

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI  
SMAN 1 BANGKO**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Program Studi Strata 1 (S1) Fakultas  
Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*



**OLEH:**

**SUCI MUHAMMAD RIDHO**

**NPM 186611060**

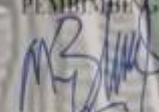
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2022**

PENGESAHAN SKRIPSI

Telah Dilaksanakan Bimbingan Skripsi Terhadap

Nama : Suci Muhammad Ridho  
NPM : 186611060  
Jenjang Studi : Sarjana  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1  
Bangko.

PEMBIMBING

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

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

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

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau

Wakil Dekan I

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Suci Muhammad Ridho  
NPM : 186611060  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1  
Bangkalu



Disetujui,

**PEMBIMBING**

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

Mengetahui

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

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

Dokumen ini adalah Arsip Miilik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## SURAT KETERANGAN

Kami Pembimbing Skripsi Dengan Ini Menerangkan Bahwa Mahasiswa Dibawah Ini:

Nama : Suci Muhammad Ridho  
NPM : 186611060  
Jenjang Studi : Sarjana (S1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Kelembesa  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Bangko.

Telah selesai menyusun Skripsi dan siap untuk diajukan.

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

PEMBIMBING

PEKANBARU

Mimi Yulianti, S.Pd., M.Pd  
NTDN: 1026078901

## ABSTRAK

### Suci Muhammad Ridho, 2022 Tingkat Kesegaran Jasmani Ekstrakurikuler BolaVoli SMAN 1 Bangko

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Bangko. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan populasi siswa ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Bangko yang berjumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, sehingga penelitian ini berjumlah 12 orang. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) 16-19 tahun yaitu lari 60 meter, Angkat siku tekuk, Baring duduk 60 detik, Loncat tegak, Lari 1200 meter. Teknik analisa data yang digunakan adalah konversi nilai tes kesegaran jasmani. Berdasarkan hasil olah data maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Bangko tergolong **Kurang Sekali** dengan rata-rata 8.

**Kata kunci :Tingkat Kesegaran Jasmani,**

## ABSTRACT

### Suci Muhammad Ridho, 2022 Level of Physical Freshness Extracurricular Volleyball SMAN 1 Bangko

The purpose of this study was to determine the level of physical fitness in volleyball extracurricular at SMAN 1 Bangko. This type of research is descriptive quantitative with a population of students extracurricular volleyball SMAN 1 Bangko totaling 12 people. The sampling technique used was *total sampling*, so that this study amounted to 12 people. The instrument used in this study was the Indonesian Physical Fitness Level (TKJI) 16-19 years old test, namely running 60 meters, lifting elbows bent, lying down for 60 seconds, jumping straight, running 1200 meters. The data analysis technique used is the conversion of physical fitness test scores. Based on the results of data processing, it can be concluded that the level of physical fitness of volleyball extracurricular at SMAN 1 Bangko is classified as **Less Once** with an average of 8.

**Keywords:** Physical Freshness Level,

**SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Suci Muhammad Ridho  
NPM : 186611060  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Ekstrakurikuler Bolavoli  
SMAN 1 Bangko

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini hanya saya buat sesuai dengan aturan penulisan Skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri yang di bimbing oleh Dosen Pembimbing yang telah di tunjuk 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 pegang dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

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

baru, 30 Juni 2022



Suci Muhammad Ridho  
NPM 186611060

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul “Tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler bola voli SMAN 1 Bangko”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Selesainya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari segala bantuan dan bimbingan dari semua pihak, sehingga pada kesempatan ini pula penulis dengan ketulusan hati mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Ibu Mimi Yulianti, S.Pd, M.Pd selaku Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau dan juga selaku Dosen Pembimbing saya yang telah memberikan bimbingan, masukan serta motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Ibu Leni Apriani, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Islam riau.
3. Bapak Dr. Rafly Henjilito, S.Pd, M.Pd selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Islam riau.
4. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam. Riau yang telah membantu dalam penyelesaian proposal ini.
6. Kedua orang tua saya yang telah memberikan bantuan berupa materi dan nasehat sehingga saya bisa mencapai titik saat ini.

7. Seluruh keluarga besar Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bangko yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Teman-teman seperjuangan serta teman-teman dari Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah membantu penyelesaian proposal ini.

Dalam penulisan proposal ini penulis sudah berusaha semaksimal mungkin dalam melaksanakannya. Jika masih ada kekurangan dalam penulisan proposal ini, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, demi kesempurnaan penulisan proposal ini. Akhirnya harapan, semoga proposal ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca lainnya Amin.

Pekanbaru, 30 Juni 2022

Suci Muhammad Ridho

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	iii
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xiv
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II</b> .....	7
<b>KERANGKA TEORI</b> .....	7
A. Landasan Teori .....	7
1. Hakikat Kesegaran Jasmani.....	7
a. Pengertian Kesegaran Jasmani .....	7
B. Kerangka Berpikir .....	15
C. Pertanyaan Penelitian.....	16

<b>BAB III</b> .....	<b>17</b>
<b>METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>17</b>
A. Jenis Penelitian .....	17
B. Populasi dan Sampel.....	17
1. Populasi Penelitian .....	17
2. Sampel Penelitian.....	18
C. Defenisi Oprasional.....	18
D. Pengembangan Instrumen .....	19
E. Teknik Pengumpulan Data.....	29
F. Teknik Analisis Data.....	30
<b>BAB IV</b> .....	<b>32</b>
<b>HASIL PENELITIAN</b> .....	<b>32</b>
A. Deskripsi data.....	32
B. Analisis Data .....	48
C. Pembahasan.....	49
<b>BAB V</b> .....	<b>53</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>53</b>
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran .....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>55</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>57</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja puteri 16-19 Tahun ...	<b>29</b>
Tabel 2. Norma kesegaran jasmani Indonesia.....	<b>30</b>
Tabel 3. Data Tes Lari 60 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Bangko ...	<b>32</b>
Tabel 4. Distribusi frekuensi ata tes lari 60 meter siswi ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 bangko.....	<b>34</b>
Tabel 5. Data Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Bangko .....	<b>35</b>
Tabel 6. Distribusi frekuensi data Tes Gantung Siku Tekuk Siswi Ekstrakurikuler Bolavoli SMA 1 Bangko.....	<b>36</b>
Tabel 7. Data Tes Baring Duduk Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Bangko ....	<b>38</b>
Tabel 8. Distribusi frekuensi data Baring duduk Siswi Ekstrakurikuler Bolavoli SMA 1 Bangko.....	<b>39</b>
Tabel 9. Data Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Bangko. ....	<b>40</b>
Tabel 10. Distribusi frekuensi data Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler BolaVoli SMAN 1 Bangko.....	<b>42</b>
Tabel 11. Data Tes Lari 1200 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Bangko .....	<b>43</b>
Tabel 12. Distribusi frekuensi data tes lari 1200 meter siswi SMAN 1 Bangko. ....	<b>44</b>
Tabel 13. Data Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Esktrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Bangko.....	<b>45</b>
Tabel 14. Data Frekuensi Distribusi Klasifikasi Kesegaran Jasmani Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Bangko.....	<b>47</b>
Tabel 15. Kategori tingkat kesegaran jasmani siswi ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Bangko. ....	<b>48</b>

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Posisi Start Lari 60 meter .....	20
Gambar 2. Palang Tunggal Gantung siku tekuk .....	21
Gambar 3. Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk .....	22
Gambar 4. Sikap Gantung Siku Tekuk .....	22
Gambar 5. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	23
Gambar 6. Gerakkan Baring duduk .....	24
Gambar 7. Papan Loncat Tegak.....	25
Gambar 8. Sikap Menentukan raihan Tegak.....	26
Gambar 9. Sikap Awal dan Gerakan Loncat Tegak.....	26
Gambar 10. Posisi Start Lari 1200 Meter.....	27
Gambar 11. Posisi Pelari Saat Melintasi Garis Finish .....	28

## DAFTAR GRAFIK

	<b>Halaman</b>
Grafik 1. Data Tes Lari 60 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Bangko .....	33
Grafik 2. Data Tes Lari 60 Meter. ....	34
Grafik 3. Data Tes Gantung Siku Tekuk Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Bangko .....	36
Grafik 4. Data Tes Gantung siku Tekuk .....	37
Grafik 5. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Bangko .....	38
Grafik 6. Data Tes Baring duduk 60 detik .....	40
Grafik 7. Data Tes Loncat Tegak Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Bangko .....	41
Grafik 8. Data Tes Loncat Tegak. ....	42
Grafik 9. Data Tes Lari 1200 Meter Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Bangko.....	43
Grafik 10. Data Tes Lari 1200 meter.....	45
Grafik 11. Data Klasifikasi Tes Kesegaran Jasmani Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Bangko. .....	46
Grafik 12. Data Jumlah Nilai Kesegaran jasmani.....	47

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu aktifitas yang tidak terpisahkan dalam kehidupan dan rutinitas sehari-hari. Secara umum, Olahraga bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, dan menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan penegmbangan olahraga menjadi tugas pemerintah daerah untuk melaksanakannya. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, (2005) yang berbunyi Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Aktifitas olahraga dapat dilakukan dimanapun kapanpun dan oleh siapapun individu maupun kelompok, mulai dari anak-anak remaja orang dewasa sampai usia lanjut. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, (2005) mengatakan bahwa pelaku olahraga adalah setiap orang atau kelompok orang yang terlibat secara langsung dalam kegiatan olahraga yang meliputi pengolahragaa, pembina olahraga, dan tenaga keolahragaan. Siswa atau peserta didik merupakan bagian dari pelaku olahraga yang umum kita jumpai di setiap sekolah yang tentunya memiliki berbagai macam minat salah satunya di cabang olahraga, Oleh karena itu untuk menyalurkan atau mengeksplor kererampilan siswa atau peserta didik dalam berolahraga bisa dilakukan dengan mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah

sebagai salah satu mata pelajaran mempunyai kedudukan yang tidak diabaikan karena berfungsi untuk meningkatkan kesegaran dan kesehatan fisik yang sangat diperlukan untuk perkembangan anak dasar yang masih muda dan memerlukan pertumbuhan yang baik dan teratur.

Pendidikan jasmani adalah sebagai suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang secara sistematis untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan gerak serta mengembangkan potensi dasar. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan yang mengaktualisasikan seluruh potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindak dan karya yang diberi bentuk, isi dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai dengan cita-cita kemanusiaan. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, (2005) Mengatakan bahwa 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. Untuk itu dalam mengembangkan suatu potensi siswa atau peserta didik dibidang olahraga bisa dilakukan dengan cara pemusatan latihan yang diadakan pihak sekolah yaitu dengan cara mengikuti ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar jam intrakurikuler, tujuan diadakan ekstrakurikuler yaitu sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa sesuai bidang yang digemari. ekstrakurikuler dilakukan tanpa mengganggu aktivitas pembelajaran akademik di sekolah sebab pengalokasian waktu pelaksanaan ekstrakurikuler ini diadakan di luar jam pembelajaran.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler, ada beberapa bidang peminatan yang dapat dipilih oleh siswa salah satunya ialah dibidang olahraga bolavoli. Bola voli adalah permainan beregu yang menuntut adanya kerjasama dan saling pengertian dari masing-masing anggota regu. Dalam permainan bola voli tentunya memiliki cara dalam memainkannya. Bola voli merupakan salah satu permainan beregu dengan bola sebagai alat permainannya. Cara memainkan permainan ini, Yaitu dengan memantul-mantulkan bola menggunakan lengan atau anggota badan lainnya, Bola dipukul dari petak kepetak lapangan yang lainnya, Setiap regu hanya diperbolehkan memainkan bola maksimal sebanyak tiga kali.

Salah satu syarat untuk dapat bermain bola voli dengan baik yaitu siswa harus dibekali dengan teknik yang baik. siswa yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain dengan baik pula. Teknik-teknik dasar dalam permainan bolavoli ada beberapa macam, seperti passing (pass atas dan pass bawah), blocking (membendung bola), smash dan servis (servis atas dan servis bawah). Untuk mendukung keterlaksanaannya teknik bola voli yang baik tentunya harus memiliki fisik dan kesegaran jasmani yang baik karena kesegaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk, lesu dan lemas jika memiliki kesegaran jasmani yang baik (tinggi) serta siswa tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan itu. Dengan begitu diperlukannya kesegaran jasmani yang baik agar pada

saat pelaksanaan teknik permainan bola voli tersebut dilakukan dengan maksimal tanpa adanya gangguan.

Dalam proses ini, seorang pelatih sangat berperan penting agar dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar siswa dalam bermain bola voli. Pelatih juga dituntut agar dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang pada setiap sesi latihan. Kebanyakan dari setiap pelatih hanya memfokuskan latihan teknik-teknik saja yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar para pemain atau siswa sehingga bermain bola voli selalu monoton cenderung menimbulkan kebosanan bagi pemainnya yaitu siswa. Pada akhirnya kebosanan yang terjadi tersebut dapat membuat siswa tidak mementingkan kebugaran jasmani yang mengakibatkan siswa kurang mementingkan dan memperhatikan manfaat dari kebugaran jasmani tersebut.

Berdasarkan observasi lapangan yang peneliti lakukan di SMAN 1 Bangko ekstrakurikuler bola voli dilakukan hanya 1 minggu 1 kali pada hari Kamis sore pukul 16.00-17.30 WIB yang diikuti oleh 12 orang siswi. Pada saat peneliti melaksanakan observasi lapangan ketika ekstrakurikuler sedang berlangsung terdapat siswi yang mudah kelelahan dan kurang bersemangat pada saat mengikuti aktivitas ekstrakurikuler setelah itu siswa hanya fokus terhadap latihan teknik dasar dalam permainan bola voli dan kurangnya melakukan latihan fisik yang menyebabkan rendahnya kualitas fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli tersebut. Adapun faktor lain yang menyebabkan siswa mudah kelelahan yaitu siswa yang begadang di malam hari dapat membuat fisik menjadi lemah

setelah itu kurangnya jam tambahan kegiatan ekstrakurikuler disetiap minggunya juga dapat memberikan dampak pada siswa yang hanya melakukan latihan pada saat jam ekstrakurikuler tersebut yang mana hal ini dapat menyebabkan otot-otot siswa yang keram, sakit, serta cidera pada saat melakukan aktifitas fisik.

Oleh karena itu, Dikarenakan rendahnya tingkat kesegaran jasmani ekstrakurikuler bola voli maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Bangko”**.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang penelitian tersebut, adapun identifikasi masalah yang ditemui dari hasil observasi, maka peneliti menyimpulkan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Kebanyakan siswa mudah letih pada saat melakukan kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Bangko.
2. Kurangnya latihan fisik yang menyebabkan rendahnya kualitas fisik siswa sehingga mudah kelelahan dalam beraktivitas.
3. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMAN 1 Bangko yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli.

### **C. Pembatasan Masalah**

Supaya adanya persepsi yang sama dalam menelaah penelitian ini, maka perlu diadakan pembatasan masalah. Adapun masalah yang harus dibatasi adalah: Tingkat kesegaran jasmani ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Bangko.

#### **D. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan judul dalam penelitian ini, Adapun rumusan masalahnya adalah sebagai berikut, Bagaimanakah Tingkat kesegaran jasmani ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Bangko ?

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

Sesuai dengan Batasan masalah yang dikemukakan di atas, Maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat kesegaran Jasmani pada siswa ekstrakurikuler Bola Voli SMA N 1 Bangko.

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

Penulis mengharapkan dari hasil penelitian ini agar dapat berguna dan bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkannya, antara lain :

1. Bagi Siswa, untuk menambahkan pengetahuan bagi siswa tentang pentingnya kesegaran jasmani.
2. Bagi Guru, sebagai bahan masukan pengetahuan dalam memberikan motivasi terhadap siswa/i akan pentingnya kesegaran jasmani.
3. Bagi Sekolah, Sebagai bahan referensi dalam rangka untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa.
4. Bagi Penulis, salah satu syarat untuk melengkapi persyaratan bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Bagi Universitas, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber bacaan di perpustakaan guna menambah pengetahuan teman-teman mahasiswa-mahasiswi yang lain.

## BAB II

### KERANGKA TEORI

#### A. Landasan Teori

##### 1. Hakikat Kesegaran Jasmani

###### a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga kondisi agar kebugaran jasmani tetap baik. Selain itu, dengan berolahraga secara rutin dapat membuat tubuh menjadi lebih kuat serta mencegah dari berbagai macam penyakit. Sehingga banyak terlihat pria dan wanita, tua maupun muda yang melakukan olahraga baik itu dilapangan ataupun dirumah. Semua dilakukan agar kesehatan dan kesegaran jasmani tetap terjaga dengan baik. Orang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik adalah dasar untuk hidup bahagia dan bermanfaat.

Menurut Yane et al., (2016:4) bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Selanjutnya menurut Yulianti et al., (2018:56) Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek yang sangat penting yang harus dimiliki setiap orang untuk menyelesaikan suatu pekerjaan yang dilakukan sehari-hari baik oleh siswa, mahasiswa, dan pegawai sangat diperlukan adanya kesegaran jasmani khususnya mahasiswa di bidang keolahragaa. Oleh karena itu pentingnya memiliki kesegaran jasmani yang baik maka upaya untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani sangat perlu dilakukan pada lembaga-lembaga pendidikan dari tingkatan yang paling rendah (taman kanak-kanak) sampai dengan perguruan tinggi, pendidikan jasmani yang diberikan dalam berbagai cabang olahraga pada

dasarnya ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani para pelakunya sedangkan tujuan lain yaitu prestasi.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Kesegaran jasmani ialah sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari secara efisien, Istilah kesegaran jasmani juga meliputi kemampuan untuk melakukan aktifitas atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan dan masih punya cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit. Oleh karena itu Kesegaran jasmani sangat penting dan dibutuhkan setiap orang untuk menunjang aktifitas sehari-harinya

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

Didalam kesegaran jasmani terdapat unsur-unsur kesegaran jasmani yang menggambarkan kondisi fisik setiap orang. Menurut Widiastuti (2015:14) menyatakan bahwa pada kesegaran jasmani dapat dibagi dua 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*). Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi : (a) daya tahan jantung dan paru-paru, (b) Kekuatan otot, (c) Daya tahan otot, (d) Flexibilitas, (e) Komposisi tubuh). Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi : (a) Kecepatan, (b) Power, (c) Keseimbangan,(d) Kelincahan, (e) Koordinasi, dan (f) kecepatan reaksi. Dengan penjelasan sebagai berikut :

### 1) Daya tahan Jantung dan paru

Menurut Widiastuti (2015:14) menyatakan bahwa daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan melakukan kerja dalam keadaan aerob, artinya kemampuan dan kesanggupan sistem peredaran darah pernapasan, mengambil dan mengadakan/menyediakan oksigen yang dibutuhkan. Dari pendapat tersebut disimpulkan bahwa daya tahan jantung dan paru ialah kesanggupan atau kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas dalam rentang waktu yang lama.

### 2) Daya tahan otot

Menurut Widiastuti (2015:15) menyatakan bahwa daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus-menerus pada tingkat intensitas sub maksimal. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot ialah kemampuan otot dalam merespon aktivitas yang dilakukan secara terus-menerus dengan intensitas yang meningkat.

### 3) Kekuatan otot

Menurut Widiastuti (2015:15) menyatakan bahwa secara fisiologi kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Dari pendapat tersebut disimpulkan bahwa kekuatan otot ialah kemampuan otot dalam menahan beban untuk satu kali kontraksi yang dilakukan secara maksimal.

#### 4) Kelentukan

Menurut Widiastuti (2015:15) menyatakan bahwa fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Dari pendapat tersebut disimpulkan bahwa kelentukan ialah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan bagian tubuh secara luas tanpa adanya ketegangan pada sendi dan cedera pada otot.

#### 5) Power

Menurut Widiastuti (2015:16) menyatakan bahwa Power adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan maksimum. Kemampuan yang kuat dan cepat juga diperlukan terutama bagi tindakan-tindakan membutuhkan kemampuan tenaga secara maksimal. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa power ialah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat.

#### 6) Kecepatan gerak

Menurut Ismaryati (2008:57) menyatakan bahwa ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Dari pendapat tersebut disimpulkan bahwa kecepatan ialah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan dengan cepat pada waktu tertentu.

#### 7) Kelincahan

Menurut Fenanlampir (2015:150) menyatakan bahwa kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh

dan bagian-bagiannya. Dari pendapat tersebut disimpulkan bahwa kelincahan ialah suatu kecepatan pada gerakan seseorang dalam melakukan perubahan posisi anggota tubuh.

#### 8) Keseimbangan

Widiastuti Widiastuti (2015:17) menyatakan bahwa keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*statitic balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). Dari pendapat tersebut disimpulkan bahwa keseimbangan ialah kemampuan seseorang dalam mempertahankan posisi tubuh pada saat diam maupun bergerak.

#### 9) Kecepatan reaksi

Menurut Wilujeng (2013) menyatakan bahwa kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dengan waktu yang cepat. Dari pendapat tersebut disimpulkan bahwa kecepatan reaksi ialah kemampuan seseorang dalam menerima respon dengan waktu yang cepat.

#### 10) Koordinasi

Menurut Harsuki (2003:274) menyatakan bahwa koordinasi adalah yang berhubungan dengan kemampuan untuk menggunakan panca indra seperti penglihatan dan pendengaran, bersama-sama dengan tubuh tertentu di dalam melakukan kegiatan motorik dengan harmonis dan ketepatan tinggi. Dari pendapat tersebut disimpulkan bahwa koordinasi ialah kemampuan

seseorang dalam melakukan gerakan yang harmonis dan kecepatan tinggi dengan menggunakan indera penglihatan (mata) dan pendengarannya (telinga).

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa Komponen kesegaran jasmani memiliki hubungan dengan kesehatan serta keterampilan gerakan dari setiap individu. Kesegaran jasmani sangat di perlukan oleh setiap individu supaya pada saat melakukan aktifitas akan terasa lebih mudah dan sesuai dengan yang diharapkan.

### **c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.**

Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari, dengan begitu tingkat kesegaran jasmani tentunya memiliki faktor-faktor yang mempengaruhi. Menurut Nonce (2014:3) Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah makanan yang bergizi, istirahat yang cukup, dan olahraga yang teratur, kebiasaan hidup sehat serta faktor lingkungan.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani terutama yaitu dalam segi makanan artinya apabila seseorang mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi tentu orang tersebut memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Selanjutnya ialah istirahat yang cukup artinya yaitu seseorang yang mempunyai waktu istirahat yang cukup tentunya memiliki stamina yan baik dan sudah dapat dipastikan orang tersebut memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Selanjutnya yaitu seseorang yang

melakukan olahraga dengan teratur serta dengan membiasakan pola hidup yang sehat maka orang tersebut memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik.

## **2. Hakikat Ekstrakurikuler Bola Voli**

### **a. Pengertian EkstraKurikuler**

Setiap siswa atau peserta didik yang berada di sekolah pasti memiliki minat dan bakat yang berbeda-beda disuatu bidang tertentu. Dengan itu sekolah tentu memiliki program dalam pengembangan bakat dan minat siswa atau peserta didik tersebut sesuai dengan bidangnya masing-masing salah satunya ialah dibidang olahraga. Adapun upaya yang dapat dilakukan oleh pihak sekolah dalam mengembangkan bakat dan siswa atau peserta didik dengan mengadakan ekstrakurikuler yang biasanya dilaksanakan diluar jam mata pelajaran.

Menurut Shaleh dalam Sriwahyuningsih (2017:169) Menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar mata pelajaran dan pelayan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan di sekolah atau madrasah. Selanjutnya menurut Supriyadi (2019:111) Kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian dari semua kegiatan yang ada di sekolah, wajib diikuti oleh siswa sesuai dengan pilihan mereka dan kegiatan tersebut dilaksanakan diluar jam pelajaran, bahwa melalui kegiatan ekstrakurikuler dapat menjanging siswa-siswi yang memiliki minat dan bakat.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler ialah suatu kegiatan atau program yang diselenggarakan oleh

pihak sekolah yang bertujuan untuk membantu mengembangkan minat, potensi, serta bakat yang dimiliki oleh setiap siswa atau peserta didik berdasarkan bidangnya masing-masing. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan diluar dari jam pembelajaran.

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

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sering kita jumpai dan memiliki banyak peminat dikalangan masyarakat. Olahraga bola voli merupakan suatu cabang olahraga yang dikembangkan oleh sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler untuk membantu siswa atau peserta didik dalam penyaluran bakat, potensi, dan minatnya.

Adapun pengertian olahraga bola voli menurut Prakoso (2015:15) adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh 2 grup yang berlawanan yang masing-masing grupnya memiliki enam orang pemain aktif. Terdapat pula variasi permainan bola voli yang dilakukan di pantai yang masing-masing grupnya hanya memiliki dua orang pemain aktif yang bertugas untuk menyerang lawan. Selanjutnya menurut Ahmadi (2003:13) Permainan bola voli merupakan suatu 2 permainan yang kompleks karena membutuhkan teknik-teknik yang ada dalam bola voli diantaranya servis, passing, smash, dan sebagainya.

Selanjutnya menurut Kurniawan (2016:111) Menyatakan bahwa permainan bola voli adalah permainan pada awal ide dasarnya adalah permainan memantul-mantulkan bola oleh tangan atau lengan dari dua regu yang bermain di atas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu.

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bolavoli adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang saling berlawanan dengan menggunakan teknik dasar passing, servis, smash dan sebagainya agar dapat terlaksananya permainan bolavoli tersebut.

SMAN 1 Bangko merupakan lembaga yang mempunyai kepedulian terhadap ekstrakurikuler, jenis ekstrakurikuler di SMAN 1 Bangko adalah futsal, menembak, panahan, karate, bolavoli, silat, dan bolabasket, sedangkan di non olahraga adalah menari, rohis, passus dan pramuka. Dengan adanya ekstrakurikuler ini sekolah dapat menimbulkan bibit- bibit prestasi serta menjadi wadah pengembangan bakat dan petensi siswa khususnya di ekstrakurikuler bolavoli.

### **B. Kerangka Berpikir**

Penelitian ini membahas tentang tingkat kesegaran jasmani ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Bangko. Kesegaran jasmani merupakan kesanggupan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menghabiskan waktu luangnya. Permainan bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh 2 grup yang berlawanan yang masing-masing grupnya memiliki enam orang pemain aktif. Bola voli ialah permainan bola yang menggunakan tangan atau lengan dengan memantul- mantulkan bola oleh dua regu diatas lapangan yang mempunyai ukuran tertentu. Ekstrakurikuler bolavoli di sekolah berfungsi sebagai wadah untuk mengembangkan bakat dan potensi siswa yang memiliki hobi dibidang olahraga

bolavoli agar dapat menghasilkan prestasi baik secara individu atau tim dalam bidang bolavoli di SMAN 1 Bangko.

Olahraga bolavoli merupakan jenis olahraga yang menggunakan kekuatan (strength), daya tahan (endurance), daya ledak (explosive power), kecepatan (speed), kelentukan (flexibility), kelincahan (agility), reaksi (reaction). Jadi membutuhkan kebugaran jasmani yang baik supaya pada saat melakukan permainan bolavoli tidak mudah lelah dan hasilnya yang optimal. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang baik perlu latihan yang teratur serta menjaga pola hidup yang sehat serta latihan fisik yang rutin. Mengingat pentingnya kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler maka perlu diadakan tes kebugaran jasmani untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Bangko.

### **C. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan kajian teori maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut : Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli SMAN 1 Bangko ?

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Jenis Penelitian dalam penulisan proposal ini merupakan penelitian *deskriptif kuantitatif*. Menurut Sugiyono (2017:13) mengatakan bahwa penelitian deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Selanjutnya menurut Arikunto (2010) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi, atau hal-hal lainnya yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Metode penelitian ini merupakan penelitian berbentuk pendekatan deskriptif, Menurut Sukardi (2003:157) Pendekatan deskriptif adalah suatu penelitian yang dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan-keadaan nyata sekarang (sementara berlangsung). Tujuan utama menggunakan metode ini adalah untuk menggambarkan keadaan yang berjalan pada saat penelitian dilakukan, dan berdasarkan fakta-fakta yang tampak apa adanya.

#### B. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2015:215) Populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas, obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Selanjutnya Sugiyono (2015:215) menjelaskan bahwa

populasi itu misalnya penduduk di suatu wilayah tertentu, jumlah pegawai pada organisasi tertentu, jumlah guru dan murid di sekolah tertentu dan sebagainya. Dalam penelitian ini populasinya adalah 12 orang siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Bangko.

## 2. Sampel Penelitian

Menurut Arikunto (2010:131) Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki karakteristik mirip dengan populasi itu sendiri. Selanjutnya menurut Arikunto (2010:131) mengatakan bahwa apabila subjeknya kurang dari 100, Lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika subjeknya besar dapat diambil antara 10-20% atau 20-25% atau lebih. Maka sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah *total sampling*, Menurut Sugiyono (2017:142) menjelaskan bahwa pengertian *total sampling* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Maka peneliti mengambil sampel yaitu 12 orang siswi yang aktif mengikuti ekstra kuerikuler Bolavoli di SMA N 1 Bangko.

## C. Defenisi Oprasional

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam penelitian ini maka akan diberikan defenisi oprasional sebagai berikut :

1. Kesegaran jasmani yaitu kemampuan tubuh dalam melakukan suatu pekerjaan atau aktifitas tanpa kelelahan yang berarti sehingga masih terdapat sisa tenaga yang bisa digunakan untuk menikmati waktu luang yang ada.

2. Ekstrakurikuler bolavoli yaitu kegiatan non akademik yang permainannya dimainkan oleh dua tim yang mana masing-masing tim terdiri dari 6 orang dan dimainkan di dalam ruangan maupun di luar ruangan dengan ukuran lapangan panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Dengan ukuran lapangan, yang tidak terlalu besar dan diselenggarakan untuk membantu para peserta didik mengembangkan bakat, potensi, minat oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berwenang di sekolah.

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

Intrumen adalah alat yang digunakan pada saat melakukan penelitian. Ada beberapa instrumen dalam metode yaitu : instrumen untuk metode tes adalah tes atau soal tes, instrumen untuk metode angket adalah kusioner. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani ekstrakurikuler bola voli SMAN 1 Bangko dilakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja umur 16-19 tahun.

Widiastuti ( 2015:47 ) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Remaja Puteri Usia 16-19 Tahun, yaitu:

1. Tes lari 60 meter.
  - (1) Tujuan : Untuk mengukur kecepatan.
  - (2) Alat dan fasilitas yang digunakan:
    - a. Lintasan jarak antara garis start dan finish 50 meter.
    - b. Peluit.
    - c. Stopwatch.
    - d. Bendera s.tart dan tiang pancang
    - e. Alat tulis.

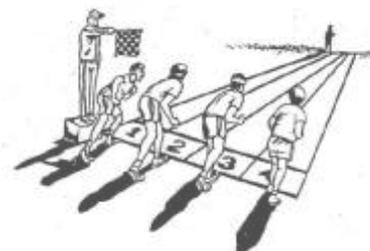
(3) Petugas tes :

- a. Petugas keberangkatan.
- b. Pengukur waktu merangkap pencatatan hasil.

(4) Pelaksanaan :

- a. Sikap permulaan : Peserta berdiri dibelakang garis start.
- b. Gerakan :
  1. Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
  2. Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 60 meter.
- c. Lari masih di ulang apabila :
  1. Pelari mencuri start.
  2. Pelari tidak melewati garis finish.
  3. Pelari terganggu dengan pelari lain.
- d. Pengukur waktu : Pengukur waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melewati garis finish.

Untuk lebih jelasnya lihat gambar dibawah ini :



**Gambar 1. Posisi Start Lari 60 meter**

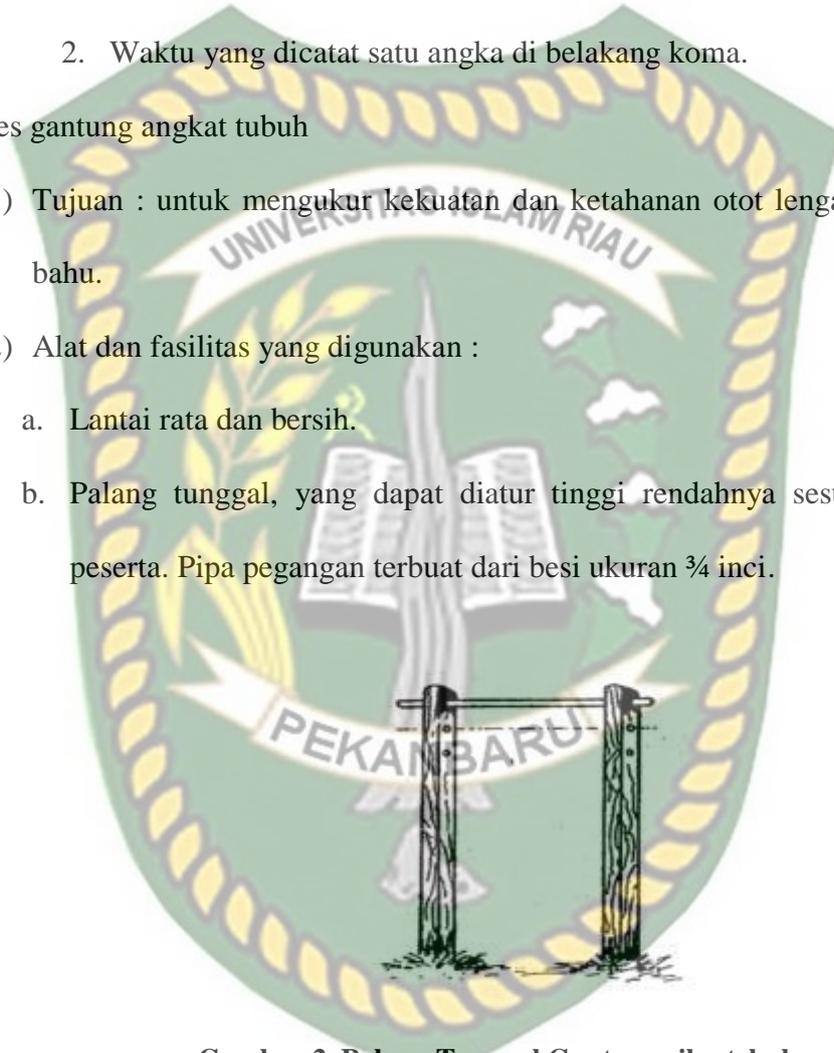
(Depdiknas, 1999)

e. Pencatat hasil

1. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan waktu detik.
2. Waktu yang dicatat satu angka di belakang koma.

2. Tes gantung angkat tubuh

- (1) Tujuan : untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- (2) Alat dan fasilitas yang digunakan :
  - a. Lantai rata dan bersih.
  - b. Palang tunggal, yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran  $\frac{3}{4}$  inci.



**Gambar 2. Palang Tunggal Gantung siku tekuk**

(Depsiknas:1999)

c. Stopwatch

d. Alat tulis.

(3) Petugas tes :

- a. Pengamat waktu.
- b. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

(4) Pelaksanaan :

- a. Sikap permulaan. Peserta berdiri dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu pegangan telapak tangan menghadap kearah kepala.

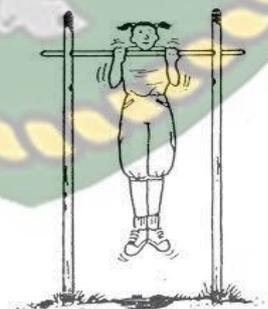


**Gambar 3. Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk**

(Widiastuti, 2015:49)

b. Gerakan :

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



**Gambar 4. Sikap Gantung Siku Tekuk**

(Widiastuti, 2015:49)

### 3. Tes baring duduk

(1) Tujuan : untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

(2) Alat dan fasilitas yang digunakan :

- a. Lantai/ lapangan rumput yang rata dan bersih.
- b. Stopwatch.
- c. Alat tulis.
- d. Alas/tikar/matras jika diperlukan.

(3) Petugas :

- a. Pengamat waktu.
- b. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

(4) Pelaksanaan :

1. Sikap permulaan.

1. Berbaring terlentang di lantai atau rumput. Kedua lutut ditekuk dengan sudut  $\pm 90^\circ$  kedua tangan jari-jarinya saling berselang seling diletakkan dibelakang kepala.



**Gambar 5. Sikap Permulaan Baring Duduk.**

(Widiastuti, 2015:49)

2. Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

2. Gerakan :

1. Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali kesikap permulaan.



**Gambar 6. Gerakkan Baring duduk**

(Widiastuti, 2015:49)

2. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik.

Catatan :

1. Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi.
2. Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
3. Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

(5) Pencatatan hasil.

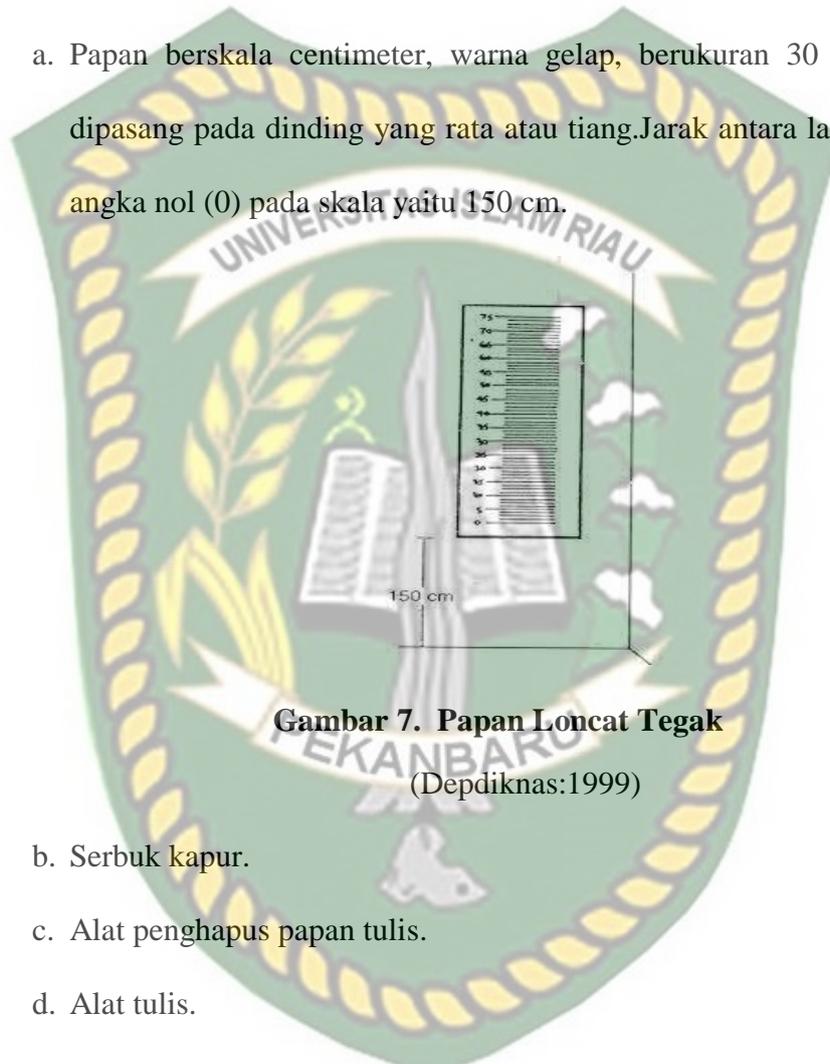
- a. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
- b. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring ini diberi nilai (0).

#### 4. Tes loncat tegak

(1) Tujuan : untuk mengukur tenaga eksplosif.

(2) Alat dan fasilitas :

- a. Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada skala yaitu 150 cm.



**Gambar 7. Papan Loncat Tegak**  
(Depdiknas:1999)

- b. Serbuk kapur.  
c. Alat penghapus papan tulis.  
d. Alat tulis.

(3) Petugas tes : Pengamat dan pencatat hasil.

(4) Pelaksanaan :

- a. Sikap Permulaan.

1. Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.

2. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat lurus keatas telapak tangan ditempelkan pada papan skala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

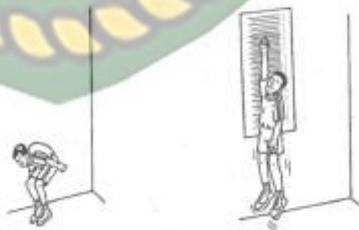


**Gambar 8. Sikap Menentukan raihan Tegak**

(Depdiknas:1999)

b. Gerakan :

1. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang.



**Gambar 9. Sikap Awal dan Gerakan Loncat Tegak**

(Depdiknas:1999)

2. Kemudian peserta melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan

dengan tangan yang terdekat sehingga meninggalkan bekas.

3. Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.

(5) Pencatatan hasil.

- a. Selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak.
- b. Ketiga selisih raihan di catat.
- c. Dengan kriteria penilaiannya.

5. Tes lari 1200 meter.

(1) Tujuan : untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan.

(2) Alat dan fasilitas :

- a. Lintasan lari jarak 1200 meter.
- b. Bendera start dan tiang pancang.
- c. Peluit.
- d. Stopwatch.
- e. Alat tulis



**Gambar 10. Posisi Start Lari 1200 Meter**

(Depdiknas:1999)



**Gambar 11. Posisi Pelari Saat Melintasi Garis Finish**

(Depdiknas:1999)

- (3) Petugas tes :
- a. Petugas keberangkatan.
  - b. Pengukur waktu.
  - c. Pencatat hasil.
  - d. Pembantu umum
- (4) Pelaksanaan :
- a. Sikap permulaan : Peserta berdiri dibelakang garis start.
  - b. Gerakan.
    1. Pada aba-aba”Siap” peserta mengambil sikap start berdiri siap untuk lari.
    2. Pada aba-aba” Ya” peserta berlari menuju garis finish menempuh jarak 1200 meter.
- (5) Pencatatan hasil.
- a. Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai melintasi garis finish.
  - b. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik. Contoh penulisan :seorang pelari menempuh jarak

dengan waktu 3 menit 12 detik ditulis 3'12".Jarak yang ditempuh bergantung pada kelompok umur masing-masing.

**Tabel 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja puteri 16-19 Tahun**

Nilai	Lari 60 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1200 Meter	Nilai
5	s.d-8.4"	41"ke atas	28 ke atas	50 ke atas	s.d-3'52"	5
4	8.5"-9.8"	22" - 40"	20 - 28	39 - 49	3'53"-4'56"	4
3	9.9"-11.4"	10" - 21"	10 - 19	31 - 38	4'57"-5'58"	3
2	11.5"-13.4"	3" - 9"	3 - 9	23 - 30	5'59"-7'23"	2
1	13.5" dst	0"- 2"	0 - 2	22 dst	7'24" dst	1

Widiastuti (2015:55)

### E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini, yaitu :

#### 1. Observasi

Yaitu teknik yang dilakukan dengan pengamatan penulis secara langsung di lapangan atau lokasi penelitian untuk mendapatkan informasi mengenai masalah yang akan diteliti yaitu mengenai Tingkat kesegaran jasmani siswa ekstra kurikuler bola voli SMA N 1 Bangko.

#### 2. Studi Kepustakaan

Yaitu pengumpulan data, Teori-teori, Bahan-bahan tertulis mengenai variabel yang berkaitan dengan penelitian ini.

#### 3. Tes dan Pengukuran

Tes dan Pengukuran dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia berdasarkan kelompok usia 16-19 tahun, yang terdiri dari 5 macam tes yaitu (1) Tes Lari 60 meter (2) Tes Gantung Angkat Tubuh (3) Tes baring duduk 60 detik (4) Tes Loncat Tegak (*Vertical jump*) (5) Tes lari jauh 1200 Meter.

#### F. Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Bangko tersebut dilakukan dengan analisa data menggabungkan dari tes yang dilakukan yaitu melakukan penjumlahan norma kebugaran jasmani yang telah ditentukan. Dari hasil penjumlahan ini selanjutnya disesuaikan dengan norma kebugaran jasmani Indonesia.

**Tabel 2. Norma kebugaran jasmani Indonesia**

NO	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	<b>Baik Sekali (BS)</b>
2	18-21	<b>Baik (B)</b>
3	14-17	<b>Sedang (S)</b>
4	10-13	<b>Kurang (K)</b>
5	5-9	<b>Sangat Kurang (SK)</b>

(Widiastuti 2015:55)

Kemudian hasil yang terdapat dalam kategori norma tes kebugaran jasmani indonesia dilakukan analisis deskriptif melalui persentase yang digunakan adalah sebagai berikut :

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

Keterangan :

P = Persentase yang dicari.

F = Frekuensi

N = Jumlah



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Deskripsi data

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data tingkat kebugaran jasmani pada siswi ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Bangko. Adapun tes yang digunakan ialah Tes lari 60 meter, Tes gantung siku tekuk, Tes baring duduk, Tes loncat tegak, dan Tes Lari 1200 meter. Supaya lebih jelas dapat dilihat pada uraian dibawah ini.

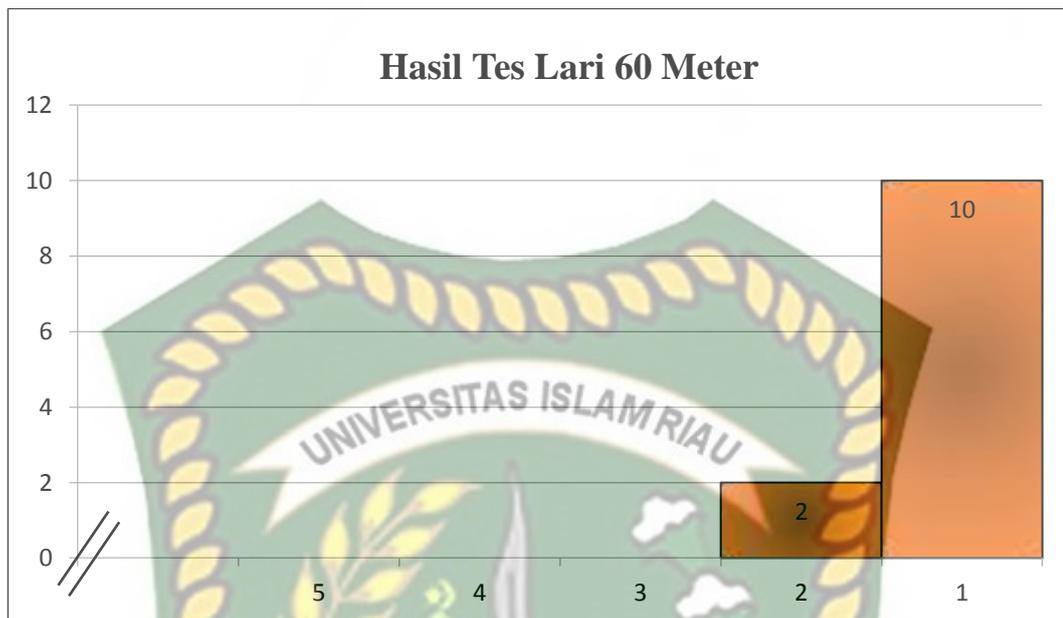
#### 1. Data Tes Lari 60 meter siswa puteri ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Bangko

Berdasarkan norma tes lari 60 meter ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Bangko diperoleh 2 orang dalam kategori kurang, dan 10 orang dalam kategori kurang sekali. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 3. Data Tes Lari 60 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Bangko**

Norma Lari 60 Meter	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase %
S.d-8.4"	Baik sekali	5	0	0
8.5"-9.8"	Baik	4	0	0
9.9"-11.4"	Sedang	3	0	0
11.5"-13.4"	Kurang	2	2	16.33%
13.5"- dst	Kurang sekali	1	10	83.33%
<b>Jumlah</b>			<b>12</b>	<b>100%</b>

Data pada tabel diatas juga dapat dilihat dari grafik berikut :



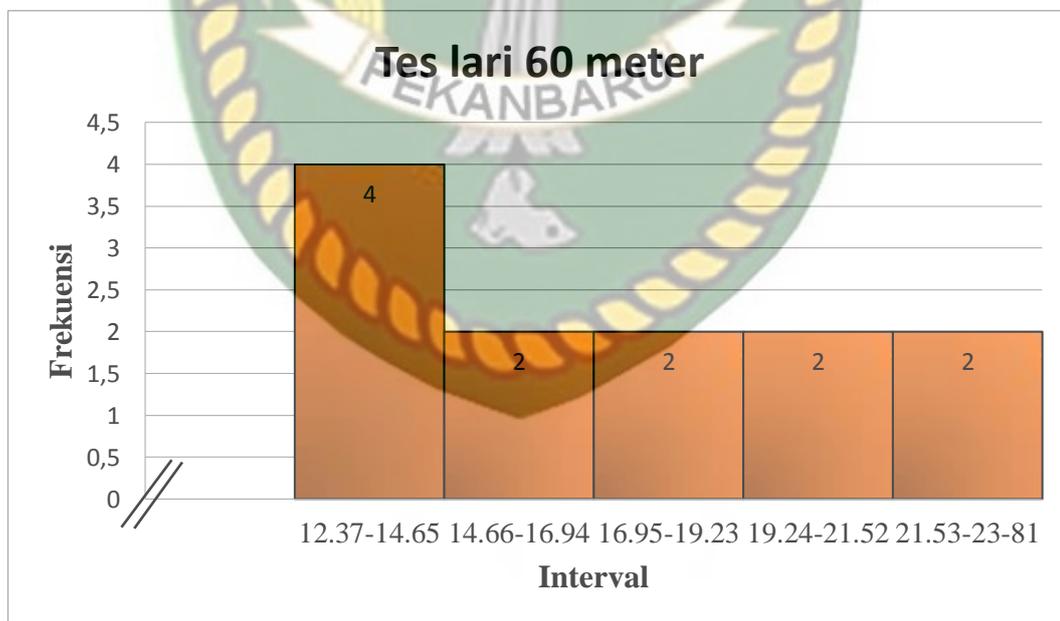
**Grafik 1. Data Tes Lari 60 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Bangko**

Berdasarkan Hasil tes lari 60 meter didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval sebanyak 2.32. Pada kelas pertama dengan interval 12.37-14.65 yaitu sebanyak 4 orang dengan persentase 33,33%, kelas kedua dengan interval 14.66-16.94 yaitu sebanyak 2 orang dengan persentase 16,33%, kelas ketiga dengan interval 16.95-19.23 yaitu sebanyak 2 orang dengan persentase 16,33%, kelas keempat dengan interval 19.24-21.52 yaitu sebanyak 2 orang dengan persentase 16,33% dan kelas kelima dengan interval 21.53-23.81 sebanyak 2 orang dengan persentase 16,33%. Supaya lebih jelas dapat dilihat pada tabel dan grafik dibawah ini :

**Tabel 4. Distribusi frekuensi ata tes lari 60 meter siswi ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 bangko.**

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	12.37-14.65	4	33,33%
2	14.66-16.94	2	16,33%
3	16.95-19.23	2	16,33%
4	19.24-21.52	2	16,33%
5	21.53-23.81	2	16,33%
<b>Jumlah</b>		<b>12</b>	<b>100%</b>

Data tabel di atas juga bisa dilihat dalam bentuk grafik berikut :



**Grafik 2. Data Tes Lari 60 Meter.**

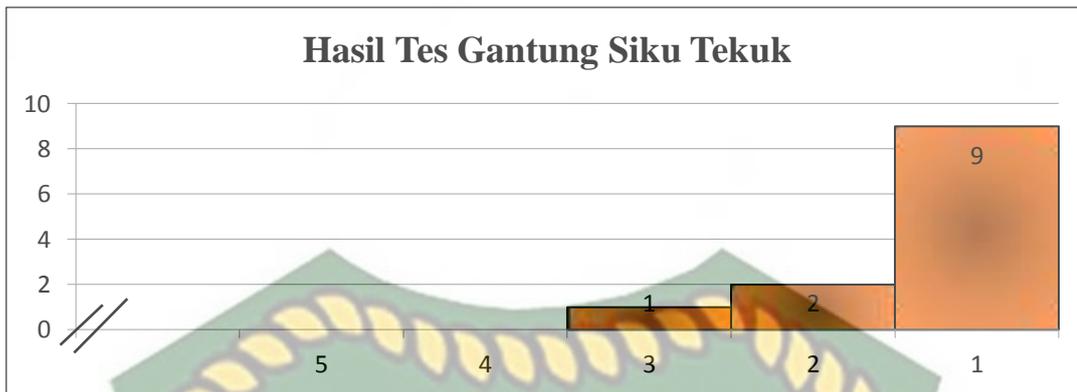
2. **Data Tes Gantung Siku Tekuk Siswi Ektrakurikuler BolaVoli SMAN 1 Bangko.**

Berdasarkan norma tes Gantung siku tekuk ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Bangko diperoleh 1 orang dalam kategori sedang, 2 orang dalam kategori kurang dan 9 orang dalam kategori kurang sekali. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 5. Data Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Ektrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Bangko**

<b>Norma Gantung siku tekuk</b>	<b>Kategori</b>	<b>Nilai</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase %</b>
41'' keatas	Baik sekali	5	0	0
22''-40''	Baik	4	0	0
10''-21''	Sedang	3	1	8.33%
3''-9''	Kurang	2	2	16.33%
0''-2''	Kurang sekali	1	9	75%
<b>Jumlah</b>			<b>12</b>	<b>100%</b>

Data tabel diatas juga dapat dilihat dalam bentuk grafik berikut:



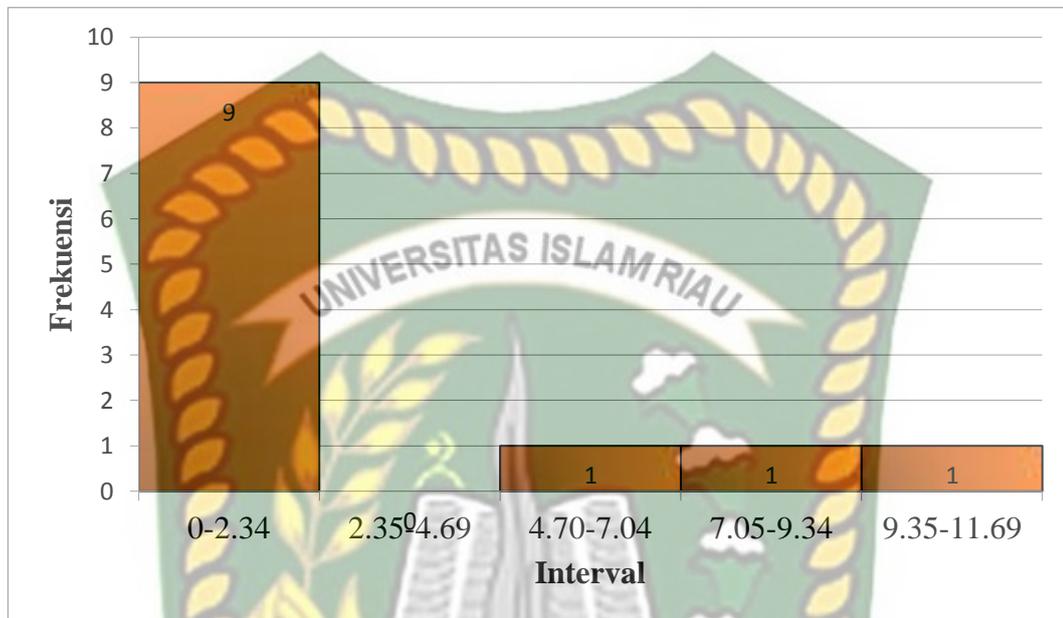
**Grafik 3. Data Tes Gantung Siku Tekuk Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Bangko**

Berdasarkan hasil Gantung siku tekuk didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval sebanyak 2.35 Pada kelas pertama dengan interval 0-2.34 yaitu sebanyak 9 orang dengan persentase 75%, kelas kedua dengan interval 2.35 - 4.69 yaitu sebanyak 0 orang dengan persentase 0%, kelas ketiga dengan interval 4.70 - 7.04 yaitu sebanyak 1 orang dengan persentase 8,33%, kelas keempat dengan interval 7.05 - 9.34 yaitu sebanyak 1 orang dengan persentase 8,33% dan kelas kelima dengan interval 9.35 - 11.69 sebanyak 1 orang dengan persentase 8,33%.  
Supaya lebih jelas dapat dilihat pada tabel dan grafik dibawah ini :

**Tabel 6. Distribusi frekuensi data Tes Gantung Siku Tekuk Siswi Ekstrakurikuler Bolavoli SMA 1 Bangko.**

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	0-2.34	9	75%
2	2.35-4.69	0	0%
3	4.70-7.04	1	8,33%
4	7.05-9.34	1	8,33%
5	9.35-11.69	1	8,33%
<b>Jumlah</b>		<b>12</b>	<b>100%</b>

Data tabel di atas juga bisa dilihat dalam bentuk grafik berikut :



**Grafik 4. Data Tes Gantung siku Tekuk**

**3. Data Tes Baring Duduk 60 detik Siswi Ektrakurikuler BolaVoli SMAN 1 Bangko.**

Berdasarkan norma tes Baring duduk 60 detik ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Bangko diperoleh 2 orang dalam kategori baik, 6 orang dalam kategori sedang dan 4 orang dalam kategori kurang sekali. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 7. Data Tes Baring Duduk Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Bangko**

Norma Baring Duduk	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase %
28 keatas	Baik sekali	5	0	0
20-27	Baik	4	2	16.33%
10-19	Sedang	3	6	50%
3-9	Kurang	2	0	0
0-2	Kurang sekali	1	4	33.33%
<b>Jumlah</b>			<b>12</b>	<b>100%</b>

Data tabel diatas juga dapat dilihat dalam bentuk grafik berikut :



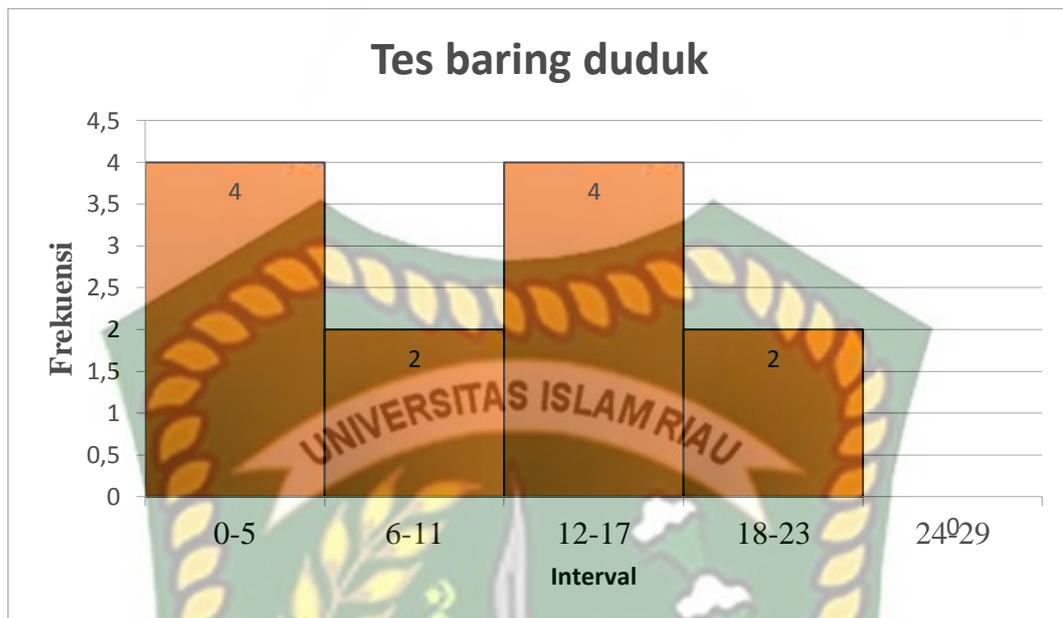
**Grafik 5. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Bangko**

Berdasarkan hasil Baring duduk 60 detik didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval sebanyak 5 Pada kelas pertama dengan interval 0-5 yaitu sebanyak 4 orang dengan persentase 33,33%, kelas kedua dengan interval 6-11 yaitu sebanyak 2 orang dengan persentase 16,33%, kelas ketiga dengan interval 12-17 yaitu sebanyak 4 orang dengan persentase 33,33%, kelas keempat dengan interval 18-23 yaitu sebanyak 2 orang dengan persentase 16,33% dan kelas kelima dengan interval 24-29 sebanyak 0 orang dengan persentase 0%. Supaya lebih jelas dapat dilihat pada tabel dan grafik dibawah ini :

**Tabel 8. Distribusi frekuensi data Baring duduk Siswi Ektrakurikuler Bolavoli SMA 1 Bangko.**

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi relatif
1	0-5	4	33,33%
2	6-11	2	16,33%
3	12-17	4	33,33%
4	18-23	2	16,33%
5	24-29	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>12</b>	<b>100%</b>

Data pada tabel tersebut juga bisa dilihat dalam bentuk grafik sebagai berikut :



**Grafik 6. Data Tes Baring duduk 60 detik.**

**4. Data Tes Loncat Tegak Siswi EkstraKurikuler BolaVoli SMAN 1 Bangko.**

Berdasarkan norma tes Loncat tegak ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Bangko didapati 1 orang dalam kategori sedang, 10 orang dalam kategori kurang dan 1 orang dalam kategori kurang sekali. Sebagaimana dapat dilihat dalam tabel berikut :

**Tabel 9. Data Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Bangko.**

Norma Loncat Tegak	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase %
50 ke atas	Baik sekali	5	0	0
39-49	Baik	4	0	0
31-38	Sedang	3	1	8.33%
23-30	Kurang	2	10	83.33
22 dst	Kurang sekali	1	1	8.33%
<b>Jumlah</b>			<b>12</b>	<b>100%</b>

Data Tabel di atas juga dapat dilihat dalam bentuk grafik berikut :



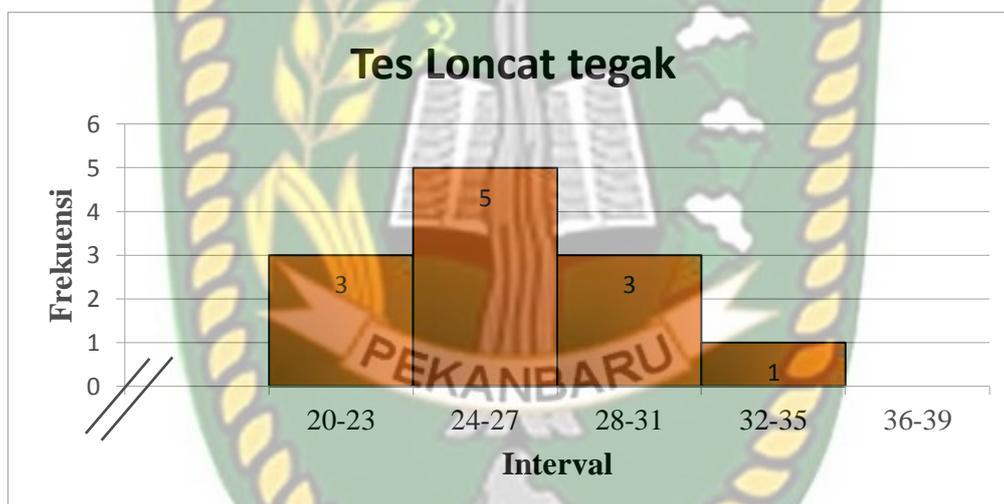
**Grafik 7. Data Tes Loncat Tegak Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Bangko**

Berdasarkan hasil tes Loncat tegak didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval sebanyak 3 Pada kelas pertama dengan interval 20-23 yaitu sebanyak 3 orang dengan persentase 25%, kelas kedua dengan interval 24-27 yaitu sebanyak 5 orang dengan persentase 41,66%, kelas ketiga dengan interval 28-31 yaitu sebanyak 3 orang dengan persentase 25%, kelas keempat dengan interval 32-35 yaitu sebanyak 1 orang dengan persentase 8,33% dan kelas kelima dengan interval 36-39 sebanyak 0 orang dengan persentase 0%. Supaya lebih jelas dapat dilihat pada tabel dan grafik dibawah ini :

**Tabel 10. Distribusi frekuensi data Tes Loncat Tegak Siswa Ektrakurikuler BolaVoli SMAN 1 Bangko.**

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	20-23	3	25%
2	24-27	5	41,66%
3	28-31	3	25%
4	32-35	1	8,33%
5	36-39	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>12</b>	<b>100%</b>

Data pada tabel di atas juga bisa dilihat dalam bentuk grafik sebagai berikut :



**Grafik 8. Data Tes Loncat Tegak.**

##### 5. Data Tes Lari 60 Meter Siswi Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Bangko.

Berdasarkan norma tes Lari 1200 meter ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Bangko didapati 12 orang dalam kategori kurang sekali. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 11. Data Tes Lari 1200 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Bangko**

Norma Lari 1200 Meter	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase %
S.d-3'52"	Baik sekali	5	0	0
3'53-4'56	Baik	4	0	0
4'57"-5'58"	Sedang	3	0	0
5'59"-7'23"	Kurang	2	0	0
7'24" dst	Kurang sekali	1	12	100%
<b>Jumlah</b>			<b>12</b>	<b>100%</b>

Data tabel di atas dapat dilihat dengan grafik berikut :



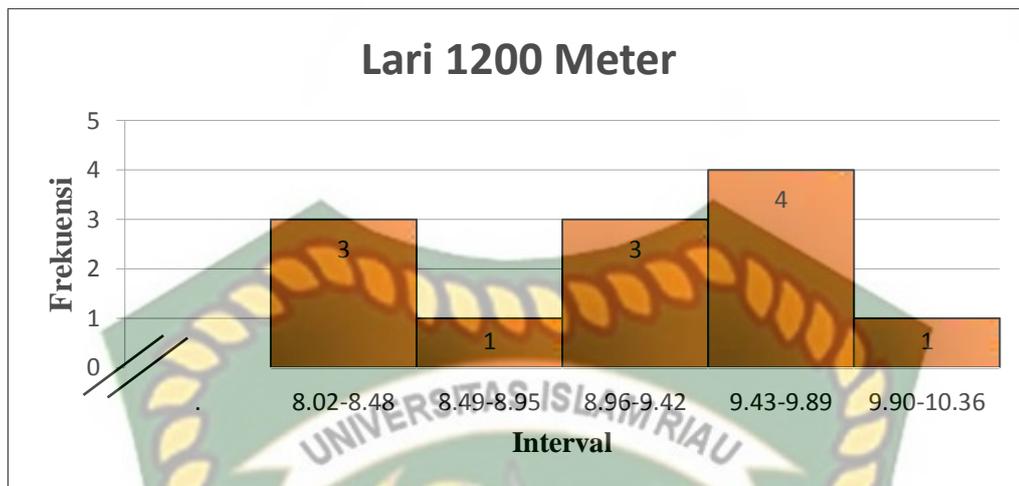
**Grafik 9. Data Tes Lari 1200 Meter Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Bangko.**

Berdasarkan Hasil tes Lari 1200 meter didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval sebanyak 0.46 Pada kelas pertama dengan interval 8.02-8.48 yaitu sebanyak 3 orang dengan persentase 25%, kelas kedua dengan interval 8.49-8.95 yaitu sebanyak 1 orang dengan persentase 8,33%, kelas ketiga dengan interval 8.96-9.42 yaitu sebanyak 3 orang dengan persentase 25%, kelas keempat dengan interval 9.43-9.89 yaitu sebanyak 4 orang dengan persentase 33,33% dan kelas kelima dengan interval 9.90-10.36 sebanyak 1 orang dengan persentase 8,33%. Supaya lebih jelas dapat dilihat pada tabel dan grafik dibawah ini :

**Tabel 12. Distribusi frekuensi data tes lari 1200 meter siswi SMAN 1 Bangko.**

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	8.02-8.48	3	25%
2	8.49-8.95	1	8,33%
3	8.96-9.42	3	25%
4	9.43-9.89	4	33,33%
5	9.90-10.36	1	8,33%
<b>Jumlah</b>		<b>12</b>	<b>100%</b>

Dari tabel di atas juga bisa dilihat dengan grafik sebagai berikut ini :



**Grafik 10. Data Tes Lari 1200 meter**

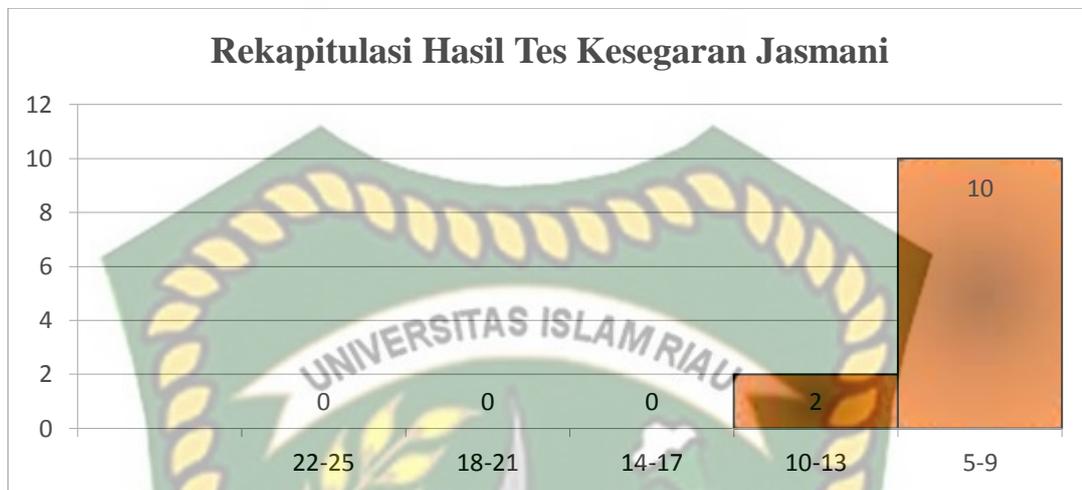
**6. Klasifikasi Jumlah nilai kesegaran jasmani siswi ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Bangko.**

Berdasarkan norma Tes Kesegaran Jasmani ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Bangko didapati 2 orang dalam kategori kurang, dan 10 orang dalam kategori kurang sekali. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 13. Data Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Esktrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Bangko.**

Jumlah Nilai	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase %
22-25	Baik sekali	5	0	0
18-23	Baik	4	0	0
14-17	Sedang	3	0	0
10-13	Kurang	2	2	16.33%
5-9	Kurang sekali	1	10	83.33%
<b>Jumlah</b>			<b>12</b>	<b>100%</b>

Data tabel di atas juga dapat dilihat dalam bentuk grafik berikut :



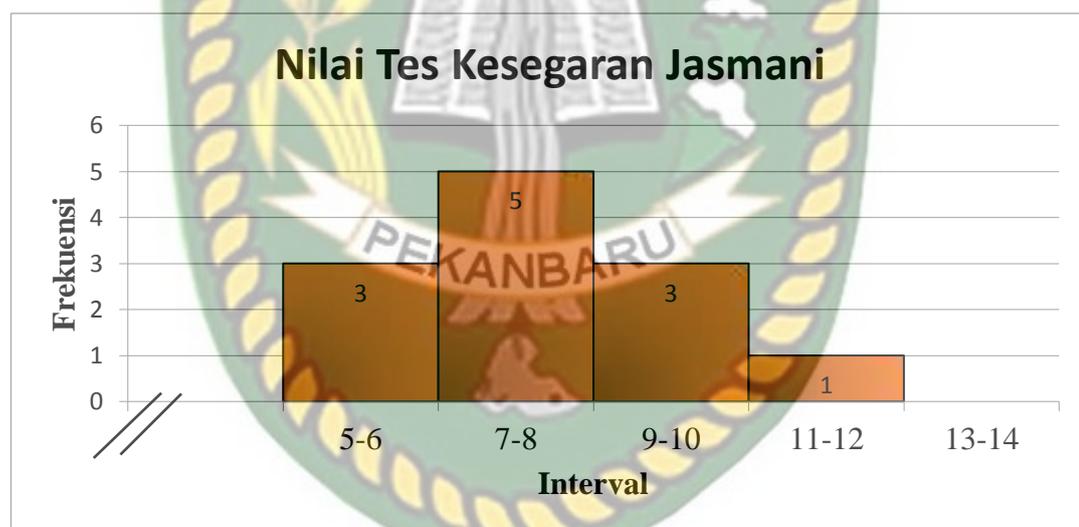
**Grafik 11. Data Klasifikasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Bangko.**

Berdasarkan hasil Tes Kesegaran Jasmani didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval sebanyak 5. Pada kelas pertama dengan interval 5-6 yaitu sebanyak 3 orang dengan persentase 25%, kelas kedua dengan interval 7-8 yaitu sebanyak 5 orang dengan persentase 41.66%, kelas ketiga dengan interval 9-10 yaitu sebanyak 3 orang dengan persentase 25%, kelas keempat dengan interval 11-12 yaitu sebanyak 1 orang dengan persentase 8,33% dan kelas kelima dengan interval 13-14 sebanyak 0 orang dengan persentase 0%. Supaya lebih jelas dapat dilihat pada tabel dan grafik dibawah ini :

**Tabel 14. Data Frekuensi Distribusi Klasifikasi Kesegaran Jasmani Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Bangko.**

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	5-6	3	25%
2	7-8	5	41,66%
3	9-10	3	25%
4	11-12	1	8,33%
5	13-14	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>12</b>	<b>100%</b>

Data tabel di atas juga dapat dilihat dalam bentuk grafik sebagai berikut :



**Grafik 12. Data Jumlah Nilai Kesegaran jasmani.**

## B. Analisis Data

Dari analisis data penelitian yang diuji sesuai realita di lapangan maka diperoleh tingkat kebugaran jasmani siswi ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Bangko. Tes lari 60 meter dengan rata-rata nilai 1 kategori kurang sekali, Tes angkat siku tekuk dengan rata-rata nilai 1 kategori kurang sekali, tes baring duduk dengan rata-rata nilai 3 kategori sedang, tes loncat tegak dengan rata-rata 2 kategori kurang, tes lari 1200 meter dengan rata-rata nilai 1 kategori kurang sekali. Supaya lebih jelas dapat dilihat dengan tabel berikut :

**Tabel 15. Kategori tingkat kebugaran jasmani siswi ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Bangko.**

No	Tes	Rata-rata	Kategori
1	Lari 60 Meter	1	Kurang Sekali
2	Angkat Siku Tekuk	1	Kurang Sekali
3	Baring Duduk	3	Sedang
4	Loncat Tegak	2	Kurang
5	Lari 1200 Meter	1	Kurang sekali
<b>Jumlah Rata-rata</b>		<b>8</b>	<b>Kurang</b>

Berdasarkan data di atas, maka bisa dilihat nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswi ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Bangko adalah 8 dilihat dari norma tes kebugaran jasmani kategori 16-19 tahun puteri, maka masuk kedalam klasifikasi kurang sekali. Dari hasil dan sesuai dengan data yang telah peneliti jelaskan pada bagian analisis data di atas, maka diketahuilah tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Bangko tergolong kedalam klasifikasi **Kurang Sekali.**

### C. Pembahasan

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

Dalam melakukan aktifitas baik itu dikeseharian atau berolahraga kesegaran jasmani sangatlah diperlukan sebagaimana menjadi faktor pendukung seseorang pada saat melakukan aktifitas tersebut. Hal ini juga mempengaruhi kualitas ekskul sekolah yang mana percuma memiliki skill yang bagus tapi tidak diiringi dengan kesegaran jasmani yang baik pula.

Seorang peserta didik atau siswa sekolah hendaknya harus memiliki kesegaran yang dikategorikan baik hingga baik sekali, agar dalam pelaksanaan ekstrakurikuler atau pembelajaran siswa tidak mudah mengalami kelelahan dan proses ekstrakurikuler atau pembelajaran dapat berjalan dengan lancar dan sangat baik. Selanjutnya menurut Yulianti et al., (2018:56) Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek yang sangat penting yang harus dimiliki setiap orang untuk menyelesaikan suatu pekerjaan yang dilakukan sehari-hari baik oleh siswa, mahasiswa, dan pegawai sangat diperlukan adanya kesegaran jasmani khususnya mahasiswa di bidang keolahragaan.

Menurut Yane et al., (2016:4) bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Setelah itu menurut widiastruti (2015:13), pentingnya kebugaran jasmani bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial, emosional, sportifitas, dan semangat kompetensi.

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

Berdasarkan pendapat di atas maka disimpulkan bahwa kebugaran jasmani ialah suatu hal yang dibutuhkan manusia dikehidupan karena kebugaran jasmani erat hubungannya dengan pekerjaan sehari-hari manusia dan aktifitas olahraga tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehingga masih bisa melakukan aktifitas lainnya pada waktu senggang. Kebugaran jasmani juga memiliki manfaat untuk meningkatkan kesehatan tubuh, menjaga kesehatan sehingga seseorang tidak gampang terjangkit akan penyakit jika kebugaran jasmaninya terjaga dengan baik.

Herlan (2020:41) Berdasarkan hasil penelitian dari 23 responden, maka menyatakan pada kategori baik sekali dengan persentase 0%, pada kategori baik dengan persentase 0%, pada kategori sedang dengan persentase 86,96%, pada kategori kurang dengan persentase 13,04% dan pada kategori kurang sekali dengan persentase 0%. Dari hasil pengukuran tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran yang siswa miliki status kebugaran jasmani sedang dan kurang.

Teguh (2020:133) Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh tingkat kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Klari yang berkategori baik sekali 0%, yang berkategori baik 10%, yang berkategori sedang 65%, yang berkategori kurang 25% dan yang berkategori kurang sekali 0%. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Klari adalah sedang.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu terdapat persamaan pada hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani yaitu pada kategori kurang sekali. Siswi yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik pasti akan lebih aktif serta tidak mudah lelah pada saat ekstrakurikuler berlangsung secara maksimal. Sedangkan siswi yang kebugaran jasmaninya masih dalam kategori kurang maka akan terlihat cepat lelah, dan kurang bersemangat pada saat melakukan aktifitas ekstrakurikuler tersebut. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi hasil penelitian ini yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu yang bersumber dari diri siswa, contoh : Kurang sehat, kelelahan, dan kurangnya latihan fisik. Faktor eksternal yaitu yang bersumber dari luar siswa contoh : alat tes yang kurang lengkap, cuaca yang kurang mendukung pada saat penelitian sehingga dapat mempengaruhi hasilnya.

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data penelitian, maka diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswi tergolong kedalam klasifikasi **kurang sekali** atau dengan nilai rata-rata 8. Berdasarkan hasil penelitian yang didapat maka disimpulkan bahwa ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Bangko harus meningkatkan program latihan fisik, meningkatkan daya tahan tubuh dan

perbanyak latihan di luar jam ekstrakurikuler agar kesegaran jasmani siswi 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 sudah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka disimpulkan bahwa penelitian ini yaitu tingkat kesegaran jasmani ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Bangko dengan rata-rata 8. Dilihat dari norma tes kesegaran jasmani siswa puteri usia 16-19 tahun maka diketahuilah tingkat kesegaran jasmani ekstrakurikuler siswi termasuk kedalam kategori **Kurang Sekali**.

#### B. Saran

Saran yang dapat penulis berikan :

1. Kepada siswa, agar lebih giat lagi dalam meningkatkan latihan terutama latihan fisik karena memiliki kesegaran jasmani yang baik maka tidak akan mudah lelah dan akan dapat melakukan kegiatan ekstrakurikuler dengan maksimal.
2. Kepada pembina, dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani, para pembina memiliki peranan penting dalam mengembangkan berbagai macam bentuk latihan fisik secara tepat yang sesuai dengan porsi siswa sebagai mana dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa hingga mampu meningkatkan prestasi.

3. Kepada peneliti, hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, sehingga tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bolavoli teridentifikasi lebih luas.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi Nuril. (2003). *Panduan olahraga Bola Voli*. Era Pustaka Umum.
- Depdiknas. (1999). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 13-15 Tahun*. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Fenanlampir, A. (2015). *Tes & Pengukuran dalam Olahraga* (CV ANDI OFFSET (ed.)).
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. RajaGrafindo Persada.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. UNS Press.
- Kurniawan, K., & Ramadan, G. (2016). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Hasil Smash Pada Ekstrakurikuler Bolavoli. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 1(2), 110-120.
- Mimi Yulianti, Nesha Putri Irsyanty, Y. I. (2018). *TINGKAT KESEGERAN JASMANI MAHASISWI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI TAHUN AKADEMIK 2017/2018 UNIVERSITAS ISLAM RIAU*. 55-69.
- Nonce. (2014). Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar 25 Palu. *Tadulako Physical Education*.
- 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).
- Prakoso, D. P. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Di Sma Dr. Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1).
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, (2005).
- Sriwahyuningsih. (2017). Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Karakter Peserta Didik di MI Laikang Kecamatan ma'rang Kabupaten Pangkep. *AULADUNA: Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, 4(1), 40-47

- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Prakteknya*. Bumi Aksara.
- Supriyadi. (2019). Pelaksanaan Ekstrakurikuler Bola Voli pada Sekolah Dasar. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 108-115.
- Widiastuti. (2015). *TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA*. RajaGrafindo Persada.
- Wilujeng, W.A. & Hartoto, S. (2013). Hubungan Kecepatan terhadap Kecepatan Tendangan Sabit di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan.*, 01 (03).
- Yane, S., Arifin, Z., & Fuzita, M. (2016). *PROGRAM STUDI PENJASKESREK IKIP PGRI PONTIANAK untuk menyelesaikan suatu pekerjaan yang dilakukan sehari-hari sehingga sangat.* 1–9.