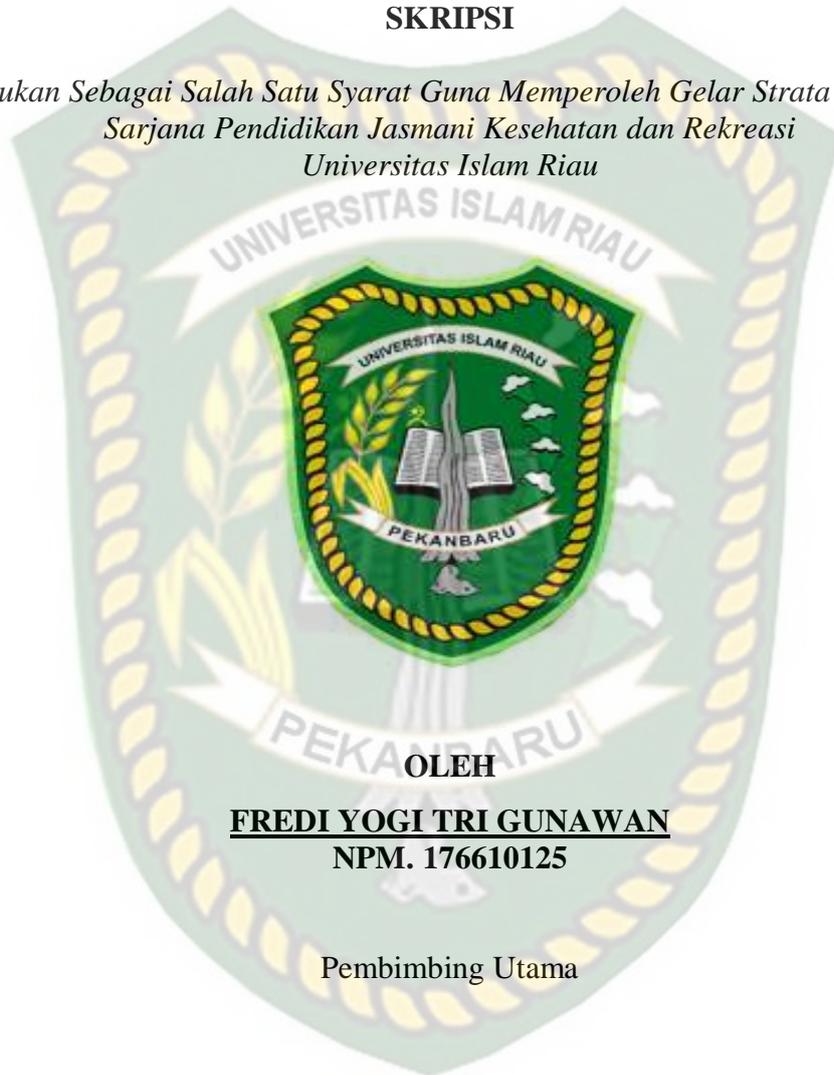


**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
SMA NEGERI 1 KECAMATAN BUNUT KABUPATEN PELALAWAN**

SKRIPSI

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



OLEH

FREDI YOGI TRI GUNAWAN
NPM. 176610125

Pembimbing Utama

Drs. Muspita, M.Pd
NIDN. 0014085605

**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 SMA NEGERI 1 KECAMATAN BUNUT KABUPATEN PELALAWAN

Dipersiapkan oleh :

Nama : Fredi Yogi Tri Gunawan
NPM : 176610125
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Pembimbing Utama

Drs. Muspita, M.Pd
NIDN. 0014085605

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Leni Apriani, S.Pd., M.Pd
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 I

Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd., M.Ed
NIDN. 1005068201

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Fredi Yogi Tri Gunawan
NPM : 176610125
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler
Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut
Kabupaten Pelalawan

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama

Drs. Muspita, M.Pd
NIDN. 0014085605

Mengetahui

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

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

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Fredi Yogi Tri Gunawan
NPM : 176610125
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan”

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama

Drs. Muspita, M.Pd
NIDN. 0014085605

ABSTRAK

Fredi Yogi Tri Gunawan, 2021. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan. Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan yang berjumlah 16 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes TKJI usia 16-19 tahun. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung kategori nilai kesegaran jasmani. Berdasarkan hasil penelitian diketahui kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan yaitu pada kategori nilai kurang sekali ada 1 orang atau 6.25%, yang tergolong pada kategori nilai kurang ada 8 orang atau 50%, yang tergolong pada kategori nilai sedang ada 6 orang atau 37.50%, yang tergolong pada kategori nilai baik ada 1 orang atau 6.25%, kemudian secara keseluruhan kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan adalah 13.81 yang tergolong dalam kategori **Kurang**.

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani, Bolavoli SMA Negeri 1 Bunut

ABSTRACT

Fredi Yogi Tri Gunawan, 2021. Level of Physical Freshness of Volleyball Extracurricular Students at SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan.

The purpose of this research was to determine the level of physical fitness of volleyball extracurricular students at SMA Negeri 1 Bunut District, Pelalawan Regency. The type of this research is descriptive. The population and sample in this study were volleyball extracurricular students at SMA Negeri 1 Bunut District, Pelalawan Regency, amounting to 16 people. The research instrument used was the TKJI test aged 16-19 years. The data analysis technique used is to calculate the category of physical fitness values. Based on the results of the study, it is known that the physical fitness of volleyball extracurricular students at SMA Negeri 1 Bunut District, Pelalawan Regency, namely in the category of scores less than 10 there is 1 person or 6.25%, which belongs to the category of less value there are 8 people or 50%, which belongs to the category of moderate value there are 6 people or 37.50%, belonging to the good value category, there is 1 person or 6.25%, then the overall physical fitness possessed by volleyball extracurricular students at SMA Negeri 1 Bunut District, Pelalawan Regency is 13.81 which is classified in the Less category.

Keywords: Physical Freshness, Volleyball, SMA Negeri 1 Bunut

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Fredi Yogi Tri Gunawan
NPM : 176610125
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Pembimbing Utama : Drs. Muspita, M.Pd
Judul Skripsi : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler
Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut
Kabupaten Pelalawan

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
19 -01-2021	Ujian seminar proposal	

Pekanbaru, Agustus 2021
Wakil Dekan I

Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd., M.Ed
NIDN. 1005068201

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fredi Yogi Tri Gunawan
NPM : 176610125
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan di bimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

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

Pekanbaru, Agustus 2021
Penulis,

Fredi Yogi Tri Gunawan
NPM. 176610125

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul **“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan”**.

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

1. Bapak Drs. Muspita, M.Pd sebagai pembimbing utama yang telah banyak memberi arahan-arahan positif dalam penulisan Skripsi ini.
2. Ibu Leni Apriani, S.Pd., M.Pd sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UIR.
3. Bapak Dr. Raffly Henjilito, S.Pd, M.Pd sebagai Sektretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada FKIP UIR.
4. Bapak Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Bapak/ Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada selama penulis belajar di Universitas Islam Riau.
6. Kedua orangtua yang telah memberikan cinta-kasihnya dan juga motivasi yang tak terhingga, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini.
7. Rekan-rekan angkatan 2017 yang telah memberikan semangat dan motivasi hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin

Pekanbaru, Agustus 2021
Penulis,

Penulis



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
SURAT PERNYATAAN	vi
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	8
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	8
a. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	8
b. Komponen Kesegaran Jasmani	12
c. Ciri-ciri Orang Yang Memiliki Kesegaran Jasmani Yang Baik	14
2. Hakekat Bolavoli	14
a. Pengertian Bolavoli	14
b. Teknik-Teknik Dalam Olahraga Bolavoli	15
B. Kerangka Pemikiran	26

C. Pertanyaan Penelitian	27
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Populasi dan Sampel Penelitian	28
1. Populasi	28
2. Sampel.....	28
C. Defenisi Operasional	29
D. Pengembangan Instrumen.....	29
E. Teknik Pengumpulan Data.....	37
F. Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Penelitian.....	39
B. Analisa Data.....	46
C. Pembahasan.....	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	51

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Norma Penilaian Lari 60 Meter	31
2. Norma Penilaian Angkat Tubuh	33
3. Norma Penilaian Baring Duduk 60 Detik	34
4. Norma Penilaian Loncat Tegak.....	35
5. Norma Penilaian Lari 1200 Meter	36
6. Klasifikasi Kebugaran Jasmani.....	38
7. Data Tes Lari Cepat 60 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan	39
8. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan.....	41
9. Data Tes Baring Duduk Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan	42
10. Data Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan	43
11. Data Tes Lari 1200 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan	44
12. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan.....	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Tahap-Tahap Melakukan <i>Underhand Service</i>	17
2. Servis Atas	18
3. Tahap Pertama <i>Passing</i> Bawah Bolavoli	19
4. Tahap Kedua <i>Passing</i> Bawah Bolavoli	20
5. Tahap Ketiga <i>Passing</i> Bawah Bolavoli	20
6. Teknik <i>Passing</i> Atas	21
7. Tahap Awalan Dalam <i>Smash</i>	22
8. Tahap Meloncat Dalam <i>Smash</i>	23
9. Tahap Pukulan <i>Smash</i>	25
10. Tahap Mendarat Dalam <i>Smash</i>	25
11. Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik Putra	32
12. Tes Baring Duduk 60 Detik	34

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Data Tes Lari Cepat 60 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan	40
2. Data Gantung Angkat Tubuh Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan	41
3. Data Baring Duduk Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan	42
4. Data Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan	43
5. Data Lari 1200 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan	44
6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Tes Lari 60 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan	53
2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan	54
3. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan	55
4. Data Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan	56
5. Data Tes Lari 1200 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan	57
6. Data Rekapitulasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani	58
7. Perhitungan Analisa Data	59
8. Dokumentasi Penelitian	61

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Secara umum orang memahami bahwa olahraga merupakan salah satu aktivitas jasmani yang dilakukan oleh orang, sekelompok orang dengan tujuan untuk menciptakan kebugaran jasmani. Aktivitas olahraga dilakukan oleh semua orang tanpa melihat perbedaan usia. Olahraga sebagai sarana mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan sekaligus sebagai sekolah kehidupan. Banyak nilai-nilai yang terkandung didalam olahraga yang bisa dipelajari dan dijadikan sebagai school of life. Sehingga olahraga berpotensi mempengaruhi pembentukan karakter individu yang berpartisipasi di dalamnya. Karakter berkaitan dalam kehidupan sehari-hari baik dalam keluarga dan masyarakat ketika seseorang berinteraksi.

Olahraga mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia. 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, karena olahraga dapat dilakukan oleh semua kalangan, baik laki-laki maupun perempuan. Dengan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas.

Olahraga memang menjadi suatu kebutuhan pokok manusia, karena dengan berolahraga akan menjaga kesehatan orang tersebut. Sehingga olahraga menjadi suatu kebutuhan pokok manusia, karena pada dasarnya organ tubuh kita

seperti halnya jantung, paru-paru, hati, ginjal dan lain-lain harus selalu dilatih agar dapat bekerja dengan sempurna dan tetap menjaga kesehatannya dengan cara berolahraga.

Dengan melakukan olahraga, orang akan termotivasi untuk melancarkan sistem metabolisme tubuh. Olahraga juga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh atau sistem *imune*, yang akan menjaga tubuh kita dari serangan penyakit. Bila sistem *imune* kita lemah, maka tubuh kita juga akan mudah terserang penyakit.

Pentingnya olahraga tersebut demi terciptanya bangsa Indonesia yang sehat maka pemerintah menganjurkan agar olahraga diterapkan sedini mungkin di setiap jenjang pendidikan. Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang RI nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada Bab I pasal 1 ayat 11 yang berbunyi: “Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.”

Berdasarkan undang-undang di atas dapat diketahui bahwa olahraga yang diterapkan pada jalur pendidikan memiliki tujuan dan dan sasaran kegiatan olahraga, salah satunya adalah untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani. Artinya kegiatan olahraga tidak hanya sekedar untuk mencapai prestasi yang tertentu, namun bertujuan untuk menjaga kesehatan badan atau kesegaran jasmani seseorang.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan. Dengan demikian kesegaran jasmani merupakan wujud dari fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti.

Kesegaran jasmani di sekolah perlu dibina untuk menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal, karena jika mempunyai kesegaran jasmani yang kurang baik akan berpengaruh pada penampilan fisik maupun pikiran siswa yang tidak siap atau tidak sanggup untuk menerima beban kerja yang berupa aktifitas belajar, yang merupakan kewajiban bagi siswa setiap harinya. Selain itu siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik, masih mempunyai sisa tenaga yang dapat digunakan untuk mengisi waktu luangnya.

Siswa yang memiliki bakat dan kemampuan dalam bidang tertentu dapat menambah jam latihan dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Oleh karena itu maka harus ada upaya untuk tetap menjaga kondisi fisik siswa agar tetap dalam kondisi sehat dan segar Upaya tersebut dapat dilakukan sekolah melalui dua aspek yaitu kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler yang di adakan di SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan terdiri dari olahraga bolavoli, bulutangkis dan bolabasket. Untuk dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut para siswa seharusnya memiliki kondisi kesegaran jasmani yang baik seperti daya tahan yang

maksimal agar siswa tidak mudah mudah mengalami kelelahan, kelincahan yang berguna untuk bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan, dan kekuatan yang berguna untuk melakukan setiap teknik keterampilan pada cabang olahraga yang diminati.

Dalam menjalani salah satu kegiatan ekstrakurikuler tersebut terutama pada kegiatan bolavoli yang memerlukan gerakan yang kompleks tentunya siswa dituntut untuk memiliki kesegaran jasmani yang baik karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik siswa akan dapat melakukan kegiatan bermain bolavoli dengan maksimal.

Namun berdasarkan pengamatan penulis terhadap terhadap siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan terlihat bahwa sewaktu mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli, terlihat beberapa orang siswa terlihat cepat lelah saat bermain bolavoli ini tentunya akan berakibat pada kurang maksimalnya pelaksanaan teknik bolavoli sehingga akan berdampak pada prestasi siswa dalam bermain bolavoli. Unsur-unsur kondisi fisik seperti kekuatan pukulan siswa yang masih lemah saat memukul bola, daya ledak otot siswa yang kurang baik terlihat saat melakukan lompatan sewaktu *smash*. Kecepatan reaksi siswa yang belum cepat mengantisipasi bola yang datang sehingga bola tidak dapat diselamatkan. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan belum diketahui seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani yang mereka miliki.

Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan sebagai acuan untuk menghadapi event-event yang akan datang untuk memperoleh juara. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian ilmiah dengan judul **“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu :

1. Beberapa orang siswa terlihat cepat lelah saat bermain bolavoli,
2. Kurang maksimalnya pelaksanaan teknik bolavoli sehingga akan berdampak pada prestasi siswa dalam bermain bolavoli,
3. Kekuatan pukulan siswa yang masih lemah saat memukul bola,
4. Daya ledak otot siswa yang kurang baik terlihat saat melakukan lompatan sewaktu *smash*,
5. Kecepatan reaksi siswa yang belum cepat mengantisipasi bola yang datang sehingga bola tidak dapat diselamatkan,
6. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan belum diketahui seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani yang mereka miliki.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang ada di atas, agar penelitian ini lebih terarah dan spesifik maka dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, agar lebih jelas dan terarah masalahnya, maka penelitian ini dapat dirumuskan pada bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan batasan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan.

F. Manfaat Penelitian

Dengan adanya Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pada Program Studi Penjaskesrek Universitas Islam Riau.
2. Sebagai pengetahuan bagi siswa ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan tentang kebugaran jasmani yang dimilikinya.
3. Sebagai bahan masukan bagi Pembina ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan.

4. Sebagai alat ukur bagi Pembina untuk menilai tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan
5. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Universitas Islam Riau yang ingin meneliti tentang kesegaran jasmani.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya, maka dengan semakin keras manusia berusaha menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang sehat. Dengan jasmani yang sehat manusia akan lebih mudah melakukan aktifitas dan kegiatan sehari-hari.

Menurut Paturusi (2012:44) kesegaran jasmani menghasilkan produktivitas yang tinggi. Guru pendidikan jasmani dan olahraga yang realistik menitik beratkan pada nilai-nilai yang berkaitan dengan tubuh manusia sebagai contoh, kesegaran jasmani karena nilai instrinsiknya. Guru pendidikan jasmani dan olahraga yang realistic menekankan pada kenyataan bahwa seorang yang memiliki kesegaran jasmani adalah seorang yang mungkin paling produktif dalam masyarakat.

Dari keterangan di atas dapat dipahami bahwa dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik maka tingkat produktivitas akan menjadi meningkat, ini baik bagi siswa, karena dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik siswa akan selalu bersemangat dan senang sewaktu mengikuti proses belajar di sekolah

sehingga siswa dapat dengan baik menyerap dan memahami mata pelajaran yang diberikan oleh guru.

Menurut Nurcahyo (2014:89) Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang siswa merupakan aspek penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kesegaran jasmani, siswa dituntut untuk dapat menjaga kebugarannya dengan teratur berolahraga dan memperoleh makanan yang cukup kualitas dan kuantitas. Dengan begitu, siswa akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi dan dapat menggunakan pikiran dan tenaganya untuk semangat beraktivitas di sekolah. Tingkat kesegaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan oleh setiap siswa.

Hal di atas sejalan dengan pendapat Akbar (2015:703) Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan seseorang siswa merupakan komponen penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kebugaran jasmani, peserta didik dituntut untuk dapat menjaga kebugaran dengan teratur berolahraga dan memperoleh asupan makanan yang bergizi. Dengan begitu, peserta didik akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dan tenaganya digunakan untuk beraktivitas di sekolah.

Dalam buku Widiastuti (2011:13) disebutkan bahwa kesegaran jasmani merupakan aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak. Kemudian menurut Wahjoedi (2001:59) “kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami

kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya”. Kemudian menurut Suharjana yang dikutip oleh Madjid (2017:2) Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya.

Menurut Permaesih (2001:175) Kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain gaya hidup seperti konsumsi makan, pola aktivitas dan kebiasaan merokok. Perubahan tingkat sosial ekonomi serta kemajuan teknologi berdampak pada aktivitas sehari-hari, sehingga beberapa kelompok masyarakat mengalami penurunan aktivitas fisik. Sebagai akibat penurunan aktivitas fisik, aktivitas organ tubuh juga menurun dan ini disebut hipokineses atau kurang gerak. Organ yang biasanya terasah adalah jantung, paru dan otot yang amat berperan pada kesegaran jasmani seseorang.

Berdasarkan hal tersebut nilai kesegaran jasmani atau kesegaran jasmani menyangkut kemampuan tubuh seseorang terhadap perubahan pada tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu dan menggambarkan derajat kebal seseorang untuk berbagai tingkat kekebalan fisik. Kesegaran jasmani yang dimiliki oleh seseorang akan membuat dirinya memiliki cadangan energi setelah melakukan aktivitas dengan baik, sehingga ia tidak merasakan kelelahan yang berlebihan serta ia juga masih dapat melakukan hal-hal lain atau hanya sekedar menikmati waktu luangnya.

Menurut Farid (2017:2) Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Sedangkan menurut Setiawan (2017:2) Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktifitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Orang yang bugar berarti ia tidak dapat lelah dan capek. Ia dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara optimal. Dapat dipahami bahwa dalam kehidupan sehari-hari, kebutuhan jasmani akan menggambarkan kehidupan seseorang secara harmonis, penuh semangat dan kreatif. Dengan kata lain, orang yang bugar adalah orang yang berpandangan sehat, cerah terhadap kehidupannya baik untuk masa kini maupun masa depan, menjaga harga diri dan memiliki pergaulan dengan sesama manusia.

Menurut Mubarok (2015:9) kesegaran jasmai adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas harinya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki cadangan baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak maupun dapat menikmati waktu senggang dengan relatif lama. Kapasitas aerobik yang baik bisa diperoleh dengan cara berlatih olahraga aerobik secara teratur dan terukur. Yang dimaksud dengan olahraga yang teratur dan terukur yaitu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang mempunyai intensitas, frekuensi, lama latihan sesuai aturan yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan, mempunyai sasaran untuk meningkatkan efisiensi faal tubuh dan sebagai hasil akhir adalah peningkatan kesegaran jasmani. Akan tetapi

semakin tinggi tingkat daya tahannya, maka semakin kecil kemungkinan penyakit menyeranginya baik penyakit berat maupun ringan.

Dari kutipan di atas dapat diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat membantunya untuk menyelesaikan tugas sehari-hari ataupun melakukan tugas tambahan yang tidak berlebihan sehingga ia tidak merasakan kelelahan yang berarti sehingga ia masih dapat melakukan aktivitas yang lain setelah melakukan kegiatan sebelumnya.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Dalam kesegaran jasmani terkandung beberapa unsur sebagaimana menurut Nurhasan (2001:133) Komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan pada umumnya adalah sebagai berikut:

1. Daya Tahan Jantung (*Cardiovascular*)
Daya tahan *Cardiovascular* adalah kesegaran sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen, dan menyalurkan kebagian yang aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme.
2. Kekuatan Otot (*Strenght*)
Kekuatan otot adalah kemampuan badan dalam menggunakan daya, serabut otot yang ada dalam otot akan memberikan respon/ tanggapan membuat otot lebih efisien dan mampu memberikan respon lebih baik kepada sistem urat syaraf pusat.
3. Daya Tahan Otot (Ketahanan Muscular)
Daya tahan otot adalah kemampuan atau kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun dan berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu.
4. Kelenturan (Fleksibilitas)
Kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang sangat luas.
5. Komposisi Tubuh
Komposisi tubuh digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri atas masa otot (40-50 %) tulang (16-15 %) dan organ-organ tubuh (29-39 %). Berat lemak dinyatakan dalam persentase terhadap berat badan total.

Dari kutipan di atas dipahami bahwa usaha untuk mengetahui dan memahami komponen kebugaran jasmani sangatlah penting, karena komponen-komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya kebugaran jasmani seseorang. Komponen atau unsur-unsur kebugaran jasmani dapat terdapat dalam lingkup kebugaran jasmani meliputi kekuatan otot, daya tahan otot, daya ledak (*power*), kecepatan, kelentukan, kelincihan dan daya tahan kardiorespirasi.

Berdasarkan pendapat di atas juga dapat dipahami bahwa kemampuan seseorang dalam setiap melakukan aktivitas gerak sehari-hari dengan penuh semangat dan tanpa merasakan kelelahan yang berarti merupakan indikator dari baiknya kebugaran jasmani yang dimilikinya, begitu juga dengan unsur-unsur yang mendukungnya.

Kemudian menurut Utari (2007:35) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan antara lain:

1. Umur
Keseimbangan dapat meningkat sesuai umur kronologis antara umur 11 dan 16 tahun, namun angka pencapaian pada anak laki-laki antara 13 dan 15 tahun tercatat melambat
2. Jenis kelamin
Baik anak perempuan ataupun anak laki-laki meningkat ketangkasannya sampai usia 14 tahun, namun sesudah itu anak perempuan tampak menurun sedangkan anak laki-laki lebih cepat mencapai kemampuannya. Seiring pertambahan usia, kecepatan reaksi akan meningkat dan anak laki-laki akan memiliki reaksi yang lebih cepat dibanding anak perempuan
3. Genetik
Ketangkasan sebagian merupakan pembawaan (*herediter*) meskipun dapat juga diperbaiki melalui latihan
4. Latihan
Penelitian-penelitian menunjukkan bahwa ketangkasan, keseimbangan dan tenaga dapat diperbaiki melalui suatu latihan. Kecepatan gerak juga dapat diperbaiki melalui latihan baik isotonic maupun isometric.

c. Ciri-ciri Orang Yang Memiliki Kesegaran Jasmani Yang Baik

Pemain bolavoli yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang rendah, akan cepat mengalami kelelahan, gerakan-gerakannya lambat, dan tidak mampu mengembangkan teknik-teknik bermain bolavoli dengan baik. Koordinasi gerakan akan mengalami penurunan apabila pemain mengalami kelelahan sehingga tidak mampu mengontrol gerakan-gerakannya untuk mengarahkan bola pada saat bermain bolavoli. Berbeda dengan pemain bolavoli yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, mereka akan mampu bergerak cepat mengambil posisi, mengajar arah jatuhnya bola dengan kecepatan maksimal, mampu melakukan penjagaan dengan disiplin, dan mampu menjaga konsistensi gerakan-gerakannya sepanjang permainan.

Menurut Harsono dalam Muliadi (2019:52) bahwa kalau keadaan kesegaran jasmani baik, maka akan ada:

1. Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kesegaran jasmani.
3. Ekonomis gerak yang lebih pada waktu latihan.
4. Pemulihan yang lebih cepat dari organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Respon yang lebih cepat dari organisme tubuh kita apabila respons demikian diperlukan.

2. Hakekat Bolavoli

a. Pengertian Bolavoli

Bolavoli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Sebagaimana disebutkan oleh Yudiana (2010:1) bolavoli sebagai suatu permainan olahraga yang pada awal ide dasarnya adalah permainan memantul-mantulkan bola (*to volley*) oleh tangan atau lengan dari dua regu yang bermain di atas lapangan yang

mempunyai ukuran-ukuran tertentu. Satu orang pemain tidak boleh memantulkan bola dua kali secara berturut-turut, dan satu regu dapat memainkan bola maksimal tiga kali sentuhan dilapangannya sendiri.

Dari kutipan di atas diketahui bahwa permainan bolavoli merupakan permainan beregu dan menggunakan bola yang saling dipantulkan di udara dan harus melewati net (jaring), dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan, dimana setiap regu hanya boleh melakukan tiga kali sentuhan bola tanpa menyentuh net sewaktu melakukan pukulan.

b. Teknik-Teknik Dalam Olahraga Bolavoli

Pada permainan bola voli, ada dua hal mendasar yang perlu diketahui adalah teknik menguasai bola dan teknik melakukan permainan. Tangan yang akan memukul bola harus lurus dan kencang sampai bola terpukul keras. Ada beberapa teknik dasar dalam permainan bola voli. Teknik dalam permainan bola voli adalah servis, *passing*, *smash*, dan bendungan (*block*).

1) Servis

Menurut Hidayat (2017:36) menyatakan bahwa servis merupakan pukulan pertama dengan bola. Melalui pukulan servis ini, sebuah tim bisa melakukan serangan terhadap lawan. Servis yang kuat dan sulit untuk diterima oleh pihak lawan bisa memberikan poin pada tim yang melakukan servis tersebut.

Dari keterangan di atas dapat dipahami bahwa servis merupakan penyajian bola sebagai serangan pertama kali ke daerah lawan dan sebagai tanda permulaan permainan. Servis tidak hanya sebagai permulaan permainan tetapi juga sebagai

serangan awal untuk mendapatkan angka agar regunya memperoleh kemenangan, oleh karena itu servis harus dapat dilakukan sebaik mungkin.

Adapun jenis-jenis servis dalam permainan bolavoli dipaparkan oleh Beutelstahl (2013:8) jenis servis yang paling umum terbagi atas tiga jenis, yaitu (a) *Under-arm service* atau servis lengan bawah, (b) *hook service* atau servis kait, dan (c) *floating service* atau servis melayang. Secara umum ketiga servis ini dibagi menjadi tiga tahap. Tahap-tahap tersebut adalah: (a) melempar bola ke atas (*throw as*), (b) memukul bola (*hitting the ball*), dan (c) gerak akhir (*follow-through*).

Dari keterangan di atas dapat dipahami bahwa dalam melakukan servis bolavoli banyak jenis servis yang dapat digunakan untuk menyajikan bola. Namun bagi pemain pemula dalam olahraga bolavoli sebaiknya dimulai dengan menggunakan teknik *under-arm service* atau servis lengan bawah.

Kemudian Beutelstahl (2013:9) memaparkan *under-arm service* merupakan servis yang paling populer dan paling sering dipakai terutama pada pertandingan-pertandingan tingkat rendah. Servis ini dianggap servis paling mudah dan sering digunakan oleh pemain wanita. Dengan menggunakan servis ini pemain dapat menguasai atau mengontrol bola dengan lebih teliti.

Under-arm service atau servis lengan merupakan servis yang paling mudah dilakukan sehingga para pemain pemula wanita juga sering menggunakannya, walaupun begitu pemain pemula laki-laki juga boleh melakukan *under-arm service* atau servis lengan bawah ini.

Selanjutnya Beutelstahl (2013:10) Berikut ketentuan dalam melakukan

Under-arm service:

- (1) Tahap pertama (melempar bola atau *throw as*)
Berat badan ditempatkan pada kaki sebelah belakang. Lengan bermain atau *striking arm* (lengan digunakan untuk memukul bola) digerakkan ke belakang dan ke atas (lengan pemain)
- (2) Tahap kedua (memukul bola atau *hitting the ball*)
Lengan bermain (lengan kanan untuk pemain kanan dan lengan kiri untuk pemain kidal) diayunkan ke bawah, dari belakang ke depan dan memukul bola yang telah dilemparkan rendah-rendah. Sementara itu, berat badan dipindahkan ke kaki sebelah depan. Bola dipukul dengan telapak tangan terbuka, pergelangan tangan sekaku mungkin.
- (3) Tahap ketiga (gerak akhir atau *follow-through*).
Lengan bermain terus mengikuti arah bola. Pemain cepat-cepat pindah ke posisi yang baru di lapangan.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Tahap-Tahap Melakukan *Underhand Service* (Beutelstahl, 2013: 10)

Kemudian menurut Lestari (2007:94) menjelaskan bahwa untuk servis tangan atas, lemparan merupakan kunci keberhasilan. Sebuah bola yang dilemparkan terlalu tinggi atau terlalu rendah, terlalu jauh ke depan, terlalu jauh ke belakang, atau terlalu jauh menyamping akan memaksa pemain “mengejar” lemparan dan bergerak keluar dari rangkaian gerakan sebelum kontak yang benar.

Menurut Beutelstahl (2013:8) *Service* adalah sentuhan pertama dengan bola. Mula-mula servis ini hanya dianggap sebagai pukulan permulaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan saja. Tetapi servis ini kemudian berkembang menjadi suatu senjata yang ampuh untuk menyerang. Jadi teknik dasar ini tidak boleh diabaikan dan harus dilatih dengan baik terus menerus.

Untuk jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



**Gambar 2. Servis Atas
(Beutelstahl, 2013:12)**

2) *Passing*

Salah satu teknik dasar bolavoli adalah *passing*. *Passing* adalah upaya pemain bolavoli dalam menerima bola dengan menggunakan gaya atau teknik tertentu. Fungsinya untuk menerima atau memainkan bola yang datang dari lawan atau teman beregu yang dipergunakan untuk menyerang dan memegang inisiatif pertandingan.

Teknik *passing* bawah bolavoli terdapat beberapa macam jenis dan variasi. Berkaitan dengan jenis dan variasi teknik *passing* bawah bolavoli menurut Dieter Beutelstahl (2013:34) ada beberapa jenis dan macam *passing* bawah bolavoli sebagai berikut: (1) *two-armed defence standing position* atau pertahanan dengan dua lengan dengan posisi berdiri. (2) *two-armed defence on the move* atau

pertahanan dua lengan dalam posisi bergerak (3) *forward dive* atau menjatuhkan diri ke depan. (4) *one-armed rolling dig to the side (japannes roll)* atau pertahanan satu lengan dengan menjatuhkan diri ke sisi dan sambil menyendok bola.

Menurut Beutelsthahl (2013: 34-35) Teknik dasar *passing* bawah bolavoli :

a) Tahap Pertama

- Fase *start* atau tahap permulaan. Pemain berdiri dengan posisi permulaan sebagai berikut: kedua kaki terbuka dengan jarak sedikit lebih lebar dari jarak kedua bahu. Lututnya ditekuk. Berat badan bertumpu pada kaki bawah. daerah pergelangan kaki. Kedua lengan di depan tubuh. ditekuk sedikit di siku. Kedua lutut didorong sedikit ke depan. lebih jauh sedikit dari letak ujung jari kaki. Inilah posisi permulaan (*start*) bagi semua jenis pertahanan. Sedangkan tahap kedua dan tahap ketiga dari sekuensi gerakan mempertahankan diri berbeda-beda bagi setiap jenis pertahanan yang ada.



**Gambar 3. Tahap Pertama *Passing* Bawah Bolavoli
Beutelsthahl (2013:36)**

b) Tahap kedua

- Tahap menerima bola. Mula-mula pemain menjulurkan kaki yang paling dekat dengan bola ke arah luar. Bola jangan sampai jatuh ke belakang lapangan, karena itu pemain harus mengambil posisi di belakang bola itu.

Bola disentuh dengan kedua lengan dijulurkan ke sisi dan tubuh menghadap ke arah yang sama. Kalau bola datang dengan keras sekali, atau pukulan kita sendiri cukup keras, maka lengan kita harus dapat mengikuti laju bola itu.



Gambar 4. Tahap Kedua *Passing Bawah* Bolavoli Beutelstahl (2013:36)

c) Tahap Ketiga

- Tahap gerakan akhir. Pemain bergerak ke sisi untuk menghilangkan efek benturan bola. Kalau perlu, ia harus menjatuhkan diri. Tapi secepat mungkin ia harus berdiri lagi dan menempati posisinya yang baru.



Gambar 5. Tahap Ketiga *Passing Bawah* Bolavoli Beutelstahl (2013:36)

Selanjutnya *passing atas*. *Passing atas* bolavoli merupakan salah satu cara dalam memberikan umpan kepada pemain penyerang, menurut Beutelstahl (2013:19) *passing atas* disebut dengan istilah “volley” atau “set” dimaksudkan pukulan melambungkan bola sedemikian rupa, sehingga teman kita mendapat kesempatan untuk *smash* bola tersebut. Tujuan dari orang

yang memainkan *volley* (*passing* atas) adalah memberi kesempatan pada teman untuk menyerang musuh, sukses tidaknya penyerangan itu tergantung dari kecermatan si pemain *volley*, kalau *volleynya* kurang baik, maka penyerangannya pun lemah bahkan kadangkala gagal sama sekali.



**Gambar 6. Teknik *Passing* Atas
Beutelstahl (2013:22)**

3) *Smash*

Smash berguna untuk melakukan serangan dan mematikan bola di lapangan lawan untuk mendapatkan nilai kemenangan. Pentingnya kemampuan *smash* ini sehingga diperlukan tahap pembelajaran gerak agar tercipta *smash* yang baik serta tepat sasaran.

Menurut Ahmadi (2007:31) “pukulan keras atau *smash* disebut juga *spike* merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim. *Smash* banyak macam dan variasinya. Berdasarkan teori tersebut, diartikan *smash* adalah pukulan yang keras dari atas kebawah, jalannya bola menukik dan variasi *smash* akan lebih memungkinkan bola mati hingga memperoleh nilai”.

Menurut Beutelstahl (2013:24) “Secara umum sekuensi gerakan pada saat melakukan *smash* terdiri dari empat tahapan sebagai berikut:

a. Tahap Pertama

Fase run up atau awalan tergantung dari jenis bola dan jatuhnya bola. Kirakira pada jarak 2,5 sampai 4 meter dari jatuhnya bola. Langkah terakhir paling menentukan. Kaki yang akan take off harus berada ditanah terlebih dahulu, dan kaki yang lain menyusul disebelahnya. Arah yang diambil harus diatur sedemikian rupa sehingga pemain akan berada dibelakang bola pada saat ia akan *take off*. Lengan-lengan yang menjulur kedepan diayunkan ke belakang dan ke atas sesudah langkah pertama, kemudian diayunkan kedepan sedemikian rupa sehingga pada saat pemain take off kedua lengan itu tergantung kebawah didepan tubuh pemain.



Gambar 7. Tahap Awal dalam Smash.
(Ahmadi, 2007:33)

b. Tahap Kedua

Fase take-off atau tahap melompat. Pergerakan harus berlangsung dengan lancer dan kontinu, tanpa terputus-putus. Pada waktu take-off, kedua lengan yang menjulur harus digerakan keatas. Bersamaan dengan itu, tubuh diluruskan. Kaki yang dipakai untuk melompat inilah yang memberikan kekuatan pada take-off tersebut. Punggung agak membungkuk, lengan yang

lain tetap dipertahankan setinggi kepala yang berguna untuk mengatur keseimbangan secara keseluruhan.



Gambar 8. Tahap Meloncat Dalam *Smash*
(Ahmadi, 2007:33)

c. Tahap Ketiga

Fase hit atau tahap memukul sesuai dengan jenis *smash* yang ada, cara memukul pun terbagi dalam beberapa jenis pukulan.

- 1) Frontal *smash* (*smash* depan)
 - a) Tubuh sudah berada pada posisi membungkuk sedikit
 - b) Otot-otot perut, bahu, dan lengan berkontraksi pada saat bersamaan.
 - c) Pergelangan tangan tidak boleh kaku dan jari-jari tangan terbuka sedikit.
 - d) Bola dipukul pada bagian atasnya.
 - e) Sesudah mengadakan kontak dengan bola, lengan pemukul terus bergerak kedepan dan kebawah, mengadakan follow-through yang sempurna.

- 2) Frontal *smash* dengan *twist* (*smash* dengan putaran)
 - a) Bagian atas tubuh diputar, seakan-akan ada proses vertikalnya.
 - b) Biasanya putaran tergantung pada arah pukulan.
 - c) Putaran tubuh bagian atas ini diikuti dengan putaran kedua paha.
 - d) Seluruh gerakan ini dilakukan sewaktu pemain sedang melompat atau belum bersinggungan kembali dengan tanah.
- 3) *Smash* dari pergelangan tangan
 - a) *Smash* jenis hanya menggunakan gerakan pergelangan tangan saja
 - b) Dengan mempergunakan spin yang kuat, bola dapat dipukul dengan cukup cermat.
- 4) Dump (*smash* tipuan)
 - a) Pemain melakukan gerakan-gerakan sama dengan pada waktu hendak memukul frontal *smash*
 - b) Tetapi pada waktu kontak dengan bola, bola itu tidak dipukul, melainkan disentuh saja dengan jari-jari tangan.
 - c) Lengan pemukul tetap bergerak, dan dengan gerakan jari-jari itulah pemain mengarahkan bola.
 - d) Bola diarahkan ke tempat-tempat kosong dipihak lawan, yang kurang terjaga.
 - e) Bola dilewatkan melalui atau mengelilingi block yang sudah dipersiapkan oleh lawan untuk menghadapi *smash* pemain itu.



Gambar 9. Tahap Pukulan *Smash*
(Ahmadi, 2007:33)

d. Tahap Keempat

Fase landing atau tahap mendarat. Cara mendarat itu sama bagi semua jenis *smash* yang ada. Sesudah mengadakan *smash* atau dump, maka mulailah tahap mendarat ini, yaitu pada saat tubuh bagian atas membungkuk kedepan. Kaki-kaki diarahkan ke depan untuk mempertahankan keseimbangan. Pemain mendarat pada kedua kakinya, lutut ditekukkan sesuai dengan kebutuhan pendaratan tersebut”.



Gambar 10. Tahap Mendarat Dalam *Smash*.
(Ahmadi, 2007:33)

B. Kerangka Pemikiran

Dalam melakukan aktifitas sehari-hari, seseorang memerlukan kesegaran jasmani yang baik agar dapat melakukan setiap kegiatan yang dikerjakannya tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat melakukan kegiatan yang lain. Oleh karena itu kesegaran jasmani sangat diperlukan oleh seorang siswa yang mengikuti kegiatan olahraga bolavoli di sekolah.

Tingkat kesegaran jasmani dapat memberikan perbedaan kemampuan siswa secara individu dalam menjalankan setiap jenis latihan yang disajikan, termasuk dalam latihan keterampilan bermain bolavoli. Kesegaran jasmani, menggambarkan kualitas kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik, termasuk latihan-latihan dalam berbagai cabang olahraga. Kesegaran jasmani memberikan kemampuan kepada seseorang untuk menjalankan berbagai aktivitas fisik sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan latihan-latihan maupun pertandingan tanpa mengalami kelelahan yang berlebih dan masih mampu melakukan aktifitas lainnya.

Sehingga dengan adanya kesegaran jasmani yang baik dan maksimal maka siswa tersebut memiliki kesanggupan untuk dapat hidup lebih produktif dan dapat menyesuaikan diri terhadap setiap pembebanan fisik dalam melakukan aktivitas terutama dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli, serta dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik maka siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di sekolah akan dapat menyalurkan bakat dan minatnya

dengan baik dan maksimal sehingga tujuan dan prestasi akan dapat diraih dan ditingkatkan.

C. Pertanyaan Penelitian

Sesuai kerangka pemikiran di atas, peneliti mengajukan pertanyaan sebagai berikut Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan?



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, menurut Kusumawati (2015:19) menjelaskan bahwa metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah yang memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian Riduwan (2005:54). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan yang terdiri 16 orang siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti Riduwan (2005:11). Teknik yang digunakan yaitu *total sampling* yaitu seluruh populasi dijadikan sampel. Sehingga dengan demikian sampel pada penelitian ini berjumlah 16 orang siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan.

C. Definisi Operasional

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

1. Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan.
2. Ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat siswa, kemampuan dan keterampilan untuk memantapkan kepribadian siswa. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut memperoleh manfaat dan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam kegiatan yang diikuti.
3. Bolavoli merupakan permainan beregu dan menggunakan bola yang saling dipantulkan di udara dan harus melewati net (jaring), dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan, dimana setiap regu hanya boleh melakukan tiga kali sentuhan bola tanpa menyentuh net sewaktu melakukan pukulan.

D. Pengembangan Instrumen

Teknik pengukuran yaitu digunakan untuk mendapatkan data yang digunakan untuk penelitian yaitu dengan melakukan tes kesegaran jasmani Indonesia (Widiastuti, 2017:45). Dengan rangkaian tes terdiri dari:

1. Tes Kesegaran Jasmani Putra dan Putri Usia 16-19 Tahun

Sesuai dengan jenis data yang diperlukan dalam penelitian ini, maka jenis pengukuran adalah tes kesegaran jasmani Indonesia (Widiastuti, 2017:45). Tes kesegaran jsmani Indonesia Untuk putera item tes terdiri dari:

- 1) Lari cepat 60 meter usia 16 – 19 tahun
- 2) Gantung angkat tubuh
- 3) Baring duduk 60 detik
- 4) Loncat tegak
- 5) Lari jauh 1200 meter usia 16 – 19 tahun

a). Tes lari cepat 60 Meter Usia 16-19 Tahun

Tes ini untuk mengukur kecepatan lari seseorang.

Alat :

- a. Lintasan lurus, rata dan tidak licin. Jarak antara garis start dan finis 60 meter.
- b. Pluit, *stop watch* dan Bendera
- c. Pensil dan buku

Pelaksanaan :

Testi berada di belakang garis start dengan sikap star berdiri, pada waktu diberi aba-aba “ya”, testi berlari kedepan secepat mungkin untuk menempuh jarak 60 meter. Pada saat testi menyentuh atau melewati garis finish, *stop watch* dihentikan.

Skor hasil tes lari yaitu waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter. Waktu dicatat sepersepuluh detik.

Tabel 1. Norma Penilaian Lari 60 Meter

Nilai	16 - 19 tahun putra	Kategori
5 – 7.2	Baik sekali
4	7.3 – 8.3	Baik
3	8.4 – 9.6	Sedang
2	9.7 – 11.00	Kurang
1	11.01 – dst	Kurang sekali

b). Tes Gantung Angkat Tubuh

1. Tes gantung angkat tubuh untuk putera 60 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan paha.

Alat :

- a. Lantai yang rata dan bersih
- b. Palang tunggal
- c. *Stop watch*
- d. Buku dan pensil

Pelaksanaan:

1. Sikap permulaan

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

2. Gerakan

- 1) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal.

Kemudian kembali kesikap permulaan. Gerakan dihitung satu kali.

2) Selama melakukan gerakan mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.

3) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat, sebanyak mungkin selama 60 detik.

3. Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila

4) Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun

5) Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal, dan

6) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.



**Gambar 11. Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik Putra
(Widiastuti, 2017:49)**

4. Pencatatan hasil

7) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna

8) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.

9) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini walaupun telah berusaha diberi nilai 0 (nol).

Tabel 2. Norma Penilaian Angkat Tubuh

Nilai	16 - 19 tahun putra	Kategori
5	19 keatas	Baik sekali
4	14 - 18	Baik
3	9 - 13	Sedang
2	5 - 8	Kurang
1	0-4	Kurang sekali

c). Tes Baring Duduk 60 Detik

Tes ini bertujuan mengukur kekuatan dan daya tahan perut Alat :

- a. Lantai / rumput yang bersih
- b. *Stop watch*
- c. Buku dan pensil

Pelaksanaan :

Tes baring duduk diatas lantai /rumput, kedua lutut ditekuk $\pm 90^\circ$.

Kedua tangan dilipat dan diletakkan dibelakang kepala,dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua tangan menyentuh lantai, salah seorang teman membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki testi tidak terangkat. Pada aba – aba “ya” testi bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali

kesikap semula, lakukan gerakan itu berulang – ulang cepat tanpa istirahat dalam waktu 60 detik.



Gambar 12. Tes Baring Duduk 60 Detik
(Widiastuti, 2017:52)

Skor : Jumlah baring duduk yang dilakukan selama 60 detik.

Tabel 3. Norma Penilaian Baring Duduk 60 Detik

Nilai	16 - 19 tahun putra	Kategori
5	41 ke atas	Baik sekali
4	30-40	Baik
3	21-29	Sedang
2	10-20	Kurang
1	0-9	Kurang sekali

d). Tes Loncat Tegak

Tes ini bertujuan mengukur daya (*power*) otot tungkai

Alat :

- a. Dinding yang rata dan lantai yang rata serta cukup luas
- b. Papan berwarna gelap berukuran 30 x 150 cm, berskala ukuran centimeter yang digantung pada dinding, Dengan ketinggian jarak antara lantai dengan angka nol pada papan berskala 150 cm

- c. Serbuk kapur dan alat penghapus
- d. Buku dan pensil

Pelaksanaan :

Testi berdiri tegak dekat dinding, bertumpu pada kedua kaki dan papan dinding berada disamping tangan kiri atau tangan kanannya, kemudian tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus keatas telapak tangan, ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. Kemudian testi mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kemudian testi meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terlekat dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas rautan pada papan berskala. Tanpa ini menampilkan tinggi raihan loncatan testi tersebut, testi diberi kesempatan melakukan sebanyak tiga kali loncatan.

Ambil raihan tertinggi dari tiga loncatan tersebut sebagai hasil loncat tegak, Hasil loncat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu loncatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa loncatan.

Tabel 4. Norma Penilaian Loncat Tegak

Nilai	16 - 19 tahun putra	Kategori
5	73 keatas	Baik sekali
4	60 - 72	Baik
3	50 - 59	Sedang
2	39 - 49	Kurang
1	38 dst	Kurang sekali

e). Tes lari 1200 Meter Untuk Putera

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

Alat :

- a. Lapangan yang rata atau lintasan yang telah diketahui panjangnya sehingga mudah untuk menentukan jarak 1200 meter.
- b. Bendera start
- c. Pluit
- d. *Stop watch*
- e. Buku pensil
- f. Tanda garis *start* dan *finish*

Pelaksanaan :

Testi berdiri dibelakang garis *start*, pada aba – aba “siap”, testi mengambil sikap *start* berdiri untuk siap berlari, pada aba- aba “ya” testiberlari kegaris *finish* dengan menempuh jarak 1200 meter. Bila ada yang mencuri *start*, maka testi dapat mengulangi tes tersebut.

Skor : Hasil yang dicatat sebagai skor kemampuan lari 1200 meter adalah waktu tempuh jarak 1200 meter. Hasil dicatat sepersepuluh detik.

Tabel 5. Norma Penilaian Lari 1200 Meter

Nilai	16 - 19 tahun putra	Kategori
5	Sd – 3',14"	Baik sekali
4	3',15" - 4',25"	Baik
3	4',26" - 5',12"	Sedang
2	5',13" - 6',33"	Kurang
1	6'.34" dst	Kurang sekali

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Observasi, adalah teknik penelitian yang digunakan apabila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, dan juga bila responden yang diamati tidak terlalu besar.
2. Studi kepustakaan, digunakan untuk mencari literatur atau referensi-referensi yang berhubungan dengan penelitian ini.
3. Tes dan Pengukuran

Tes dan pengukuran dalam penelitian ini adalah tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Indonesia.

F. Teknik Analisa Data

Setelah data diperoleh melalui tes yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan kemudian data di analisis dan dipaparkan berdasarkan Tes TKJI. Untuk menentukan kriteria dari setiap tes maka dilakukan pengelompokan penilaian di antaranya, **Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang** dan **Kurang Sekali**, hal ini sesuai dengan buku tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). (Widiastuti, 2017:55) Adapun kriteria tersebut adalah sebagai berikut

Tabel 6. Klasifikasi Kebugaran Jasmani

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

(Widiastuti, 2017:55)



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan. Adapun tes yang digunakan adalah tes lari cepat 60 meter, gantung angkat tubuh, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak dan tes lari 1200 meter. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian dibawah ini.

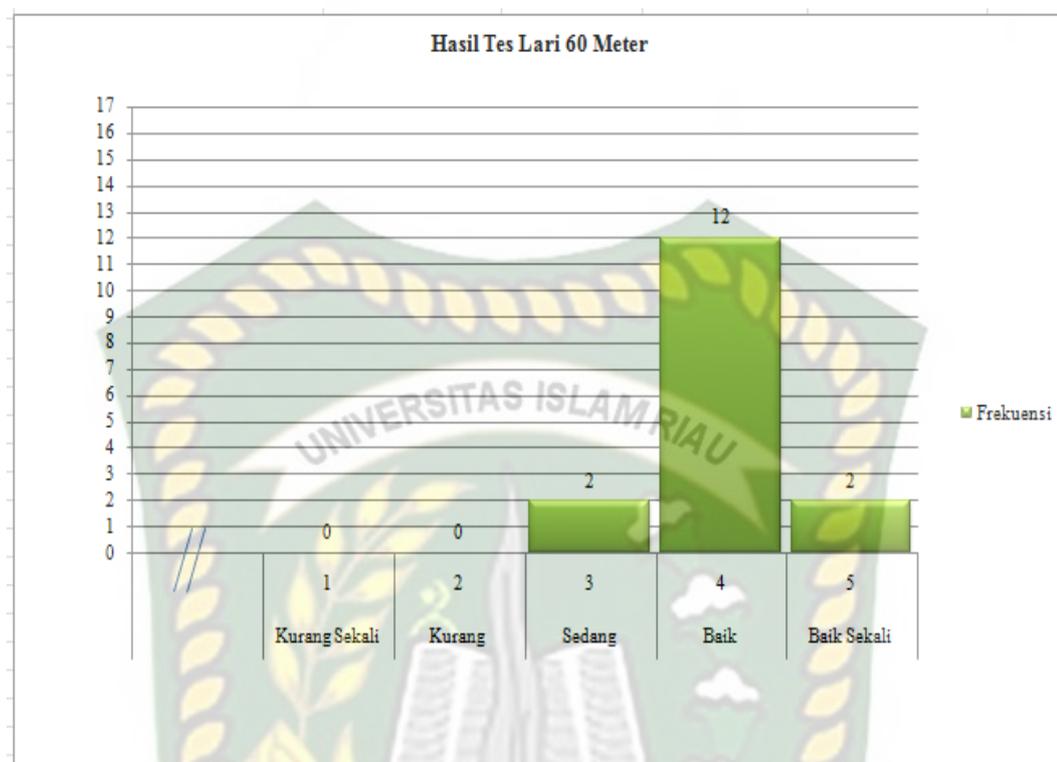
1. Data Tes Lari Cepat 60 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan

Berdasarkan norma tes lari cepat 60 meter siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan diperoleh bahwa diperoleh 2 orang atau 15.50% dalam kategori sedang, diperoleh 12 orang atau 75% dalam kategori baik, diperoleh 2 orang atau 12.50% dalam kategori baik sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 7. Data Tes Lari Cepat 60 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan

Norma Lari 60 Meter Putera	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
11,01" dst	Kurang Sekali	1	0	0%
9,7" - 11,0"	Kurang	2	0	0.00%
8,4" - 9,6"	Sedang	3	2	12.50%
7,3" - 8,3"	Baik	4	12	75.00%
,,,,- 7,2"	Baik Sekali	5	2	12.50%
Jumlah			16	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 1. Data Tes Lari Cepat 60 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan

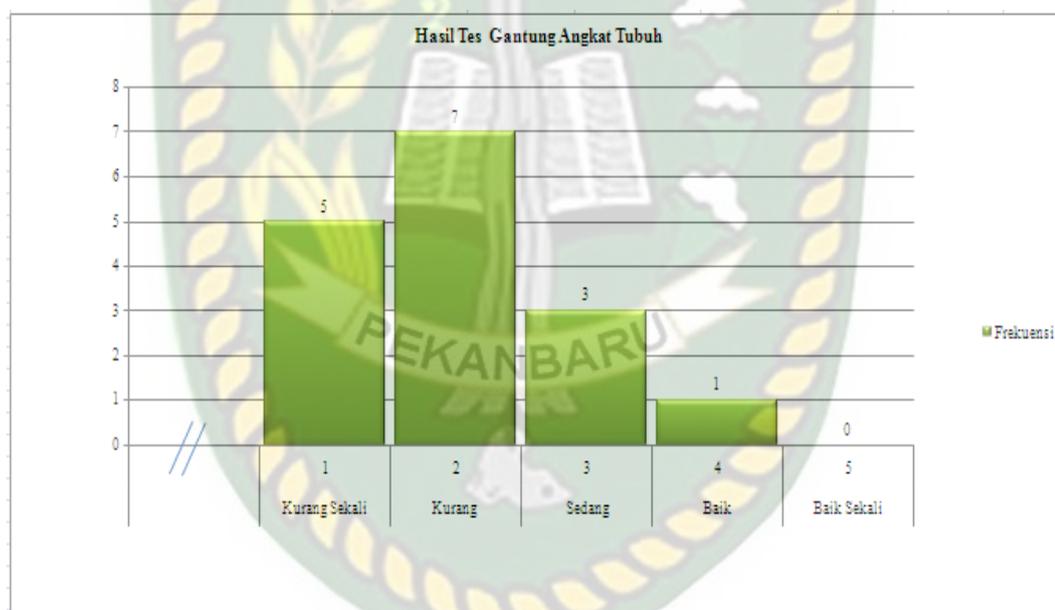
2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan

Berdasarkan norma tes gantung angkat tubuh siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan diperoleh 5 orang atau 31.25% dalam kategori kurang sekali, 7 orang atau 43.75% dalam kategori kurang, 3 orang atau 18.75% dalam kategori sedang, 1 orang atau 6.25% dalam kategori baik, tidak ada dalam kategori baik sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 8. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan

Norma Gantung Angkat Tubuh Putera	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
0-4	Kurang Sekali	1	5	31.25%
5-8	Kurang	2	7	43.75%
9-13	Sedang	3	3	18.75%
14-15	Baik	4	1	6.25%
19 ke atas	Baik Sekali	5	0	0.00%
Jumlah			16	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 2. Data Gantung Angkat Tubuh Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan

3. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan

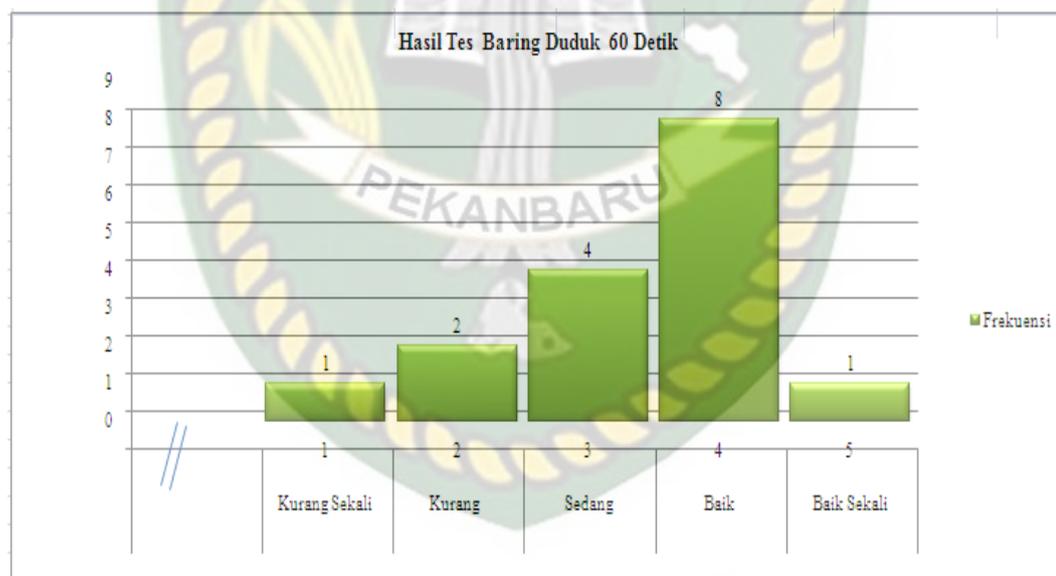
Berdasarkan norma tes baring duduk siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan diperoleh 1 orang atau 6.25% dalam kategori kurang sekali, 2 orang atau 12.50% dalam kategori kurang, 4 orang atau 25% dalam kategori sedang, 8 orang atau 50% dalam kategori baik, 1

orang atau 6.25% dalam kategori baik sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 9. Data Tes Baring Duduk Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan

Norma Baring Duduk 60 Detik Putera	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
0-9	Kurang Sekali	1	1	6.25%
10-20	Kurang	2	2	12.50%
21-29	Sedang	3	4	25.00%
30-40	Baik	4	8	50.00%
41 ke atas	Baik Sekali	5	1	6.25%
Jumlah			16	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 3. Data Baring Duduk Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan

4. Data Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan

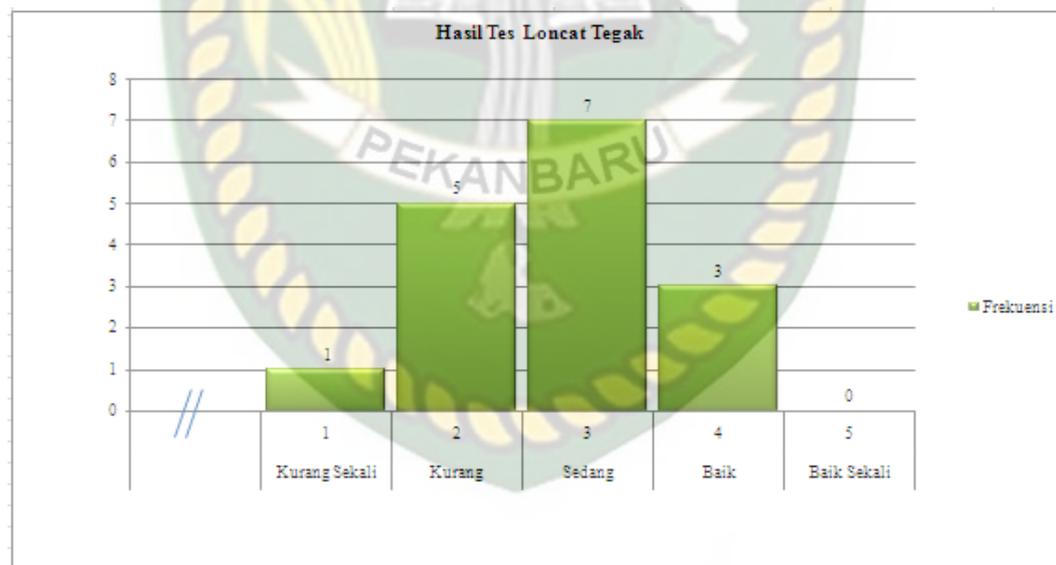
Berdasarkan norma tes loncat tegak siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan diperoleh 1 orang atau 6.25%

dalam kategori kurang sekali, 5 orang atau 31.25% dalam kategori kurang, 7 orang atau 43.75% dalam kategori sedang, 3 orang atau 18.75% dalam kategori baik, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 10. Data Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan

Norma Loncat Tegak Putera	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
s.d 38	Kurang Sekali	1	1	6.25%
39-49	Kurang	2	5	31.25%
50-59	Sedang	3	7	43.75%
60-72	Baik	4	3	18.75%
73 ke atas	Baik Sekali	5	0	0%
Jumlah			16	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 4. Data Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan

5. Data Tes Lari 1200 Meter Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan

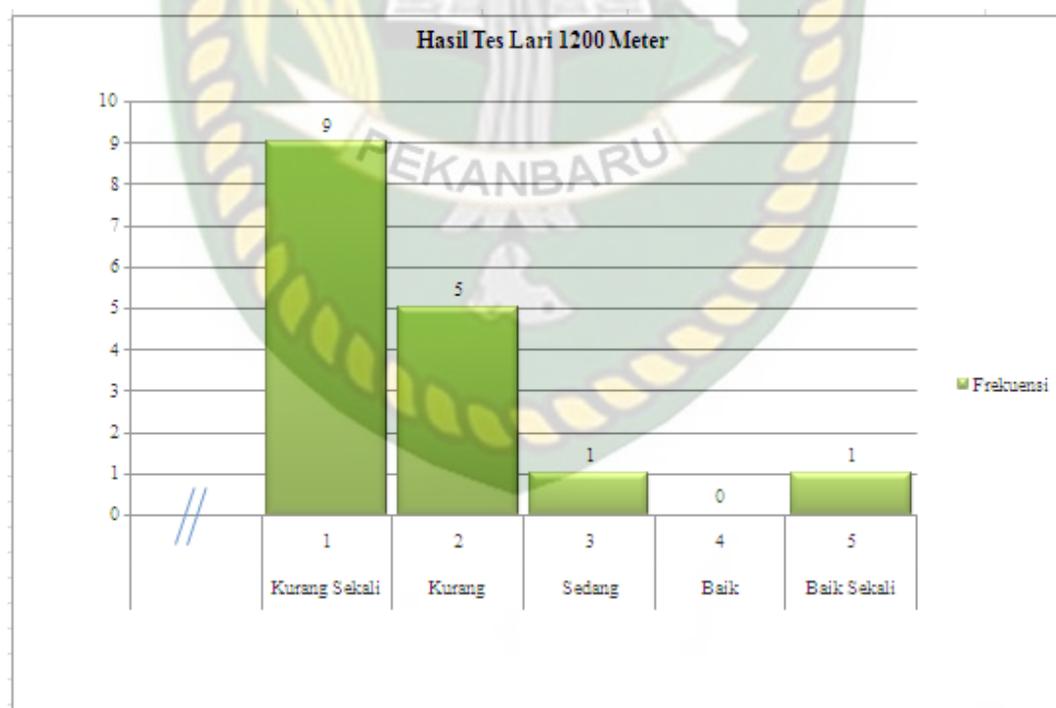
Berdasarkan norma tes lari 1200 meter siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan diperoleh 9 orang atau

56.25% dalam kategori kurang sekali, 5 orang atau 31.25% dalam kategori kurang, 1 orang atau 6.25% dalam kategori sedang, 1 orang atau 6.25% dalam kategori baik sekali sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 11. Data Tes Lari 1200 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan

Norma Lari 1000 Meter Putera	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
6'34" – dst	Kurang Sekali	1	9	56.25%
5'13" – 6'33"	Kurang	2	5	31.25%
4'26" – 5'12"	Sedang	3	1	6.25%
3'15" – 4'25"	Baik	4	0	0.00%
s.d – 3'14"	Baik Sekali	5	1	6.25%
Jumlah			16	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 5. Data Lari 1200 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan

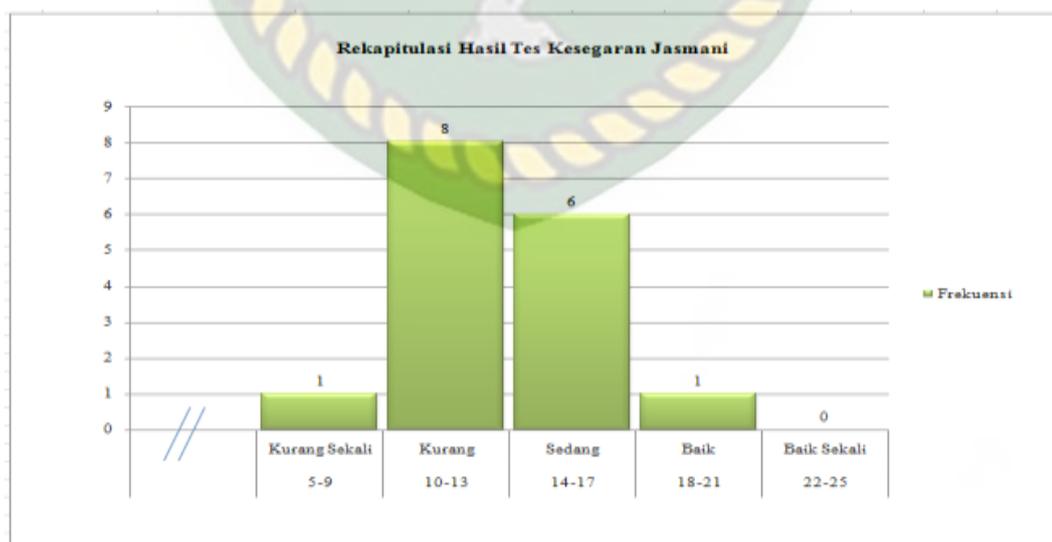
6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan

Berdasarkan norma tes kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan diperoleh 1 orang atau 6.25% dalam kategori Kurang Sekali dan 8 orang atau 50% dalam kategori Kurang dan 6 orang atau 37.50% dalam kategori Sedang dan 1 orang atau 6.25% dalam kategori Baik. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 12. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan

NO	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	5-9	Kurang Sekali	1	6.25%
2	10-13	Kurang	8	50.00%
3	14-17	Sedang	6	37.50%
4	18-21	Baik	1	6.25%
5	22-25	Baik Sekali	0	0.00%
Jumlah			16	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan

B. Analisa Data

Berdasarkan deskripsi data di atas dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan yang tergolong pada kategori nilai kurang sekali ada 1 orang atau 6.25%, yang tergolong pada kategori nilai kurang ada 8 orang atau 50%, yang tergolong pada kategori nilai sedang ada 6 orang atau 37.50%, yang tergolong pada kategori nilai baik ada 1 orang atau 6.25%.

Kemudian rata-rata jumlah nilai tes kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan adalah 13.81 yang termasuk pada interval 10-13 dengan kategori kurang, dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan tergolong **Kurang**.

Kategori kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan yang hanya tergolong dalam kategori kurang ini mungkin disebabkan oleh berkurangnya kegiatan ekstrakurikuler bolavoli siswa akibat pandemi covid 19, dimana jadwal latihan terkadang harus dibatalkan karena adanya larangan dari pemerintah untuk melakukan kegiatan di sekolah untuk mengurangi penularan covid 19, sehingga siswa hanya berusaha melakukan kegiatan olahraga secara mandiri di kawasan sekitar rumah untuk menjaga kesegaran jasmani.

C. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan sudah tergolong kurang karena didapatkan nilai rata-rata dari kebugaran jasmani yang dicapai oleh keseluruhan atlet adalah 13.81 yang termasuk pada rentang nilai 10-13 dengan kategori kurang pada norma tes kebugaran jasmani. Sehingga dapat diketahui bahwa kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan tergolong **Kurang**.

Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli yang sudah jarang dilakukan akibat dari terjadinya pandemic covid 19, sehingga siswa membatasi gerakannya dan lebih banyak berdiam diri di dalam rumah, sehingga siswa kurang bergerak mengakibatkan siswa lebih sering melakukan aktifitas di dalam rumah dengan bermain *game online* seperti *PUBG Mobile*, *Mobile Legends*, *Free Fire*, *Dota PC*, dan lain-lain sehingga ini akan berdampak kepada kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa dapat menurun.

Oleh karena itu, sebaiknya siswa tetap melakukan kegiatan olahraga atau aktivitas fisik dengan intensitas sedang di pekarangan rumah sehingga dapat mencegah terjadinya penurunan tingkat kebugaran jasmani yang dialami oleh sebagian orang karena adanya penerapan karantina dan isolasi, maupun jaga jarak (*physical distancing*) akibat pandemik Covid-19, atau dapat juga berguna untuk menghilangkan depresi, kecemasan, sindrom kelelahan dan *stress*.

Siswa harus tetap terus melakukan kegiatan olahraga karena badan yang segar tidak berarti membuat kita kebal terhadap virus corona. Tubuh yang buger masih berpotensi terjangkit virus corona dan menjadi orang tanpa gejala (OTG). Oleh sebab itu, penggunaan masker, selalu mencuci tangan, menjaga jarak, dan menghindari kerumunan masih jadi praktik penting yang harus dilakukan. Juga jangan lupa sebaiknya untuk tetap di rumah jika memang tidak ada keperluan mendesak.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Wanto (2017:138) bahwa berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan peneliti terhadap siswa SMK N 1 Sungai Lilin. yang ikut dalam kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli, tentang tinjauan kesegaran jasmani, maka dapat disimpulkan bahwa, diketahuinya tingkat kesegaran jasmani terhadap siswa ekstrakurikuler bolavoli berkategori “baik”, dilihat dari frekuensi pencapaian tingkat kesegaran jasmani siswa SMK N 1 Sungai Lilin.

Kemudian juga relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Prayogo (2020:433) Berdasarkan data TKJI yang diperoleh peneliti dan analisis data pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa atlet karate Porprov Kabupaten Banyuasin cukup banyak yang belum memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, terbukti dari 13 orang atlet hanya 31% yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, dan 69% lainnya kesegaran jasmani atlet dalam kategori kurang. Permasalahan ini kontras dengan masalah yang sebelumnya muncul dimana menurunnya perolehan medali kontingen karate Kabupaten Banyuasin pada Porprov 2017.

Kesegaran jasmani seorang siswa sangatlah berpengaruh dalam penyerapan materi latihan bolavoli di sekolah. Sehingga kegiatan ekstrakurikuler bolavoli yang menuntut kesegaran jasmani yang sangat baik harus dapat diwujudkan guna mencapai prestasi siswa dalam berolahraga. Jika kesegaran jasmani siswa kurang baik dapat, maka dapat memberikan efek buruk pada prestasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli, sehingga kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan dalam proses ekstrakurikuler bolavoli di sekolah.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan diketahui bahwa kesegaran jasmani yang dimiliki adalah 13.81 yang tergolong dalam kategori **Kurang**.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini peneliti menyarankan kepada :

1. Semua siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan agar selalu menjaga kesegaran jasmani dengan disiplin mengikuti melakukan kegiatan olahraga di lingkungan rumah masing-masing.
2. Bapak pelatih ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan agar menyarankan kepada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli untuk melakukan kegiatan olahraga di lingkungan rumah atau masyarakat di sekitat tempat tinggalnya.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang kesegaran jasmani di sekolah yang lain dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi dan tolak ukur penelitian tentang TKJI siswa tingkat SMA.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Akbar, M. H. (2015). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X, XI dan XII SMAN 3 Nganjuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 702-708.
- Beutelsthal, D. (2013). *Bolavoli*. Bandung: Pionir Jaya.
- Farid, M. (2017). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sdn Kedondong I Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 762 - 765.
- Hidayat, W. (2017). *Buku Pintar Bolavoli*. Jakarta: Anugrah.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Madjid, I. (2017). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ektrakurikuler Bolavoli Sma Negeri 1 Karanganyar. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(12).
- Mubarok, H. (2015). Analisis Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Bolavoli Anker FC Tahun 2014 (*Doctoral dissertation*, Universitas Negeri Semarang).
- Muliadi, M., Nur, M., & Badaru, B. (2019). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Kemampuan Permainan Bolavoli siswa SMA Negeri 2 Bantaeng (*Doctoral dissertation*, Universitas Negeri Makassar).
- Nurchahyo, E. (2014). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI (Sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 88-93.
- Nurhasan. (2001). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Permaesih, D., Rosmalina, Y., Moeloek, D., & Herman, S. (2001). Cara praktis pendugaan tingkat kesegaran jasmani. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 29(4).

- Prayugo, A. (2020, June). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Karate Kabupaten Banyuasin Pasca Porprov Sumatera Selatan Tahun 2017. In *Seminar Nasional Olahraga*, 2(1). 429-434.
- Riduwan. (2005). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Setiawan. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Kelas VII SMPN 2 Taman Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(3), 851 - 861.
- Undang-Undang Republik Indonesia. (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kemenegpora.
- Utari, A. (2007). *Hubungan indeks massa tubuh dengan tingkat kesegaran jasmani pada anak usia 12-14 tahun* (Doctoral dissertation, program Pascasarjana Universitas Diponegoro).
- Wanto, S. (2017). Tinjauan Kesegaran Jasmani Terhadap Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMK Negeri 1 Sungai Lilin. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 2(1), 130-139.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Widiastuti. (2017). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Yudiana, Y. (2010). *Model Latihan Keterampilan Permainan Bola Voli*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.