

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI ATLET BOLAVOLI PUTERA  
KLUB SOREK KECAMATAN PANGKALAN KURAS  
KABUPATEN PELALAWAN**

**SKRIPSI**

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



**OLEH**

**KELI ROSUDI**

**166610340**

**DOSEN PEMBIMBING**

**NOVRIGAZALI, M.Pd**

**NIDN : 1017118702**

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

**2020**

## ABSTRAK

### **Keli Rosudi, 2020 Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bolavoli Putera Klub Sorek Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bolavoli Putera Klub Sorek Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan yang terdiri dari 15 sampel putera. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, instrument yang di gunakan dalam penelitian ini berpatokan dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Indonesia usia 16-19 tahun yang terdiri dari lari 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, lari 1200 meter. Berdasarkan analisis data yang dilakukan menggunakan statistik atlet tidak terdapat nilai baik sekali 22-25 dengan responden 0%, klasifikasi baik 18-21 tidak terdapat nilai dengan responden 0%, klasifikasi sedang 14-17 terdapat 2 orang dengan responden 13,33%, klasifikasi kurang 10-13 terdapat 10 orang dengan responden 66,66%, sedangkan untuk klasifikasi kurang sekali 05-09 terdapat 3 orang dengan responden 20%. Dapat disimpulkan tingkat kesegaran jasmani atlet bolavoli putera klub Sorek kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan berada pada klasifikasi **kurang**.

**Kata Kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani**

## ABSTRACT

### **Keli Rosudi, 2020 The Level of Physical Fitness of the Men's Volleyball Athlete Club Sorek, Pangkalan Kuras District, Pelalawan Regency**

This study aims to determine the level of physical fitness of the athletes of the Volleyball Athletes of the Sorek Club, Pangkalan Kuras District, Pelalawan Regency, which consists of 15 male samples. This type of research is descriptive quantitative, the instrument used in this study is based on the level of physical fitness of Indonesian children aged 16-19 years consisting of 60 meter running, body hanging, sitting down, jumping upright, running 1200 meters. Based on data analysis conducted using athlete statistics, there are no very good scores 22-25 with 0% respondents, good classification 18-21 has no value with 0% respondents, medium classification 14-17 there are 2 people with respondents 13.33%, classification less 10-13 there are 10 people with respondents 66.66%, while for the less classification 05-09 there are 3 people with 20% respondents. It can be concluded that the physical fitness level of the men's volleyball athletes at the Sorek club, Pangkalan Kuras sub-district, Pelalawan Regency is in the poor classification.

**Keywords: Physical Fitness Level**

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan karunia Nya. Shalawat beserta salam penulis kirimkan pada junjungan Nabi besar Muhammad Saw. Sehingga penulis dapat menyusun proposal ini dengan judul: **“Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bolavoli Putera Klub Sorek Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan”** Penulis proposal ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu persyaratan guna untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Dalam penyusunan dan penyelesaian proposal ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun penulis adalah manusia biasa yang mempunyai kelemahan, kekurangan dan keterbatasan kemampuan yang dimiliki sehingga tidak luput dari kesalahan. Oleh karena itu penulis yakin proposal ini jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangannya, untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran serta masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, dan kesempatan ini mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Novri Gazali, M. Pd selaku pembimbing utama yang luar biasa sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta membimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Ibu Leni Apriani M.Pd sebagai ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
3. Bapak Raffly Henjilito, M.Pd sebagai Sekretaris Jurusan Pendidikan

Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

4. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Teristimewa buat keluarga tercinta yang telah banyak berkorban baik mental maupun moral yang tak mungkin terbalas sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Khususnya untuk Ayah handa tercinta SUWANDI dan tentunya Ibunda ROSUNA serta Adik saya LENI ROSUDI dan PANJI yang telah memberikan semangat untuk penulis menyelesaikan skripsi ini.
6. Sahabat dan Rekan-rekan seperjuangan khususnya angkatan 2016 yang ada dikala susah dan senang serta yang lainnya ucapan terimakasih atas dukungan kalian. Yang telah memberikan bantuan, informasi dan motivasi dalam penulisan skripsi ini.

Pekanbaru, 14 Juli 2020

Keli Rosudi  
166610340

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>ABSTRACT</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DARTAF GRAFIK</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Penelitian .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori .....	6
1. Hakikat Kesegaran Jasmani .....	6
a. Pengertian Kesegaran jasmani .....	6
2. Hakikat Permainan Bolavoli .....	9
a. Pengertian Bolavoli .....	9
3. Komponen Kesegaran Jasmani .....	11
B. Kerangka Pemikiran .....	13
C. Pertanyaan Penelitian .....	14
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	15
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	15
1. Populasi Penelitian .....	15

2. Sampel Penelitian.....	15
C. Definisi Operasional.....	15
D. Pengembangan Instrumen .....	16
E. Teknik Pengumpulan data .....	25
F. Teknik Analisis Data.....	26
<b>BAB IV. PENGOLAHAN DATA</b>	
A. Deskriptif dan Kuantitatif Data.....	27
B. Analisis Data.....	34
C. Pembahasan.....	35
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	39
B. Saran .....	39
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>40</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>42</b>

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Sikap Awal Tes Angkat Tubuh dan Pada Saat Angkat Tubuh .....	19
Gambar 2. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	21
Gambar 3. Sikap Loncat tegak .....	23





## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Usia 16-19 Tahun Putera .....	24
Tabel 3.2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Usia 16-19 Tahun Putera .....	26
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari cepat 60 Meter Atlet Bolavoli Putera klub Sorek .....	27
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh Atlet Bolavoli Putera Klub sorek .....	29
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Baring Duduk Atlet Bola Voli Putera Klub Sorek .....	30
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Loncat Tegak Atlet Bola voli Putera Klub Sorek .....	31
Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari 1200 Meter Atlet Bola voli Putera klub Sorek .....	32
Tabel 4.6. Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bolavoli Putera Klub Sorek .....	35

## DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 4.1. Tes Lari cepat 60 Meter Atlet Bolavoli Putera.....	28
Grafik 4.2. Tes Gantung Angkat Tubuh Atlet Bolavoli Putera.....	29
Grafik 4.3. Tes Baring Duduk Atlet Bolavoli Putera.....	30
Grafik 4.4. Tes Loncat Tegak Atlet Bolavoli Putera .....	32
Grafik 4.5. Tes Lari 1200 Meter Atlet Bolavoli Putera .....	33
Grafik 4.6. Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bolavoli Putera .....	34

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Untuk mencapai tujuan tersebut dapat dilaksanakan melalui berbagai jalur seperti jalur olahraga prestasi, olahraga tradisional maupun melalui olahraga pendidikan. Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya juga dapat dilakukan sebagai kegiatan menghibur, menyenangkan atau dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi olahraga. Pemerintah Indonesia sendiri menjadikan olahraga sebagai wadah untuk mengembangkan potensi seseorang. Seseorang yang mempunyai potensi dapat disalurkan melalui event-event mewakili daerah maupun negara, tujuannya salah satu untuk meningkatkan sportifitas dan hubungan disuatu wilayah maupun negara tersebut.

Hal tersebut selaras dengan Undang-Undang Dasar No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 21 ayat 4 yang berbunyi: “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat”. Jadi dapat disimpulkan bahwa olahraga dapat dilakukan melalui

berbagai jalur, salah satunya melalui jalur masyarakat yang berbentuk seperti sebuah kelompok atau klub tertentu dan dapat berlangsung sepanjang hidup.

Kesegaran jasmani merupakan integral dalam olahraga secara keseluruhan. Tujuan kesegaran jasmani tidak hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani olahraga tersebut. Kegiatan atau aktivitas yang dilakukan manusia haruslah didukung oleh tingkat kesegaran jasmani tertentu. Tingkat kesegaran jasmani setiap orang bersifat relative yang dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Kesegaran jasmani sangatlah penting, dan salah satu upaya untuk menjaga kesegaran jasmani yaitu dengan berolahraga teratur. Salah satunya melalui olahraga permainan bolavoli.

Permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang mengandung banyak unsur gerakan seperti: kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*power*), daya tahan (*endurance*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), kelentukan (*fleksibility*) dan koordinasi (*coordination*). Apabila unsur tersebut dipadukan maka akan terbentuk keterampilan teknik dasar permainan bolavoli. Untuk mempunyai permainan bolavoli yang bagus tentu tidak hanya membutuhkan teknik dan taktik saja, namun juga perlu kesegaran jasmani sebagai pendukung program latihan dan menentukan hasil kerja atlet. Oleh sebab itu tingkat kesegaran

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

Berdasarkan hasil observasi yang telah penulis lakukan pada atlet bolavoli putri kecamatan Pangkalan Kuras kabupaten Pelalawan, ditemukan beberapa permasalahan kebugaran jasmani, seperti: 1) Atlet cepat merasa kelelahan sebelum olahraga selesai, 2) Daya tahan atlet belum maksimal karena latihan yang dilakukan tidak terjadwal dengan baik dan jarak rumah atlet ke tempat latihan cukup jauh, 3) Motivasi atlet kurang hal ini dilihat ketika pemanasan atlet tidak serius dan lambat hadir ke lapangan, 4) Gerak atlet yang lambat dalam mengejar bola, 5) Hasil uji coba pertandingan yang belum maksimal, 6) Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani pada atlet bolavoli kecamatan Pangkalan Kuras kabupaten Pelalawan. Mencermati kondisi tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian ilmiah berjudul **“Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Puteri Klub Sorek Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis merumuskan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Atlet cepat merasa kelelahan sebelum olahraga selesai.
2. Daya tahan atlet belum maksimal karena latihan yang dilakukan tidak terjadwal dengan baik dan jarak rumah atlet ke tempat latihan cukup jauh.
3. Motivasi atlet kurang hal ini dilihat ketika pemanasan atlet tidak serius dan lambat hadir ke lapangan.
4. Gerak atlet yang lambat dalam mengejar bola.
5. Hasil uji coba pertandingan yang belum maksimal.
6. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani pada atlet bolavoli putera klub sorek kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas serta mengingat banyaknya masalah, terbatasnya kemampuan waktu dan dana yang tersedia maka peneliti membatasi masalah sebagai berikut: “Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bolavoli Putera Klub Sorek Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan”.

## **D. Perumusan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : Bagaimanakah Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bolavoli Putera Klub Sorek Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang tingkat kesegaran jasmani Atlet Bolavoli Putera Klub Sorek Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan.

### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Atlet, untuk pedoman dalam latihan meningkatkan kesegaran jasmani khususnya pada cabang olahraga bolavoli.
2. Pelatih, sebagai bahan dalam memberikan ilmu untuk melatih altet Bolavoli Putera Klub Sorek Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan.
3. Peneliti, penelitian ini merupakan salah satu syarat guna mendapat gelar sarjana pendidikan pada Program Studi Penjaskesrek pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Pekanbaru.
4. Fakultas, hasil penelitian ini diharapkan dapat sebagai masukan dan ilmu pada Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan khususnya dan bagi Universitas Islam Riau pada umumnya.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Hakikat Kesegaran Jasmani

###### a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah semua bentuk kegiatan aktivitas fisik manusia, masalah kemampuan fisik merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas sehari-hari manusia. Minimal harus mempunyai kemampuan fisik yang selalu mendukung aktivitas sehari-hari tersebut tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan tubuh selalu merasa mampu melakukannya.

Menurut Widiastuti (2015:13) Menjelaskan kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti. Sedangkan menurut Bafirman (2008:9) Juga menjelaskan bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas tubuh.

Menurut Maksun dalam Mutohir (2007:51) Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Orang bugar berarti dia tidak mudah lelah dan capek ia dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas atau bahkan berhenti sebelum waktunya.



Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat dijelaskan bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan tubuh manusia untuk melakukan aktivitas atau hal-hal tertentu dengan tidak merasakan kelelahan yang berlebihan, seperti keterbiasaan tubuh untuk melakukan pekerjaan yang biasa dilakukannya.

Menurut Ambrukmi (2007:42) Kebugaran jasmani selalu dihubungkan dengan keadaan fisik secara umum dari seseorang. Jadi ruang lingkup kebugaran jasmani bisa diartikan dengan kondisi puncak seorang atlet bahkan sampai pada kemampuan fisik seseorang yang sembuh dari sakit atau baru mengalami cedera.

Menurut Harsono (2001:4) Latihan kondisi fisik memang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet. Menurut teori tersebut kesegaran jasmani sangat erat kaitannya dengan latihan kondisi fisik yang dilakukan untuk menunjang stamina fisik yang akan dikeluarkannya saat pertandingan agar mencapai hasil yang maksimal. Sedangkan menurut Yulianti, (2017:56) Kesegaran jasmani adalah kesanggupan anggota tubuh untuk melakukan aktivitas tubuh tanpa mengalami kelelahan yang berarti, kesegaran jasmani sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Berdasarkan teori para ahli yang telah dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah sangat penting bagi tubuh, jika tubuh melakukan aktivitas maka kesegaran jasmani harus sesuai dengan aktivitas yang dilakukan.

Menurut Syarifuddin (2011: 64) Kondisi fisik (*physical condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu

proses latihan. Tugas pelatih adalah bagaimana meningkatkan kondisi atau kemampuan fisik awal atlet melalui suatu proses.

Menurut Lubis (2018:6) *Physical fitness* dapat diterjemahkan sebagai kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani berbeda dengan aktivitas fisik, *physical fitness is a set of attributes that people have or achieve* atau dengan pengertian kebugaran jasmani adalah seperangkat atribut yang dimiliki seseorang atau prestasinya. Menjadi segar atau bugar secara jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan semangat (gigih) dan kewaspadaan, tanpa kelelahan yang berarti dan dengan cukup energi untuk menikmati waktu senggang dan untuk bertemu dengan keadaan darurat yang tidak terduga.

Menurut Ismaryati (2018: 40) Kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi dua yaitu: fungsi yang bersifat umum dan khusus. Fungsi umum kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi khusus kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan, yaitu golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar atau mahasiswa. Kemudian menurut Muspita, dkk (2015:71) Tingkat kesegaran jasmani merupakan faktor penting seseorang dalam menjalankan aktivitas baik dari kalangan usia muda sampai usia tua, dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang mumpuni maka tubuh akan mampu melakukan penyesuaian fungsi fisiologi. Berdasarkan dengan kesegaran jasmani merupakan faktor yang terpenting bagi seseorang dalam menjalankan

aktivitas sehari-hari, melakukan aktivitas sehari-hari tergantung dengan kesanggupan tubuh seseorang dan tanpa merasakan malas atau lelah minimal mempunyai kemampuan fisik.

Menurut Fikri (2017:90) Kebugaran jasmani adalah keadaan sehat jasmani dan kemampuan kerja secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Ad'dien (2011:71) Kesegaran jasmani adalah suatu kesanggupan atau kemampuan tubuh seseorang yang secara utuh melakukan suatu kerja atau kegiatan yang efektif dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti bagi seseorang dan sesudahnya masih memiliki tenaga yang cukup untuk melakukan atau melanjutkan kegiatan yang lain.

Menurut Ahmad & Nirwandi (2020:01) Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap perbedaan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan aktifitas tubuh utuh melakukan aktifitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh bisa melakukan aktifitas lainnya setelah itu.

## **2. Hakikat Permainan Bolavoli**

### **a. Pengertian Bolavoli**

Bolavoli adalah permainan bola besar yang dimana bola menjadi alat utama yang akan dimainkan. Olahraga ini adalah permainan olahraga beregu yang terdiri dari 2 regu yang saling berlawanan, ada beberapa teknik cara melakukan olahraga

ini yaitu: *Service, passing, smash, block*. Cara memenangkan permainan ini adalah dengan cara mematikan bola kelapangan lawan dengan pukulan keras melewati net sehingga lawan tidak bisa mengembalikan bola. Permainan ini terdiri dari 5 set, satu set terdiri dari 25 poin.

Menurut Latar (2015:2) Permainan bolavoli juga merupakan permainan yang menuntut adanya kerjasama tim, serta setiap permainan dituntut untuk dapat menguasai teknik-teknik dasar bolavoli. Menurut Prasetyo & Hidayat (2015: 778) Bolavoli adalah suatu cabang olahraga yang sangat digemari karena tidak ada kontak fisik, sehingga kemungkinan cedera itu sangat relatif kecil, cara bermainnya pun cukup mudah yaitu cara memantul-mantulkan bola kepada teman sendiri dan memukul bola kepada lawan. Menurut Putra & Hariyanto (2017:255) Permainan bolavoli salah satu permainan bola besar yang dimainkan oleh 6 orang pemain pada masing-masing kelompok.

Menurut Prakoso & Hartoto (2015:10) Bolavoli adalah Olahraga permainan yang dimainkan oleh 2 grup yang berlawanan yang masing-masing grupnya memiliki enam orang pemain aktif. Menurut Rohendi & Suwandar (2018:14) Bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tiap tim terdiri dari 6 pemain di lapangan, dibatasi dengan net, tiap tim memiliki tiga kali sentuhan untuk mengembalikan bola yang sama pada tim lawan, pertandingan dapat dimainkan selama 90 menit, dimana seorang pemain dapat melakukan 250-300 aksi yang didominasi oleh kekuatan otot kaki yang ekslosif.

Menut Junaidi & Ikhwani (2018:01) Bolavoli adalah kegiatan jasmani yang dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri dan orang lain yang harus

dilandasi jiwa ksatria, dimaksudkan bahwa dalam permainan bolavoli seseorang harus menjunjung tinggi nilai kejujuran, percaya diri, kerjasama, disiplin, kreatif, sportifitas, tanggung jawab dan keberanian, hal tersebut diharapkan menciptakan permainan yang tak hanya untuk menyalurkan bakat maupun kegemaran namun juga menjadikan permainan bolavoli menjadi menyenangkan dan menjunjung nilai-nilai budi pekerti yang luhur.

Berdasarkan teori yang telah dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa bolavoli adalah permainan yang dimainkan oleh 2 tim yang berbeda dengan kondisi yang berlawanan, dalam setiap tim terdapat 6 orang, dalam permainan bolavoli terdapat beberapa teknik bermain seperti *service*, *passing*, *smash* dan *block*. Selain itu permainan bolavoli mengajarkan tentang kedisiplinan, kerjasama, dan sportifitas yang harus dipegang oleh setiap pemain.

### **3. Komponen Kesegaran Jasmani**

Menurut Ambarukmi (2007:43) Menyatakan bahwa ada lima kemampuan fisik yang menentukan kebugaran jasmani seorang atlet: 1) Kelentukan, 2) Daya tahan, 3) Kecepatan, 4) Kekuatan, dan 5) kekuatan yang cepat (*speed strength*). Jadi dari beberapa pendapat diatas dari beberapa komponen kesegaran jasmani seperti: a. kekuatan b. kelincahan c. keseimbangan d. koordinasi e. ketepatan f. power g. reaksi h. dayatahani. kelenturan j. kekuatan k. kecepatan semakin kita latihan fisik seperti komponen tersebut secara tidak langsung tubuh kita mengalami perubahan yang sangat berarti tanpa kita sadari dan tidak menutup kemungkinan kita lebih mudah mencapai prestasi yang diinginkan.

Menurut Widiastuti (2015:14) Pembagian komponen-komponen adalah: 1) Daya tahan jantung dan Paru. 2) Kekuatan Otot. 3) Kelentukan, 4) Kecepatan. 5) Daya Eksplosif. 6) Kelincahan. 7) Keseimbangan. 8) Ketepatan. 9) Kordinasi.

Menurut Ismaryati (2008: 41) komponen kebugaran jasmani meliputi:

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

Menurut Harsono (2001:4) Bahwa kebugaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan system organism tubuh antara lain berupa:

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan system sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina dan komponen kebugaran jasmani lainnya.
3. Akan ada ekonomi gerak yang baik pada waktu latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon tersebut dibutuhkan.

Menurut Prakoso & Hartoto (2015: 10) Komponen-komponen tersebut meliputi: kekuatan (*strength*), Kelentukan (*flexibility*), Komposisi tubuh (*body composition*), Daya tahan (*endurance*). Kemudian komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan gerak penting menunjang aktifitas sehari-hari, khususnya dalam aktifitas olahraga, beberapa komponennya meliputi: Kecepatan (*speed*), Kelincahan (*agility*), Daya ledak (*power*), Keseimbangan (*balance*), Koordinasi (*coordination*), Kecepatan reaksi (*reaction speed*).

#### **B. Kerangka Berfikir**

Berdasarkan masalah yang dikemukakan di atas maka penulis berpendapat olahraga adalah aktivitas fisik yang menggunakan kemampuan tubuh untuk bergerak agar mendapatkan kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh tubuh. Sementara itu kesegaran jasmani adalah kemampuan melakukan aktivitas fisik yang berat.

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani Atlet Bolavoli Puteri Klub Sorek Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan perlu latihan yang teratur serta memperhatikan prinsip latihan dan takarannya yaitu: frekuensi latihan, intensitas latihan serta durasi latihan yang harus diperhatikan. Mengingat pentingnya kesegaran jasmani bagi atlet maka perlu diadakan tes kesegaran jasmani untuk mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani pada Atlet Bolavoli Puteri Klub Sorek Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan.

Tingkat kesegaran jasmani atlet belum diketahui membuat penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bolavoli

Putera Klub Sorek Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan”, karena diketahui bahwa dalam mengikuti kejuaraan belum mendapatkan hasil yang maksimal.

### **C. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan kerangka berfikir yang sudah dijelaskan di atas maka pertanyaan dalam penelitian ini adalah: Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani Atlet Bolavoli Putera Klub Sorek Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan?





## BAB III

### METODELOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian deskriptif kuantitatif, menurut Sukardi (2003:157) Penelitian deskriptif kuantitatif yaitu menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek dan subjek yang diteliti secara tepat.

#### B. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi

Menurut Arikunto (2010:173) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Bolavoli Putera Klub Sorek Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan.

##### 2. Sampel

Menurut Arikunto (2010:174) Sampel adalah sebagai alat atau wakil dari populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* adalah mengambil seluruh populasi untuk dijadikan sampel. Sampel dari penelitian ini sebanyak 15 orang atlet bolavoli putrera.

#### C. Definisi Operasional Penelitian

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

### 1. Kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani adalah kesanggupan tubuh manusia untuk melakukan aktivitas atau hal-hal tertentu dengan tidak merasakan kelelahan yang berlebihan, seperti keterbiasaan tubuh untuk melakukan pekerjaan yang biasa dilakukannya.

### 2. Permainan bolavoli

Bolavoli adalah permainan bola besar yang dimana bola menjadi alat utama yang akan dimainkan. Olahraga ini adalah permainan olahraga beregu yang terdiri dari 2 regu yang saling berlawanan, ada beberapa teknik cara melakukan olahraga ini yaitu: *Service, passing, smash, block*. Cara memenangkan permainan ini adalah dengan cara mematikan bola kelapangan lawan dengan pukulan keras melewati net sehingga lawan tidak bisa mengembalikan bola. Permainan ini terdiri dari 5 set, satu set terdiri dari 25 poin.

### D. Pengembangan Instrumen

Instrumen adalah alat untuk mengukur penelitian menggunakan metode. Dalam penelitian ini alat yang digunakan tes dan pengukuran tingkat kasegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja putri umur 16-19 tahun.

Adapun jenis-jenis Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Putera usia 16-19 tahun menurut Widiastuti (2017:45), yaitu:

#### 1. Lari 60 Meter (16-19 Tahun)

##### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

##### b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin berjarak 60 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan
- 2) Bendera start
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang
- 5) Stopwatch
- 6) Serbuk kapur
- 7) Formulir
- 8) Alat tulis
- c. Petugas tes
  - 1) Juru keberangkatan
  - 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
  - 1) Sikap permulaaan “Peserta berdiri di belakang garis start”
  - 2) Gerakan
    - a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri siap untuk lari.
    - b) Pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish.
  - 3) Lari masih bisa diulang apabila peserta:
    - a) Pelari mencuri start.
    - b) Pelari tidak melewati garis finish.
    - c) Pelari terganggu oleh pelari lain.

4) Pengukuran waktu

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

e. Pencatat hasil

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

**2. Tes Gantung Angkat Tubuh untuk Putera (*Pull Up*)**

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan lengan otot bahu

b. Alat dan fasilitas

a) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan

b) *Stopwatch*

c) Formulir tes dan alat tulis

d) Nomor dada dan serbuk kapur atau magnesiur karbonat.

c. Petugas tes

Pengukur waktu atau merangkap pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

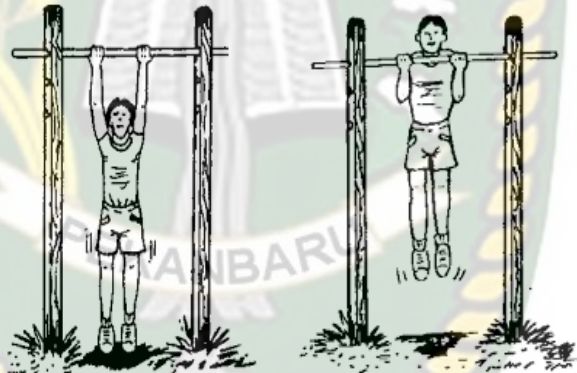
Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta

a) Sikap permulaan

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

b) Gerakan

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



**Gambar 1. Sikap Pada Saat Angkat Tubuh.**  
(Widiastuti, 2017: 49).

e. Pencatat hasil

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

Catatan:

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

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

#### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

#### b. Alat dan fasilitas

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

#### c. Petugas Tes

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

#### d. Pelaksanaan

##### 1) Sikap Permulaan

- a) Berbaring terlentang di lantai atau rumput, kemudian lutut ditekuk dengan sudut  $\pm 90^\circ$ , kedua tangan gandengan jari-jarinya berselang selip diletakkan dibelakang kepala.
- b) Petugas atau peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar tidak terangkat.

##### 2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha dan kemudian

kembali bersikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang selama 60 detik.

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

e. Pencatatan Hasil

- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk hasilnya ditulis angka 0 (nol)



**Gambar 2. Sikap Permulaan Baring Duduk  
(Widiastuti, 2017:52)**

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

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak/tenaga eksplosif

b. Alat dan Fasilitas

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

- 3) Alat penghapus
- 4) Nomor dada
- 5) Formulir tes
- 6) Alat tulis

Dipasang pada dinding yang rata.

c. Petugas Tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan Tes

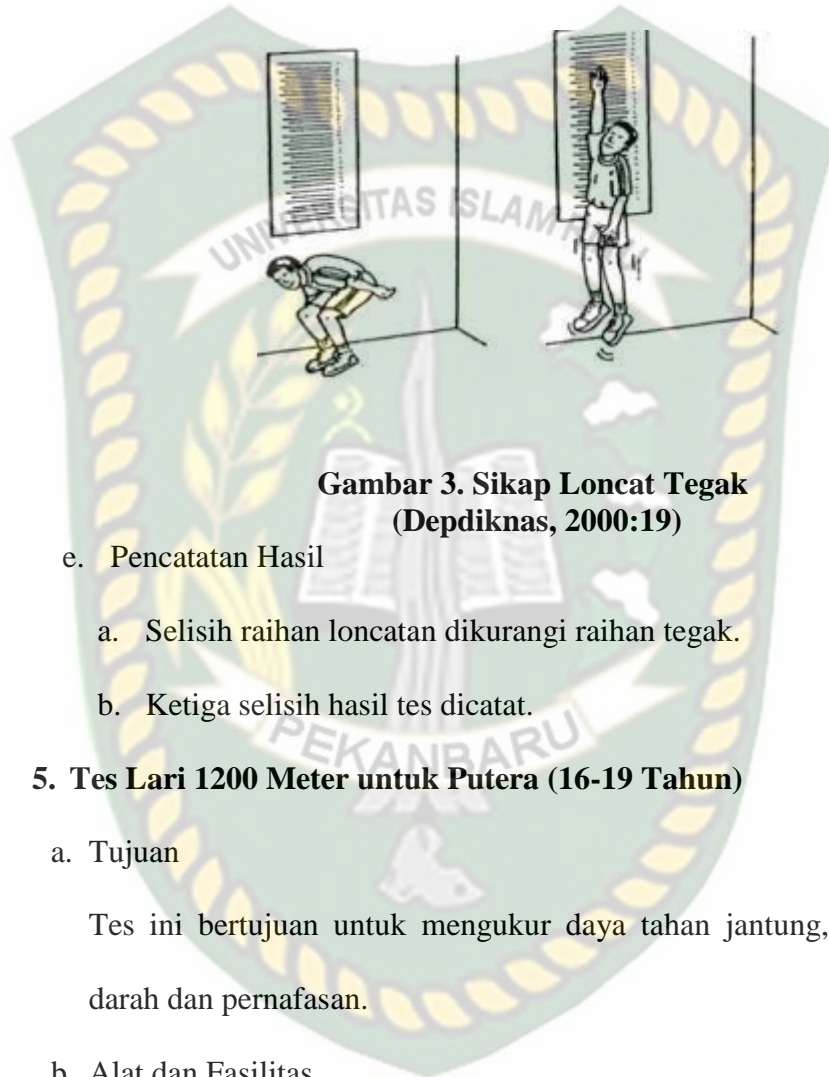
1) Sikap permulaan

- a) Terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan kanan dekat dinding diangkat keatas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

2) Gerakan

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





**Gambar 3. Sikap Loncat Tegak  
(Depdiknas, 2000:19)**

e. Pencatatan Hasil

- a. Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
- b. Ketiga selisih hasil tes dicatat.

**5. Tes Lari 1200 Meter untuk Putera (16-19 Tahun)**

a. Tujuan

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

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lari
- 2) *Stopwatch*
- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang

- 6) Alat tulis
- 7) Formulir dan alat tulis

c. Petugas Tes

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

d. Pelaksanaan Tes

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

e. Pencatatan Hasil

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

**Tabel.1 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Usia 16-19 Tahun Putera**

Nilai	Lari 60 Meter	Gantung Angkat Tubuh 60 Detik	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1200 Meter
5	Sd-7,2 detik	19 keatas	41 keatas	73 keatas	S.d 3'14''
4	7,3-8,3 detik	14-18	30-40	60-72	3'15-4'25''
3	8,4-9,6 detik	9-13	21-29	50-59	4'26-5'12''
2	9,7-11,0 detik	5-8	10-20	39-49	5'13''-6'33''
1	11,1-dst	0-4	0-9	38 sdt	4'34'' sdt

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

Dalam penelitian ini terdiri dari beberapa jenis teknik pengumpulan data, untuk lebih jelasnya sebagai berikut:

1. Teknik observasi: observasi merupakan langkah awal yang peneliti lakukan. Teknik ini dilakukan dengan melakukan pengamatan langsung di lokasi penelitian untuk mendapatkan informasi mengenai kesegaran jasmani Atlet Bolavoli Puteri Klub Sorek Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan.
2. Perpustakaan: untuk mengumpulkan data yang sejenis guna membantu proses penulisan dan menambah pengetahuan dalam bentuk karya ilmiah dan sejenisnya.
3. Tes dan pengukuran: untuk mendapatkan data yang akurat dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 16 – 19 tahun menurut Widiastuti (2015:47) TKJI Putera: (1) lari 60 Meter (2) tes gantung angkat tubuh (3) baring duduk (4) loncat tegak (5) lari 1200 Meter.

### **F. Teknik Analisa Data**

Untuk mengetahui permasalahan dalam penelitian ini yaitu tingkat kesegaran jasmani pada Atlet Bolavoli Putera Klub Sorek Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan tersebut dilakukan analisis data dengan melakukann 5 item Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) setelah itu dijumlahkan nilai ke 5 tes tersebut. Dari hasil jumlahan tersebut cocokkan hasil jumlah nilai sesuai dengan norma tes kesegaran jasmani. Table norma menurut Widiastuti (2015:55)

**Tabel 2. Norma Tes Kebugaran Jasmani untuk Remaja Usia 16-19 Tahun Putera**

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	05-09	Kurang Sekali (KS)

Dalam hal ini penulis ingin mengetahui gambaran tentang tingkat kesgaran jasmani Atlet Bolavoli Putera Klub Sorek Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan. Maka peneliti memakai rumus berdasarkan pendapat Sudijono (2010:43)

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

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah frekuensi

## BAB IV

### PENGOLAHAN DATA

#### A. Deskriptif dan Kuantitatif Data

Berdasarkan beberapa bagian masalah yang telah diuraikan di atas hasil penelitian ini untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani Atlet Bolavoli Putera Klub Sorek Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan yang berjumlah 15 orang, Adapun 5 norma tes yang dilakukan atlet pada saat melakukan penelitian yaitu tes lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh, tes baring duduk, tes loncat tegak, dan tes lari 1200 meter. Berikut data hasil penelitian mengukur tingkat kebugaran jasmani Atlet Bolavoli Putera Klub Sorek Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan adalah sebagai berikut:

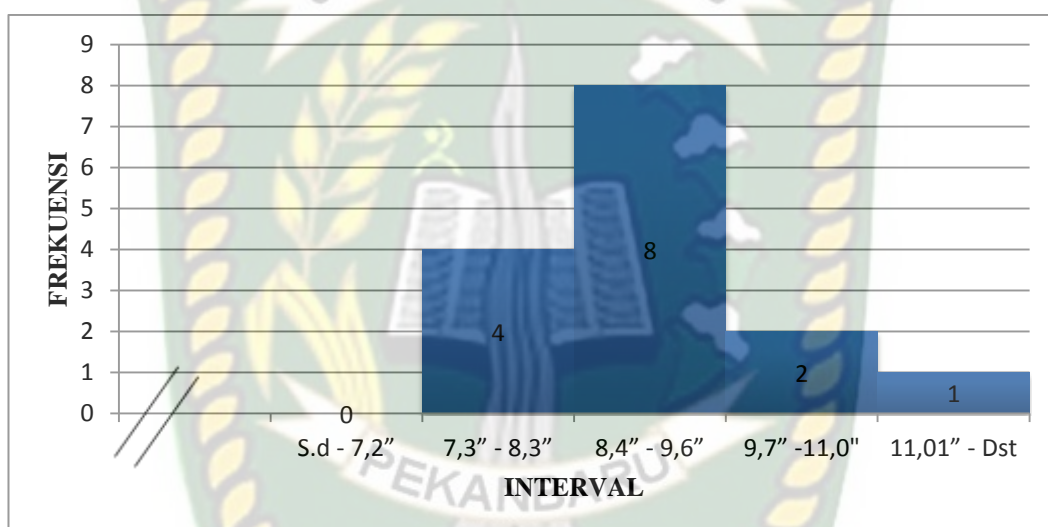
#### 1. Data Tes Lari 60 Meter Atlet Bolavoli Putera Klub Sorek Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan

Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi dengan 5 kategori norma Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia yang terdiri dari : baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Kemudian data dapat dilihat pada table di bawah ini:

**Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari Cepat 60 Meter Atlet Bolavoli Putera Klub Sorek Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan**

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Sd – 7,2 detik	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	7,3 – 8,3 detik	Baik (B)	4	27%
3	8,4 – 9,6 detik	Sedang (S)	8	53%
4	9,7 – 11,0 detik	Kurang (K)	2	13%
5	11,1 – dst	Kurang Sekali (KS)	1	7%
	jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 15 sampel atlet bolavoli putera mendapat angka tercepat 7,3 detik dengan nilai 4 terdapat 4 orang dengan persentase 27%, nilai 3 terdapat 8 orang dengan persentase 53%, nilai 2 terdapat 2 orang dengan persentase 13%, nilai 1 terdapat 1 orang dengan persentase 7%, dengan skor terendah 7,45 detik. Data pada tabel juga dapat dilihat dalam bentuk grafik seperti berikut:



**Grafik 4.1. Tes Lari Cepat 60 Meter.**

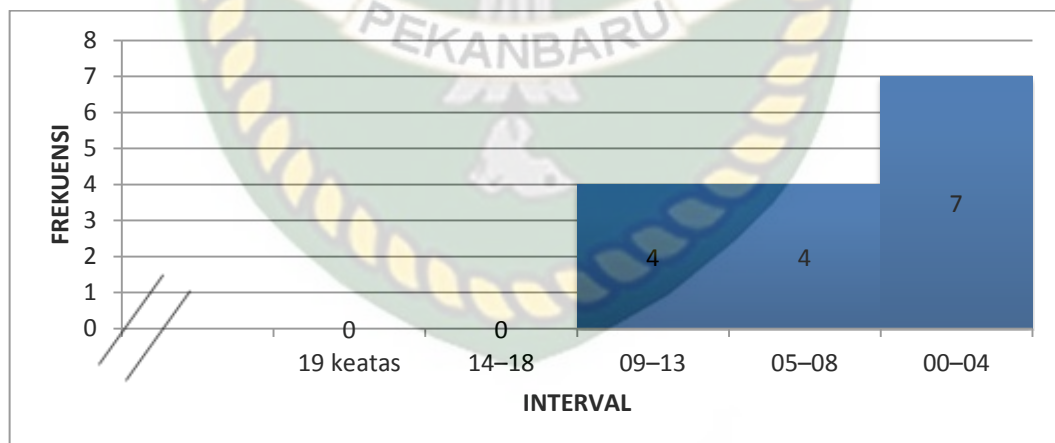
## **2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Untuk Atlet Bolavoli Putera Klub Sorek Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan**

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

**Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik Atlet Bolavoli Putera Klub Sorek Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan**

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	19 detik keatas	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	14 – 18 detik	Baik (B)	0	0%
3	09 – 13 detik	Sedang (S)	4	26,67%
4	05 – 08 detik	Kurang (K)	4	27%
5	00 – 04 detik	Kurang Sekali (KS)	7	47%
	jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 15 sampel atlet bolavoli putera mendapat nilai 3 terdapat 4 orang dengan persentase 26,6%, nilai 2 terdapat 4 orang dengan persentase 27%, nilai 1 terdapat 7 orang dengan persentase 47%, dan yang memperoleh skor terendah 0. Data pada tabel juga dapat dilihat dalam bentuk grafik seperti berikut:



**Grafik 4.2. Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik.**

### 3. Data Tes Baring Duduk Untuk Atlet Bolavoli Putera Klub Sorek Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan

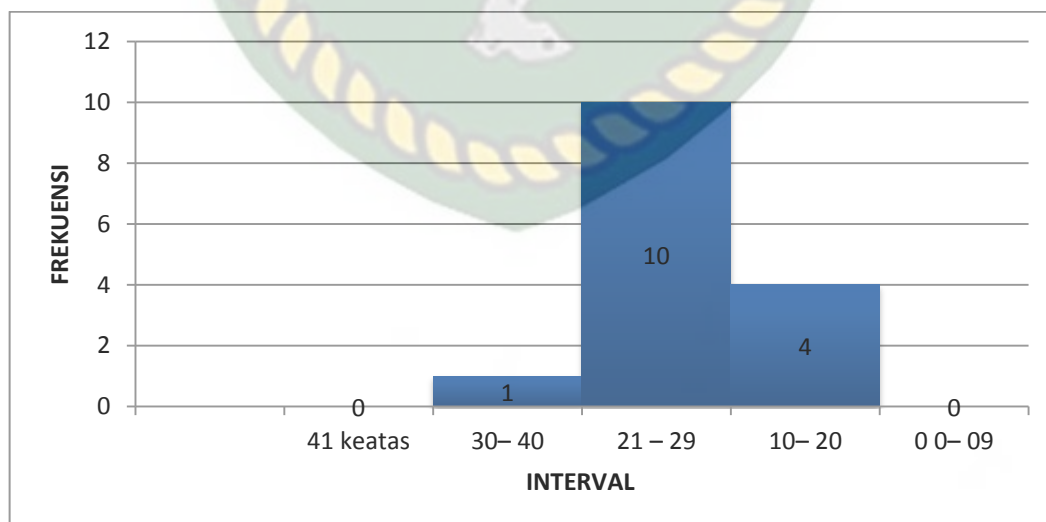
Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi dengan 5 kategori norma tingkat

kesegaran jasmani Indonesia yang terdiri dari: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Kemudian dapat di lihat pada table di bawah ini:

**Tabel 4.3. Distribusi Data Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik Atlet Bolavoli Putera Klub Sorek Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan**

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	41 kali keatas	Baik Sekali (BS)	0	0,00%
2	30 – 40 kali	Baik (B)	1	6,67%
3	21 – 29 kali	Sedang (S)	10	67%
4	10 – 20 kali	Kurang (K)	4	27%
5	00 – 09 kali	Kurang Sekali (KS)	0	0%
	Jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 15 sampel atlet bolavoli putera mendapat skor terbanyak 36 dengan nilai 4 terdapat 1 orang dengan persentase 6,67%, nilai 3 terdapat 10 orang dengan persentase 67%, dengan nilai 2 terdapat 4 orang dengan persentase 27%. Data pada tabel juga dapat dilihat dalam bentuk grafik seperti berikut:



**Grafik 4.3. Tes Baring Duduk Siswa Putera.**



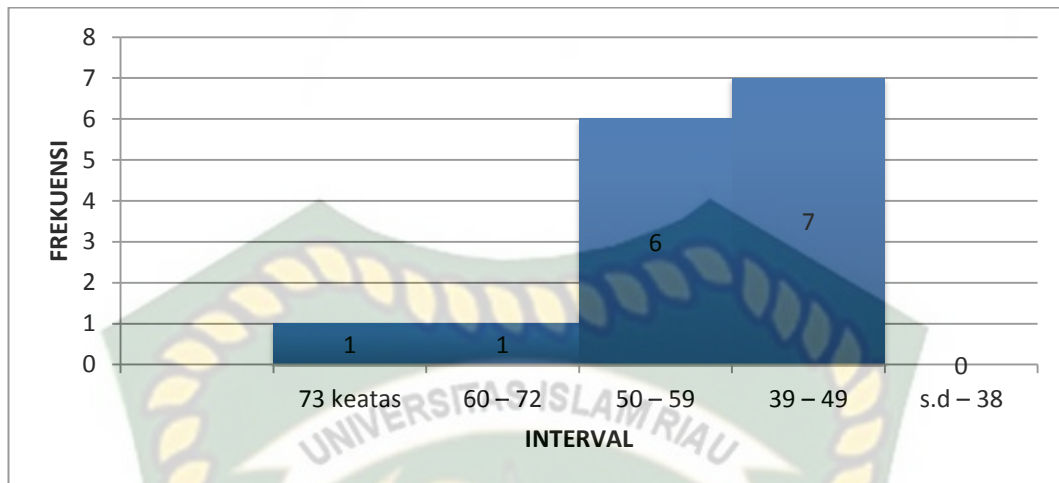
#### 4. Data Tes Loncat Tegak Untuk Atlet Bolavoli Putera Klub Sorek Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan

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

**Tabel 4.4. Distribusi Data Hasil Tes Loncat Tegak Untuk Atlet Bolavoli Putera Klub Sorek Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan**

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	73 cm keatas	Baik Sekali (BS)	1	7%
2	60 – 72 cm	Baik (B)	1	7%
3	50 – 59 cm	Sedang (S)	6	40,00%
4	39 – 49 cm	Kurang (K)	7	46,67%
5	Dibawah 38 cm	Kurang Sekali (KS)	0	0%
	jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 15 sampel atlet bolavoli putera mendapat skor tertinggi 75, dengan nilai 5 terdapat 1 orang dengan persentase 7%, nilai 4 terdapat 1 orang dengan persentase 7%, nilai 3 terdapat 6 orang dengan persentase 40%, nilai 2 terdapat 7 orang dengan persentase 46,67% Dan nilai terendah 42. Data pada tabel juga dapat dilihat dalam bentuk grafik seperti berikut:



**Grafik 4.4. Tes Loncat Tegak**

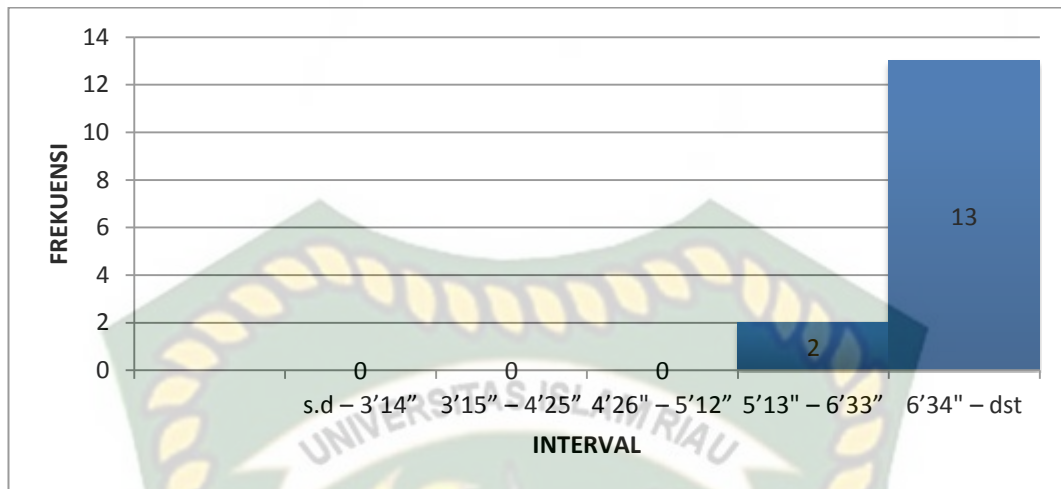
#### 5. Data Tes Lari 1200 Meter Untuk Atlet Bolavoli Putera Klub Sorek Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan

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

**Tabel 4.5. Distribusi Data Hasil Tes Lari 1200 M Untuk Atlet Bolavoli Putera Klub Sorek Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan**

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Sd 3'14"	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	3'15 – 4'25"	Baik (B)	0	0%
3	4'26 – 5'12"	Sedang (S)	0	0%
4	5'13" – 6'33"	Kurang (K)	2	13%
5	Dibawah 6'34"	Kurang Sekali (KS)	13	87%
	jumlah		15	100%

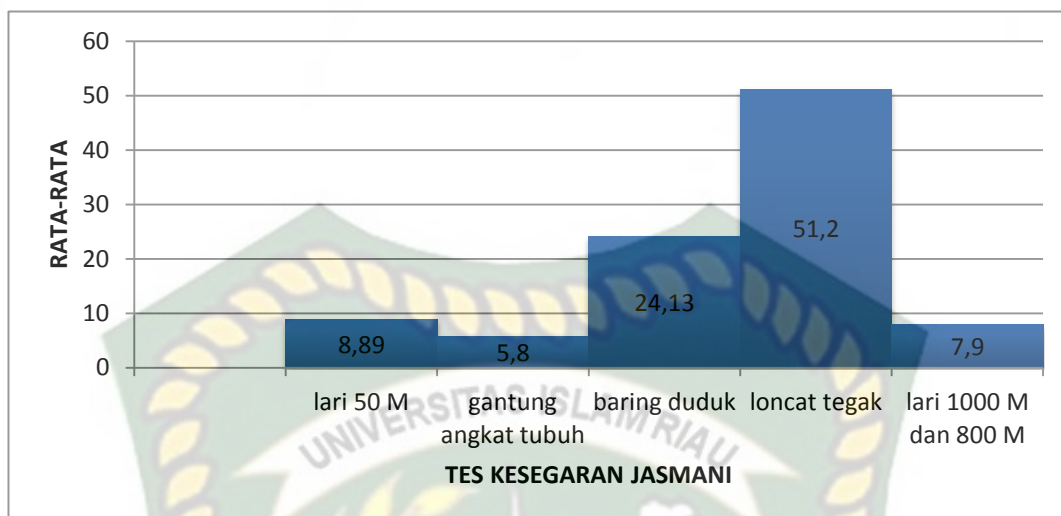
Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 15 sampel atlet bolavoli putera mendapat skor tercepat 5,52 dengan nilai 2 terdapat 2 orang dengan persentase 13%, nilai 1 terdapat 13 orang dengan persentase 87%, dan skor terendah 10.05. Data pada tabel juga dapat dilihat dalam bentuk grafik seperti berikut:



**Grafik 4.5. Tes Lari 1200 M**

**6. Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bolavoli Putera Klub Sorek Kecamatan pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan.**

Data hasil klasifikasi tes kesegaran jasmani atlet bolavoli putera Klub Sorek Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan tidak terdapat nilai baik sekali 22-25 dengan responden 0%, klasifikasi baik 18-21 tidak terdapat nilai dengan responden 0%, klasifikasi sedang 14-17 terdapat 2 orang dengan responden 13,33%, klasifikasi kurang 10-13 terdapat 10 orang dengan responden 66,66%, sedangkan untuk klasifikasi kurang sekali 05-09 terdapat 3 orang dengan responden 20%. Kemudian dapat dilihat dari grafik di bawah ini:



**Grafik 4.6. Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bolavoli Putera Klub Sorek Kecamatan pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan.**

#### B. Analisis Data

Dari analisis data penelitian yang diuji faktanya ditemukan tingkat kesegaran jasmani atlet bolavoli putera Klub Sorek Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan dari hasil tes tidak ditemukan klasifikasi baik sekali 22-25 dengan persentase 0%, klasifikasi baik 18-21 tidak terdapat nilai dengan persentase 0%, klasifikasi sedang 14-17 terddapat 2 orang dari 15 sampel penelitian dengan persentase 13,33%, namun klasifikasi kurang 10-13 terdapat 10 orang dari 15 sampel penelitian dengan persentase 66,66%, sedangkan untuk klasifikasi kurang sekali 05-09 terdapat 3 orang dari 15 sampel penelitian dengan persentase 20%. Untuk lebih jelas lagi dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

**Tabel 4.6. Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bolavoli Putera Klup Sorek Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan.**

No	Klasifikasi	interval	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali (BS)	22-25	0	0%
2	Baik (B)	18-21	0	0%
3	Sedang (S)	14-17	2	13,33%
4	Kurang (K)	10-13	10	66,6%
5	Kurang Sekali (KS)	05-09	3	20%
<b>Jumlah</b>			<b>17</b>	<b>100%</b>

Dapat disimpulkan jumlah rata-rata tes tingkat kesegaran jasmani atlet bolavoli putra Klub Sorek Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan dengan kategori skor 11,46 dilihat dari norma tes tingkat kesegaran jasmani untuk remaja putra usia 16-19 tahun, maka termasuk dalam klasifikasi kurang. Dari hasil tes dan srsuai dengan data yang dijelaskan pada bagian analisa data di atas, maka diketahui tingkat kesegaran jasmani atlet bolavoli putra Klub Sorek Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan tergolong dalam klasifikasi **kurang**.

### C. Pembahasan

Kesegaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan bolavoli dapat dirasakan jika kita mempunyai kesegaran jasmani yang rendah pada saat melakukan permainan bolavoli atau melakukan aktifitas maka tubuh kita akan cepat merasakan kelelahan yang berarti begitu pula sebaliknya jika kita mempunyai kesegaran jasmani yang baik maka tubuh kita akan mudah melakukan kegiatan apa saja dan tidak cepat merasakan kelelahan.

Maka dari itu seorang atlet harus mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik agar lebih mudah untuk melakukan program latihan maupun dalam

melakukan pertandingan. Menurut Widiastuti (2017:13) Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat (*emergency*).

Menurut Ismaryati (2008:40) Kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi dua yaitu: fungsi yang bersifat umum dan khusus. Fungsi umum kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi khusus kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan, yaitu golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar, atau mahasiswa.

Menurut teori diatas dapat kita lihat kesegaran jasmani untuk seseorang ataupun atlet sangatlah penting dalam melakukan aktifitas sehari-hari maupun aktifitas fisik tanpa merasakan kelelahan yang berarti sehingga bisa melakukan aktifitas yang lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani atlet bolavoli putra Klub Sorek Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan. Hasil dari penelitian ini masih tergolong dalam klasifikasi kurang, dengan demikian dapat berdampak pada pemain bolavoli seperti mudah kelelahan ataupun kelincahan dalam melakukan latihan atau pertandingan masih belum maksimal.

Menurut Bangun (2019:273) hasil penelitian yang telah diklasifikasikan menunjukkan tingkat kesegaran jasmani siswa yang berada pada klasifikasi

kurang berjumlah 58 (75,33%) orang, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMP yang berada di pondok pesantren Ta'dib Asyakirin Medan berada pada kategori kurang. Menurut Rizhardi (2019:301) tingkat kesegaran jasmani SMA Negeri 5 Palembang tahun 2018/2019 terdapat 0 peserta didik (0,00%) dalam kategori baik sekali, 1 peserta didik ( 6,66%) dalam kategori baik, 5 peserta didik ( 3,33%) dalam kategori sedang, 7 peserta didik ( 46,66%) dalam kategori kurang, dan 2 peserta didik (13,33%) dalam kategori kirang sekali. Frekuensi terdapat pada kategori kurang, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas 10 SMA Negeri 5 Palembang tahun 2018/2019 secara keseluruhan sebagian besar kurang.

Menurut Surya & Adnan (2018:31) dari 15 orang remaja umur 16-19 tahun yang gemar melakukan game online di kecamatan pariaman tengah yan dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini tidak ada satu orang pun remaja yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik sekali dan baik, 6 orang (40%) remaja yang memiliki kebugaran jasmani dalam kategori sedang. 9 orang (60%) remaja yang memiliki kebugaran jasmani dalam kategori kurang, dan tidak ada remaja yang memiliki kebugaran jasmani kategori kurang sekali. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani remaja umur 16-19 tahun berada pada kategori “Kurang”.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang di lakukan peneliti dengan sampel atlet bolavoli putera Klub Sorek Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan atlet harus lebih memperhatikan kondisi tubuhnya dengan baik dan meningkatkan kesegaran jasmaninya agar mendapatkan hasil yang

maksimal dan diinginkan. Dapat dilihat hasil dari penelitian yang terdiri dari 15 orang bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet termasuk pada klasifikasi kurang dengan nilai rata-rata 11,46.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan peneliti dapat disimpulkan Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bolavoli Putera Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan mendapatkan nilai rata-rata 11,46 yang terletak pada interval 10-13 dengan persentase 66,6% dilihat dari norma tes tingkat kesegaran jasmani atlet dalam klasifikasi **kurang**.

#### B. Saran

1. Untuk atlet, agar lebih memperhatikan kondisi tubuh terutama tingkat kesegaran jasmani pada tubuh.
2. Untuk pelatih, agar lebih menambah latihan fisik supaya menambah atau memperbaiki tingkat kesegaran jasmani pada atlet.
3. Untuk peneliti agar menambahkan lagi sampel yang akan diteliti dan tidak hanya terpaku pada skripsi ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, D.H. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kemenpora RI.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: RinekaCipta.
- Bafirman. dan Agus, A. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Bangun, S.Y.,& Zaluku,J.S(2009) Survey Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pelajar Smp Di Pondok Pesantren Ta'dib Asyakirin Medan.*Jurnal Publikasi Pendidikan*.3(9)273-279.
- Harsono. (2001). *Latihan KondisiFisik*. Bandung: Depdikbud. Dirjen Pendidikan Tinggi P2LPTK.
- Ismaryati. (2008). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Latar, I. M. (2015). Meningkatkan Keterampilan Bolavoli Mahasiswa Penjas Dengan Metode Latihan. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 1-10.
- Lubis, J. (2018). *Pembinaan Kebugaraan Jasmani dan Pemulihan*. Depok: Rajawali Pers.
- Muspita, M., Kamarudin, K., & Fernando, R. (2018). Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semester I FKIP UIR Tahun 2015/2016. *Journal Sport Area*, 3(1), 70-78.
- Mutohir, T.C. &Maksum, A. (2007). *Sport Development Index*. Jakarta: PT Indeks
- Prakoso, D. P., & Hartoto, S. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Dr. Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(1), 9-13.
- Prasetyo, W. H., & Hidayat, T. (2015). Penerapan Model Kooperatif Type Jigsaw Terhadap Hasil Belajar Bolavoli Passing Atas. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 777-782.
- Rizhardi, R. (2019). Perbandingan Kebugaran Jasmani Antara Sekolah Di Perkotaan Dan Di Pedesaan Studi Kasus Di Sma Negeri 5Palembang Dan Sma Negeri 2 Banyuasin 2. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 17(3), 297-304.

- Rohendi, Suwandar. (2018). *Metode latihan dan Pembelajaran Bolavoli Untuk Umum*. Bandung: Alfabeta cv
- Sudijono, A. (2010). *Pengantar Statistik Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: PT Bumi Aksara
- Surya, R. M., & Adnan, A. (2018). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Remaja yang Gemar Melakukan Game Online di Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman. *Jurnal JPDO*, 1(1), 29-33.
- Syafruddin (2011) *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun (2005) Sistem Keolahragaan Nasional. Pasal 21 Ayat 4. Bandung: Citra Umbara.
- Widiastuti (2015) *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Yulianti, M., Irsyanty, N.P. & Irham, Y. (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tahun Akademi 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Journal Sport Area*, 3(1), 55-69.