuk**

**(Widiastuti, 2017: 49).**

e. Pencatat hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas dalam satuan waktu detik.

Catatan:

Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal dan hasilnya ditulis 0 (nol).

### 3. Tes Baring Duduk 60 detik (*Sit Up*)

#### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

#### b. Alat dan fasilitas

- 1) Lantai/ lapangan yang rata dan bersih
- 2) *Stopwatch*
- 3) Nomor dada, formulir tes
- 4) Alat tulis dan lain-lain

#### c. Petugas Tes

- 1) Pengamat waktu.
- 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

#### d. Pelaksanaan

##### 1) Sikap Permulaan

a) Berbaring terlentang di lantai atau rumput, kemudian lutut ditekuk dengan sudut  $\pm 90^\circ$ , kedua tangan gandengan jari-jarinya berselang selip diletakkan dibelakang kepala.

b) Petugas atau peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar tidak terangkat.

##### 2) Gerakan

a) Pada aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha dan kemudian kembali bersikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang selama 60 detik.

b) Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin.

e. Pencatatan Hasil

1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.

2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk hasilnya ditulis angka 0 (nol)



**Gambar 3.3 Sikap Permulaan Baring Duduk (Widiastuti, 2017:52)**

#### **4. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)**

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak/tenaga eksplosif

b. Alat dan Fasilitas

1) Papan berskala sentimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.

2) Serbuk kapur

3) Alat penghapus

4) Nomor dada

5) Formulir tes

6) Alat tulis

Dipasang pada dinding yang rata.

c. Petugas Tes

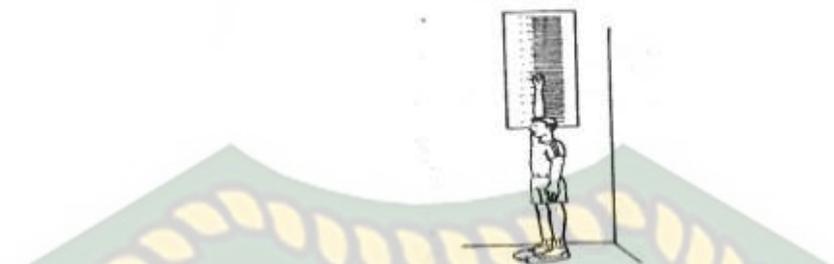
Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan Tes

1) Sikap permulaan

a) Terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat

b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan kanan dekat dinding diangkat keatas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.



**Gambar 3.4 Sikap Menentukan Raihan Tegak**

**(Depdiknas, 2003:17)**

- 2) Gerakan
  - a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
  - b) Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut.



**Gambar 3.5. Sikap Melakukan Loncat Tegak (Depdiknas,**

**2003:19)**

e. Pencatatan Hasil

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.

2) Ketiga selisih hasil tes dicatat.

#### 5. Tes Lari 1000 Meter untuk Puteri (16-19 Tahun)

##### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

##### b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lari
- 2) *Stopwatch*
- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Alat tulis
- 7) Formulir dan alat tulis

##### c. Petugas Tes

- 1) Juru keberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pembantu umum

##### d. Pelaksanaan Tes

- 1) Sikap permulaan; Peserta berdiri di belakang garis start
- 2) Gerakan; Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
- 3) Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finish.



**Gambar 3.6 Posisi *Start* Lari 1200 Meter (Depdiknas, 2003:21)**



**Gambar 3.7. *Stopwatch* Dimatikan Saat Pelari Melewati Melintas Garis Finish (Depdiknas, 2003:21)**

e. Pencatatan Hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.
- 2) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.

**Table 3.1 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Usia 16-19****Tahun Puteri**

Nilai	Lari 60 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1000 meter
5	Sd – 8,4 detik	40 detik keatas	29 kali keatas	50 cm keatas	Sd 3'52"
4	8,5 – 9,8 detik	20 – 39 detik	20 – 28 kali	39 – 49 cm	3'53 – 4'56"
3	9,9 – 11,4 detik	08 – 19 detik	10 – 19 kali	31 – 38 cm	4'57 – 5'58"
2	11,5 – 13,4 detik	02 – 07 detik	03 – 09 kali	23 – 30 cm	5'59" – 7'23"
1	13,5 – dst	00 – 02 detik	00 – 02 kali	Dibawah 23 cm	Dibawah 7'23"

(Nurhasan dalam Permana, 2013:124-128)

**E. Teknik Pengumpulan Data**

Untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode tes dan pengukuran. Disamping itu dilengkapi dengan kepustakaan dan observasi.

## 1. Observasi

Observasi adalah pegamatan langsung yang dilakukan sebelum pembuatan proposal dan pada saat pelaksanaan penelitian.

## 2. Perpustakaan

Sumber yang berasal dari buku dan teori yang digunakan sebagai pendukung penelitian.

### 3. Tes dan pengukuran

Tes dan pengukuran dalam penelitian ini dilakukan melalui tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani atlet bolavoli putri Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis.

#### F. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah cara untuk mencari dan menata secara sistematis catatan hasil dari penelitian. Pada penelitian ini peneliti menggunakan analisa statistik, karena table yang diperoleh angka-angka serta statistik dapat meringkas data yang besar ke dalam bentuk yang lebih mudah diketahui.

Untuk mengetahui hasil tingkat kebugaran jasmani dari hasil tes kelima butir tersebut adalah dengan norma tes kebugaran jasmani.

**Table 3.2 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Usia 16-19 Tahun Putri**

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	05 – 09	Kurang Sekali (KS)

Kemudian penulis ingin mengetahui gambaran tentang tingkat kebugaran jasmani atlet bolavoli Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis. Maka peneliti memakai rumus berdasarkan pendapat (Sudijono, 2006:43)

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

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden



## BAB IV

### PENGOLAHAN DATA

#### A. Deskriptif dan Kuantitatif Data

Berdasarkan permasalahan di atas yang terdapat pada bagian yang telah diuraikan, maka hasil penelitian ini yaitu untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani atlet bolavoli puteri Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis yang berjumlah 15 orang atlet puteri. Data diperoleh dengan melakukan serangkaian tes yang sesuai dengan tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak Remaja Usia 16-19 Tahun. Adapun tes peneliti lakukan adalah sebagai berikut:

1. Lari 60 Meter
2. Gantung Siku Tekuk
3. Baring Duduk
4. Loncat Tegak
5. Lari 1000 Meter

Berikut peneliti akan menguraikan secara rinci deskripsi data hasil penelitian dari masing-masing tes yang telah dikemukakan:

#### **1. Data Tes Lari 60 Meter Atlet Bolavoli Puteri Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis**

Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi dengan 5 kategori norma tingkat kesegaran jasmani Indonesia yang terdiri dari: baik sekali, baik,

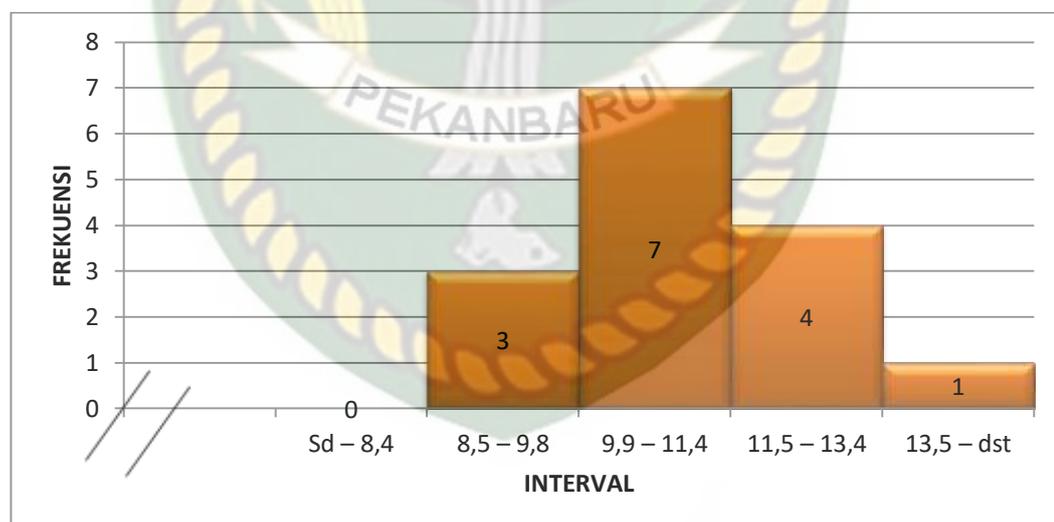
cukup, kurang, kurang sekali. Kemudian dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Data Tes Lari 60 Meter Atlet Bolavoli Puteri Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis**

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Sd – 8,4 detik	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	8,5 – 9,8 detik	Baik (B)	3	20%
3	9,9 – 11,4 detik	Sedang (S)	7	46,66%
4	11,5 – 13,4 detik	Kurang (K)	4	26,66%
5	13,5 – dst	Kurang Sekali (KS)	1	6,66%
	Jumlah		15	100%

Secara grafik dapat dilihat di bawah ini:

**Grafik 4.1. Tes Lari 60 Meter Atlet Bolavoli Puteri Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis**



Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 15 sampel puteri mendapat angka tercepat 8,8 detik dengan nilai 4 terdapat 3 orang dengan persentase 20%, nilai 3 terdapat 7 orang dengan persentase 46,66%, nilai 2 terdapat 4 orang dengan

persentase 26,66%, nilai 1 terdapat 1 orang dengan persentase 6,66%, dengan skor terendah 13,77 detik.

## 2. Data Tes Gantung Siku Tekuk Atlet Bolavoli Puteri Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis

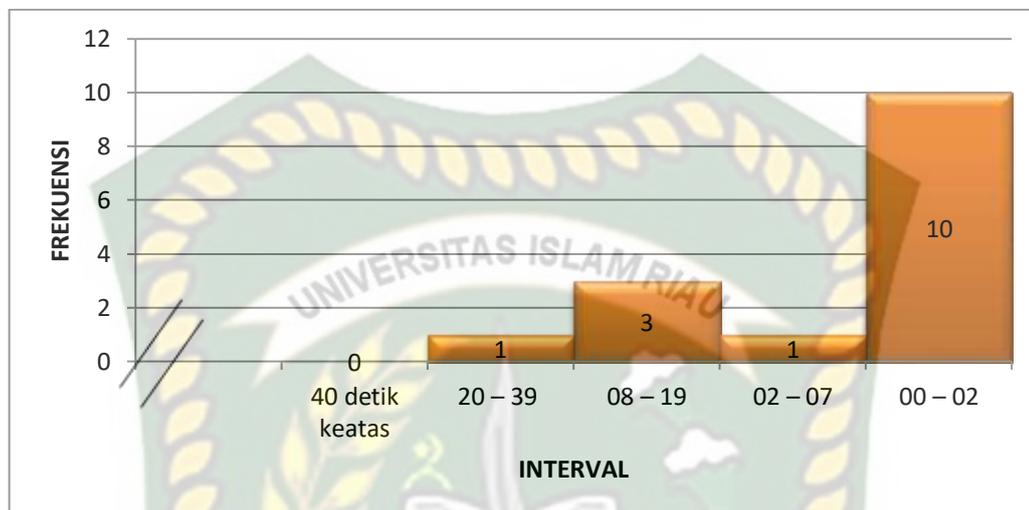
Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi dengan 5 kategori norma tingkat kesegaran jasmani Indonesia yang terdiri dari: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Kemudian dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Data Tes Gantung Siku Tekuk Atlet Bolavoli Puteri Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis**

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	40 detik keatas	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	20 – 39 detik	Baik (B)	1	6,66%
3	08 – 19 detik	Sedang (S)	3	20%
4	02 – 07 detik	Kurang (K)	1	6,66%
5	00 – 02 detik	Kurang Sekali (KS)	10	66,66%
	jumlah		15	100%

Secara grafik dapat dilihat di bawah ini:

**Grafik 4.2. Tes Gantung Siku Tekuk Atlet Bolavoli Puteri Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis**



Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 15 sampel puteri mendapat skor tertinggi 22,21 detik dengan nilai 4 terdapat 1 orang dengan persentase 6,66%, nilai 3 terdapat 3 orang dengan persentase 20%, nilai 2 terdapat 1 orang dengan persentase 6,66%, nilai 1 terdapat 10 orang dengan persentase 66,66%, dengan skor terendah 0.

### **3. Data Tes Baring Duduk Atlet Bolavoli Puteri Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis**

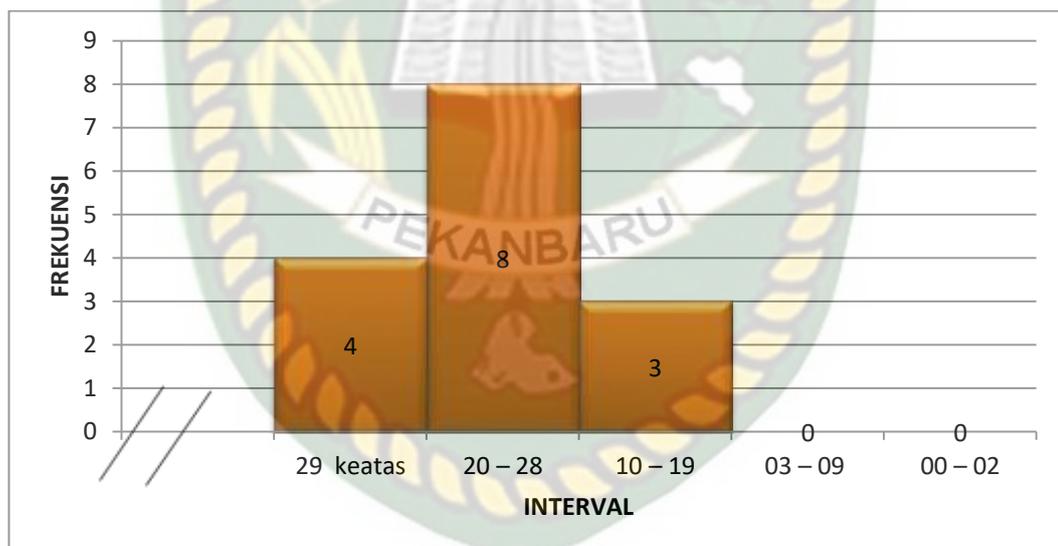
Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi dengan 5 kategori norma tingkat kesegaran jasmani Indonesia yang terdiri dari: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Kemudian dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Data Tes Baring Duduk Atlet Bolavoli Puteri****Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis**

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	29 kali keatas	Baik Sekali (BS)	4	26,66%
2	20 – 28 kali	Baik (B)	8	53,33%
3	10 – 19 kali	Sedang (S)	3	20%
4	03 – 09 kali	Kurang (K)	0	0%
5	00 – 02 kali	Kurang Sekali (KS)	0	0%
	jumlah		15	100%

Secara grafik dapat dilihat di bawah ini:

**Grafik 4.3. Tes Baring Duduk Atlet Bolavoli Puteri Kecamatan Bantan  
Kabupaten Bengkalis**



Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 15 sampel puteri mendapat skor terbanyak 31, dengan nilai 5 terdapat 4 orang dengan persentase 26,66%, nilai 4 terdapat 8 orang dengan persentase 53,33%, nilai 3 terdapat 3 orang dengan persentase 20%, dengan skor terendah 14.

#### 4. Data Tes Loncat Tegak Atlet Bolavoli Puteri Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis

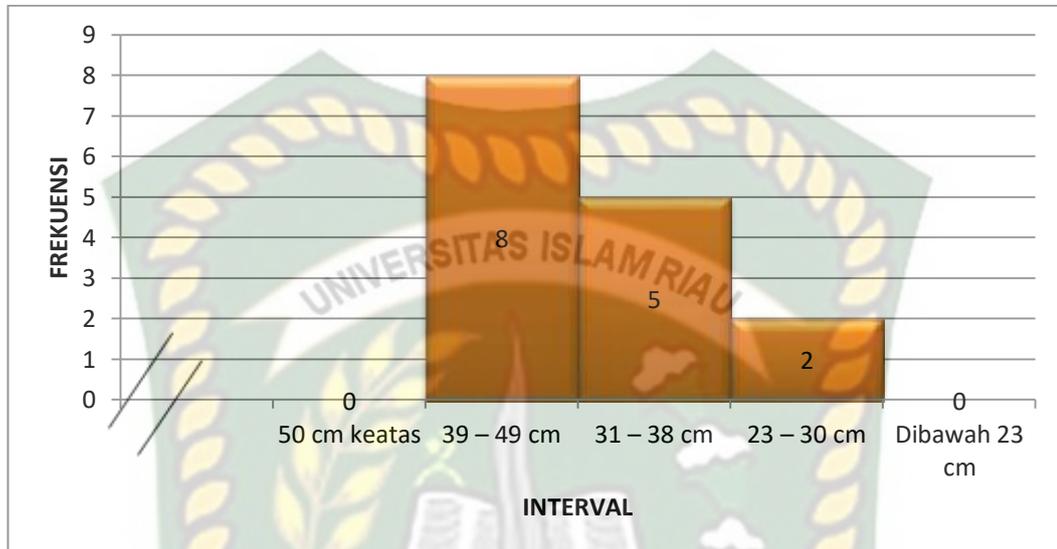
Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi dengan 5 kategori norma tingkat kesegaran jasmani Indonesia yang terdiri dari: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Kemudian dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Data Tes Loncat Tegak Atlet Bolavoli Puteri Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis**

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	50 cm keatas	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	39 – 49 cm	Baik (B)	8	53,33%
3	31 – 38 cm	Sedang (S)	5	33,33%
4	23 – 30 cm	Kurang (K)	2	13,33%
5	Dibawah 23 cm	Kurang Sekali (KS)	0	0%
	Jumlah		15	100%

Secara grafik dapat dilihat di bawah ini:

**Grafik 4.4. Tes Loncat Tegak Atlet Bolavoli Puteri Kecamatan Bantan  
Kabupaten Bengkalis**



Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 15 sampel puteri mendapat skor tertinggi 47, dengan nilai 4 terdapat 8 orang dengan persentase 53,33%, nilai 3 terdapat 5 orang dengan persentase 33,33%, nilai 2 terdapat 2 orang dengan persentase 13,33%, dengan skor terendah 29.

#### **5. Data Tes Lari 1000 Meter Atlet Bolavoli Puteri Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis**

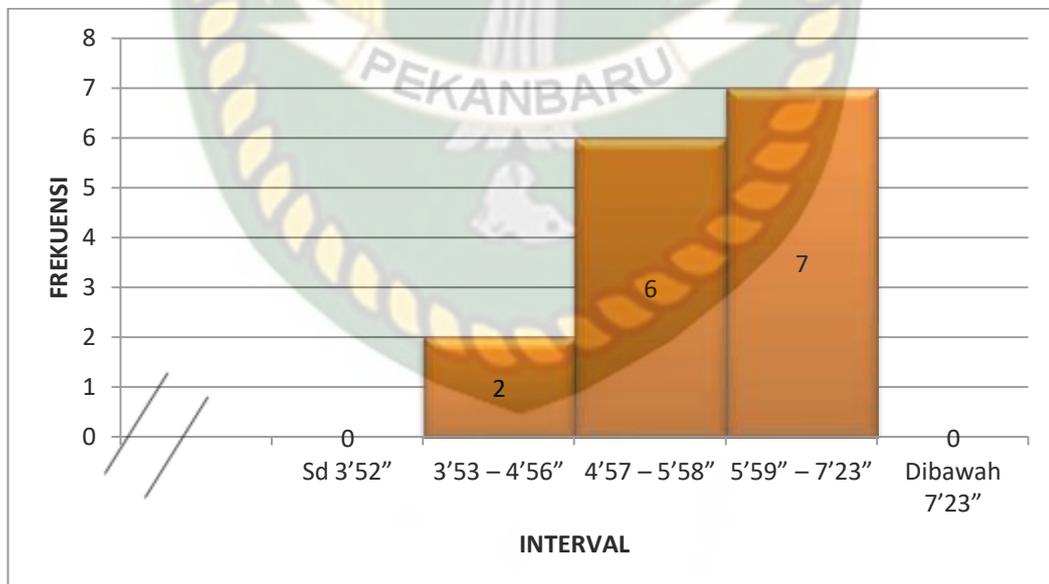
Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi dengan 5 kategori norma tingkat kebugaran jasmani Indonesia yang terdiri dari: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Kemudian dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Data Tes Lari 1000 Meter Atlet Bolavoli  
Puteri Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis**

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Sd 3'52"	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	3'53 – 4'56"	Baik (B)	2	13,33%
3	4'57 – 5'58"	Sedang (S)	6	40%
4	5'59" – 7'23"	Kurang (K)	7	46,66%
5	Dibawah 7'23"	Kurang Sekali (KS)	0	0%
	jumlah		15	100%

Secara grafik dapat dilihat di bawah ini:

**Grafik 4.5. Tes Lari 1000 Meter Atlet Bolavoli Puteri Kecamatan Bantan  
Kabupaten Bengkalis**



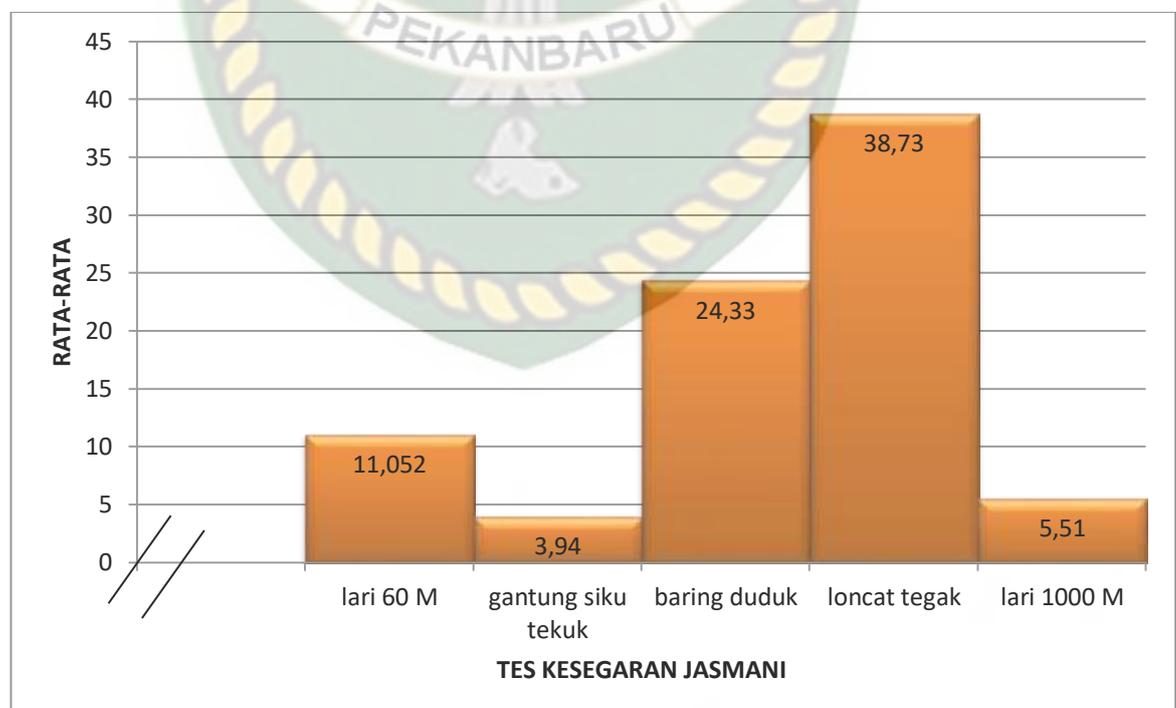
Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 15 sampel puteri mendapat angka tercepat 4,27 menit, dengan nilai 4 terdapat 2 orang dengan persentase 13,33%,

nilai 3 terdapat 6 orang dengan persentase 40%, nilai 2 terdapat 7 orang dengan persentase 46,66%, dengan skor terendah 6,45 menit.

#### 6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Atlet Bolavoli Puteri Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis.

Data hasil klasifikasi tes kesegaran jasmani atlet bolavoli puteri kecamatan Bantan kabupaten Bengkalis tidak terdapat nilai baik sekali 22-25 dengan responden 0% klasifikasi baik 18-21 terdapat 2 orang dengan responden 13,33%, klasifikasi sedang 14-17 terdapat 8 orang dengan responden 53,33%, klasifikasi kurang 10-13 terdapat 5 orang dengan responden 33,33%, sedangkan untuk klasifikasi kurang sekali 5-9 tidak ditemukan dengan responden 0%. Kemudian dapat di lihat grafik di bawah ini

**Grafik 4.6. Klasifikasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani.**



## B. Analisis Data

Dari analisis data penelitian yang diuji faktanya ditemukan tingkat kebugaran jasmani atlet bolavoli putri kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis dari hasil tes tidak menemukan klasifikasi baik sekali 22-25 dengan persentase 0%, klasifikasi baik 18-21 ada 2 orang dari sampel 15 orang penelitian dengan persentase 13,33%, klasifikasi sedang 14-17 ada 8 orang dari sampel 15 orang penelitian dengan persentase 53,33%, klasifikasi kurang 10-13 ada 5 orang dari sampel 15 orang penelitian dengan persentase 33,33%, sedangkan hasil tes tidak menemukan klasifikasi kurang sekali 05-09 dengan persentase 0%. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.6. Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Putri Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis.**

no	Klasifikasi	interval	frekuensi	persentase
1	Baik Sekali (BS)	22-25	0	0%
2	Baik (B)	18-21	2	13,33%
3	Sedang (S)	14-17	8	53,33%
4	Kurang (K)	10-13	5	33,33%
5	Kurang Sekali (KS)	05-09	0	0%
	<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>

Dapat disimpulkan jumlah rata-rata tes tingkat kebugaran jasmani atlet bolavoli putri kecamatan Bantan kabupaten Bengkalis dengan kategori skor 14,6% dilihat dari norma tes tingkat kebugaran jasmani untuk Remaja Usia 16-19 tahun putri, maka termasuk dalam klasifikasi sedang. Dari hasil tes dan sesuai dengan data yang dijelaskan pada bagian analisa data di atas, maka diketahui

tingkat kesegaran jasmani atlet bolavoli puteri kecamatan Bantan kabupaten Bengkalis tergolong dalam klasifikasi **sedang**.

### C. Pembahasan

Kesegaran jasmani merupakan gambaran kondisi fisik kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu pekerjaan. Kesegaran jasmani mempunyai peran penting, jika seseorang mempunyai kesegaran jasmani yang baik maka ia akan mudah melakukan kegiatan sehari-hari begitupun sebaliknya jika seseorang mempunyai kesegaran jasmani rendah maka ia akan cepat merasa lelah.

Seorang atlet seharusnya memiliki kesegaran jasmani yang baik, agar memudahkan dalam melakukan program latihan dan pada saat pertandingan. Menurut Widiastuti (2017:13) Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat (*emergency*).

Menurut Permana (2016:123) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah salah satu tolak ukur untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani yang berbentuk rangkaian butir-butir tes yang menjadi salah satu tolak ukur dalam mengetahui kesegaran jasmani anak yang digolongkan sesuai dengan umur anak tersebut.

Berdasarkan teori di atas maka kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani sangat erat kaitannya dengan aktifitas manusia dalam melakukan pekerjaan dan aktifitas

lainnya termasuk juga kegiatan olahraga tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga bisa melakukan pekerjaan yang lain.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani atlet bolavoli puteri kecamatan Bantan kabupaten Bengkalis. Hasil dari penelitian ini masih tergolong dalam klasifikasi sedang, dengan demikian dapat berdampak pada permainan bolavoli seperti mudah kelelahan, pergerakan yang lambat dan tidak gesit.

Menurut Yane, dkk (2017:1) Dari 133 mahasiswa, hasil penelitian menunjukkan 0 responden (0%) dalam kategori Baik Sekali, sebanyak 14 responden (10,5%) dalam kategori Baik, 105 responden (78,9%) dalam kategori Sedang, sebanyak 14 responden (10,5%) dalam kategori Kurang, dan sebanyak 0 responden (0%) dalam kategori Kurang Sekali. Berdasarkan hasil dari penelitian terdahulu dapat persamaan dari hasil penelitian yang sedang saya teliti yaitu mendapat kategori sedang.

Pada hasil perhitungan dan analisa data penelitian, dari 15 atlet bolavoli puteri, hasil penelitian menunjukkan 0 responden (0%) dalam kategori Baik Sekali, sebanyak 2 responden (13,33%) dalam kategori Baik, 8 responden (53,33%) dalam kategori Sedang, sebanyak 5 responden (33,33%) dalam kategori Kurang, dan sebanyak 0 responden (0%) dalam kategori Kurang Sekali. Dapat lihat bahwa tingkat kesegaran jasmani atlet terletak pada kategori sedang atau dengan nilai rata-rata 14,6 yang terletak pada interval 14-17 dengan persentase 53,33%. Hal ini terlihat berdasarkan hasil yang didapat dapat disimpulkan bahwa program latihan atlet harus ditingkatkan lagi, meningkatkan daya tahan tubuh dan

latihan diluar jadwal latihan agar kesegaran jasmani atlet terjaga dan menjadi baik hingga baik sekali.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan peneliti dapat disimpulkan Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bolavoli Puteri Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis mendapatkan nilai rata-rata 14,6 yang terletak pada interval 14-17 dengan persentase 53,33% dilihat dari norma tes tingkat kesegaran jasmani atlet dalam klasifikasi **sedang**.

#### B. Saran

1. Untuk atlet, agar lebih meningkatkan latihan diluar jadwal latihan.
2. Untuk pelatih dan official, agar lebih menambah program latihan fisik untuk membentuk kesegaran jasmani atlet yang lebih baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar lebih menambahkan sampel atlet dan tidak terpaku pada skripsi ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abrasyi, R., Hernawan, Sujiono, B., & Dupri. (2018). Model Latihan *Passing* Bawah Bola Voli pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Journal Sport Area*, 3(2):168–178
- Alpen, J. (2017). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Servis Bawah Bolavoli di SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu. *Journal Sport Area*, 2(1), 18-27.
- Ambarukmi, D.H. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kemenpora RI.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: RienekaCipta.
- Bafirman. dan Agus, A. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Chandra, A., & Henjilito, R. (2018) Pengaruh Latihan Pukulan Menggunakan Imagery Terhadap Hasil Smash Permainan Bola Voli Tim Putra Penjaskesrek Universitas Islam Riau Pekanbaru. *Journal Sport Area*, 3 (2), 102-110
- Fenanlampir, Albertus dan Faruq., M., M. (2015). *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Depdikbud. Dirjen Pendidikan Tinggi P2LPTK.
- Ismaryati. (2008). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Latar. I. M. (2015). Meningkatkan Keterampilan Bola Voli Mahasiswa Penjas Dengan Metode Latihan. *Journal of Physical Education, Health and Sport*. 2(1):1-10.
- Lubis, J. (2018). *Pembinaan Kebugaraan Jasmani dan Pemulihan*. Depok: Rajawali Pers.
- Muspita, M., Kamarudin, K., & Fernando, R. (2018). Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semester I FKIP UIR Tahun 2015/2016. *Journal Sport Area*, 3(1), 70-78.
- Mutohir, T.C. & Maksum, A. (2007). *Sport Development Index*. Jakarta: PT Indeks

- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani, prinsip-prinsip dan penerapannya*. Jakarta: Depdiknas
- Permana, R. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Tkji) Melalui Diskusi Dan Simulasi (Kajian Pustaka Pemahaman Teori Dan Praktek Tkji Terhadap Mahasiswa Pgsd Umtas). *Refleksi Edukatika: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 6(2).
- Prasetio, E., Sutisyana, A., & Ilahi, B. R. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 86-91.
- Subroto, T., & Yudiana, Y. (2010). Permainan Bola Voli. *Modul*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sudijono, A. (2010). *Pengantar Statistik Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sukirno, & Waluyo. ( 2012). *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang:Unsri Press.
- Syafruddin (2011) *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Universitas Negeri Padang
- Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun (2005) *Sistem Keolahragaan Nasional*. Pasal 21 ayat 4. Bandung: Citra Umbara.
- Widiastuti (2017) *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Yane, S., Arifin, Z., & Fuzita, M. (2017). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek IKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1):1-9
- Yulianti, M., Irsyanty, N. P., & Irham, Y. (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Journal Sport Area*, 3(1), 55-69.
- Zulrafli., Turimin., & Muspita. (2016). Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 FKIP UIR Pekanbaru). *Journal Sport Area*, 1(2),73-83.