

TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER  
BOLA VOLI PUTERA SMAN 2 TUALANG KABUPATEN SIAK

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Strata Satu(S1)*

*Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*

*Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*

*Universitas Islam Riau*



Oleh:

RIFKI VAHLEPI  
NPM.166610739

PEMBIMBING

ROMI CENDRA S.Pd., M.Pd  
NIDN 1016058703

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

2020

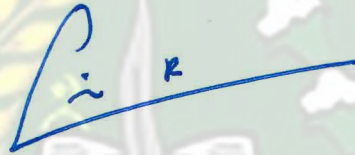


## PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Rifki Vahlepi  
NPM : 166610739  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMAN 2 Tualang**

Disetujui Oleh

**PEMBIMBING**



**ROMI CENDRA S.Pd.,M.Pd**  
**NIDN 1016058703**

Mengetahui

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



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

## SURAT KETERANGAN

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

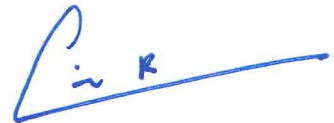
Nama : Rifki Vahlepi  
NPM : 166610739  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)

Telah menyusun Skripsi ini dengan judul :

**“Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak”**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana semestinya.

Pembimbing



**ROMI CENDRA S.Pd.,M.Pd**  
**NIDN 1016058703**

## BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Rifki Vahlepi  
NPM : 166610739  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Pembimbing : Romi Cendra S.Pd.,M.Pd  
Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak**

No	Tanggal	Keterangan	Paraf
1	27 Juni 2019	- Acc Judul Proposal	
2	3 Desember 2019	- Ganti sampel ekstrakurikuler	
3	12 Desember 2019	- Ganti judul	
4	2 Januari 2020	- Perbaiki penulisan kutipan - Pahami tes	
5	17 Februari 2020	- Acc seminar proposal	
6	8 Juli 2020	- Seminar Proposal - Ganti judul	
7	19 Agustus 2020	- Lanjutkan skripsi	
8	31 Agustus 2020	- Perbaiki penulisan - Perbaiki tabel	
9	1 September 2020	- Perbaiki penulisan dalam tabel	
10	2 September 2020	- Acc ujian skripsi	

Pekanbaru, Agustus 2020  
Wakil Dekan Bidang Akademik

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



## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rifki Vahlepi  
NPM : 166610739  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak**

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 dibimbing 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 2020



Penulis

Rifki Vahlepi  
166610739



**YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU**  
**UNIVERSITAS ISLAM RIAU**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**PROGRAM STUDI PENJASKESREK**

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

**FORMULIR PENGAJUAN JUDUL SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : RIFKI VAHLEPI  
 NPM : 166610739  
 Tempat/Tgl. Lahir : UJUNG GADING 04-10-1996  
 Alamat : Jl KARZA 1  
 No. Telp./HP : 0852 7221 8959

Bermaksud mengajukan judul skripsi sebagai berikut:

Judul I : Kontribusi Kekuatan otot lengan terhadap hasil lempar lembing siswa putra kelas XI SMAN 2 Tualang. Kab. Siak  
 Judul II : \_\_\_\_\_  
 Judul III : \_\_\_\_\_

Usulan Pembimbing (Ditentukan oleh Kaprodi) :

Pembimbing : 1. Leni Apriani S.pd., M. Pd  
 2. Drs. Oki Candra M. Pd  
 3. Mimi Yulianti S.pd., M. Pd  
 @ Karni Candra, M. Pd

Menyetujui.  
 Ketua Program Studi  
 Penjaskesrek

(Drs. Daharis, M. Pd)  
 NIDN.002056109

Pekanbaru, 12 - 10 - 2019  
 Mahasiswa Yang  
 Mengajukan

(.....RIFKI VAHLEPI.....)  
 NPM. 166610739

Mengetahui,  
 Wakil Bid. Akademik



(Dr. Sri Amnah, M. Si)  
 NIDN. 0007107005

Catatan apabila judul belum disetujui:

Pertimbangan Utama Ka. Prodi dalam menetapkan Pembimbing:

1. Judul ini merupakan penelitian Payung (Kolaboratif) dengan dosen yang bersangkutan
2. Kepakaran Dosen sesuai Rumpun Ilmu
3. Pemerataan Distribusi Pembimbing





**YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
FAKULTAS FKIP  
PROGRAM STUDI PENJASKESREK**

F.A.3.08

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

**FORMULIR PENUNJUKAN PEMBIMBING TUGAS AKHIR/SKRIPSI**

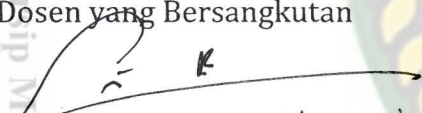
Dengan hormat, dengan ini kami menunjuk Bapak / Ibu Dosen yang tersebut di bawah ini:

Nama Dosen : ROMI CENDRA, S.Pd., M.Pd  
 NIDN : 1016058703  
 Jabatan : .....

**Bertindak** sebagai Dosen Pembimbing Tugas Akhir/Skripsi mahasiswa berikut:

Nama Mahasiswa : RIPKI VAHLEPI  
 NPM : 166610739  
 Prodi : PENJASKESREK  
 Judul Tugas Akhir/Skripsi : KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LONGAN TERHADAP HASIL  
LEMPAR LEMBING SISWA PUTERA KELAS XI SMAN  
2 TUALANG - KAB. SIANG

Atas kesediaan dan kerjasama Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Dosen yang Bersangkutan  
  
ROMI CENDRA, S.Pd., M.Pd  
 NIDN 1016058703

  
 Pekanbaru, 18 October 2019  
 Ketua Program Studi .....  
Drs. Daharis, M.Pd  
 NIDN 002056109

\*Coret yang tidak perlu  
**Formulir ini dikembalikan ke Ketua Prodi**

Perpustakaan Universitas Islam Riau



**YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENJASKESREK**

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

**FORMULIR PENGAJUAN JUDUL SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : RIFKI VAHLEPI  
 NPM : 166610739  
 Tempat/Tgl. Lahir : UJUNG BADING 04-10-1996  
 Alamat : Jl Karya 1  
 No. Telp./HP : 0852 7221 8959

Bermaksud mengajukan judul skripsi sebagai berikut:

Judul I : Kontribusi Kekuatan otot lengan terhadap hasil lempar lembing siswa putra kelas XI SMAN 2 Tualang. Kab. Siak  
 Judul II : \_\_\_\_\_  
 Judul III : \_\_\_\_\_

Usulan Pembimbing (Ditentukan oleh Kaprodi) :

Pembimbing : 1. Leni Apriani S.pd., M.pd  
 2. Drs. Oki Candra M.pd  
 3. Mimi Yulianti S.pd., M.pd  
 @ Koni Candra, M.Pd

Menyetujui.  
 Ketua Program Studi  
 Penjaskesrek

(Drs. Daharis, M.Pd)  
 NIDN.002056109

Pekanbaru, 12 - 10 - 2019  
 Mahasiswa Yang  
 Mengajukan

(..... RIFKI VAHLEPI .....)  
 NPM. 166610739



Mengetahui,  
 Wakil Bid. Akademik  
  
 (Dr. Sri Amnah, M.Si)  
 NIDN. 0007107005

Catatan apabila judul belum disetujui:

Pertimbangan Utama Ka. Prodi dalam menetapkan Pembimbing:

1. Judul ini merupakan penelitian Payung (Kolaboratif) dengan dosen yang bersangkutan
2. Kepakaran Dosen sesuai Rumpun Ilmu
3. Pemerataan Distribusi Pembimbing





**YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU**  
**UNIVERSITAS ISLAM RIAU**  
**FAKULTAS FKIP**  
**PROGRAM STUDI PENJASKESREK**

F.A.3.08

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

**FORMULIR PENUNJUKAN PEMBIMBING TUGAS AKHIR/SKRIPSI**

Dengan hormat, dengan ini kami menunjuk Bapak / Ibu Dosen yang tersebut di bawah ini:


Nama Dosen : ROMI CENDRA, S.pd., M.pd  
NIDN : 1016058703  
Jabatan : .....

**Bertindak** sebagai Dosen Pembimbing Tugas Akhir/Skripsi mahasiswa berikut:

Nama Mahasiswa : RIPKI VAHLEPI  
NPM : 166610739  
Prodi : PENJASKESREK  
Judul Tugas Akhir/Skripsi : KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LONJAN TERHADAP HASIL LEMPAR LEMBING SISWA PUTERA KELAS XI SMAN 2 TUALANG - KAB. SIAK

Atas kesediaan dan kerjasama Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Dosen yang Bersangkutan

  
ROMI CENDRA, S.pd., M.pd  
NIDN 1016058703




Pekanbaru, 10 October 2019  
Ketua Program Studi .....  
  
Drs. Daharis, M.Pd  
NIDN 002056109

\*Coret yang tidak perlu  
**Formulir ini dikembalikan ke Ketua Prodi**

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## BERITA ACARA PERBAIKAN PROPOSAL

Nama : Rifki Vahlepi  
NPM : 166610739  
Judul Proposal Penelitian : Upaya Meningkatkan Kemampuan Lempar  
Lembing Pada Siswa Kelas XI Melalui Metode Peer  
Lesson SMA Negeri 2 Tualang

NO	Nama Dosen Pembimbing/Penguji	Saran-saran	Paraf
1	Romi Cendra, S.Pd.,M.Pd	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengikuti saran dan masukan penguji</li><li>2. Ganti judul menjadi tingkat kebugaran jasmani pada siswa putera ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 2 Tualang Kaupaten Siak.</li></ol>	
2	Rezki, S.Pd.,M.Pd	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Diskusi dengan pembimbing mengenai judul</li><li>2. Letakan nama kabupaten di judul.</li></ol>	
3	Drs. Muspita, M.Pd	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Diskusi dengan pembimbing mengenai judul</li></ol>	



**UNIVERSITAS ISLAM RIAU**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN**

Alamat :Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 Perhentian Marpoyan Pekanbaru 28284 Provinsi Riau

**BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL**

Nama Mahasiswa	: Rifki Vahlepi
NPM	: 16 661 0739
Hari Tanggal Seminar	: Rabu / 08 juli 2020
Pembimbing Utama	: Romi Cendra, S.Pd.,M.Pd
Pembimbing Pendamping	:

**Judul Proposal Penelitian**

Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Lempar Lembing Siswa Putera Kelas XI SMAN 2 Tualang Kab. Siak

**REKOMENDASI HASIL SEMINAR**

1. Judul yang diterima	: Disetujui/Direvisi/ dirubahjudulbaru
Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstra Kurikuler Bola voli Putera SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak.	
2. Identifikasi Masalah	: Jelas/ KurangJelas/ Dirubah
3. Perumusan Masalah	: Jelas/ KurangJelas/ Dirubah
4. Tujuan Penelitian	: Jelas/ KurangJelas/ Dirubah
5. Teori Utamadan Teori Pendukung	: Jelas/ KurangJelas/ Dirubah
6. Hipotesis Penelitian ( jika ada )	: Jelas/ KurangJelas/ Dirubah
7. Populasi dan Sampel/ Subjek Penelitian	: Jelas/ KurangJelas/ Dirubah
8. Metodologi dan Desain Penelitian	: Jelas/ KurangJelas/ Dirubah
9. Variabel Penelitian	: Jelas/ KurangJelas/ Dirubah
10. Instrumen Penelitian	: Jelas/ KurangJelas/ Dirubah
11. Prosedur Penelitian	: Jelas/ KurangJelas/ Dirubah
12. Teknik Pengambilan Data	: Jelas/ KurangJelas/ Dirubah
13. Teknik Pengolahan Data	: Jelas/ KurangJelas/ Dirubah
14. Teknik Analisis Data	: Jelas/ KurangJelas/ Dirubah
15. Daftar Rujukan / Pustaka	: Relevan/ Kurang Relevan/ Perlu Ditambah

**Tim Dosen Pemrasaran Seminar Proposal**

Dosen Pemrasaran	Jabatan Dalam Seminar	Tanda Tangan	
1. Romi Cendra, S.Pd.,M.Pd	Ketua/ Pembimbing Utama	1.	2.
2.	Sekretaris/ Pembimbing Pendamping	3.	4.
3. Rezki, S.Pd, M.Pd	Anggota		
4. Drs. Muspita., M.Pd	Anggota		
5.	Anggota		

Pekanbaru, ..... 2020

Mengetahui,  
Wakil Dekan Bidang Akademik

Ketua Program Studi  
  
**Leni Apriani S.Pd.,M.Pd**  
 NIDN.1005048901  
 Sertifikat Pendidik : 19110100602033

**Dra. Hj. Tity Hastuti, M.Pd.**  
 NIP.131699110 / 19591109 198703 2 002  
 Pembina IV.a / Lektor Kepala  
 NIDN. 0011095901  
 Sertifikat Pendidik : 091345510196



# UNIVERSITAS ISLAM RIAU

## FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

### الْجَامِعَةُ الْإِسْلَامِيَّةُ الرَّيَوِيَّةُ

Alamat: Jalan Kaharuddin Nasution No. 113, Marpoyan, Pekanbaru, Riau, Indonesia - 28284  
Telp. +62 761 674674 Fax. +62761 674834 Email: [edufac.fkip@uir.ac.id](mailto:edufac.fkip@uir.ac.id) Website: [www.uir.ac.id](http://www.uir.ac.id)

Pekanbaru, 19 Agustus 2020

Nomor : 2185 /E-UIR/27-FKIP/2020  
Hal : *Izin riset*

Kepada Yth Bapak Gubernur Riau  
C/q Bapak Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau  
Di –  
Pekanbaru

Assalamu'alaikum Wr, Wbr.

Bersama ini datang menghadap Bapak/Ibu mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau:

Nama : Rifki Vahlepi  
Nomor Pokok Mhs : 166610739  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Program Studi : Penjaskesrek

Untuk meminta izin melakukan penelitian dengan judul **“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak”**  
Untuk kepentingan itu, kami berharap agar Bapak/Ibu berkenan memberikan rekomendasi izin kepada mahasiswa yang bersangkutan.

Atas perhatian Bapak/Ibu kami mengucapkan terima kasih.

Wassalam  
Dekan,



**Dr. Hj. Sri Amnah, S.Pd., M.Si**

NIDN. 1970 10071998 032002

Sertifikasi. 13110100601134

NIDN.0007107005





**PEMERINTAH PROVINSI RIAU**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau  
Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117 **PEKANBARU**  
Email : [dpmptsp@riau.go.id](mailto:dpmptsp@riau.go.id)

**REKOMENDASI**

Nomor : 503/DPMTSP/NON IZIN-RISSET/34772  
T E N T A N G



**PELAKSANAAN KEGIATAN RISSET/PRA RISSET  
DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI**

1.04.02.01

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Riset dari : **Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau, Nomor : 2185/E-UIR/27-FKIP/2020 Tanggal 19 Agustus 2020**, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

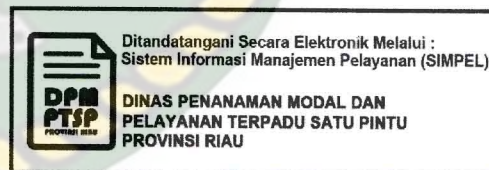
1. Nama : **RIFKI VAHLEPI**
2. NIM / KTP : 166610739
3. Program Studi : **PENJASKESREK**
4. Jenjang : **S1**
5. Alamat : **PEKANBARU**
6. Judul Penelitian : **TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKTSTRAKURIKULER BOLA VOLI PUTERA SMAN 2 TUALANG KABUPATEN SIAK**
7. Lokasi Penelitian : **SMAN 2 TUALANG**

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan.
2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini diterbitkan.
3. Kepada pihak yang terkait diharapkan dapat memberikan kemudahan serta membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data dimaksud.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dibuat di : Pekanbaru  
Pada Tanggal : 25 Agustus 2020



**Tembusan :**

**Disampaikan Kepada Yth :**

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
2. Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Riau
3. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau di Pekanbaru
4. Yang Bersangkutan



PEMERINTAH PROVINSI RIAU  
**DINAS PENDIDIKAN**

JALAN CUT NYAK DIEN NO. 3 TELP. 22552/21553  
PEKANBARU

Pekanbaru, 27 AUG 2020

No : 071/Disdik/1.3/2020/ 8348  
Sifat : Biasa  
Lampiran :  
Hal : **Izin Riset / Penelitian**

Kepada  
Yth. Kepala SMA 2 Tualang  
di-  
Tempat

Berkenaan dengan Surat Rekomendasi dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau Nomor : 503/DPMPTSP/NON IZIN-RISET/34772 Tanggal 25 Agustus 2020 Perihal Pelaksanaan Izin Riset, dengan ini disampaikan bahwa:

Nama : **RIFKI VAHLEPI**  
NIM : 166610739  
Program Studi : **PENJASKESREK**  
Jenjang : **S1**  
Alamat : **PEKANBARU**  
Judul Penelitian : **TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKTSTRAKURIKULER BOLA VOLI PUTERA SMAN 2 TUALANG KABUPATEN SIAK**  
Lokasi Penelitian : **SMAN 2 TUALANG**

Dengan ini disampaikan hal-hal sebagai berikut :

1. Untuk dapat memberikan yang bersangkutan berbagai informasi dan data yang diperlukan untuk penelitian.
2. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan dan memaksakan kehendak yang tidak ada hubungan dengan kegiatan ini.
3. Adapun Surat Izin Penelitian ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini dibuat.

Demikian disampaikan, atas perhatian diucapkan terima kasih.

An KEPALA DINAS PENDIDIKAN  
PROVINSI RIAU  
SEKRETARIS



**Dr. Eng. YUSRI, S.Pd., S.T, M.T**  
Pembina Tingkat I  
NIP. 19661231 199102 1 007

Tembusan:  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau





# PEMERINTAH PROVINSI RIAU

## DINAS PENDIDIKAN

### SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 2 TUALANG

Alamat Jl. Waja Wangsa No. ....Desa Tualang Kec. Tualang Kab. Siak Prov. Riau (28772)

Telp. .... Fax .....website : <http://sman2tualang.wordpress.com> email: [sman2tualang@yahoo.com](mailto:sman2tualang@yahoo.com)

NSS : 301091104007

NPSN: 10404970

### SURAT KETERANGAN

Nomor : 422/SMAN 2/2020/393

Yang bertanda tangan di bawah ini kepala SMA Negeri 2 Tualang Provinsi Riau dengan ini menerangkan bahwa saudara:

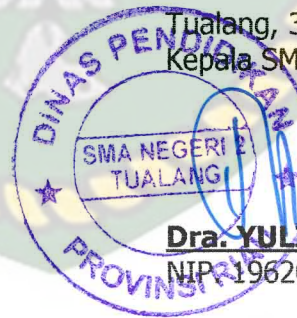
Nama : **RIFKI VAHLEPI**  
NPM : 166610739  
Program Studi : Penjaskesrek  
Jenjang : S1  
Alamat : Pekanbaru

Berdasarkan surat Dinas Pendidikan Provinsi Riau Nomor: 071/Disdik/1.3/2020/8348 Perihal Rekomendasi Riset bahwa benar nama tersebut di atas telah melakukan Riset/Penelitian di SMA Negeri 2 Tualang Kabupaten Siak Provinsi Riau pada tanggal **29 Agustus 2020** dengan tujuan untuk mengumpulkan informasi dan data guna penyusunan tugas akhir/Skripsi. dengan Judul:

**"TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI PUTERA SMA NEGERI 2 TUALANG KABUPATEN SIAK."**

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tualang, 3 September 2020  
Kepala SMA Negeri 2 Tualang,



**Dra. YULITA**

NIP. 19620128 200604 2 004

**SURAT KEPUTUSAN**  
**DEKAN FKIP UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

**NOMOR : 113 /FKIP-UIR/Kpts/2020**

**Tentang : Penunjukan Pembimbing I Dan Pembimbing II Penulisan Skripsi Mahasiswa FKIP**  
**UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

**Menimbang** : 1. Bahwa untuk membantu mahasiswa dalam penyusunan skripsi, maka perlu ditunjuk Pembimbing I dan II yang akan memberikan bimbingan sepenuhnya terhadap mahasiswa tersebut.  
2. Bahwa saudara-saudara yang namanya tersebut tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan memenuhi syarat untuk membimbing skripsi mahasiswa, maka untuk itu perlu ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan.

**Mengingat** : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.  
2. Undang-undang Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi.  
3. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi.  
4. Surat Keputusan Menteri Pendidikan Nasional :  
a. Nomor 339/U/1994 Tentang Ketentuan Pokok Penyelenggaraan Perguruan Tinggi.  
b. Nomor 224/U/1995 Tentang Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi.  
c. Nomor 232/U/2000 Tentang Pedoman Kurikulum Pendidikan Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa.  
d. Nomor 124/U/2001 Tentang Pedoman Pengawasan, Pengendalian dan Pembinaan Program Studi Perguruan Tinggi.  
e. Nomor 045/U/2002 Tentang Kurikulum Inti Pendidikan Tinggi.  
5. Surat Keputusan Pimpinan YLPI Riau Nomor 66/Kep/YLPI-II/1976 Tentang Peraturan Dasar Universitas Islam Riau.  
6. Surat Keputusan Rektor Universitas Islam Riau Nomor. 112/UIR/Kpts/2016 Tentang Pengangkatan Dekan FKIP Universitas Islam Riau Tanggal.31 Maret 2016.

**MEMUTUSKAN**

**Menetapkan** : 1. Menunjuk nama-nama tersebut dibawah ini sebagai Pembimbing skripsi

No.	Nama	Pangkat/Golongan	Pembimbing
1.	Romi Cendra, S.Pd., M.Pd.	Lektor - Penata/ III/c	Pembimbing Utama
2.			Pembimbing Pendamping

Nama Mahasiswa	Rifki Vahlepi
NPM	166610739
Program Study	Penjaskesrek
Judul Skripsi	Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak

2. Tugas-tugas Pembimbing berpedoman kepada ketentuan yang berlaku.
3. Dalam melaksanakan bimbingan, pembimbing supaya memperhatikan usul dan saran seminar proposal
4. Kepada Saudara yang namanya tercantum dalam lampiran Surat Keputusan ini diberi honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Riau.
5. Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak surat keputusan ini diterbitkan, dengan ketentuan apabila terdapat kekeliruan akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

**Kutipan** : Disampaikan pada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebaik-baiknya.



Ditetapkan : di Pekanbaru

Tanggal : 19 Agustus 2020

Dekan,

**Dr. Hj. Sri Amnah, S.Pd., M.Si**

NIP : 1970 10071998 032002

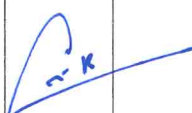


**Tembusan disampaikan kepada :**

1. Yth. Rektor UIR Pekanbaru
2. Yth. Kepala Biro Keuangan UIR Pekanbaru
3. Yth. Ketua Program Study **Penjaskesrek** FKIP UIR Pekanbaru
4. Pertinggal..



## LEMBARAN PERBAIKAN SKRIPSI

Nama : Rifki Vahlepi  
 NPM : 166610739  
 Judul : Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak

NO	Nama Dosen	Jabatan	Saran/Masukan	Paraf
1	Romi Cendra, S.Pd.,M.Pd	Dosen Pembimbing	1. Mengikuti sara dan masukan serta arahan penguji	
2	Rezki, S.Pd.,M.Pd	Dosen Penguji	1. Sesuaikan judul dengan materi kesegaran jasmani 2. Perbaiki cara penulisan pada daftar pustaka.	
3	Drs. Muspita, M.Pd	Dosen Penguji	1. Materi tentang bola voli tidak perlu banyak 2. Perbaiki indentifikasi masalah 3. Pahami tes	



# UNIVERSITAS ISLAM RIAU

## FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

### الْجَامِعَةُ الْإِسْلَامِيَّةُ الرَّيَوِيَّةُ

Alamat: Jalan Kaharuddin Nasution No. 113, Marpoyan, Pekanbaru, Riau, Indonesia - 28284  
Telp. +62 761 674674 Fax. +62761 674834 Email: edufac.fkip@uir.ac.id Website: www.uir.ac.id

#### BERITA ACARA MEJA HIJAU / SKRIPSI DAN YUDICIUM

Berdasarkan Surat Keputusan Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau tanggal 20 bulan Maret tahun 2020, Nomor : 1533 /Kpts/2020, maka pada hari Kamis tanggal 23 bulan Oktober tahun 2020 telah diselenggarakan Ujian Skripsi dan Yudicium atas nama mahasiswa berikut ini

1. Nama : Rifki Vahlefi
2. Nomor Pokok Mhs : 16 661 0739
3. Program Study : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
4. Judul Skripsi : Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMA N 2 Tualang Kabupaten Siak
5. Tanggal Ujian : 23 Oktober 2020
6. Tempat Ujian : Ruang Sidang FKIP – UIR
7. Nilai Ujian Skripsi : 2,90 (B)
8. Prediket Kelulusan : *Sangat Memuaskan*
9. Keterangan Lain : Ujian berjalan aman dan tertib

Ketua

(Romi Cendra, S.Pd., M.Pd)

Sekretaris

Ω

#### Dosen Penguji :

1. Romi Cendra, S.Pd., M.Pd
2. Drs. Muspita, M.Pd
3. Rezki, S.Pd, M.Pd

(  )

(  )

(  )

Pekanbaru, 23 Oktober 2020

Dekan



Dr. Sri Anisah, M.Si

NIP/NPK 19591204198601001

NIDN 0007107005



**DAFTAR PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA**

Nama : RIFKI VAHLEPI  
 Tempat/Tgl.Lahir : UJUNG GADING / 04 Oktober 1996  
 NPM : 166610739  
 Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S.1)

KODE MK	MATA KULIAH	NILAI	AM	K	KM
PO12005	BAHASA INDONESIA / INDONESIAN LANGUAGE	B+	3.33	2	6.66
PO12101	DASAR-DASAR PENDIDIKAN JASMANI / BASICS OF PHYSICAL EDUCATION	A	4	2	8
PO12001	LANDASAN PENDIDIKAN / INTRODUCTION OF EDUCATION	A-	3.67	2	7.34
PO12102	PEMBENTUKAN KONDISI FISIK / PHEISICAL BUILDING	B+	3.33	2	6.66
PO12001	PENDIDIKAN AGAMA ISLAM / ISLAMIC EDUCATION	B+	3.33	2	6.66
PO12007	PENDIDIKAN PANCASILA / PANCASILA EDUCATION	A	4	2	8
PO12104	TEORI/PRAKTEK ATLETIK I / THEORIES&PRACTICE OF ATHLETIC I	A-	3.67	2	7.34
PO12108	TEORI/PRAKTEK BOLA VOLI I / THEORIES&PRACTICE OF VOLLEYBALL I	B+	3.33	2	6.66
PO12107	TEORI/PRAKTEK PENCAK SILAT I / THEORIES&PRACTICE OF PENCAK SILAT I	B+	3.33	2	6.66
PO12105	TEORI/PRAKTEK SENAM I / THEORIES&PRACTICE OF GYMNAS TIC I	B	3	2	6
PO12106	TEORI/PRAKTEK SEPAK BOLA I / THEORIES&PRACTICE OF FOOTBALL I	B+	3.33	2	6.66
PO12103	USAHA KESEHATAN SEKOLAH / SCHOOL HEALTH EDUCATION	A	4	2	8
PO22002	AL ISLAM 1 (FIKIH IBADAH) / AL ISLAM 1 (FIQIH IBADAH)	A-	3.67	2	7.34
PO12006	BAHASA INGGRIS / ENGLISH LANGUAGE	A	4	2	8
PO22004	ILMU KEALAMAN / NATURAL SCIENCES	A	4	2	8
PO22115	ILMU KESEHATAN / HEALTH SCIENCE	A-	3.67	2	7.34
PO32006	KURTIKULUM DAN PEMBELAJARAN / CURRICULUM AND LEARNING	B	3	2	6
PO12008	PENDIDIKAN KEWARGANEGARAAN / CITIZENSHIP	A	4	2	8
PO22109	TEORI/PRAKTEK BOLA VOLI II / THEORIES&PRACTICE OF VOLLEYBALL II	A	4	2	8
PO22113	TEORI/PRAKTEK PENCAK SILAT II / THEORIES&PRACTICE OF PENCAK SILAT II	B+	3.33	2	6.66
PO22114	TEORI/PRAKTEK RENANG / THEORIES&PRACTICE OF SWIMMING	A-	3.67	2	7.34
PO22111	TEORI/PRAKTEK SENAM II / THEORIES&PRACTICE OF GYMNAS TIC	C	2	2	4
PO22112	TEORI/PRAKTEK SEPAK BOLA II / THEORIES&PRACTICE OF FOOTBALL II	A	4	2	8
PO22110	TEORI/PRAKTIK ATLETIK II / THEORIES & PRAKTIICE OF ATHLETIK II	B+	3.33	2	6.66
PO32005	AL ISLAM 2 (FIQIH MU`AMALAT) / AL ISLAM 2 (FIQIH MU`AMALAT)	B+	3.33	2	6.66
PO32124	ANATOMI/ILMU URAT / ANATOMY	A-	3.67	2	7.34
PO32116	BELAJAR DAN PEMBELAJARAN PENJASKESREK / TEACHING AND LEARNING PENJASKESREK	A	4	2	8
PO32118	ILMU GIZI / NUTRITION SCIENCE	A-	3.67	2	7.34
PO32147	KARATE / KARATE	A	4	2	8
PO33117	MANAJEMEN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA / PHYSICAL & SPORT EDUCATION MANAGEMENT	B	3	3	9
PO32121	SENAM IRAMA/AEROBIK / RHYTHMIC GYMNAS TICS / AEROBIC	A	4	2	8
PO32119	TEORI/PRAKTEK BOLA BASKET I / THEORIES&PRACTICE OF BASKETBALL I	B+	3.33	2	6.66
PO32120	TEORI/PRAKTEK TAKRAW I / THEORIES&PRACTICE OF SEPAKTAKRAW I	B+	3.33	2	6.66



PO32122	TEORI/PRAKTIK TENIS LAPANGAN / THEORIES & PRACTICE OF LAWN TENNIS	A-	3,67	2	7,34
PO32123	TEORI/PRAKTIK TENIS MEJA / THEORIES & PRACTICE OF TABLE TENNIS	A-	3,67	2	7,34
PO42007	AL ISLAM 3 (ULUM AL-QUR'AN DAN HADIST) / AL ISLAM 3 (ULUM AL-QUR'AN DAN HADIST)	B	3	2	6
PO42159	BRIDGE / BRIDGE	B	3	2	6
PO42010	ETIKA DAN PROFESI PENDIDIKAN / ETIC AND EDUCATION PROFESSION	A	4	2	8
PO42130	FISIOLOGI OLAHRAGA / PHYSIOLOGY OF SPORT	B-	2,67	2	5,34
PO42131	PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA / INJURY PREVENTION & MAINTENANCE	A	4	2	8
PO42129	PENDIDIKAN REKREASI DAN PRAMUKA / EDUCATION AND RECREATION PRAMUKA	B	3	2	6
PO42009	PENGELOLAAN PENDIDIKAN / MANAGEMENT OF EDUCATION	B	3	2	6
PO42008	PSIKOLOGI PENDIDIKAN / EDUCATION PSYCHOLOGY	A-	3,67	2	7,34
PO42126	TEORI/PRAK.BOLA BASKET II / THEORIES AND PRACTICE BASKETBALL II	B	3	2	6
PO42128	TEORI/PRAK.BULU TANGKIS / THEORIES&PRACTICE OF BATMINTON	A	4	2	8
PO42127	TEORI/PRAK.TAKRAW II / THEORIES&PRACTICE OF SEPAKTAKRAW II	A	4	2	8
PO42125	TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA / TEST & MEASUREMENT IN SPORTS	B	3	2	6
PO52138	BIOMEKANIKA OLAHRAGA / BIOMECHANICS	A	4	2	8
PO53134	EVALUASI DAN TEKNIK PENCAPAIAN HASIL BELAJAR SISWA PEND. PENJASKESREK / EVALUATION AND ENGINEERING ACHIEVEMENT OF EDUCATION STUDENT LEARNING P	A	4	3	12
PO52011	FILSAFAT PENDIDIKAN ISLAM / PHILOSOPHY OF ISLAMIC EDUCATION	A	4	2	8
PO52135	MASSAGE / MASSAGE	A	4	2	8
PO53132	MEDIA PEMBELAJARAN DAN TIK PENDIDIKAN PENJASKESREK / ICT AND MEDIA FOR PHYSICAL EDUCATION PROGRAMS	B+	3,33	3	9,99
PO52137	PERMAINAN RAKYAT/OLAHRAGA TRADISIONAL / TRADITIONAL SPORT	B	3	2	6
PO52136	PSIKOLOGI OLAHRAGA / PSYCHOLOGY OF SPORT	A	4	2	8
PO53133	TELAH KURIKULUM DAN PERENCANAAN PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN PENJASKESREK / STUDY CURRICULUM DEVELOPMENT PLANNING AND LEARNING PENJASKESREK	C+	2,33	3	6,99
PO52150	TEORI/PRAKTIK BOLA TANGAN / THEORIES & PRACTICE OF HANDBALL	A	4	2	8
PO62141	BELAJAR MOTORIK / MOTORIC LEARNING	C	2	2	4
PO62014	BIMBINGAN DAN KONSELING / GUIDANCE AND COUNSELING	B+	3,5	2	7
PO62144	ILMU MELATIH / SCIENCE TRAIN	A	4	2	8
PO62013	KEWIRAUUSAHAAN DI BIDANG PENDIDIKAN / ENTERPRENEURSHIP EDUCATION	B	3	2	6
PO62143	MANAJEMEN SARANA&PRASARANA OLAHRAGA / SPORTS FACILITIES AND INFRASTRUCTURE MANAGEMENT	B	3	2	6
PO62142	PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF / ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION	A	4	2	8
PO63139	PENELITIAN PENDIDIKAN PENJASKESREK / PENJASKESREK EDUCATIONAL RESEARCH	B+	3,5	3	10,5
PO62012	STATISTIK PENDIDIKAN / EDUCATIONAL STATISTIC	B-	2,75	2	5,5
PO63140	TEORI DAN PRAKTEK PENGAJARAN MIKRO PENDIDIKAN PENJASKESREK / THEORIES AND PRACTICE TEACHING EDUCATION MICRO PENJASKESREK	A	4	3	12
PO62154	TEORI/PRAKTEK PANAHAN / THEORIES AND PRACTICE ARCHERY	A-	3,75	2	7,5
PO74015	KULIAH PRAKTEK LAPANGAN PENDIDIKAN (KLP) / EDUCATION FIELD AND PRACTICE	A	4	4	16
PO86016	SKRIPSI / UNDERGRADUATE THESIS	B	3	6	18
PO82145	SEMINAR PENDIDIKAN BIDANG STUDI PENJASKESREK / SEMINAR	A-	3,75	2	7,5
		Jumlah		150	523,98
		IPK		3,49	



Pekanbaru, 16 November 2020  
Kepala BAAK,

DR. Kurnia Hastuti, S.T., M.T





**YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU**  
**UNIVERSITAS ISLAM RIAU**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**PROGRAM STUDI PENJASKESREK**

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

**SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIAT**

Nomor: 411/A-UIR/5-FKIP/2020

Menerangkan bahwa :

Nama : Rifki Vahlepi  
NPM : 16 661 0739  
Fakultas : FKIP  
Program Studi : Penjaskesrek  
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakuikuler Bola Voli  
Putra SMA Negeri 2 Tualang Kabupaten Siak

Judul Skripsi atas nama diatas sudah dilakukan pengecekan *Plagiarism* dan sudah dinyatakan bebas plagiat.

Surat keterangan ini diberikan untuk keperluan :

1. Daftar Ujian Skripsi
2. Bebas Pustaka
3. Daftar Wisuda

Demikianlah Surat Keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 21 September 2020

Ka. Prodi



Leni Apriani S.Pd., M.Pd

NIDN. 1005048901

# Skripsi\_Rifki\_Vahlepi\_1.pdf

by



Perpustakaan Universitas Islam Riau

Dokumen ini adalah Arsip Milik :

**Submission date:** 17-Sep-2020 02:19PM (UTC+0800)

**Submission ID:** 1389266763

**File name:** Skripsi\_Rifki\_Vahlepi\_1.pdf (2.11M)

**Word count:** 9299

**Character count:** 55155



# Skripsi\_Rifki\_Vahlepi\_1.pdf

## ORIGINALITY REPORT

**26%**

SIMILARITY INDEX

%

INTERNET SOURCES

%

PUBLICATIONS

%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://repository.uir.ac.id">repository.uir.ac.id</a> Internet Source	13%
2	<a href="http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id">jurnalmahasiswa.unesa.ac.id</a> Internet Source	3%
3	<a href="http://eprints.uny.ac.id">eprints.uny.ac.id</a> Internet Source	2%
4	<a href="http://a-research.upi.edu">a-research.upi.edu</a> Internet Source	2%
5	<a href="http://ankesbimta.blogspot.com">ankesbimta.blogspot.com</a> Internet Source	1%
6	Submitted to Universitas Negeri Makassar Student Paper	1%
7	<a href="http://bse.mahoni.com">bse.mahoni.com</a> Internet Source	1%
8	<a href="http://zh.scribd.com">zh.scribd.com</a> Internet Source	1%
9	<a href="http://media.neliti.com">media.neliti.com</a> Internet Source	1%



10

[anzdoc.com](http://anzdoc.com)

Internet Source

1%

11

[acehsportunsyiah.blogspot.com](http://acehsportunsyiah.blogspot.com)

Internet Source

1%

12

[ejournal3.undip.ac.id](http://ejournal3.undip.ac.id)

Internet Source

1%

Exclude quotes

On

Exclude matches

< 1%

Exclude bibliography

On





## ABSTRAK

### **Rifki Vahlepi. 2020. Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli putera SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola voli putera umur 16-19 tahun yang berjumlah 12 orang siswa. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *total sampling*. Sehingga sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola voli putera SMAN 2 Tualang yang berumur 16-19 tahun yang terdiri dari 12 orang siswa putera. Berdasarkan hasil perhitungan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli putera SMAN 2 Tualang termasuk atau tergolong dalam kategori **Sedang** dengan rata-rata 14

**Kata Kunci :** *Kebugaran Jasmani*

## ABSTRACT

### **Rifki Vahlepi. 2020. The Level of Physical Fitness of the Boys Volleyball Extracurricular Students at SMAN 2 Tualang, Siak Regency**

The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of the boys' volleyball extracurricular activities at SMAN 2 Tualang, Siak Regency. This type of research is a quantitative descriptive study. The population in this study were 12 boys volleyball extracurricular students aged 16-19 years. The *sampling* technique used was *total sampling*. So that the sample in this study were all boys volleyball extracurricular students at SMAN 2 Tualang aged 16-19 years consisting of 12 male students. Based on the results of the calculation, it can be concluded that the level of physical fitness of the men's volleyball extracurricular activities at SMAN 2 Tualang is included in the moderate category with an average of 14

**Keywords :** *Physical Fitness*



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunianya sehingga penulis proposal dapat menyelesaikan penulisan proposal ini dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak”. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak pihak yang telah membantu dalam proposal ini yaitu :

1. Bapak Romi cendra S.Pd M.Pd selaku pembimbing yang banyak memberi bimbingan dan masukan hingga proposal ini dapat diselesaikan.
2. Ibu Leni Apriani S.Pd. M.Pd selaku ketua program studi Pendidikan jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
3. Bapak Dr. Raffly Henjilito S.Pd. M.Pd selaku sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
4. Bapak Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
5. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Islam Riau
6. Kedua orang tua Awildi dan Ernis yang selalu menjadi motivasi terbesar dan selalu mencukupi segala kebutuhan baik moral maupun materi.
7. Rekan-rekan seperjuangan yang selalu memberikan semangat dan motivasi kepada penulis hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal ini.

Penulis sangat mengharapkan agar proposal ini dapat menjadi manfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak yang telah membantu pelaksanaan proses pembuatan proposal ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Aamiin ya Robbal Alamin.

Penulis  
Januari 2020

Rifki Vahlepi  
166610739



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau



## DAFTAR ISI

<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI</b> .....	vi
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	5
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	7
A. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	7
B. Fungsi Kesegaran Jasmani .....	11
C. Komponen Kesegaran Jasmani .....	12
D. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	18
E. Ciri-ciri Kesegaran Jasmani Yang Baik.....	19
F. Hakikat Ekstrakurikuler Bola Voli.....	20
G. Pengertian Permainan Bola Voli.....	21
H. Kerangka Pemikiran.....	22
I. Hipotesis Penelitian.....	23
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	24
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Populasi Dan Sampel .....	24
C. Defenisi Operasional.....	25

D. Pengembangan Instrumen .....	26
E. Teknik Pengumpulan Data .....	35
F. Teknik Analisa Data .....	35
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>37</b>
A. Deskripsi Data .....	37
1. Data Hasil Tes Lari 60 Meter .....	38
2. Data Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh .....	40
3. Data Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik .....	43
4. Data Hasil Tes Loncat Tegak .....	46
5. Data Hasil Tes Lari 1200 meter .....	49
B. Analisa Data .....	55
C. Pembahasan .....	57
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>60</b>
A. Kesimpulan .....	60
B. Saran .....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>



## DAFTAR TABEL

1. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Untuk Remaja 16-19 Tahun Putera.....	34
2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Untuk Remaja 16-19 Tahun Putera.....	36
3. Data Tes Lari 60 meter.....	37
4. Distribusi Frekuensi Data Tes Lari 60 meter.....	49
5. Data Tes Gantung Angkat Tubuh.....	40
6. Distribusi Frekuensi Data Tes Gantung Angkat Tubuh.....	42
7. Data Tes Baring Duduk 60 Detik.....	43
8. Distribusi Data Tes Baring Duduk 60 Detik.....	45
9. Data Tes Loncat Tegak.....	46
10. Distribusi Frekuensi Data Tes Loncat Tegak.....	48
11. Data Tes Lari 1200 meter.....	49
12. Distribusi Frekuensi Data Tes Lari 1000 Meter.....	52
13. Klasifikasi Jumlah Nilai Kebugaran Jasmani.....	52
14. Distribusi frekuensi klasifikasi jumlah nilai tes kebugaran jasmani.....	55

## DAFTAR GAMBAR

1. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk.....	29
2. Papan Loncat Tegak.....	31
3. Sikap Menentukan Raihan Tegak.....	32





## DAFTAR GRAFIK

1. Data Tes Lari 60 Meter .....	38
2. Diagram Distribusi Frekuensi Data Tes Lari 60 Meter.....	40
3. Data Tes Gantung Angkat Tubuh .....	41
4. Diagram Distribusi Frekuensi Data Tes Gantung Angkat Tubuh.....	43
5. Data Tes Baring Duduk 60 Detik.....	44
6. Diagram Distribusi Frekuensi Data Tes Baring Duduk .....	46
7. Data Tes Loncat Tegak Siswa.....	47
8. Diagram Distribusi Frekuensi Data Tes Loncat Tegak.....	49
9. Data Tes Lari 1200 Meter .....	50
10. Diagram Distribusi Frekuensi Data Tes Lari 1200 Meter.....	52
11. Rekapitulasi Hasil Tes Kebugaran Jasmani .....	53
12. Diagram Distribusi Frekuensi Klasifikasi Jumlah Nilai Kebugaran Jasmani .....	55

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Tes Lari 60 Meter .....	64
2. Data Tes Baring Duduk 60 Detik.....	66
3. Data Tes Lari 1200 Meter .....	68
4. Data Tes Loncat Tegak .....	70
5. Data Tes Gantung Angkat Tubuh .....	72
6. Data Rekapitulasi Hasil Tes Kebugaran Jasmani.....	74

Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang sangat diperlukan dalam kehidupan manusia. Dengan berolahraga, maka aktivitas fisik yang dijalankan dalam kehidupan sehari-hari akan terasa lebih ringan. Oleh sebab itu kegiatan olahraga tidak ada putus-putusnya dalam roda kehidupan manusia. dalam dunia pendidikan, olahraga juga ikut berperan dengan cara terjun menjadi mata pelajaran dalam sekolah yaitu mata pelajaran pendidikan jasmani. Mata pelajaran ini berperan sebagai wadah bagi peserta didik untuk menyalurkan keterampilan mereka masing-masing dalam bidang olahraganya.

Pendidikan olahraga merupakan suatu aktifitas motorik yang dilaksanakan atas dasar kognitif, afektif dan psikomotor. Pada saat melakukan olahraga maka akan terjadi perilaku pribadi yang terkait dengan sikap (afektif) serta perilaku sosial. Pendidikan olahraga bisa pula diartikan sebagai suatu proses pembelajaran yang dilakukan melalui aktifitas fisik yang di desain secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Selain itu dapat pula diartikan sebagai faktor pendukung untuk mendapatkan perilaku hidup sehat, aktif, mengembangkan sikap jujur, menjunjung tinggi sportifitas, pengendalian emosional, dan kerja sama tim yang baik.

Dalam hakikatnya, pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik dan olahraga guna menghasilkan perubahan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental maupun emosional. Pendidikan jasmani juga menjadi wadah untuk mengembangkan keterampilan berolahraga. Dalam praktiknya pentingnya pembinaan dan pengembangan olahraga tertulis dalam UU Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 4 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi:

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

Dari Undang-undang diatas dapat dijelaskan bahwa olahraga memiliki tujuan utama yaitu untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Dengan demikian jelas bahwa olahraga tidak terlepas dari ikatan hidup manusia. dengan berolahraga seseorang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, serta memupuk nilai nilai persatuan dan kesatuan, menjunjung tinggi sportifitas serta mengangkat harkat dan martabat melalui pencapaian prestasi yang dihasilkan.

Pendidikan jasmani memiliki kedudukan yang tidak dapat diabaikan karena memiliki kedudukan yang berfungsi untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan fisik yang sangat diperlukan untuk perkembangan anak sekolah terutama bagi anak sekolah menengah atas



yang memerlukan kondisi fisik yang baik dalam melakukan berbagai aktifitas. Kesehatan jasmani berkaitan dengan diri seorang siswa, merupakan aspek yang penting yang perlu dijaga. Untuk meningkatkan kesehatan jasmani siswa dapat melakukan kegiatan olahraga dengan teratur dan mengonsumsi makanan bergizi. Dengan demikian siswa akan memiliki tingkat kesehatan jasmani yang baik dan dapat dipergunakan untuk ke arah prestasi dalam bidang olahraga.

Tingkat kesehatan jasmani yang baik sangat diperlukan bukan hanya untuk siswa, terlebih pada atlet. Kesehatan jasmani merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik, tanpa mendapatkan kelelahan yang berlebihan. Untuk menanamkan pentingnya kesehatan jasmani bagi seorang atlet, maka hal tersebut menjadi tanggung jawab bagi guru dan pelatih yang ada disekolah. Semakin tinggi tingkat kesehatan jasmani atlet, maka semakin baik pula performa yang akan dihasilkan oleh atlet. Sebaliknya jika kesehatan jasmani atlet berada di tingkat yang kurang, maka akan berdampak pada performa atlet dan berpengaruh pula pada prestasi yang dicapai atlet.

Olahraga bola voli merupakan olahraga yang sudah tidak asing lagi baik dalam dunia pendidikan maupun dalam dunia masyarakat. Olahraga yang satu ini memiliki banyak peminat baik dilingkungan sekolah, maupun diluar sekolah, oleh karena itu tak heran apabila bola voli tidak hanya ada di jam pelajaran sekolah, akan tetapi juga ada didalam kegiatan ekstrakurikuler serta ada banyak club bola voli dilingkungan masyarakat. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam

pembelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan potensi dan bakat yang dimiliki pada setiap individu.

Kegiatan ekstrakurikuler di SMAN 2 Tualang memiliki banyak pilihan diantaranya yaitu sepak bola, silat, bola basket, dan bola voli. Kebugaran jasmani merupakan salah satu unsur upaya yang dilakukan untuk menghasilkan prestasi dalam ekstrakurikuler bola voli. Sedangkan untuk menghasilkan kebugaran jasmani yang baik, maka perlu diadakan sebuah bentuk latihan yang terprogram dengan baik. Untuk mendapatkan program latihan yang baik, ada 3 poin penting yang harus di ingat yaitu frekuensi latihan atau banyaknya latihan, kemudian kesempatan untuk recovery atau biasa disebut dengan waktu pemulihan tenaga dan yang terakhir ialah time atau waktu yang digunakan dalam setiap kegiatan latihan.

Berdasarkan hasil penelitian dilapangan pada siswa Ekstrakurikuler Bola voli putra di SMAN 2 Tualang, peneliti menemukan masalah mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa pada usia 16-19 tahun. Selama melakukan observasi, peneliti melihat bahwa atlet voli saat melakuakan kegiatan latihan terlihat mudah lelah dan kurang bersemangat. Disamping itu faktor begadang dan kurangnya mengkonsumsi makanan yang bergizi menyebabkan kurangnya stamina dan performa atlet dalam kegiatan latihan. Kebugaran jasmani sangat berperan penting dalam semua cabang olahraga, untuk itu perlu diadakan peningkatan kebugaran jasmani tersebut dan mengkonsumsi makanan yang bergizi, istirahat yang cukup dan menjalankan proses latihan dengan baik.



Oleh karena itu, dikarenakan tingkat kesegaran jasmani atlet bola voli terlihat rendah, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli putera SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak”**.

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan judul penelitian di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Banyak siswa yang cepat lelah dalam menjalankan kegiatan latihan Ekstrakurikuler Bola Voli putera di SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak.
2. Banyak siswa yang malas dalam melakukan kegiatan olahraga
3. Belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola voli Putera SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak

#### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak.

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

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan, maka penelitian ini merumuskan masalah yaitu Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan batasan masalah yang ditetapkan di atas, jadi tujuan penelitian ini adalah untuk melihat dan mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak.

### **F. Manfaat Penelitian**

Bertolak belakang dari tujuan penelitian yang dikemukakan di atas, maka hasil penelitian ini memiliki manfaat sebagai berikut :

1. Siswa, menambah pengetahuan bagi Siswa akan kesegaran jasmani yang dimiliki.
2. Guru/Pelatih, sebagai bahan masukan dalam rangka meningkatkan kebugaran dan kesegaran jasmani Siswa/Atlet.
3. Sekolah, sebagai bahan referensi dalam rangka untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak.
4. Peneliti, agar melengkapi syarat dalam mengikuti ujian akhir agar mendapatkan gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Fakultas, sebagai bahan bacaan untuk teman-teman mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau khususnya Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Hakikat Kesegaran Jasmani

###### a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Dalam kehidupan sehari-hari kesegaran jasmani memiliki peran penting dalam kehidupan manusia. Salah satu cara menjaga kesegaran jasmani adalah dengan berolahraga. Olahraga dapat membentuk fisik lebih baik terhadap seseorang, baik dari golongan muda maupun golongan tua. Olahraga adalah dasar dari kesehatan yang dapat menyehatkan badan serta menjaga kesegaran jasmani menjadi lebih baik lagi. Dan dapat bermanfaat bagi tubuh manusia.

Menurut Widiastuti (2017:13) dalam Erliana (2019:226) menyatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan kondisi jasmani atau kemampuan jasmani seseorang untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu tanpa memperlihatkan rasa lelah yang berarti. Sedangkan menurut Nurhasan dkk (2015:17) dalam Erliana (2019:226) mengatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.

Sedangkan menurut Riyoko (2019:30) mengatakan bahwa untuk mewujudkan kesegaran atau kebugaran jasmani seseorang dapat melakukan berbagai cara, tetapi yang paling efektif adalah dengan



melakukan olahraga secara teratur dan berkesinambungan dan disesuaikan dengan jenis kelamin dan usia. Selanjutnya menurut Nurhasan (2001:133) dalam Riyoko (2019:30) adapun dalam kesegaran jasmani terdapat komponen-komponen kebugaran jasmani antara lain: 1). Kesegaran jasmani yang berpengaruh dengan kesehatan meliputi : Daya tahan jantung paru, Kekuatan otot, Daya tahan otot, Kelenturan, Komposisi tubuh. 2). Kesegaran jasmani yang berpengaruh dengan keterampilan meliputi : Kecepatan, Kekuatan, Keseimbangan, Kelincahan, Koordinasi, Waktu reaksi.

Kesegaran jasmani adalah salah satu yang sangat diperlukan oleh manusia, faktor ini dapat menunjang kebutuhan manusia dalam berolahraga. Kesegaran jasmani juga dapat menunjang hasil aktivitas yang kita lakukan. Kesegaran jasmani memiliki banyak manfaat dan berdampak positif terhadap kinerja olahraga yang kita lakukan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Hasan (2008) dalam Nugraheningsih (2019:15) menyatakan bahwa “Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya”.

Nurhasan,dkk (2005:18-21) dalam Prakoso (2015:10) menyatakan bahwa ada 2 komponen yang berkaitan dengan tingkat kesegaran jasmani meliputi : kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu setiap orang perlu memiliki komponen kesegaran jasmani yang

berhubungan dengan kesehatan dalam kondisi yang prima agar mampu mempertahankan kesehatannya dan mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan tenaga yang dibutuhkan. Komponen-komponen tersebut meliputi : kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), komposisi tubuh (*body composition*). Kemudian komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan gerak penting untuk menunjang aktivitas sehari-hari, khususnya dalam aktifitas olahraga, beberapa komponennya meliputi : kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*power*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kecepatan reaksi (*reaction speed*).

Dalam pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh tubuh manusia agar dapat meningkatkan kondisi fisik yang baik serta dapat memberikan manfaat yang bagus terhadap tubuh manusia. olahraga kunci dari segala kebugaran jasmani yang dimana olahraga dapat membentuk karakter dan sportifitas seseorang serta dapat mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.

Cahyadi (2015:36) mengatakan bahwa aktifitas olahraga merupakan pemotong garis diskriminasi dan kesenjangan sosial karena olahraga tidak membedakan suku, agama, ras, bahasa, warna kulit, dan perbedaan usia ketika melakukan olahraga bersama ataupun ketika menyaksikan pertandingan-pertandingan olahraga, semua berkumpul menjadi satu menikmati aktifitas olahraga.

Menurut Darmawan (2017:143) mengatakan bahwa “Kesegaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kesegaran jasmani orang akan dapat tampil lebih dinamis/semangat dan tercipta produktivitas kerja”. Sedangkan menurut Mikdar (2006:45) dalam Darmawan (2017:143-144) menyatakan bahwa “Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan”.

Selanjutnya menurut Nurhasan,dkk (2005:21-23) dalam Prakoso (2015:10) menyatakan bahwa kesegaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh 2 faktor utama yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Yang dimaksud dengan faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya faktor genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya adalah aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok.

Menurut penjelasan diatas maka semakin jelas terdapat pengaruh besar kesegaran jasmani terhadap tubuh , dan dapat meningkatkan kemampuan fisik seseorang menjadi lebih baik untuk melakukan kegiatan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan memiliki sisa tenaga yang dapat dipergunakan sewaktu-waktu untuk membuat tubuh menjadi lebih sehat dan bugar.



## b. Fungsi Kesegaran Jasmani

Menurut Ismaryati (2008:40) menyatakan bahwa berdasarkan fungsinya kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi dua yaitu : fungsi yang bersifat umum dan khusus. Fungsi umum kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya rekreasi, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi khusus kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan yaitu golongan berdasarkan keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat atau rehabilitasi. Keadaan yang berdasarkan umur misalnya bagi anak, anak merangsang pertumbuhan dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh.

Sedangkan menurut Amelia,dkk (2017:83) menyatakan bahwa kesegaran jasmani yang baik bisa didapatkan salah satunya melalui olahraga yang rutin. Olahraga berguna dalam mencegah penyebab stress menjadi lebih berbahaya karena dapat mengurangi produksi hormom-hormon pencetus stress.

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani memiliki tujuan penting yang dapat membuat tubuh menjadi sehat dan bugar. Aktifitas olahraga yang dilakukan secara rutin dapat melancarkan peredaran darah dalam tubuh seseorang. Disamping itu, dengan melakukan latihan kesegaran jasmani seseorang juga dapat terhindar dari penyakit lainnya serta dapat meningkatkan mood atau suasana hati yang lebih baik.

### c. Komponen Kesegaran Jasmani

Nurhasan (2001:13) menyatakan bahwa terdapat dua aspek dalam kesegaran jasmani.

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

Kesegaran jasmani memiliki unsur-unsur yang menggambarkan kondisi fisik seseorang. Dalam Giriwijoyo dan Sidik (2012:22) menyatakan bahwa komponen kesegaran jasmani secara anatomis terdiri dari : Ergoistema I (ES-I) dan Ergoistema II (ES-II). ES-I terdiri dari :

1. Kerangka dengan persendiannya
2. Otot
3. Saraf

ES-II terdiri dari :

1. Darah dan cairan tubuh
2. Perangkat Pernafasan
3. Perangkat Kardiovaskular

Dari uraian di atas terdapat dua faktor yang saling berhubungan antara kesehatan dengan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan. Ismaryati (2008:38) menyatakan bahwa unsur-unsur kebugaran jasmani seperti yang dibawah ini:

- 1) Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan olahraga meliputi :
  - a) Kelincahan
  - b) Keseimbangan
  - c) Koordinasi
  - d) Power
  - e) Waktu reaksi
- 2) Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan meliputi :
  - a) Daya tahan aerobik
  - b) Komposisi tubuh
  - c) Kelentukan
  - d) Kekuatan otot
  - e) Daya tahan otot

Dapat disimpulkan bahwa uraian di atas mempunyai keterkaitan antara keduanya, kebugaran jasmani terhadap keterampilan adalah kecepatan, kelincahan, keseimbangan, reaksi, ketepatan, koordinasi, dan daya otot atau daya ledak.



sedangkan kesegaran jasmani terhadap kesehatan adalah daya tahan jantung dan paru, kekuatan otot, daya tahan otot, dan kelentukan tubuh. Ini semua mempunyai keterkaitan antara satu dengan yang lainnya. Beberapa komponen kebugaran jasmani adalah :

#### 1. Daya tahan kardiovaskular

Menurut Bustaman dalam Harsuki (2003:273) mengatakan bahwa komponen ini menggambarkan kemampuan dan kesanggupan melakukan kerja dalam keadaan aerob, artinya kemampuan dan kesanggupan sistem peredaran darah pernapasan, mengambil dan mengadakan/menyediakan oksigen yang dibutuhkan. Pada lansia komponen ini sangat penting diperhatikan mengingat banyaknya penyakit degeneratif mengenai sistem tersebut banyak pada lansia.

Dari ulasan di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan kardiovaskular merupakan kemampuan yang menjelaskan terhadap jantung dan paru-paru untuk mengolah oksigen yang akan dihasilkan atau yang dibutuhkan. Daya tahan kardiovaskular juga menjelaskan bagaimana kesanggupan jantung dan paru-paru melakukan kerja dalam keadaan aerob.

#### 2. Daya tahan otot

Menurut Bustaman dalam Harsuki (2003:273) mengatakan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan dan kesanggupan otot untuk kerja berulang-ulang tanpa mengalami kelelahan. Sedangkan menurut Ismaryati (2008:118) menyatakan bahwa daya tahan adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu kerja secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot dapat diartikan sebagai energi ketika melakukan kegiatan yang membutuhkan tenaga atau tenaga yang dikeluarkan otot untuk berkontraksi pada saat menahan beban dalam waktu yang lama. Semakin baik daya tahan otot seseorang maka akan semakin baik pula tingkat ketahanan otot saat melakukan suatu pekerjaan.

### 3. Kekuatan otot

Bustaman dalam Harsuki (2003:273) menyatakan bahwa kekuatan otot banyak diperlukan dalam kehidupan sehari-hari, terutama untuk tungkai yang harus menahan berat badan. Makin tua seseorang makin berkurang pula kekuatan otot. Sedangkan menurut Widiastuti (2011:15) menyatakan bahwa secara fisiologi kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahan atau beban.

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk menahan beban berupa beban eksternal maupun internal, kekuatan otot sangat berhubungan dengan neuromuskuler artinya kemampuan sistem saraf terhadap otot untuk melakukan kontraksi.

### 4. Fleksibilitas

Menurut Widiastuti (2012:15) menyatakan bahwa *fleksibilitas* adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Sedangkan menurut Bustaman dalam Harsuki (2003:273) menyatakan bahwa fleksibilitas adalah kemampuan gerak maksimal suatu persendian. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa fleksibilitas

adalah suatu kelentukan merupakan kemampuan tubuh dalam menggerakkan bagian anggota tubuh dan terhindar dari cedera.

#### 5. Komposisi tubuh

Menurut Bustaman dalam Harsuki (2003:273) menyatakan bahwa komposisi tubuh berhubungan dengan pendistribusian otot dan lemak diseluruh tubuh dan pengukuran komposisi tubuh ini memegang peranan penting, baik untuk kesehatan tubuh maupun untuk berolahraga, kelebihan lemak tubuh dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas dan meningkatkan resiko untuk menderita berbagai macam penyakit. Dapat disimpulkan bahwa komposisi tubuh adalah berupa pendistribusian lemak didalam tubuh yang merupakan salah satu komponen kebugaran yang berkaitan terhadap kesehatan.

#### 6. Kecepatan reaksi

Bustaman dalam Harsuki (2003:274) menyatakan bahwa kecepatan reaksi adalah yang berhubungan dengan kecepatan waktu yang dipergunakan antara mulai adanya simulasi atau rangsangan dengan mulainya reaksi. Dari uraian ini dapat dijelaskan bahwa kecepatan reaksi adalah kecepatan gerak yg dihasilkan oleh kemampuan tubuh dengan waktu yang cepat dan sesingkat-singkatnya.

#### 7. Kelincahan

Menurut Widiastuti (2011:17) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Sedangkan menurut Bustaman dalam Harsuki (2003:274) kelincahan adalah yang berhubungan dengan kemampuan dengan cara mengubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan ketepatan tinggi. Dari penjelasan ini dapat disimpulkan bahwa kemampuan mengubah arah posisi



tubuh dengan ketepatan tinggi secara bersamaan disertai dengan gerakan-gerakan tubuh lainnya.

#### 8. Keseimbangan

Widiastuti (2011:17) menjelaskan bahwa keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*). Bustaman dalam Harsuki (2003:174) keseimbangan adalah berhubungan dengan sikap mempertahankan keadaan keseimbangan (*equilibrium*) ketika sedang diam atau sedang bergerak. Pernyataan ini dapat diartikan bahwa keseimbangan merupakan kestabilan tubuh atau mempertahankan posisi tubuh saat melakukan gerakan secara baik dalam keadaan diam atau bergerak.

#### 9. Daya ledak (power)

Menurut Bustaman dalam Harsuki (2003:274) menyatakan bahwa daya ledak adalah berhubungan dengan laju ketika seseorang melakukan kegiatan, atau daya ledak merupakan hasil daya dari  $x$  percepatan ( $\text{force} \times \text{velocity}$ ). Pernyataan ini dapat disimpulkan bahwa power atau daya ledak berhubungan dengan kecepatan dan kekuatan terhadap otot yang akan melakukan kontraksi secara bersamaan saat melakukan gerakan pada tubuh.

#### 10. Koordinasi

Menurut Widiastuti (2011:18) koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat tanpa efisien. Sedangkan menurut Bustaman dalam Harsuki (2003:274) 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 pernyataan ini dapat dipahami bahwa kemampuan gerakan terhadap panca indra yang saling berkaitan saat melakukan gerakan tubuh serta kerja sama terhadap kelompok tubuh secara keseluruhan.

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

Adapun faktor yang menghambat dan mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang karena kurangnya aktifitas fisik yang dilakukan, apabila aktifitas fisik seseorang baik dan bagus maka ia dapat mampu melakukan aktifitas tanpa lelah. Aktifitas fisik seseorang dapat ditingkatkan dengan berolahraga dengan rutin, ini juga dapat meningkatkan kesegaran dan kesehatan pada tubuh seseorang.

Menurut Erliana (2019:226) menyatakan bahwa faktor kesegaran adalah genetik, umur, jenis kelamin, aktivitas fisik, keadaan kesehatan, gizi, kebiasaan merokok, tidur dan istirahat. Sedangkan menurut *World Health Organization* WHO (2010) dalam Erliana (2019:226) menyatakan bahwa Faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik meliputi : Gaya Hidup, Pendidikan, Lingkungan, dan *Hereditas* (keturunan).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani terlihat dari gaya hidup seseorang, lingkungan yang tidak baik, gizi yang buruk, istirahat yang kurang dan lain-lainnya. Dari uraian di atas bisa dapat kita pahami bahwa pola gizi dan kebiasaan seseorang sehari-hari sangat berkaitan dengan aktivitas fisik, baik dalam berolahraga maupun kegiatan fisik lainnya.

#### e. Ciri-ciri Kesegaran Jasmani Yang Baik

Semakin baik tingkat kebugaran jasmani maka semakin bagus pula kondisi fisik seseorang dalam melakukan aktivitas berolahraga maupun kegiatan sehari-hari. Hal ini tidak terlepas dari kebiasaan hidup sehat seseorang seperti menjaga pola makan, istirahat yang cukup dan diet yang sehat. Jika seseorang memiliki kesegaran jasmani yang tinggi maka akan mampu melakukan aktifitas dengan baik dan produktif.

Menurut Nurhasan dkk (2005:24) dalam Erliana (2019:226) menyatakan bahwa dengan melakukan aktivitas fisik secara baik, benar, terukur dan teratur dapat membawa manfaat seperti (1) memperlambat proses menjadi tua (2) lebih ceria (3) mengurangi resiko penyakit jantung (4) menghindari stress (5) percaya diri meningkat (6) tidak mudah loyo.

Dari pernyataan di atas dapat kita pahami kesegaran jasmani yang baik akan dapat menimbulkan yang baik pula pada tubuh seseorang serta sehat jasmani dan rohani. Aktifitas fisik banyak berdampak positif bagi jasmani dan rohani seseorang apabila dilakukan dengan benar. Wardani dan K. Roosita (2008) dalam Bryantara (2016:238) menyatakan bahwa upaya untuk mencegah terjadinya penyakit tidak menular adalah dengan beraktivitas fisik dan berolahraga, Aktifitas fisik dan olahraga yang baik, benar, terukur, dan teratur dapat mengurangi risiko terjadinya penyakit tidak menular dan dapat meningkatkan derajat kesehatan serta kesegaran jasmani.



## 2. Hakikat Ekstrakurikuler Bola Voli

### a) Pengertian Ekstrakurikuler

Setiap peserta didik mempunyai bakat dan minat yang berbeda-beda dalam berolahraga, mempunyai kemampuan yang berbeda-beda dalam aktifitas gerak. Dengan adanya kegiatan Ekstrakurikuler disekolah siswa dapat mengikuti dan meningkatkan kemampuannya dalam olahraga yang diminatinya.

Saputra (2017:128) menyatakan “Ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah, yang dilakukan, baik di sekolah ataupun diluar sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya”. Sedangkan menurut Prakoso (2015:10) menyatakan bahwa Ekstrakurikuler juga mendorong kita menjalani gaya hidup sehat dan terbiasa berolahraga secara rutin. Keuntungan lainnya, kita akan dapat belajar berlatih bekerjasama dengan tim dan bersaing secara sehat.

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa Ekstrakurikuler banyak manfaatnya terhadap siswa yang mengikutinya, baik mendalami minat maupun meningkatkan kemampuannya dalam berolahraga. Selain itu Ekstrakurikuler juga dapat meningkatkan kesehatan bagi tubuh, mampu meningkatkan prestasi siswa, menyalurkan bakat siswa, dan meningkatkan fisik siswa.

## b) Pengertian Permainan Bola Voli

Ada bermacam jenis olahraga yang dapat dipilih menjadi untuk menyesuaikan bakat, minat dan kemampuan siswa, Salah satunya adalah olahraga bola voli. Menurut Susanto (2016:90) menyatakan bahwa Bola Voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berlawanan. olahraga ini dimainkan dengan memantulkan bola dri tangan ke tangan, selanjutnya bola tersebut dijatuhkan ke daerah lawan.

Sedangkan menurut Beutelstahl (2015:116) menyatakan bahwa Bola Voli bertujuan untuk melakukan bermacam-macam latihan meliputi latihan fisik, latihan teknik, dan latihan persiapan taktik. Prakoso (2015:11) menyatakan bahwa Bola Voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh 2 grup yang berlawanan yang masing-masing grupnya memiliki enam orang pemain aktif.

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga Bola Voli adalah olahraga yang sangat banyak digemari dan mudah dimainkan dengan cara memantulkan bola kepada teman atau kepada lawan yang akan dihadapi. Olahraga ini juga membutuhkan teknik dan kerjasama secara tim. Membutuhkan banyak variasi gerakan dan strategi dalam menghadapi lawan. Menurut Amelia,dkk (2017:83) menyatakan bahwa olahraga juga sangat mempengaruhi cytokine yaitu unsur yang mempengaruhi hampir seluruh fungsi kekebalan tubuh dan membantu merangsang pertumbuhan jenis sel kekebalan tubuh.

SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak memiliki beragam jenis Ekstrakurikuler mulai dari olahraga dan seni, seperti futsal, bola basket, bola voli, silat, teater, dan lainnya. Adanya ekstrakurikuler ini dapat memberikan dampak positif terhadap siswa dan meningkatkan kemampuan siswa serta menunjang prestasi anak sehingga dapat melahirkan bibit prestasi khususnya dibidang olahraga Bola Voli.

### **B. Kerangka Pemikiran**

Penelitian ini membahas tentang tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak. Kesegaran jasmani adalah tingkat kekuatan pada tubuh yang dilakukan saat beraktivitas baik olahraga maupun dalam kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti sehingga masih menyimpan sisa tenaga dalam tubuh seseorang. Olahraga bola voli merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim yang terdiri dari masing-masing tim berjumlah 6 orang .

Permainan bola voli bertujuan untuk memasukan bola ke daerah pertahanan lawan sebanyak-banyaknya untuk mendapatkan poin yang telah ditentukan menggunakan pukulan tangan. selain itu permainan ini juga bertujuan untuk memenangkan pertandingan dengan finis poin yang telah ditentukan. Adanya tujuan ekstrakurikuler bola voli putra SMAN 2 Tualang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan prestasi serta minat dan bakat peserta didik sehingga dapat melakukan hal yang baik dan positif.

Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melakukan Tes Kesegaran Jasmani, pengukuran Tes Kesegaran



Jasmani Indonesia meliputi : (1) tes lari 60 meter, (2) tes gantung angkat tubuh, (3) tes baring duduk, (4) tes loncat tegak, dan (5) tes lari 1.200 meter. Tes TKJI sangat penting untuk dunia pendidikan dan olahraga. Karena dapat melihat dan meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik sehingga mendapatkan prestasi yang membanggakan.

### **C. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian ini, maka pertanyaan dalam penelitian ini adalah : “Bagaimanakah Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak?”



## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat deskriptif. Dijelaskan bahwa, menurut pendapat Sukardi (2003:157) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif adalah suatu penelitian yang dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan-keadaan nyata sekarang (sedang berlangsung).

Menurut Maksum (2012:68) menyatakan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Berdasarkan teori di atas bahwa penelitian deskriptif merupakan suatu penelitian yang dilakukan untuk langsung terjun kelapangan sertamemantau dan mengetahui keadaan yang sedang berlangsung.

#### B. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi Penelitian

Menurut Arikunto (2006:130) menjelaskan bahwa populasi merupakan keseluruhan dari obyek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa ekstrakurikuler bola voli putera SMAN 2 Tualang yang berusia 16-19 tahun sebanyak 12 orang.

##### 2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan salah satu bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Arikunto (2006:134) apabila subjek kurang dari 100 lebih baik diambil semuanya menjadi sampel, tetapi subjek lebih dari

100 boleh diambil 10%-15% atau 20%-25%. Teknik pengambilan sampel penelitian ini adalah *total sampling* yaitu dengan mengambil seluruh populasi untuk dijadikan sampel.

Peneliti ini memiliki informasi dari seseorang yang diperlukan kepada penelitian. Sebab inilah alasan peneliti untuk mengambil sampel dengan cara total sampling. Sehingga sampel penelitian tersebut merupakan seluruh siswa ekstrakurikuler bola voli putra sebanyak 12 orang.

### C. Defenisi Operasional

Disini penulis menjelaskan terhadap judul penelitian agar terhindar dari salah pengertian sebagai berikut :

- 1) Kesegaran jasmani adalah suatu bentuk aktifitas fisik yang ditunjang dari latihan seperti berolahraga dan dapat mampu menyesuaikan fungsi tubuh terhadap pekerjaan sehari-hari.
- 2) Ekstrakurikuler Bola Voli adalah suatu kegiatan diluar jam pembelajaran sekolah yang sedang berlangsung secara efektif serta terbagi menjadi dua tim. Setiap tim terdiri dari 6 orang pemain. Ekstrakurikuler ini diadakan untuk menentukan suatu pilihan bakat yang ada pada peserta didik, sehingga dapat mengembangkan dan meningkatkan kemampuan peserta didik dalam olahraga yang ditekuninya. Ekstrakurikuler ini diselenggarakan sendiri oleh peserta didik dan tenaga kependidikan yang berkemampuan serta berwenang disekolah.



#### D. Pengembangan Instrumen

Sukardi (2003:121) menyatakan dalam kegiatan penelitian untuk mengolah data yang berasal dari lapangan, seorang peneliti biasanya menggunakan instrument yang baik dan mampu mengambil informasi dari objek atau subjek yang diteliti. Beberapa tes dan pengukuran yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani adalah Tes Kebugaran Jasmani untuk remaja usia 16-19 tahun.

Tes kebugaran jasmani untuk remaja usia 16-19 tahun untuk putra adalah:

##### 1) Tes lari 60 meter

- a. Tujuan : bertujuan untuk mengukur kecepatan.
- b. Alat dan fasilitas terdiri dari :
  1. Lintasan lurus, datar rata dan tidak licin, berjarak 60 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
  2. Bendera start
  3. Peluit
  4. Tiang pancang
  5. Stopwatch
  6. Serbuk kapur
  7. Alat tulis
- c. Petugas tes
  1. Petugas keberangkatan
  2. Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1. Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

2. Gerakan

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

b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 60 meter.

c) Lari masih bisa diulang apabila :

1. Pelari mencuri start
2. Pelari tidak melewati garis finish
3. Pelari terganggu dengan pelari yang lain

d) Pengukuran waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.

e. Pencatat hasil

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

**2) Tes Gantung Angkat Tubuh**

1. Tujuan

Dalam tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

2. Alat-alat dan fasilitas terdiri dari :

- a. Lantai yang rata dan bersih
- b. Palang tugagal yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta. Palang pegangan terbuat dari besi berdiameter  $\frac{3}{4}$  inci.
- c. Stopwatch
- d. Serbuk kapur
- e. Alat tulis

3. Petugas tes

- a. Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kebelakang.

- b. Gerakan

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

### 3. Baring Duduk Selama 60 Detik

1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

2. Alat-alat dan fasilitas terdiri dari :

- a. Lantai atau lapangan yang rata dan bersih
- b. Stopwatch



- c. Alat tulis
- d. Alas atau tikar/matras jika diperlukan

3. Petugas tes terdiri dari :

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

4. Pelaksanaan

1. Sikap permulaan

- a. berbaring telentang dilantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut kurang lebih 90 derajat. Kedua tangan dan jari-jarinya berselang selip dibelakang kepala atas.
- b. Petugas atau peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

2. Gerakan

- a. Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk (lihat gambar 1) sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali kesikap permulaan.



( gambar 1 gerakan baring menuju sikap duduk, Depdiknas 2000:15)

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

Catatan :

1. Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jarinya tidak terjalin lagi.
  2. Kedua siku tidak sampai menyentuh paha
  3. Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.
3. Pencatatan hasil
1. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik
  2. Peserta yang tidak mampu tes baring duduk ini diberi nilai nol.

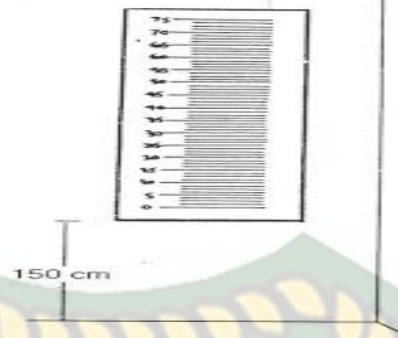
#### 4. Loncat Tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.

b. Alat-alat dan fasilitas terdiri dari :

1. Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol pada skala yaitu 150 cm. (lihat pada gambar 2)



(Gambar 2 papan loncat tegak Depdiknas 2000:17)

2. Serbuk kapur
  3. Alat penghapus papan tulis
  4. Alat tulis
- c. Petugas tes
- Pengamat dan pencatat hasil tes
- d. Pelaksanaan
- 1) 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 dinding diangkat lurus keatas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. (Lihat gambar 3)





(Gambar 3 sikap menentukan raihan tegak Depdiknas 2000:18)

## 2) Gerakan

1. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang.
2. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan loncatan dengan ujung jari sehingga menimbulkan bekas.

## e. Percetakan Hasil

1. Raihan tegak dicatat
2. Ketiga raihan loncatan dicatat
3. Raihan loncatan tertinggi dikurangi raihan loncatan tegak.

## 5. Lari 1.200 Meter Untuk Putera

### a. Tujuan

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

b. Alat-alat dan fasilitas terdiri dari :

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

c. Petugas tes

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

d. Pelaksanaan

1. Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

2. Gerakan

- a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, Siap untuk lari.
- b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 1.200 meter.

e. Pencatatan hasil

- a) Pengambilan waktu dilakukan saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.



- b) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1.200 meter. Waktu dicatat dalam satuan waktu menit dan detik.

Untuk melihat hasil tingkat kesegaran jasmani dari hasil tes yang dilakukan adalah melihat hasil tes dari kelima syarat tersebut pada norma hasil tes Kesegaran Jasmani Indonesia.

**Tabel 1 : Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Untuk Remaja 16-19 Tahun Putera.**

Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1.200 meter	Nilai
5	S.d - 8,4"	41"- keatas	28 keatas	50 keatas	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	1113,5" dst	0" - 2"	0 - 2	22 dst	7'24" dst	1

(Depdiknas 2000 : 28)



## **E. Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Observasi**

Teknik pengamatan langsung yang dilakukan dan dilaksanakan di lokasi penelitian agar langsung mendapatkan informasi mengenai kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak.

### **2. Perpustakaan**

Untuk mengumpulkan data sejenis dalam bentuk karya ilmiah dan juga sumber-sumber yang dibutuhkan untuk menambah pengetahuan dan membantu proses latihan.

### **3. Tes**

Tes yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani untuk umur 16-19 Tahun. Yang terdiri dari lari 60 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1.200 meter.

## **F. Teknik Analisa Data**

Berhubungan dengan permasalahan terhadap penelitian ini, maka untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak ialah menggabungkan tes yang dilakukan dengan melakukan penjumlahan norma kebugaran jasmani yang telah ditentukan berdasarkan tes TKJI.

**Tabel 2 : Norma Tes Kesehatan Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 16-19 Tahun.**

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

(Depdiknas 2000 : 29)

Kemudian hasil yang didapat dari tes kesehatan jasmani Indonesia dilakukan analisa deskriptif melalui presentase yang digunakan sebagai berikut :

$$P = \frac{FX 100\%}{N}$$

Keterangan :

Persentase yang dicari = P

Frekuensi = F

Jumlah Responden = N

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Deskripsi Data

Dalam penelitian ini data yang akan diolah merupakan data tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak. Beberapa rangkaian tes yang digunakan adalah tes lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak dan tes lari 1.200 meter untuk putra. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dengan uraian dibawah ini.

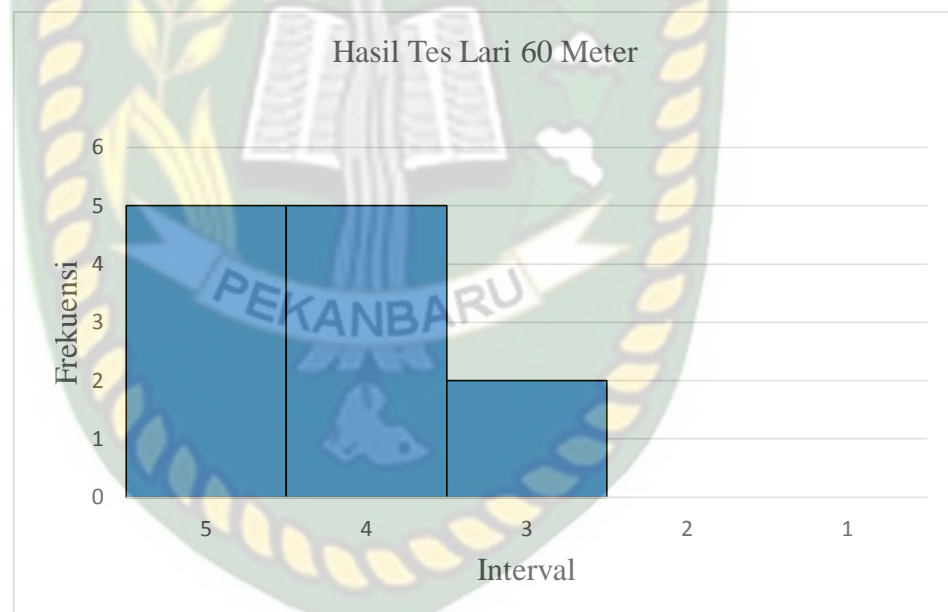
##### **1. Data Tes Lari 60 Meter Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak.**

Berdasarkan tes lari 60 meter siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak diperoleh 5 orang dalam kategori Baik Sekali dan 5 orang dalam kategori Baik serta 2 orang dalam kategori Sedang. Dapat dilihat bahwa nilai maximumnya adalah 8,78, nilai minimumnya 5,66 serta nilai standar deviasinya 0,87 sehingga nilai rata-ratanya (Mean) sebesar 7,40. Untuk lebih jelas dapat dilihat dari Tabel di bawah



Tabel 3. Data Tes Lari 60 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak.

Norma Lari 60 Meter	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
S.d - 7,2"	Baik Sekali	5	5	41,6 %
7,3" - 8,3"	Baik	4	5	41,6%
8,4" - 9,6"	Sedang	3	2	16,6%
9,7" - 11,0"	Kurang	2	0	0%
11,1" – dst	Kurang Sekali	1	0	0%
Jumlah			12	100%



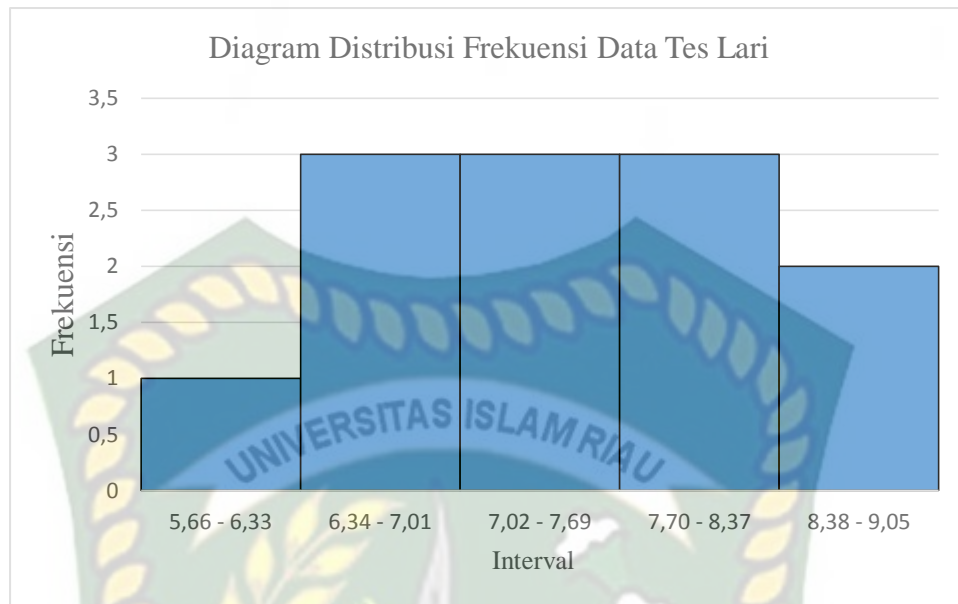
Grafik 1. Data tes lari 60 meter siswa ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak.

Berdasarkan hasil tes lari 60 meter tersebut, data tersebut dapat di distribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval sebanyak 0,67 pada kelas pertama dengan rentang 5,66 – 6,33 terdapat frekuensi sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 8,3%, pada kelas kedua dengan rentang 6,34 – 7,01 terdapat frekuensi sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif 25%, pada kelas ketiga dengan rentang 7,02 – 7,69 terdapat frekuensi sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif 25%, pada kelas keempat dengan rentang 7,70 – 8,37 terdapat frekuensi sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif 25%, pada kelas kelima dengan rentang 8,38 – 9,05 terdapat frekuensi sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif 16,6%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel dibawah ini :

Tabel 4. Distribusi frekuensi data Tes lari 60 meter Siswa ekstrakurikuler SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak

NO	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	5,66 - 6,33	1	8,3%
2	6,34 - 7,01	3	25%
3	7,02 - 7,69	3	25%
4	7,70 - 8,37	3	25%
5	8,38 - 9,05	2	16,6%
<b>Jumlah</b>		<b>12</b>	<b>100%</b>

Data pada tabel diatas dapat dilihat pada grafik histogram berikut ini :



Grafik 2. Diagram distribusi frekuensi data tes lari 60 meter siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak.

## 2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak.

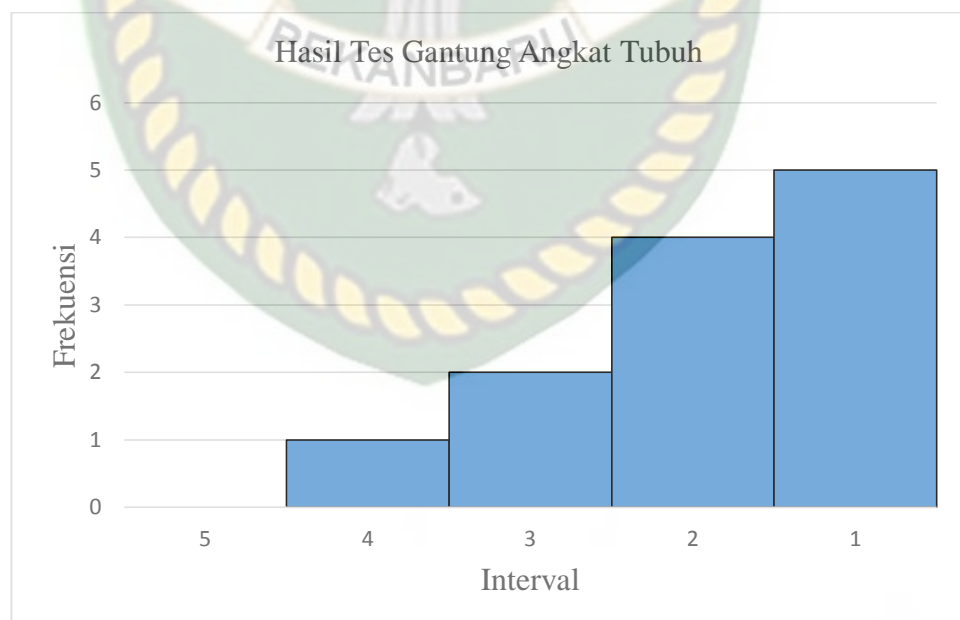
Berdasarkan tes gantung angkat tubuh siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak diperoleh hasil 1 orang siswa dalam kategori baik, 2 orang siswa dalam kategori sedang, dan 4 orang siswa dalam kategori kurang serta 5 orang siswa dalam kategori kurang sekali. Dapat dilihat bahwa nilai maximumnya adalah 15, nilai minimumnya 0, serta nilai standar deviasinya 5,19 sehingga nilai rata-ratanya (Mean) sebesar 5,66. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel dibawah ini:



Tabel 4. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak.

Norma Tes Gantung Angkat Tubuh	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
19 ke atas	Baik Sekali	5	0	0%
14 -18	Baik	4	1	8,3%
9 - 13	Sedang	3	2	16,6%
5 - 8	Kurang	2	4	33,3%
0 - 4	Kurang Sekali	1	5	41,6%
<b>Jumlah</b>			<b>12</b>	<b>100%</b>

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



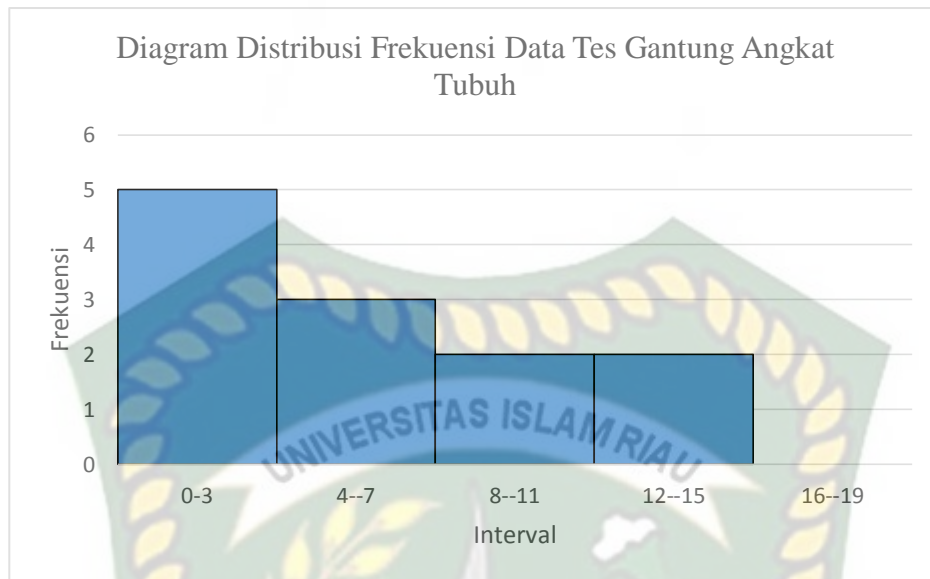
Grafik 3. Data tes gantung angkat tubuh siswa ekstrakurikuler bola voli SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak.

Berdasarkan hasil tes gantung angkat tubuh tersebut, data yang di distribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval kelas sebanyak 3, pada kelas pertama pada rentang 0-3 terdapat frekuensi sebanyak 5 orang dengan frekuensi relatif sebesar 41,6%, pada kelas kedua dengan rentang 4-7 terdapat frekuensi sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif sebesar 25%, pada kelas ketiga dengan rentang 8-11 terdapat frekuensi sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif sebesar 16,6%, pada kelas keempat dengan rentang 12-15 terdapat frekuensi sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif sebesar 16,6%, sedangkan untuk kelas kelima tidak terdapat frekuensi sehingga frekuensi relatifnya adalah 0%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat tabel dibawah ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak.

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	0 – 3	5	41,6%
2	4 – 7	3	25%
3	8 – 11	2	16,6%
4	12 – 15	2	16,6%
5	16 - 19	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>12</b>	<b>100%</b>

Data pada tabel di atas dapat dilihat dalam grafik histogram berikut ini :



Grafik 4. Diagram distribusi frekuensi data tes gantung angkat tubuh siswa ekstrakurikuler bola voli SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak.

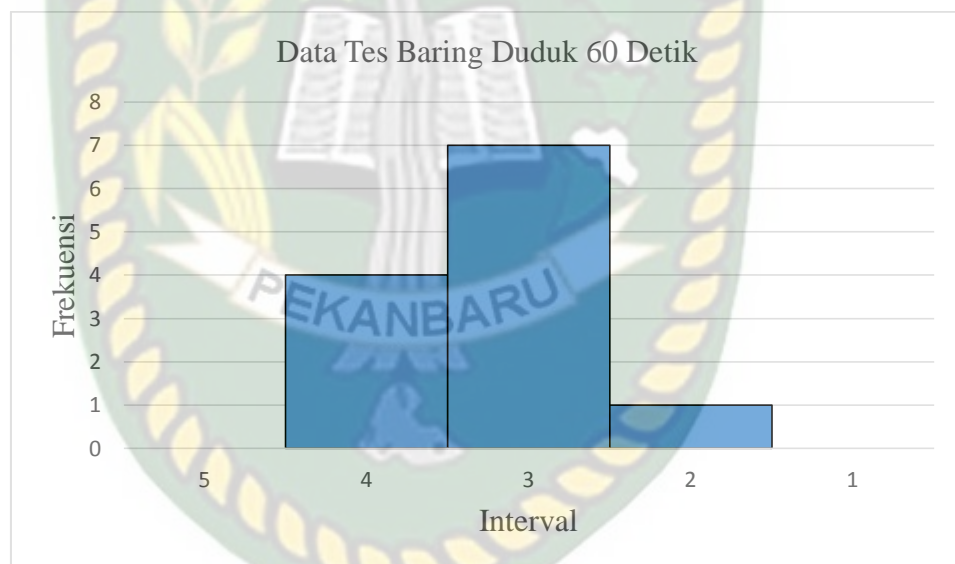
### 3. Data Tes Baring Duduk Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak.

Berdasarkan tes baring duduk siswa ekstrakurikuler bola voli SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak, diperoleh 4 orang dalam kategori baik, 7 orang dalam kategori sedang serta 1 orang dalam kategori kurang. Dapat dilihat bahwa nilai maximumnya adalah 36, nilai minimumnya 20 serta nilai standar deviasinya 5,22 sehingga nilai rata-ratanya (Mean) sebesar 28,25. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel dibawah ini :



Norma Baring Duduk	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
41 ke atas	Baik Sekali	5	0	0%
30 - 40	Baik	4	4	33,3%
21 - 29	Sedang	3	7	58,3%
10 - 20	Kurang	2	1	8,3%
0 - 9	Kurang Sekali	1	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>12</b>	<b>100%</b>

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



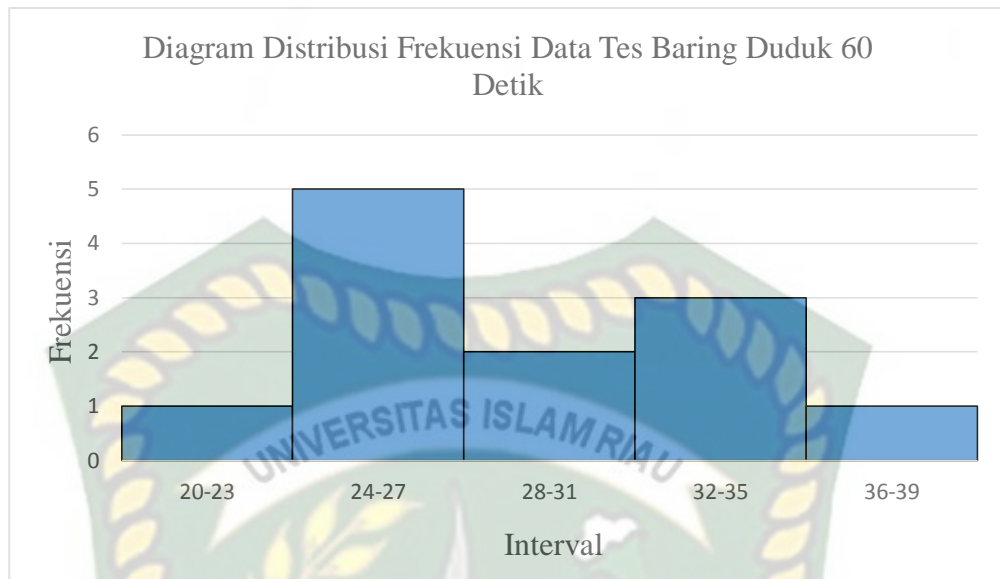
Grafik 5. Data tes baring duduk 60 detik siswa ekstrakurikuler bola voli putera SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak.

Berdasarkan hasil tes baring duduk tersebut, data di atas di distribusikan dalam 5 kelas dengan rentang interval sebanyak 3. Pada kelas pertama dengan rentang interval 20 - 23 terdapat frekuensi sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif sebesar 8,3%. Pada kelas kedua dengan interval 24 - 27 terdapat frekuensi sebanyak 5 orang dengan frekuensi relatif sebesar 41,6%. Pada kelas ketiga dengan interval 28 - 31 terdapat frekuensi sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif sebesar 16,6%. Pada kelas keempat dengan interval 32 - 35 terdapat frekuensi sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif sebesar 25%. Pada kelas kelima dengan interval 36 - 39 terdapat frekuensi sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif sebesar 8,3%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 6. Distribusi Data Tes Baring Duduk Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak.

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	20 - 23	1	8,3%
2	24 - 27	5	41,6%
3	28 - 31	2	16,6%
4	32 - 35	3	25%
5	36 - 39	1	8,3%
<b>Jumlah</b>		<b>12</b>	<b>100%</b>

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



Grafik 6. Diagram distribusi frekuensi data tes baring duduk siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak.

#### 4. Data Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak.

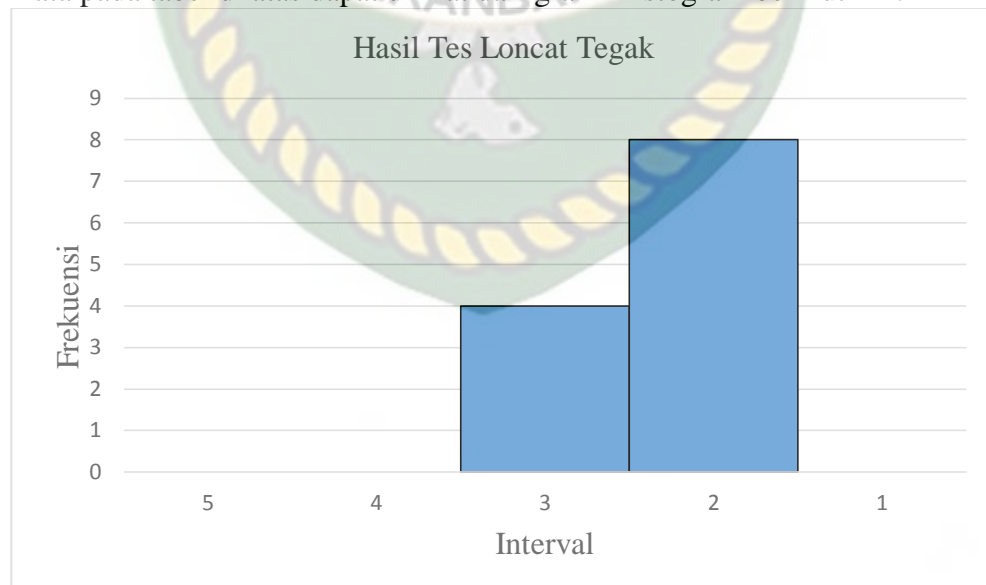
Berdasarkan tes loncat tegak siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak diperoleh 4 orang dalam kategori sedang dan 8 orang dalam kategori kurang. Dapat dilihat bahwa nilai maximumnya adalah 55, nilai minimumnya 40 serta nilai standar deviasinya 4,84 sehingga nilai rata-ratanya (Mean) sebesar 47,75. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:



Tabel 7. Data Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak.

Norma Loncat Tegak	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
73 ke atas	Baik Sekali	5	0	0%
60 - 72	Baik	4	0	0%
50 - 59	Sedang	3	4	33%
39 - 49	Kurang	2	8	67%
38 dst	Kurang Sekali	1	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>12</b>	<b>100%</b>

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



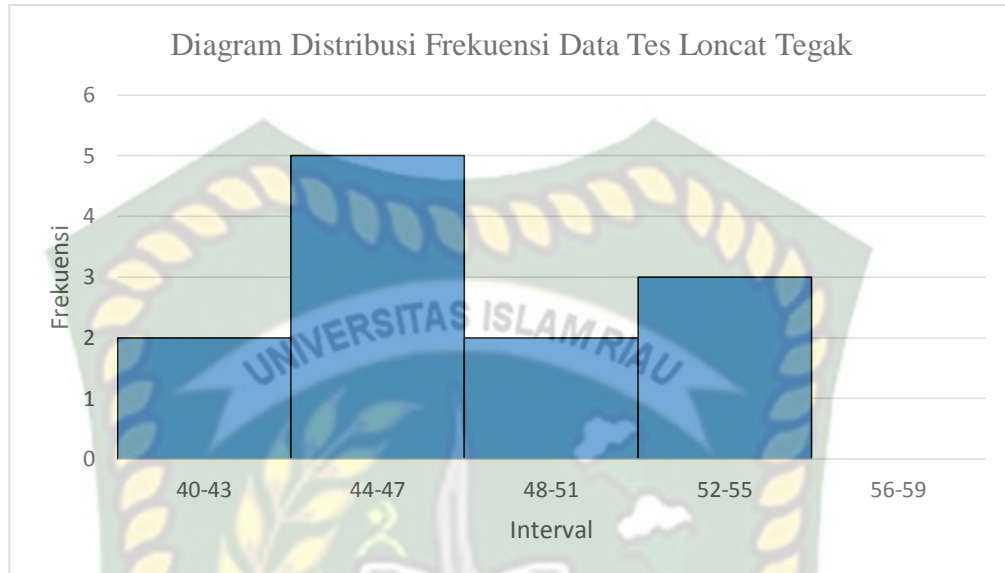
Grafik 7. Data Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak.

Berdasarkan hasil tes loncat tegak di atas, data tersebut di distribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval kelas sebanyak 3 kelas. Pada kelas pertama dengan rentang kelas 40-43 terdapat frekuensi sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif sebesar 16,6%. Pada kelas kedua dengan rentang kelas 44-47 terdapat frekuensi sebanyak 5 orang dengan frekuensi relatif sebesar 41,6%. Pada kelas ketiga dengan rentang kelas 48-51 terdapat frekuensi sebanyak 2 orang dengan frekuensi sebesar 16,6%. Pada kelas keempat dengan rentang kelas 52-55 terdapat frekuensi sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif sebesar 25%. Pada kelas kelima dengan rentang kelas 56-59 tidak terdapat frekuensi sehingga frekuensi relatifnya 0%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat ditabel berikut ini:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak.

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	40-43	2	16,6%
2	44-47	5	41,6%
3	48-51	2	16,6%
4	52-55	3	25%
5	56-59	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>12</b>	<b>100%</b>

Data pada tabel di atas dapat dilihat pada grafik histogram dibawah



Grafik 8. Diagram distribusi frekuensi data tes loncat tegak siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak.

#### 5. Data Tes Lari 1200 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak.

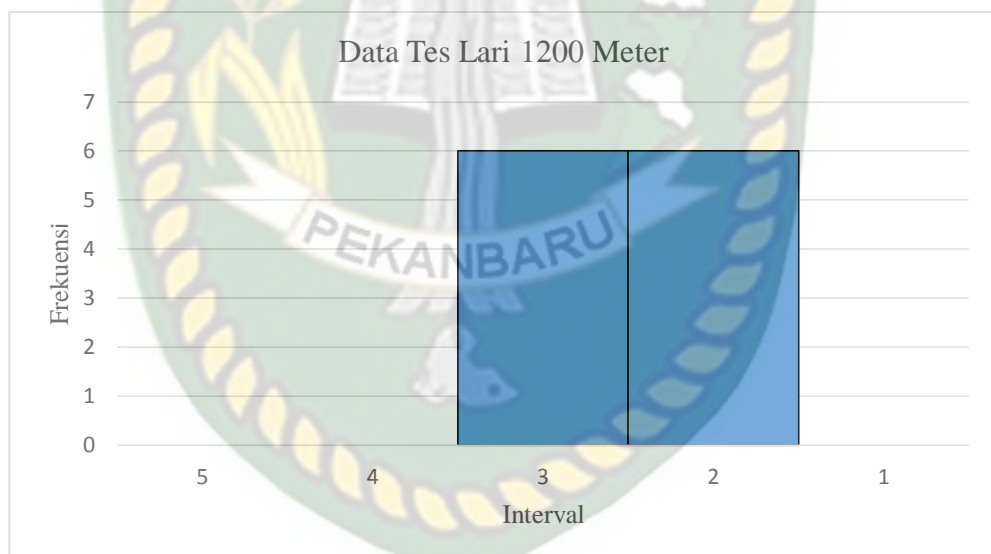
Berdasarkan tes lari 1200 meter siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak diperoleh 6 orang dalam kategori sedang dan 6 orang dalam kategori kurang. Dapat dilihat bahwa nilai maksimumnya adalah 6,25, nilai minimumnya 4,27 serta nilai standar deviasinya 0,59 sehingga nilai rata-ratanya (Mean) sebesar 5,19. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel dibawah ini:



Tabel 9. Data Tes Lari 1200 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak.

Norma Lari 1200 Meter	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
S.d-3'14"	Baik Sekali	5	0	0%
3'15"-4'25"	Baik	4	0	0%
4'26"-5'12"	Sedang	3	6	50%
5'13"-6'33"	Kurang	2	6	50%
6'34" dst	Kurang Sekali	1	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>12</b>	<b>100%</b>

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

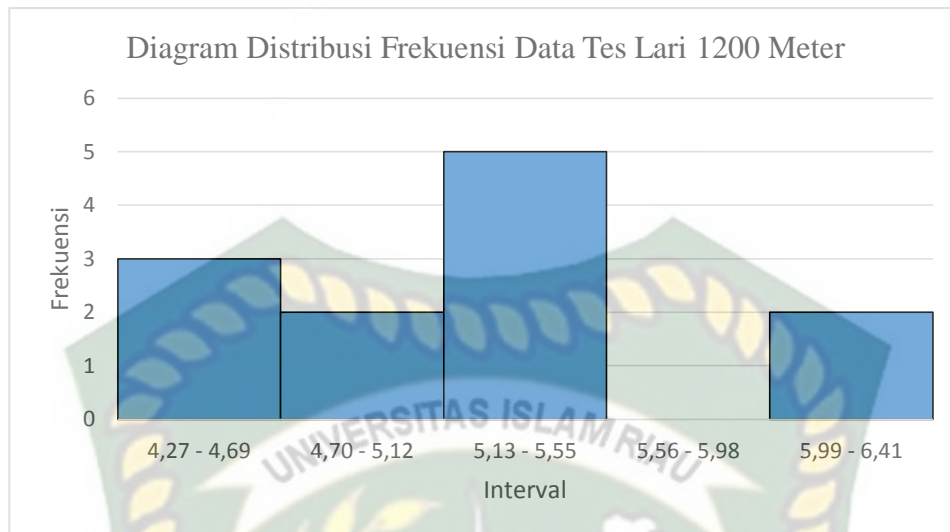


Grafik 9. Data Tes Lari 1200 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak.

Berdasarkan tes lari 1200 meter tersebut, data tersebut di distribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval 0,42. Pada kelas pertama dengan rentang kelas interval 4,27 - 4,69 terdapat frekuensi sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif sebesar 25%. Pada kelas kedua dengan rentang kelas interval 4,70 - 5,12 terdapat frekuensi sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif sebesar 16,6%. Pada kelas ketiga dengan rentang kelas interval 5,13 - 5,55 terdapat frekuensi sebanyak 5 orang dengan frekuensi relatif sebesar 41,6%. Pada kelas keempat dengan rentang kelas 5,56 - 5,98 tidak terdapat frekuensi sehingga frekuensi relatifnya 0%. Pada kelas kelima dengan rentang kelas 5,99 - 6,41 terdapat frekuensi sebanyak 2 orang dengan terdapat frekuensi relatif sebesar 16,6%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel dibawah ini:

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	4,27 - 4,69	3	25%
2	4,70 - 5,12	2	16,6%
3	5,13 - 5,55	5	41,6%
4	5,56 - 5,98	0	0%
5	5,99 - 6,41	2	16,6%
<b>Jumlah</b>		<b>12</b>	<b>100%</b>

Data pada tabel diatas dapat dilihat pada grafik histogram berikut:



Grafik 10. Diagram Distribusi Frekuensi Data Tes Lari 1200 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak.

#### 6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesehatan Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak.

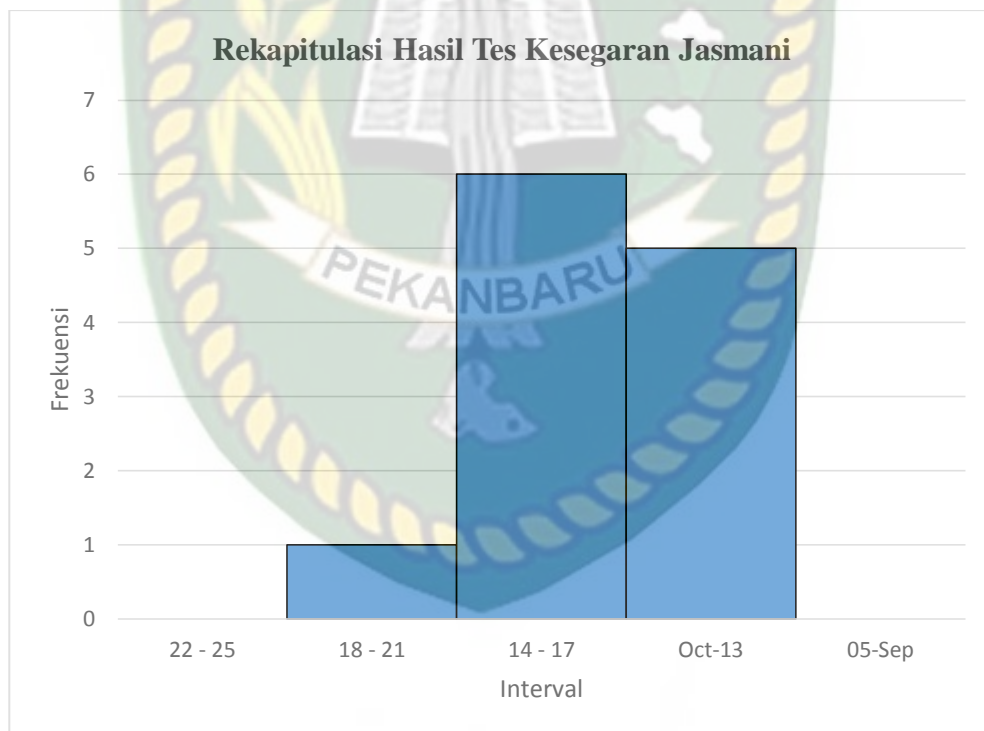
Berdasarkan norma tes kesehatan jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli putera SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak diperoleh sebanyak 1 orang termasuk dalam kategori baik dan 6 orang termasuk dalam kategori sedang serta 5 orang termasuk dalam kategori kurang. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:



Tabel 10. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak.

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	22 - 25	Baik Sekali	0	0%
2	18 - 21	Baik	1	8%
3	14 - 17	Sedang	6	50%
4	10 - 13	Kurang	5	42%
5	5 - 9	Kurang Sekali	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>12</b>	<b>100%</b>

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat pada grafik histogram dibawah:



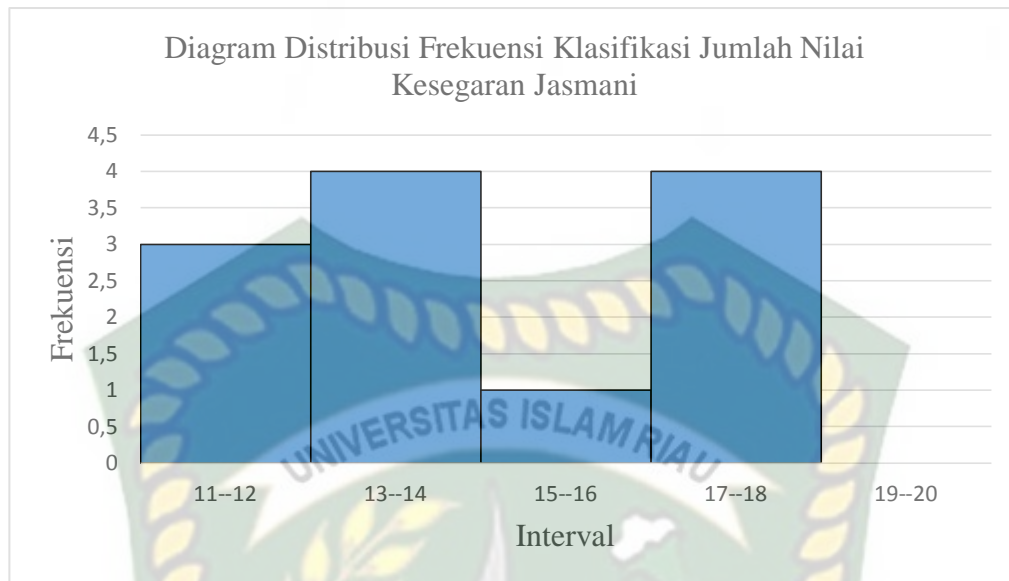
Grafik 11. Rekapitulasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak.

Berdasarkan hasil tes kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli putera SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak didapatkan data yang di distribusikan dalam 5 kelas dengan rentangan interval sebanyak 1 kelas. Pada kelas pertama dengan rentangan interval 11 – 12 terdapat frekuensi sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif sebesar 25%. Pada kelas kedua dengan rentangan interval 13 – 14 terdapat frekuensi sebanyak 4 orang dengan frekuensi relatif sebesar 33,3%. Pada kelas ketiga dengan rentangan interval 15 – 16 terdapat frekuensi sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif sebesar 8,33%. Pada kelas keempat dengan rentangan interval 17 – 18 terdapat frekuensi sebanyak 4 orang dengan frekuensi relatif sebesar 33,3%. Sedangkan pada kelas kelima dengan rentangan interval 19 – 20 tidak terdapat frekuensi sehingga frekuensi relatifnya 0%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Klasifikasi Jumlah Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak.

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	11 – 12	3	25%
2	13 – 14	4	33,3%
3	15 – 16	1	8,33%
4	17 – 18	4	33,3%
5	19 - 20	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>12</b>	<b>100%</b>

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



Grafik 12. Diagram Distribusi Frekuensi Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak.

### B. Analisa Data

Berdasarkan deskripsi data di atas yang telah dijabarkan dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola voli putera SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak dari hasil tes lari 60 meter didapatkan nilai rata-rata norma tes adalah 4 dalam kategori baik, dari tes gantung angkat tubuh didapatkan nilai rata-rata norma tes adalah 2 dalam kategori kurang, pada tes baring duduk 60 detik terdapat hasil tes dengan nilai rata-rata norma tes adalah 3 dalam kategori sedang, pada tes loncat tegak terdapat hasil tes dengan nilai rata-rata adalah 2 dalam kategori kurang, sedangkan pada tes lari 1200 meter didapatkan nilai rata-rata norma tes adalah 3 dalam kategori sedang.

Kemudian jumlah nilai keseluruhan norma tes kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli putera SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak rata-ratanya adalah 14 yang termasuk dalam kategori sedang, dengan demikian dapat



disimpulkan bahwa siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMAN 2 Tualang tingkat kesegaran jasmaninya berada dalam kategori **sedang**.

Berdasarkan data rekapitulasi tes kesegaran jasmani maka data akan dianalisis dengan perhitungan sebagai berikut :

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

1. Untuk kategori baik sebanyak 1 orang.

$$P = \frac{1}{12} \times 100\% \\ = 8\%$$

2. Untuk kategori sedang sebanyak 6 orang.

$$P = \frac{6}{12} \times 100\% \\ = 50\%$$

3. Untuk kategori kurang sebanyak 5 orang.

$$P = \frac{5}{12} \times 100\% \\ = 42\%$$

Kurangnya kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak, bisa disebabkan oleh beberapa faktor. Adapun faktor yang mempengaruhi adalah faktor yang berasal dari dalam dan adapula faktor yang berasal dari luar ekstrakurikuler tersebut. Salah satu faktor dari dalam yang menyebabkan tingkat kesegaran jasmani siswa berada dalam kategori sedang ialah kurangnya program latihan dan intensitas latihan yang diberikan. Sedangkan beberapa faktor dari luar ekstrakurikuler yang menyebabkan siswa dalam kategori sedang ialah siswa malas berolahraga, dan tidak mengkonsumsi makanan yang bergizi serta tidak menerapkan pola hidup

sehat. Selain itu banyak yang kurang bersemangat dan motivasi siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani juga menyebabkan siswa menjadi malas untuk melakukan aktifitas olahraga sehingga kebugaran jasmani siswa berada dalam kategori sedang. Oleh sebab itu baik Pelatih maupun Guru perlu melakukan latihan fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa tersebut.

### **C. Pembahasan**

Berdasarkan analisis data yang telah dijelaskan di atas, terlihat bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMAN 2 Tualang berada dalam kategori sedang. Dari penjelasan di atas bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMAN 2 Tualang berdampak pada hasil prestasi yang dicapai dan performa yang dihasilkan dalam prestasi bola voli, karena tingkat kebugaran jasmani yang baik akan menghasilkan performa yang baik dan prestasi bola voli yang baik pula. Sebaliknya, apabila tingkat kebugaran jasmani belum maksimal, maka performa yang akan dihasilkan dan prestasi yang didapatkan juga kurang maksimal.

Berdasarkan data guru terhadap tingkat kebugaran jasmani yang dilakukan oleh guru penjasokesrek disekolah SMAN 2 Tualang terhadap siswa ekstrakurikuler bola voli pada tahun sebelumnya dinyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa dikategorikan baik, hal ini dilakukan guru jauh sebelum akan dimulainya pertandingan O2SN dan event pertandingan antar sekolah. Ini dilakukan agar guru dan pelatih dapat mampu memilih dan menilai serta mempersiapkan siswa terhadap tingkat kebugaran dan kebugaran jasmaninya sebelum pertandingan akan dimulai. Ini dilakukan juga untuk

mempersiapkan siswa yang lebih baik saat pertandingan serta bertujuan untuk mencapai dan memenuhi target menjadi juara dalam pertandingan, hal ini terdapat pada data guru yang diambil dan diuji kepada siswa putera ekstrakurikuler bola voli untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa serta bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik siswa. Selain itu data tingkat kesegaran dan kebugaran jasmani siswa juga diambil dari berbagai macam ekstrakurikuler lainnya seperti bola basket, futsal, sepak bola dan lain-lainnya. Pada tahun ini didapatkan data bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putera ekstrakurikuler bola voli menurun sehingga terdapat dikategori sedang, penyebabnya bisa saja karena kurangnya latihan fisik siswa serta pengaruh gadget yang membuat siswa malas melakukan olahraga atau latihan fisik. Disamping itu terdapat rasa malas dan tidak menganjurkan pola makan sehat serta banyaknya begadang sehingga siswa cepat lelah melakukan aktifitas fisik. Terdapat pula tidak adanya niat untuk melakukan kegiatan olahraga dan tidak adanya motivasi dari keluarga dan teman sebaya untuk melakukan aktifitas fisik terhadap siswa.

Dari penjelasan data di atas, ternyata dari 12 orang siswa yang mengikuti tes terdapat 1 orang atau 8% dalam kategori baik. dan 6 orang atau 50% dalam kategori sedang serta 5 orang atau 42% dalam kategori kurang. Maka dari itu dilihat dari beberapa latihan yang telah dilakukan tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli putera SMAN 2 Tualang dengan rata-rata hasil akhir adalah 14, maka dikategorikan dalam kategori sedang.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan aktifitas fisik secara efektif dan efisien tanpa menimbulkan rasa lelah yang



berlebihan. Kesegaran jasmani memiliki pengaruh penting terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Kesegaran jasmani juga berperan dalam meningkatkan ketahanan tubuh serta performa aktifitas fisik seseorang sehari-hari. Semakin baik tingkat kesegaran jasmani seseorang maka semakin baik pula performa fisik yang akan didapatkan. Dalam hal ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut berada dalam kategori sedang karena dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti lingkungan, makanan yang dikonsumsi, kurangnya waktu istirahat, kurangnya intensitas latihan, banyaknya bermain gadget, serta tidak adanya motivasi dan dukungan untuk melakukan aktifitas yang lebih baik yang dapat menimbulkan hidup sehat.

Merujuk pada hasil perhitungan analisis data penelitian ini, seperti lari 60 meter untuk mengukur kecepatan, gantung angkat tubuh untuk meningkatkan kekuatan otot bahu dan lengan, baring duduk 60 detik untuk meningkatkan kekuatan otot perut, loncat tengak untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai serta lari 1200 meter untuk meningkatkan daya tahan jantung siswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Guru/Pelatih perlu meningkatkan latihan fisik untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa/atlet agar menjadi maksimal dan berada dalam kategori Baik Sekali. Dengan memberikan beberapa rangkaian latihan fisik dan memberikan waktu tempuh yang singkat untuk mencapai target yang dikejar sehingga membuat mereka menjadi terbiasa dalam melakukan olahraga fisik secara baik dan benar serta dapat mampu meningkatkan kesegaran jasmani siswa menjadi lebih baik dan mencapai prestasi yang diharapkan.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah peneliti lakukan terlihat hasil yang didapat dalam penelitian ini ialah tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMAN 2 Tualang Kabupaten Siak berada dalam kategori Sedang, dengan nilai rata-rata sebesar 14.

#### B. Saran

Dari hasil penelitian ini, peneliti menyarankan kepada :

1. Untuk pelatih/ Guru disarankan untuk tetap melakukan latihan fisik yang lebih efisien sehingga dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMAN 2 Tualang.
2. Bagi siswa diharapkan dapat mengatur pola makan dengan makanan yang memenuhi kebutuhan gizi dan menjalankan pola hidup sehat.
3. Kepada peneliti selanjutnya agar dapat menjadikan sebagai bahan acuan dan perbandingan sederhana bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian dengan kajian yang sama pada masa yang akan datang.
4. Kepada pelatih/guru dan atlet/siswa sebagai bahan acuan untuk melakukan kegiatan olahraga dan latihan fisik yang lebih efektif dan efisien sehingga menghasilkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amelia Devy, dkk. (2017). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kesegaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 5 (3)
- Arikunto Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Beutelstahl Dieter. (2015). *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: CV. Pioner Jaya.
- Bryantara Firman Oktian. (2016). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesegaran Jasmani (VO2 MAKS) Atlet Sepakbola. *Jurnal Berkala Epidemiologi* 4 (2)
- Cahyadi Ashadi. (2015). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rasau Jawa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 4 (1)
- Darmawan Ibnu. (2017). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*. 7 (2)
- Depdiknas. (2000). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja 16-19 Tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Erliana Eva, Hartoto Setiyo. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 7 (2)
- Griwijoyo Santosa, Sidik Zafar Didik. (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.



Maksum Ali. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Nugraheningsih Ginanjar. (2019). Peningkatan Kesegaran Jasmani Melalui Matakuliah Pencaksilat Mahasiswa Ilmu Keolahragaan. *Jp.jok (Jurnal Pendidikan, Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*. 3 (1).

Nurhasan. (2001). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.

Prasoko Puspo Damar. (2015). Pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA DR.Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 3 (1)

Riyoko Endie. (2019). Pengaruh Permainan Sepakbola Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal OLYMPIA*. 1 (1)

Saputra Wahyu. (2017). Efek Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Pembentukan Self-Esteem Siswa Di Sekolah Kejuruan (SMK). *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar, ISSN : 24775673 Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Subang*. 3 (1)

Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Yogyakarta: PT. Bumi Askara.

Susanto Teguh. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.