

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTAKURIKULER BOLA
VOLI SMPN 1 LUBUK DALAM KABUPATEN SIAK PROVINSI RIAU**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*

OLEH :

ARI FIRMANSYAH

156610236

PEMBIMBING

Drs. Daharis, M.Pd

NIP. 19611231 198602 1 002

NIDN. 0020046109

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

2019



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

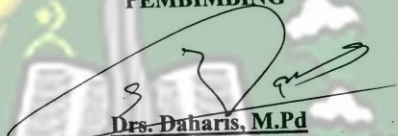
PENGESAHAN SKRIPSI

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER
BOLA VOLI SMPN 1 LUBUK DALAM KABUPATEN SIAK PROVINSI
RIAU**

Dipersiapkan oleh:

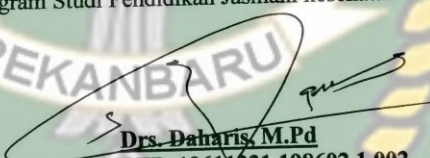
Nama : Ari Firman syah
NPM : 156610236
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

PEMBIMBING


Drs. Daharis, M.Pd
NIP. 19611231 198602 1 002
NIDN. 0020046109


Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi


Drs. Daharis, M.Pd
NIP. 19611231 198602 1 002
NIDN. 0020046109

Skrripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

Wakil Dekan Bidang Akademik FKIP UIR


Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si
NIP. 19701007 199803 2 022
NIDN. 0007107005



PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Ari Firman syah
 NPM : 156610236
 Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Provinsi Riau**

Disetujui oleh :

Pembimbing

[Signature]
Drs. Daharis, M.Pd

NIP. 19611231 198602 1 002
 NIDN. 0020046109

Mengetahui,

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

[Signature]
Drs. Daharis, M.Pd

NIP. 19611231 198602 1 002

Pembina Tk. I/Lektor Kepala IV/b

NIDN. 0020046109

Sertifikat Pendidik. 101345502295

SURAT KETERANGAN

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

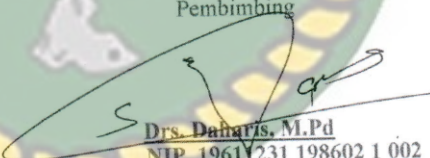
Nama : Ari Firman syah
NPM : 156610236
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Provinsi Riau”.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Pembimbing

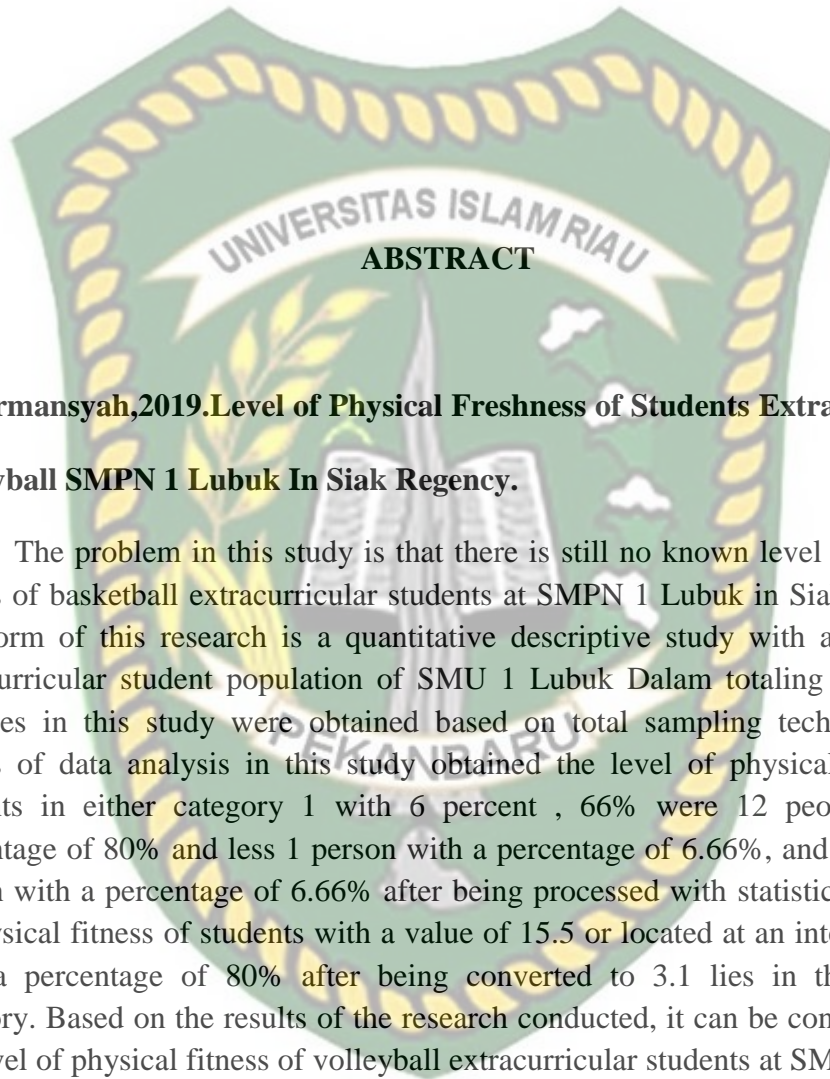

Drs. Daharis, M.Pd
NIP. 19611231 198602 1 002
NIDN. 0020046109

ABSTRAK

Ari firmansyah, 2019. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih belum diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler basket SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak. Bentuk penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan populasi siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam berjumlah 15 orang .Sampel dalam penelitian ini didapat berdasarkan teknik *total sampling*..Hasil analisis data dalam penelitian ini diperoleh tingkat kesegaran jasmani siswa kategori baik terdapat 1 dengan persentase 6,66% sedang 12 orang dengan persentase 80% dan kurang 1 orang dengan persentase 6,66%, dan kurang baik 1 orang dengan persentase 6,66% setelah diolah dengan statistik maka tingkat kesegaran jasmani siswa dengan nilai 15,5 atau terletak pada interval 14 – 17 dengan persentase 80% setelah dikonversikan menjadi 3,1 terletak pada kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam Siak pada taraf Sedang.

Kata Kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani



ABSTRACT

Ari firmansyah,2019.Level of Physical Freshness of Students Extracurricular Volleyball SMPN 1 Lubuk In Siak Regency.

The problem in this study is that there is still no known level of physical fitness of basketball extracurricular students at SMPN 1 Lubuk in Siak Regency. The form of this research is a quantitative descriptive study with a volleyball extracurricular student population of SMU 1 Lubuk Dalam totaling 15 people. Samples in this study were obtained based on total sampling technique. The results of data analysis in this study obtained the level of physical fitness of students in either category 1 with 6 percent , 66% were 12 people with a percentage of 80% and less 1 person with a percentage of 6.66%, and less well 1 person with a percentage of 6.66% after being processed with statistics, the level of physical fitness of students with a value of 15.5 or located at an interval 14-17 with a percentage of 80% after being converted to 3.1 lies in the medium category. Based on the results of the research conducted, it can be concluded that the level of physical fitness of volleyball extracurricular students at SMU 1 Lubuk in Siak is at the Medium level.

Keywords: Level of Physical Freshness



Dokumen ini adalah Arsip Miik :


Perpustakaan Universitas Islam Riau

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Ary Firman syah
 NPM : 156610236
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Pembimbing : Drs. Daharis M.Pd
 Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Provinsi Riau**

	Berita Bimbingan	Paraf
16-10-2018	Pendaftaran judul proposal ke sekretaris program studi	
10-12-2018	Perbaiki	
11-12-2018	Perbaiki	
26-12-2018	ACC untuk diseminarkan	
30-01-2019	Seminar Proposal	
06-02-2019	Perbaikan setelah seminar proposal	
18-02-2019	Surat riset	
09-03-2019	Melakukan penelitian dan pengolahan data	
15-03-2019	Perlihatkan video dan perbaiki deskripsi data	
16-03-2019	Perbaiki	
28-03-2019	ACC ujian Skripsi	


 Pekanbaru, Maret 2019
 Wakil dekan bidang akademik
Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si
 NIP. 19701007 199803 2 022
 NIDN. 0007107005



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ari Firman syah
 NPM : 156610236
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Provinsi Riau**

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 duplikasi 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, 28 Maret 2019

Penulis



Ari Firman syah
 NPM.156610236

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan yang maha esa, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul **“TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMPN 1 LUBUK DALAM KABUPATEN SIAK PROVINSI RIAU”**.

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

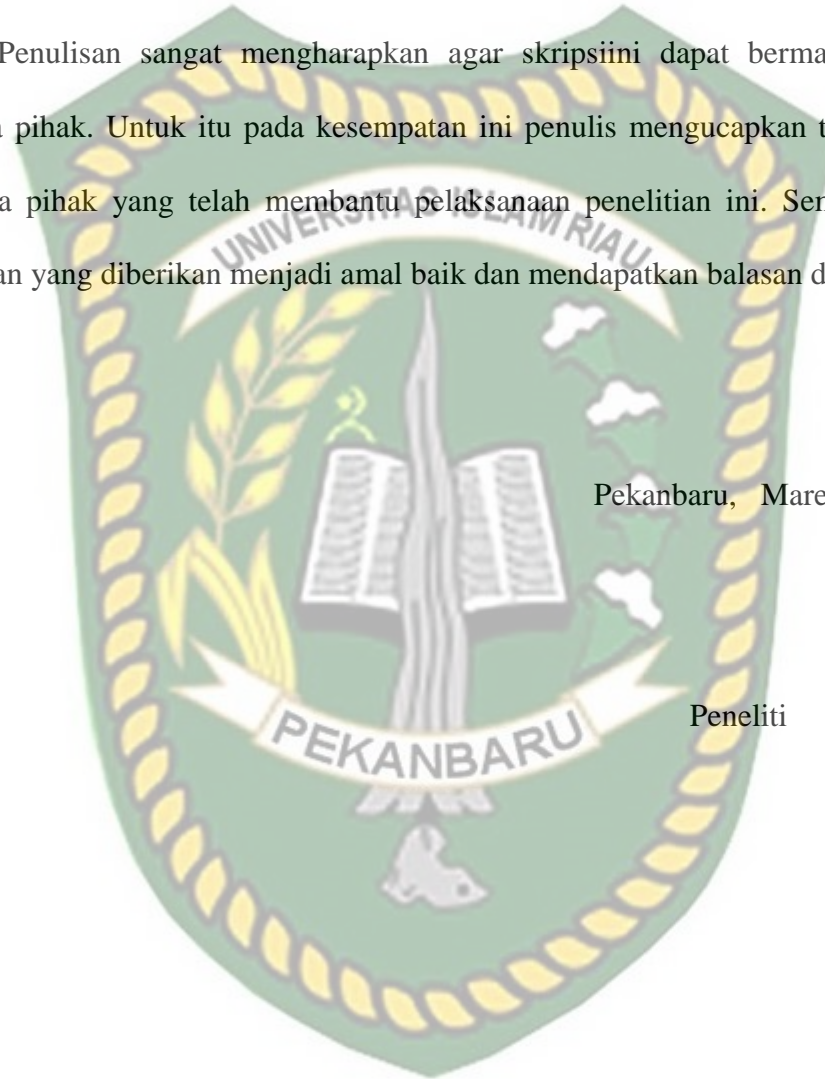
1. Bapak Drs. Daharis, M. Pd sebagai pembimbing penulis, yang banyak memberikan bimbingan dan masukan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
2. Bapak Drs. Daharis, M.Pd sebagai ketua program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.
3. Merlina Sari, M.Pd sebagai Sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan.
4. 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 yang telah memberi cinta kasihnya dan juga motivasi yang tak terhingga, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

7. Rekan-rekan angkatan 2015 yang telah memberikan semangat dan motivasi kepada penulis hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Penulisan sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Tuhan.

Pekanbaru, Maret 2019

Peneliti





DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI.....	ii
SURAT KETERANGAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI.....	vi
SURAT PERNYATAAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GRAFIK.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	8
1. Hakekat Kesehatan Jasmani	8
a) Pengertian Tingkat Kesehatan Jasmani	8
b) Hal-Hal Yang diperhatikan dalam Kesehatan Jasmani	12
2. Hakikat Permainan Bola Voli	13
a) Pengertian Permainan Bola Voli	
b) Teknik-Teknik Dasar Permainan Bola Voli	14
c) Sarana dan Prasarana Permainan Bola Voli	16
B. Kerangka Pemikiran	17
C. Pertanyaan Penelitian	18
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	19
B. Populasi dan Sampel	19
1. Populasi Peneliti	19
2. Sampel Penelitian	19
C. Definisi Operasional	20
D. Pengembangan Instrumen	20
E. Teknik Pengumpulan Data	33
F. Teknik Analisa Data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi hasil penelitian	35
B. Analisis Data	44
C. Pembahasan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	

A. Kesimpulan	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	51



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Bola Voli	16
Gambar 2. Start Lari 50 Meter	22
Gambar 3. Palang Tunggal Gantung Angkat Tubuh	23
Gambar 4. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubu	23
Gambar 5. Sikap Daggu Menyentuh Melewati Palang Tunggal	24
Gambar 6. Sikap Permulaan Baring Duduk	26
Gambar 7. Gerakan Baring Menuju Duduk	26
Gambar 8. Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha	27

Gambar 9. Papan Loncat Tegak	28
Gambar 10. Sikap Menyentuh Raihan Tegak	29
Gambar 11. Sikap Awalan Loncat Tegak	29
Gambar 12. Gerakan Loncat Tegak	30
Gambar 13. Posisi Start Lari 1000 Meter	31
Gambar 14. Posisi Pelari Saat Melintasi Garis Finish	31



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Putra	32
Tabel 2 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	34
Tabel 3 Data Tes Lari 60 Meter	36
Tabel 4 Data Tes Gantung Angkat Tubuh	37

Tabel 5 Data Tes Baring Duduk...	39
Tabel 6 Data Tes Loncat Tegak	40
Tabel 7 Data Tes Lari 1200 Meter	42
Tabel 8 Klasifikasi Hasil Tes Kesehatan Jasmani	43
Tabel 9 Kategori Tingkat Kesehatan Jasmani	45



Dokumen ini adalah Arsip Miik :
 Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 1 Histogram Data Tes Lari 60 Meter	36

Grafik 2 Histogram Data Tes Gantung Angkat Tubuh	38
Grafik 3 Histogram Data Tes Baring Duduk	39
Grafik 4 Histogram Data Tes Loncat Tegak	41
Grafik 5 Histogram Data Tes Lari 1200 Meter	42
Grafik 6 Rekapitulasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani	44



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Data Tes Kesegaran Jasmani	51
Lampiran 2 Nilai Konversi Norma TKJI	56
Lampiran 3 Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani	57
Lampiran 4 Analisis Data	58
Lampiran 5 Dokumentasi	58



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan negara yang berkembang dan giat melaksanakan pembangunan di segala bidang baik dalam bidang ekonomi, sosial, politik maupun bidang pendidikan yang dilaksanakan oleh pemerintah bersama rakyat yang bertujuan untuk menciptakan Indonesia yang adil dan makmur berdasarkan Pancasila dan UUD 1945.

Pembangunan dalam bidang pendidikan merupakan suatu perjuangan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, dalam meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil dan makmur. Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang RI nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada Bab VII 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”.

Berdasarkan undang-undang di atas dapat diketahui bahwa olahraga boleh di terapkan pada semua lapisan masyarakat, baik dilakukan secara formal di sekolah-sekolah maupun pada kegiatan yang tidak formal seperti pembinaan olahraga yang ada di luar jam sekolah seperti, Ekstrakurikuler Bola voli SMPN 1

Lubuk Dalam Kabupaten Siak Provinsi Riau dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan prestasi pada olahraga tersebut.

Olahraga adalah suatu bentuk aktifitas fisik yang terencana dan teratur yang melibatkan gerakan tubuh yang dilakukan secara berulang-ulang yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Pemerintah menjadikan kegiatan olahraga sebagai contoh terwujudnya manusia yang sehat dengan melakukan olahraga secara teratur dan terarah sebagai salah satu arah kebijakan terbangunnya jiwa berolahraga agar memiliki kemampuan suatu aktifitas yang baik untuk kehidupan seseorang.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang diajarkan di setiap sekolah. Ada banyak alasan tentang perlunya siswa belajar pendidikan jasmani olahraga. Salah satunya untuk meningkatkan mutu pendidikan di Indonesia diperlukannya proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan guna memperoleh pengetahuan kepribadian, ketrampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani, dengan adanya peningkatan kemampuan akademik dan bakat juga peningkatan jasmani kualitas pendidikan kualitas pendidikan khususnya pada bidang pendidikan jasmani, serta didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai untuk menunjang kelancaran proses belajar mengajar di suatu lembaga pendidikan.

Tujuan utama olahraga dan kesehatan adalah menghasilkan manusia yang sehat, cerdas, aktif, kreatif, berdisiplin, serta memiliki sportifitas dan kemandirian yang tinggi. Tujuan utama sangat erat hubungannya dengan tujuan pendidikan seperti yang tertuang di dalam Undang-Undang 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.

Untuk mewujudkan tujuan dari undang-undang di atas salah satunya dengan menerapkan pendidikan jasmani di sekolah, pendidikan jasmani di berikan untuk menjaga keseimbangan antara perkembangan jiwa dan raga serta keselarasan antara perkembangan kecerdasan otak dan ketrampilan jasmani. Sekolah-sekolah yang ada di tanah air telah di berikan pendidikan jasmani mulai dari taman kanak-kanak sampai perguruan tinggi. Perkembangan dan pertumbuhan siswa sangatlah penting untuk di perhatikan sebab mereka adalah aset yang sangat berharga dalam perkembangan jasmani nantinya karena mereka generasi penerus bangsa. Sehingga untuk peningkatan dan pembinaan olahraga khususnya di mulai dari jenjang yang paling dasar. Memahami hal tersebut maka pengajar khususnya di sekolah dasar harus mempunyai kemampuan dan pemahaman seseorang tentang bagaimana membina serta meningkatkan kemampuan seseorang dalam melakukan gerak dan olahraga.

Pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah sebagai salah satu mata pelajaran mempunyai kedudukan yang tidak dapat di abaikan karena berfungsi untuk meningkatkan kesegaran dan kesehatan fisik yang sangat di perlukan untuk perkembangan anak dasar yang masih muda dan memerlukan pertumbuhan yang baik dan teratur.

Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan dimana tubuh memiliki kemampuan melakukan suatu aktivitas yang baik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani merupakan suatu dasar untuk dapat melakukan aktivitas hidup terutama berolahraga. Semakin tinggi kesegaran jasmani seseorang biasanya akan semakin mudah seseorang tersebut melakukan aktivitas. Sebaliknya jika tingkat kesegaran seseorang itu buruk maka gairah hidup dan penampilannya akan berkurang sebab tubuh tidak bekerja dengan baik. Kesegaran jasmani dapat di peroleh dengan cara berolahraga, oleh karna itu olahraga dapat di jadikan sebagai bagian dari kehidupan sehingga tidak salah apabila tubuh tidak aktif bergerak maka jangan harap kondisi fisik menjadi tetap optimal dan tetap segar. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan kemampuan alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar jam intrakurikuler, tujuan diadakan ekstrakurikuler yaitu sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa yang digemari. Dalam kegiatan ekstrakurikuler ada beberapa bidang salah satunya dibidang olahraga, dari pengamat peneliti khususnya di SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak banyak berkembang yang mengadakan ekstrakurikuler olahraga bola voli.

Olahraga bola voli adalah olahraga yang di mainkan oleh 2 regu dengan masing-masing regu terdiri dari enam orang pemain dan dimainkan didalam ruangan dan bisa juga di mainkan di lapangan terbuka. Dengan ukuran lapangan panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Dengan ukuran lapangan, yang tidak terlalu

besar memungkinkan pemain yang memainkan perlu kesegaran jasmani yang baik. Dari pengamatan peneliti selama ini SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak perkembangan olahraga bola voli sangat luar biasa pesatnya dan menjadi olahraga favorit bagi siswa. Banyaknya diadakan perlombaan antar pelajar maupun umum. Oleh karena itu dengan perkembangan yang sepesat itu, yang dulu dimainkan oleh orang-orang dewasa saja kini merambah ke remaja khusus pelajar. Ini terlihat dari berbagai sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler bola voli banyak siswa yang antusias yang mengikutinya. Tak terkecuali SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di SMPN 1 Lubuk Dalam, banyak siswa yang kelelahan sebelum latihan olahraga selesai, daya tahan belum maksimal, keseimbangan siswa masih belum stabil saat melakukan pemanasan, selain itu saat berolahraga seorang siswa ada yang tidak mengikuti latihan, disamping itu banyak yang tidak mengikuti kegiatan olahraga lainnya. Kesegaran jasmani sangat berpengaruh pada saat kita melakukan setiap cabang olahraga, untuk menambah kemampuan daya tahan fisik seseorang atlet diwajibkan makanan yang sehat dan bergizi, pada saat istirahat atlet harus teratur dan menjalankan suatu aktifitas olahraga yang baik.

Berdasarkan melihat kenyataan dari hasil observasi diatas, maka tingkat kesegaran jasmani menjadi perhatian penulis, oleh karena itu penulis merasa tertarik dan dianggap perlu untuk meneliti secara ilmiah mengenai yaitu : “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Provinsi Riau”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil observasi dan bertitik tolak dari uraian diatas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Masih kurangnya daya tahan siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak.
2. Kurangnya latihan pemain mempengaruhi kesegaran jasmani anggota ekstrakurikuler dalam permainan bola voli.
3. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Provinsi Riau.antan

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas serta mengingat terbatas nya waktu, tenaga dan biaya yang tersedia maka penulis membatasi masalah penelitian ini yaitu: “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Provinsi Riau”.

D. Perumusan masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah pada: Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler Bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Provinsi Riau.

E. Tujuan penelitian

Dari rumusan masalah di atas maka tujuan diadakan penelitian ini adalah sesuai dengan permasalahan yang telah diuraikan di atas, tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler Bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Provinsi Riau.

F. Manfaat penelitian

Dari hasil penelitian yang penulis lakukan di harapkan dapat berguna dan bermanfaat bagi seluruh pihak, diantaranya adalah :

1. Bagi siswa, sebagai bahan motivasi bagi para siswa ekstrakurikuler Bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Provinsi Riau.
2. Bagi guru, sebagai bahan masukan bagi guru olahraga kepada siswa ekstrakurikuler Bola voli untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa terutama di jam pembelajaran.
3. Bagi sekolah, sebagai bahan masukan bagi pengurus dalam bidang olahraga untuk dapat dijadikan masukan dalam mengambil kebijaksanaan untuk meningkatkan kesegaran jasmani.
4. Bagi penulis, sebagai melengkapi tugas akhir dalam memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana S1 pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi di FKIP- UIR Pekanbaru.

5. Bagi fakultas, untuk menambah bahan bacaan dan referensi bagi mahasiswa lainnya khususnya dalam meningkatkan kesegaran jasmani di Universitas Islam Riau (UIR) Pekanbaru.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Tingkat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Tingkat Kesegaran Jasmani

Secara umum pengertian kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Seseorang yang mempunyai kesegaran jasmani tinggi dapat melakukan pekerjaan dengan baik, selain itu akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi saat melakukan kerja fisik yang berat.

Kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang siswa sangat berpengaruh dalam melakukan suatu aktifitas tubuh sehari-hari tanpa merasa lelah pada saat melakukannya. Semua manusia dari kalangan muda ataupun tua sangat membutuhkan kesegaran jasmani yang baik. Apabila seorang siswa mempunyai kesegaran jasmani yang baik, maka siswa tersebut mampu melakukan kegiatan tersebut tanpa mengalami kelelahan. Dalam Syafruddin (2011:11) kesehatan dan kesegaran jasmani merupakan persyaratan untuk mencapai suatu prestasi olahraga tertentu, terutama pada olahraga yang menuntut unjuk kerja fisik. Tanpa kedua faktor tersebut prestasi sulit diraih oleh atlet karena prestasi olahraga ditentukan terutama sekali oleh kualitas fungsi organ-organ tubuh atlet yang bersangkutan. Faktor kesehatan merupakan standar kualitas fungsi tubuh yang ditandai oleh

kebebasan dari suatu penyakit tertentu dan merupakan kebutuhan semua orang. Menurut Ambarkumi (2007:42) kesegaran jasmani adalah selalu dihubungkan dengan keadaan fisik secara umum dari seseorang, jadi ruang lingkup bisa diartikan dengan kondisi puncak seseorang atlet bahkan sampai kemampuan fisik seseorang yang baru sembuh dari sakit atau mengalami cedera.

Menurut Soemowerjo, ahli fisiologi dalam buku Ismariati (2008:39) berpendapat bahwa kesegaran jasmani lebih dititik beratkan pada *physiological fitness*: yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya. Sedangkan menurut Bafirman dalam Ad'dien (2011:65) Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang mengerjakan satu seri kelompok otot-otot dalam waktu yang lama untuk membebani sistem peredaran darah dan pernafasan tanpa menyebabkan ia berhenti bekerja.

Dari penjelasan di atas dapat dijelaskan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan fisik tanpa merasa kelelahan dengan batas kemampuan nya. Selain itu dengan adanya kesegaran jasmani seseorang dapat melakukan kegiatan yang lain yang tidak terlalu berat sehingga tubuh dapat melakukan pemulihan sebelum datang nya hari esok untuk melakukan kegiatan yang sama.

Disisi lain menurut Harsono (2001:24) juga mengungkapkan bahwa latihan kesegaran jasmani memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet, terutama atlet pertandingan. Istilah pada kesegaran jasmani mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif dan yang tujuannya untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat. Sedangkan menurut Irianto (2004:2) mengemukakan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang.

Dari penjelasan di atas dapat di jelaskan bahwa Kesegaran jasmani memiliki banyak arti dalam pemaham setiap individu, terkadang arti dari kesegaran jasmani mereka hanya tertuju pada kata tidak sakit, kuat dan tahan. Padahal jika kita lihat bahwa kesegaran jasmani ini banyak sekali faktor-faktornya. Hal ini juga ditunjang dari berbagai ahli yang mengerti dari kesegaran jasmani itu sendiri, sehingga banyak pengertian dari kesegaran jasmani ini.

Nurhasan (2001:130) pengembangan kesegaran jasmani siswa, melalui penjas bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik para siswa agar mereka mampu mengikuti aktifitas pembelajaran dengan baik. Siswa yang memiliki derajat kesegaran jasmani yang tinggi, akan menopang terhadap aktifitas kegiatan belajarnya dan meningkatkan kinerja serta mampu untuk melakukan aktifitas fisik lainnya, seperti jalan-jalan, olahraga, dan kegiatan lainnya.

Sedangkan menurut Juhanis (2013:25) Kesegaran jasmani adalah yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupan berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien.

Dari penjelasan di atas dapat dijelaskan bahwa kesegaran jasmani sangat dibutuhkan bagi para siswa agar mendukung suatu pembelajaran, sehingga siswa tidak terlalu merasa kelelahan pada saat jam pembelajaran usai, siswa masih dapat melakukan kegiatan lain tanpa merasa kelelahan.

Sedangkan Sutrisno dan kadafi (2009:52) berpendapat kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Jasmani yang bugar atau segar adalah kesegaran jasmani yang memiliki organ tubuh normal dalam keadaan istirahat dan bergerak atau bekerja yang mampu mendukung segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa terjadinya kelelahan yang berlebihan. Disisi lain menurut Hastuti (2008:48) Kesegaran jasmani atau disebut dengan istilah "*physical fitness*" secara harfiah berarti berarti kemampuan jasmaniah yaitu adalah kondisi tubuh yang berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupan seseorang untuk melakukan sesuatu kegiatan dengan mempergunakan kekuatan, daya kreasi dan daya tahan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan untuk melakukan kegiatan sehari hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energy untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal hal yang bersifat darurat. Menurut Zulraflia (2016:74)

kesegaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang dalam melakukan tugasnya sehari-hari dengan baik dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Berdasarkan beberapa teori di atas dapat di simpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak. Dengan kata lain kesegaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar di mana yang kesegaran jasmani nya kurang,tidak akan dapat melakukannya.

b. Hal-Hal Yang Harus Dilakukan Untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Dalam Depdiknas (2002:3) Hal – hal fisik dapat memperpanjang umur, awet muda, ceria, tidak mudah terkena penyakit, menghindari stress, menambah percaya diri dan tidak mudah letih. lakukan dengan baik, benar, terukur, dan teratur. Dampak terhadap tubuh akan dapat:

- (a) Menaikan aktifitas kegiatan paru-paru dan jantung, (b) Membuang lemak pada tubuh, (c)Mengurangi tekanan darah, (d) Memperkuat daya tahan otot dan sendi, (e)Membentuk tubuh menjadi ateletis, (f)Mengurangi kadar gula darah, (g)Mencekal resiko penyakit jantung koroner, (h)Memperlancar aliran darah, (i)Melancarkan pertukaran gasdan (j) Membuat hidup menjadi sehat.

2. Hakikat Permainan bola voli

a. Pengertian permainan bola voli

Bola voli adalah aktifitas jasmani yang dapat membuat tingkat ketahanan tubuh meningkat dan bisa membuat suasana menjadi senang sesuai dengan tujuan umum aktifitas jasmani yang mana dengan terciptanya suasana senang maka akan bermanfaat bagi kesehatan tubuh.

Permainan bola voli adalah olahraga yang di mainkan oleh dua regu dengan masing-masing regu terdiri dari enam orang dan bola dimainkan diudara dengan melewati net, setiap regu hanya bisa memainkan bola sebanyak tiga kali sentuhan atau tiga kali pukulan.

Erianti, (2011:2) menjelaskan bahwa permainan bola voli “adalah mengarahkan bola kearena lawan, sehingga bola melewati suatu rintangan atau batasan berbentuk sebuah tali atau net. Untuk memperoleh point dalam permainan bola voli dengan cara memasukan bola, sehingga bola mati di daerah area lawan. Menvoli adalah melakukan suatu permainan bola di udara, sehingga bola berpindah tempat kedaerah lawan dan jatuh menyentuh lantai. peraturan dasar permainan bola voli, bola di pasing dengan menggunakan tangan.

Permainan ini merupakan permainan beregu, meskipun sekarang sudah dikembangkan menjadi permainan bolavoli dua lawan dua, satu lawan satu yang lebih mengarah kepada tujuan rekreasi seperti voli pantai, sedangkan aturan dasar lainnya sudah boleh bola dimainkan, dipantulkan dengan temannya secara bergantian sebanyak tiga kali berturut-turut sebelum bola diseberangkan ke daerah lapangan lawan.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa bola voli merupakan olahraga beregu yang memiliki tujuan memainkan bola secara hilir mudik atau melewati net sebagai pembatas antar dua tim, dan memantulkan bola di daerah lapangan lawan agar mendapatkan point.

Bolavoli adalah sebuah permainan yang kompleks, yang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli. Diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan teknik lanjutan untuk dapat bermain bolavoli secara efektif, adapun teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bolavoli terdiri dari atas servis, passing bawah, block, dan smash (Nuril, 2007:20).

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks gerakannya, maksudnya ialah bahwa olahraga ini merupakan olahraga yang menggunakan gabungan/kombinasi dari seluruh tubuh baik dari atas hingga bawah agar permainan dapat berjalan dengan baik.

b. Teknik-Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Adapun teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli menurut Erianti (2011:143.215) adalah sebagai berikut:

1. Teknik Servis

Pada mulanya servis adalah merupakan awal dari permainan atau pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan. Macam-macam bentuk servis: Servis tagan bawah, servis mengapung, servis melompat.

2. Teknik Passing

Passing adalah merupakan suatu teknik dalam permainan bola voli yang tujuannya adalah untuk mengoper bola kesuatu tempat atau kepada teman sendiri dalam satu regu, untuk selanjutnya dimainkan kembali dan dapat juga dikatakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Macam-macam bentuk passing: Pasing bawah, passing atas

3. Teknik Smash

Smash adalah pukulan yang utama dalam penyerangan untuk mencapai kemenangan. Dalam melakukan smash di perlukan raihan dan kemampuan meloncat yang tinggi agar keberhasilan dapat dicapai dengan baik. Smash merupakan suatu teknik yang mempunyai gerakan yang kompleks terdiri dari: 1) Langkah awal, 2) tolakan untuk meloncat, 3) saat mendarat kembali setelah memukul bola. Macam smash: smash normal, smash semi, smash semi jalan, smash push, smash pull.

4. Teknik Block

Block adalah benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Jika ditinjau dari teknik gerakan, block bukanlah merupakan teknik yang sulit. Namun keberhasilan suatu block persentasenya relatif kecil karena bola smash yang akan diblock, arahnya dikendalikan oleh lawan (lawan selalu berusaha menghindari block tersebut).

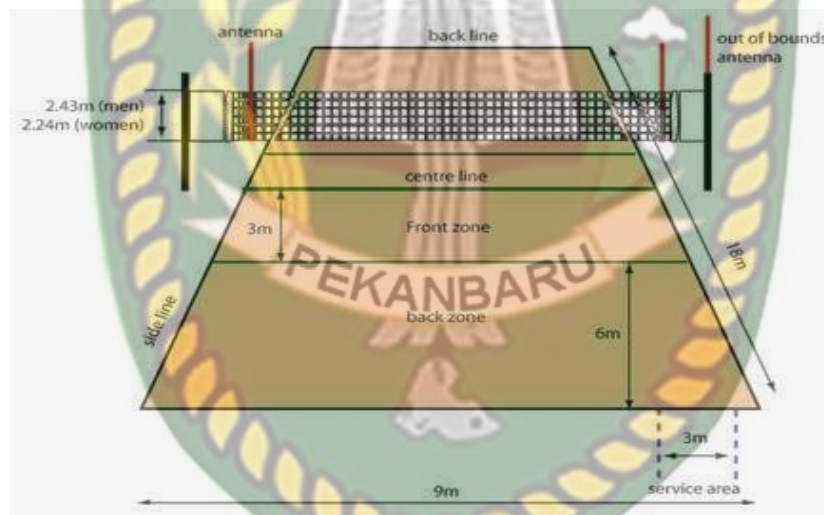
Berdasarkan penjelasan di atas bahwa teknik dalam permainan bola voli sangatlah penting, karena seni dalam permainan bola voli terlihat dalam permainan yang sudah menguasai teknik yang tinggi hingga menyerupai akrobatik

dengan pukulan-pukulan dan tipu muslihat yang akan membuat penonton terpesona dalam menyaksikannya.

c. Sarana dan prasarana permainan bola voli

Adapun Sarana dan Prasarana dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut:

Menurut Nuril (2007:16) mengatakan bahwa lapangan bolavoli terbentuk empat persegi panjang dengan 18 meter dan lebar 9 meter, lapangan dikelilingi oleh daerah bebas selebar 3 meter dengan suatu penghalang setinggi 7 meter dari permukaan lapangan permainan



Gambar 1. Lapangan bolavoli
(Nuril.2007:16)

Tinggi net untuk putra adalah 2,43 meter dan untuk putri 2,24 meter , net dan ukuran nya lebar net 1 meter dan panjangnya 9,50 meter dipasang secara vertikal diatas garis tengah (poros) lapangan. Mata jala dari net berukuran 10 cm persegi berwarna hitam,pada tepian net diberi pita horizontal selebar 5 cm.

Bola karakteristik standar ketentuan bola terbuat dari kulit lunak dan lentur, atau bahan kulit sintesis dan sejenisnya penggunaan bahan sintesis, harus mendapat persetujuan beberapa ketentuan mengenai bolaantara lain sebagai berikut: warna seragam dan terang, keliling 165-167, berat 200-280, tekanan udara 0,30-0,325 kg/cm.

B. Kerangka Pemikiran

Penelitian ini membahas tentang tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak. Dalam diri seorang atlet harus memiliki kesegaran jasmani yang baik, karena kesegaran jasmani sangat berperan penting dalam melakukan suatu kegiatan ataupun aktifitas yang di akan melakukannya. Dengan mempunyai kemampuan fisik yang baik, maka seseorang bisa melakukan kegiatan tanpa merasa lelah yang berkepanjangan.

Untuk meningkatkan kemampuan fisik yang baik perlu latihan yang teratur serta memperhatikan prinsip latihan dan takaranya yaitu: frekuensi latihan, intensitas latihan serta durasi latihan yang harus di perhatikan. Mengingat pentingnya kesegaran jasmani bagi siswa ekstrakurikuler maka perlu di adakan tes kesegaran jasmani untuk mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak.

Pengukuran tes kesegaran jasmani menggunakan tes kesegaran jasmani indonesia yaitu: tes lari 50 meter, tes angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, dan tes loncat tegak. Dari tes tersebut dapat di gunakan untuk mengetahui

tingkat kesegaran jasmani. Dalam tes tersebut bisa menjadi tolak ukur bagi guru untuk mengetahui kesegaran jasmani siswa.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan kajian teori maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut: Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak.



BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan tentang sesuatu yang ada dengan apa adanya. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan Arikunto (2005 : 234) “penelitian deskriptif kuantitatif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan”.

Dengan demikian dalam penelitian ini hanya akan mengungkapkan atau menggambarkan apa adanya tentang kondisi fisik siswa ataupun atlet ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Provinsi Riau tahun 2018..

B. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi menurut Maksu(2012 : 53) adalah “Keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk di teliti, yang nantinya akan dikenai generalisasi ataupun akan disimpulkan terhadap individu”. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Provinsi Riau yang berjumlah 15 orang.

2. Sampel

Sampel menurut Arikunto (2006 : 131) adalah” sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah

total sampling atau pengambilan sampel seluruh populasi siswa yang berjumlah 15 orang siswa putra.

C. Definisi Oprasional

Untuk menghindari kesalahan terhadap judul yang penulis akan teliti, maka penulis merasa perlu memberikan devenisi tentang istilah sebagai berikut :

1. Kesegaran jasmani yang berarti kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan berarti. Untuk mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran.
2. Bola voli adalah suatu jenis permainan olahraga yang memiliki aturan tegas tentang fisik dan permainan yang sangat cepat dan dinamis jaadeng

D. Pengembangan Instrumen

Intrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan metode. Ada beberapa instrument dalam metode yaitu : instrumen untuk metode tes adalah tes atau soal tes, instrument untuk metode angket atau konsioner. Adapun buku tes yang di pergunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kelas remaja pada umur 13-15 Tahun Widiastuti 2011

Test kemampuan Tingkat Kesegaran Jasmani Widiastuti(2011: 56) yaitu :

1. Tes lari cepat 50 meter.

(1) Tujuan :Untuk melihat kecepatan dan kelincahan pada tubuh atlet

(2) Alat dan fasilitas :

- a. Lapangan bola dengan jarak antara garis start dan finish 50 meter.
- b. Peluit untuk pelepasan siswa.

- c. Stopwatch untuk menghitung hasil kemampuan siswa .
- d. Bendera berada di posisi start dan tiang pancang di posisi finish.
- e. Alat tulis untuk menulis hasil kemampuan siswa

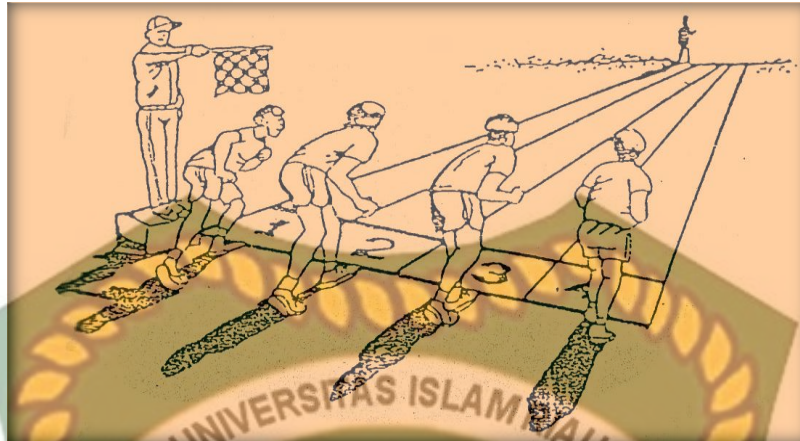
(3) Petugas tes :

- a. Juri keberangkatan.
- b. Pemegang stopwatch waktu dan mencatat hasil.

(4) Pelaksanaan :

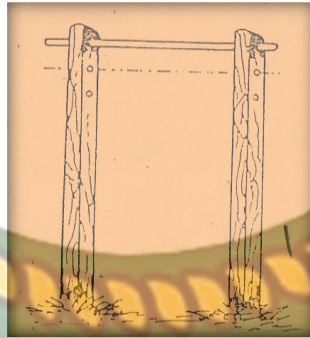
- a. Sikap awalan: Siswa berdiri di belakang garis start.
- b. Gerakan :
 1. Pada pergerakan aba-aba “Bersedia” siswa mengambil sikap start jongkok.
 2. Pada pergerakan aba-aba ”Siap” siswa mulai sikap berdiri.
 3. Dan pada aba-aba “Ya” siswa lari secepat kilat menuju garis finish, dengan jarak tempuh 50 meter.
- c. Lari bisa diulang apabila.
 1. Peserta mencuri start
 2. Peserta tidak menyentuh garis finish.
 3. Peserta keluar jalur.
- d. Pengukuran waktu :waktu dihitung pada saat bendera diangkat sampai peserta menyentuh garis finish.

Untuk lebih jelasnya lihat gambar di bawah ini :



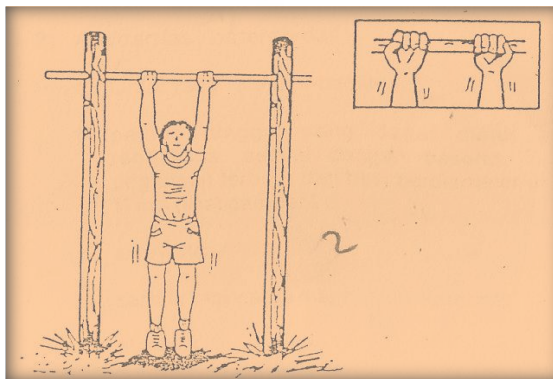
**Gambar 1: Start Lari 50 Meter
(Widiastuti, 2011:49)**

- e. Penulisan hasil.
1. Yang ditulis adalah hasil waktu yang di capai oleh peserta untuk menempuh jarak 50 meter. Dalam satuan waktu detik.
 2. Pada saat penulisan waktu yang tulis adalah satu angka dibelakang koma.
- 2. Tes pull up gantung angkat tubuh 60 detik.**
- (1) Tujuan : mengetahui kemampuan kekuatan tubuh dan daya tahan otot lengan dan otot bahu.
 - (2) Alat dan fasilitas :
 - a. lapangan rata tidak bergelombang.
 - b. Palang tunggal, yang dapat distel tinggi rendahnya sesuai dengan tinggi siswa. Besi pegang antar buat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inci.



Gambar 2: Palang Tunggal Gantung Angkat Tubuh
(Widiastuti, 2011:50)

- c. Alat tulis pena, buku dll.
 - d. .stopwatch
 - e. peluit
- (3) Petugas tes :
- a. Pelihat waktu stopwatch.
 - b. menghitung gerakan pul up sekaligus pencatatan hasil.
- (4) Pelaksaan :
- a. Sikap awalan. siswa tegak di bawah palang tunggal. Kedua tangan memegang besi palang palang tunggal selebar bahu pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala.



Gambar 3: Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh
(Widastuti, 2011:51)

b. Gerakan :

1. Mengangkat badan dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas besi palang tunggal. Lalu kembali sikap awalan, gerakan dihitung satu kali pada saat mengangkat tubuh.



Gambar 4: Sikap Daggu Menyentuh/Melewati Palang Tunggal
(Widiastuti, 2011:52)

2. Pada saat melaksanakan gerakan dimulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
 3. Gerakan dilaksanakan diulang-ulang tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.
- c. Tes dianggap gagal dan tidak dihitung apabila melakukan :
1. Saat mengangkat tubuh siswa melakukan gerakan mengayun-ayun.
 2. Pada waktu mengangkat tubuh, dagu tidak menyentuh besi palang tunggal.
 3. Pada saat waktu kembali kesikap awalan kedua lengan tidak lurus.
- d. Penulisan hasil.

1. Yang dihitung adalah pada saat mengangkak tubuh yang dilakukan dengan gerakan sempurna.
2. Yang ditulis adalah jumlah (frekuensi) angkatan tubuh yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa berhenti selama 60 detik.
3. Siswa yang tidak bisa melakukan tes pull up angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha diberikan nilai nol (0).

3. Tes sit up baring duduk 60 detik.

(1) Tujuan : untuk mengetahui kekuatan dan daya tahan otot perut pada siswa.

(2) Alat dan fasilitas :

- a. Lantai/ lapangan rumput yang datar dan bersih
- b. Alat tulis kertas buku pena.
- c. Stopwatch.
- d. Alas matras.

(3) Petugas tes ;

- a. Melihat waktu.
- b. menghitung gerakan dan menulis hasil.

(4) Pelaksanaan :

a. Sikap permulaan.

1. Berbaring terlentang dilantai. Kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^0$ kedua tangan jari-jarinya saling berselang seling diletakkan dibelakang kepala.



Gambar 5: Sikap Permulaan Baring Duduk
(Widiastuti, 2011:54)

2. Petugas/peserta menekan atau memegang kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak naik pada saat tes.
- b. Gerakan.
1. Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali kesikap permulaan.



Gambar 6: Gerakan Baring Menuju Duduk
(Widiastuti, 2011:54)



**Gambar 7: Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha
(Widiastuti, 2011:54)**

2. Gerakan tersebut dilaksanakan berulang-ulang dengan cepat tanpa berhenti selama 60 detik.

Catatan :

1. Pada saat melakukan tes, tidak dihitung jika tangan terlepas sehingga jari-jarinya tidak menyatu lagi.
2. Kedua tangan siku tidak sampai menyentuh paha.
3. Menggunakan tangan sikunya untuk membantu menodorong badan.

(5) Penulisan Hasil.

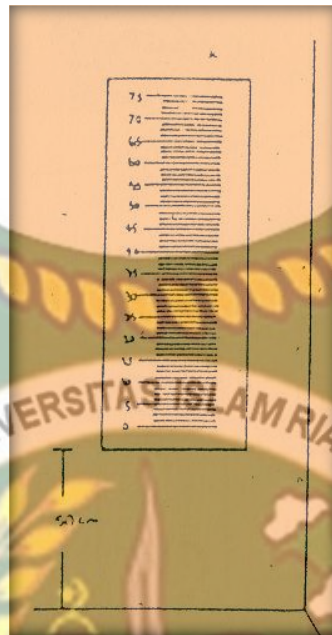
- a. Hasil yang ditulis adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
- b. Siswa yang tidak mampu melakukan tes pul up ini diberi nilai (0).

4. Tes vertical jump loncat tegak.

(1) Tujuan : untuk melihat kemampuan tenaga eksplosif.

(2) Alat dan fasilitas :

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



**Gambar 8: Papan Loncat Tegak
(Widiastuti, 2011:54)**

- b. Tinta.
 - c. Alat tulis kertas dan pena.
- (3) Petugas tes :Yang mengamati dan mencatat hasil tes.
- (4) Pelaksanaan :
- a. Sikapa walan.
 1. Pada saat tes ujung jari tangan siswa diolesi dengan tinta untuk tanda pencapaian.
 2. Siswa berdiri tegak dekat dinding, kaki dirapat, papan skala berada di samping kanan atau kiri. Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan skala, sehingga menempel tinta bekas raihan dijarinya.



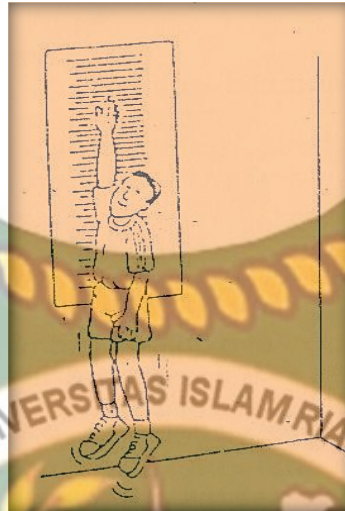
Gambar 9: Sikap Menentukan Raihan Tegak
(Widiastuti, 2011:55)

- b. Gerakan.
1. Siswa mengambil sikap awalan dengan menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang.



Gambar10: Sikap Awalan Loncat Tegak
(Widiastut, 2011:55)

2. Lalu siswa meloncat setinggi mungkin sambil memukul papan dengan tangan sehingga meninggalkan bekas tinta.



Gambar 11: Gerakan Loncat Tegak
(Widiastuti, 2011: 55)

3. tes ini dilakukan sebanyak 3 pengulangan tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.

(5) Pencatatan hasil.

- a. Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak pada awalan.
- b. Ketiga selisih raihan di catat sebagai bukti.

5. Tes lari 1000 meter.

(1) Tujuan : untuk mengetahui daya tahan jantung, pernapasan pada tubuh.

(2) Alat dan fasilitas :

- a. Lintasan lapangan bola lari jarak 1000 meter.
- b. Bendera start dan tiang pancang.
- c. Peluit.
- d. Stopwatch.



Gambar 12: Posisi Start Lari 1000 dan 800 Meter
(Widiastuti, 2011: 54)



Gambar 13: Posisi Pelari Saat Melintasi Garis Finish
(Widiastuti, 2011:54)

(3) Petugas tes:

- a. Juri pelepasan .
- b. Pengukur waktu,
- c. Penulisan hasil pencapaian,

(4) Pelaksanaa.

- a. Sikap permulaan : Siswa berdiri di belakang garis start.
- b. Gerakan.

1. Pada aba-aba”Siap” siswa mengambil sikap start berdiri siap untuk lari.
2. Pada aba-aba “Ya” siswa lari secepat mungkin menuju garis finish, dengan jarak tempuh 1000 meter.

Catatan :

- a. Lari diulangi apabila ada siswa yang mengambil start.
- b. Lari diulang apabila siswa tidak sampai garis start.

(5) Pencatatan Hasil.

- a. Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai melintasi garis finish.
- b. Hasil yang ditulis adalah waktu yang dicapai oleh siswa untuk menempuh jarak 1000 meter. Waktu ditulis dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan :seorang siswa menempuh jarak dengan waktu 2 menit 12 detik dicatat 2'12".

Untuk melihat kemampuan kebugaran jasmani dari hasil tes maka yang di laksanakan adalah, melihat hasil tes dari kelima macam tes tersebut pada norma hasil tes kebugaran jasmani Indonesia.

Tabel 1: Tabel nilai tes kebugaran jasmani untuk remaja umur 13-15 tahun putra.

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh 60 detik	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
5	Sd-6,7"	16 keatas	38 keatas	66 keatas	Sd-3'04"	5
4	6,8"-7,6"	11-15	28-37	53-65	3'05"-3'53"	4
3	7,7"-8,7"	6-10	19-27	42-52	3,54-4'46"	3
2	8,8"-103"	2-5	8-18	31-42	4'47"-6'04"	2
1	10,4"-dst	0-1	0-7	sd – 30	6'05"- dst.	1

(Widiastuti,2011:56)

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang diambil adalah :

1. Observasi

Teknik observasi digunakan untuk meninjau lokasi penelitian untuk mengetahui permasalahan yang berhubungan dengan judul penelitian yang akan diteliti.

2. Teknik kepustakaan

Untuk mendapatkan informasi atau konsep yang dijadikan sebagai landasan teori yang dipergunakan dalam penulisan ini yaitu tentang pengaruh permainan tradisional terhadap kesegaran jasmani.

3. Tes dan pengukuran

Untuk mendapatkan data yang di perlukan dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran yaitu menggunakan tes kesegaran jasmani indonesia untuk umur 13-15 tahun yang terdiri dari: (1) tes lari cepat 50 meter, (2) tes angkat tubuh 60 detik, (3) tesbaring duduk 60 detik, (4) tes loncat tegak, (5) tes lari 1000 meter.

F. Teknik Analisis Data

Sehubungan dengan permasalahan penelitian ini, maka untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak tersebut dilakukan dengan analisa data dengan menggabungkan dari tes yang dilakukan yaitu melakukan penjumlahan norma kesegaran jasmani yang telah ditentukan berdasarkan tes TKJI. Dari hasil penjumlahan itu maka selanjutnya disesuaikan dengan norma kesegaran jasmani Indonesia.

Tabel 2 : Norma kesegaran jasmani Indonesia untuk remaja umur 13-15 tahun putra.

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

Widiastuti (2011: 57)

Kemudian menurut Sudjiyono (2011:45) hasil yang terdapat dalam kategori norma tes kesegaran jasmani indonesia dilakukan analisis deskriptif melalui persentase yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan

P = prosentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

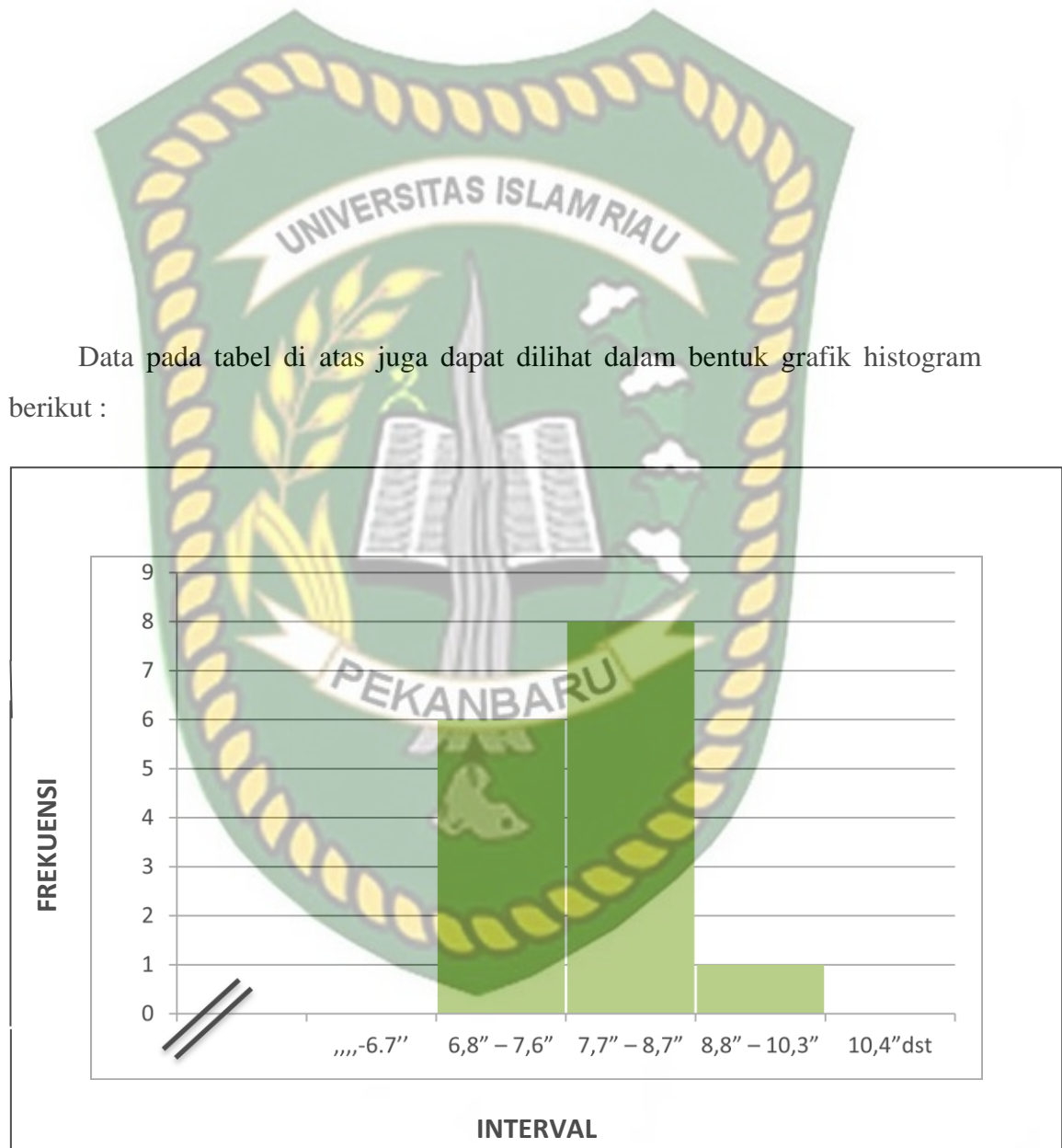
A. Deskripsi Hasil Penelitian

Data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak. Adapun tes yang digunakan adalah lari 50 meter, baring duduk 60 detik, gantung angkat tubuh 60 detik, loncat tegak dan lari 1000 meter. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian dibawah ini.

1. Data Tes Lari 50 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak

Berdasarkan hasil tes lari 50 meter siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak maka berdasarkan tabel nilai TKJI untuk umur 13 – 15 tahun putra didapatkan 5 kelas interval, yaitu pada kelas pertama dengan rentang 6,7” ada 0 orang dengan persentase sebesar 0%, pada kelas kedua dengan rentang 6,8” – 7,6” ada 6 orang dengan persentase 40%, pada kelas ketiga dengan rentang 7,7” – 8,7” ada 8 orang dengan persentase 53%, pada kelas keempat dengan rentang 8,8” – 10,3” ada 1 orang dengan persentase 6,66%, dan pada kelas kelima dengan rentang 10,4” ada 0 orang dengan persentase 0%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram dibawah ini.

Tabel 3. Data Tes Lari 50 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak



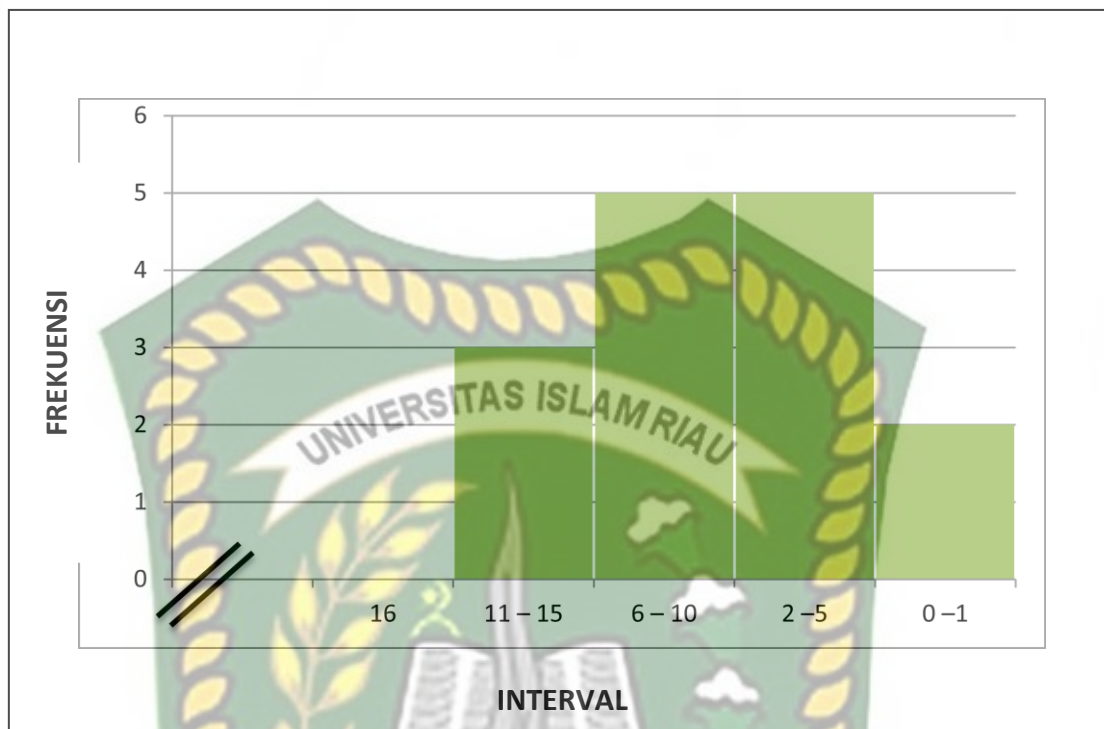
Grafik 1. Histogram Data Tes Lari 50 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak

2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Ekstrakurikuler Bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak

Berdasarkan hasil tes gantung angkat tubuh siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak maka berdasarkan tabel nilai TKJI untuk umur 13 – 15 tahun putra didapatkan 5 kelas interval, yaitu pada kelas pertama dengan rentang 16 ada 0 orang dengan persentase 0%, pada kelas kedua dengan rentang 11-15 ada 3 orang dengan persentase 20%, pada kelas ketiga dengan rentang 6 – 10 ada 5 orang dengan persentase 33,33%, pada kelas keempat dengan rentang 2 – 5 ada 5 orang dengan persentase 33,33%, dan pada kelas kelima dengan rentang 0-1 ada 2 orang dengan persentase 13,33%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram dibawah ini.

Tabel 4. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Ekstrakurikuler Bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak

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

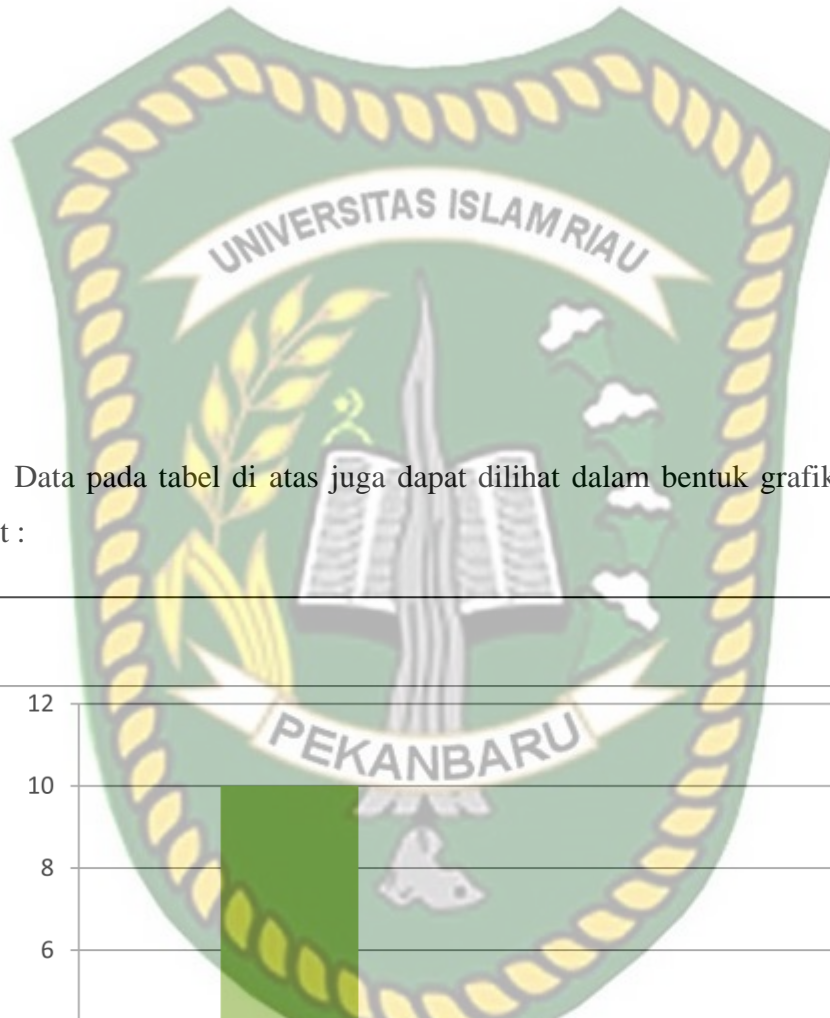


Grafik 2. Histogram Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Ekstrakurikuler Bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak

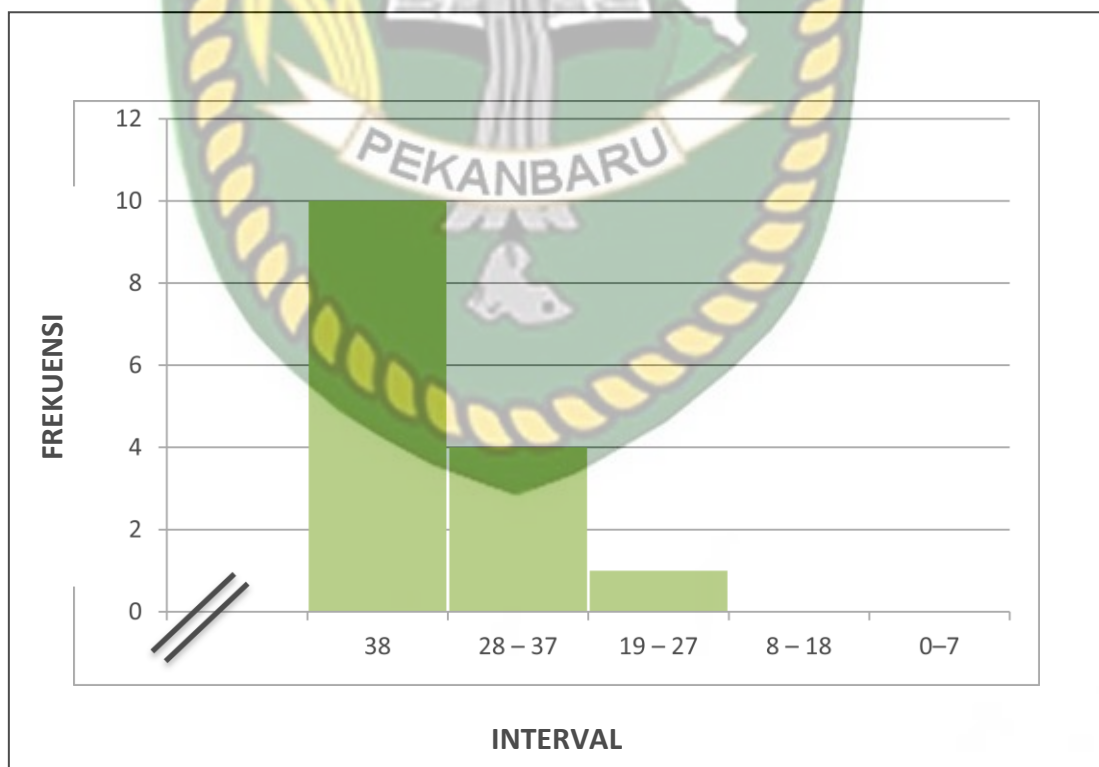
3. Data Tes Baring Duduk Siswa Ekstrakurikuler Bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak

Berdasarkan hasil tes baring duduk siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak maka berdasarkan tabel nilai TKJI untuk umur 13 – 15 tahun putra didapatkanlah 5 kelas interval, yaitu pada kelas pertama dengan rentang 38 keatas ada 10 orang dengan persentase 66,66%, pada kelas kedua dengan rentang 28 – 37 ada 4 orang dengan persentase 26,66%, pada kelas ketiga dengan rentang 19 – 27 ada 1 orang dengan persentase 6,66%, pada kelas keempat dengan rentang 8 – 18 ada 0 orang dengan persentase 0%, dan pada kelas kelima dengan rentang 0-7 ada 0 orang dengan persentase 0%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram dibawah ini.

Tabel 5. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Ekstrakurikuler Bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak



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



Grafik 3. Histogram Data Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Ekstrakurikuler Bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak

4. Data Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak

Berdasarkan hasil tes loncat tegak siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak maka berdasarkan tabel nilai TKJI untuk umur 13 – 15 tahun putra didapatkan 5 kelas interval, yaitu pada kelas pertama dengan rentang 66 keatas ada 0 orang dengan persentase sebesar 0%, pada kelas kedua dengan rentang 53 – 65 ada 3 orang dengan persentase 20%, pada kelas ketiga dengan rentang 42 – 52 ada 6 orang dengan persentase 40%, pada kelas keempat dengan rentang 31 – 42 ada 5 orang dengan persentase 33,33%, dan pada kelas kelima dengan rentang 30 ada 1 orang dengan persentase 6,66%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram dibawah ini.

Tabel 6. Data Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak

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

Grafik 4. Histogram Data Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak

5. Data Tes Lari 1000 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak

Berdasarkan hasil tes lari 1000 meter siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak maka berdasarkan tabel nilai TKJI untuk umur 13 – 15 tahun putra didapatkan 5 kelas interval, yaitu pada kelas pertama dengan rentang 3'04" dst. ada 0 orang dengan persentase sebesar 0%, pada kelas kedua dengan rentang 3'05" – 3'53" ada 0 orang dengan persentase 0%, pada kelas ketiga dengan rentang 3'54" – 4'46" ada 5 orang dengan persentase 33,33%, pada kelas keempat dengan rentang 4'47" – 6'04" ada 8 orang dengan persentase 53,33%, dan pada kelas kelima dengan rentang 6'05" ada 2 orang dengan persentase 13,33%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram dibawah ini.

Tabel 7. Data Tes Lari 1000 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak

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

Grafik 5. Histogram Distribusi Frekuensi Lari 1000 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak

6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak

Berdasarkan norma tes kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak diperoleh 1 orang dalam kategori baik dan 12 orang dalam kategori sedang, untuk kategori kurang diperoleh 1 orang dan katagori kurang sekali 1 orang ,sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 8. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak

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

Grafik 6. Histogram Klasifikasi Jumlah Nilai Siswa Ekstrakurikuler Bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak

B. Analisis Data

Setelah dilakukan analisis data yang diperoleh dengan menggunakan statistik deskriptif. Setelah diadakan tes terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak, ternyata dari 15 siswa yang dijadikan sampel, terdapat 1 orang atau 6,66% yang tergolong dalam kategori baik, 12 orang atau 80% yang tergolong dalam kategori sedang, selanjutnya 1 orang atau 6,66% dalam kategori kurang dan 1 orang atau 6,66 % dalam kategori kurang sekali.

Dari penjelasan data di atas ternyata siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak yang mengikuti tes ada 15 orang, dan dari 15 orang siswa putra ekstrakurikuler bola voli yang dijadikan sampel 1 orang atau 6,66% yang tingkat kebugaran jasmaninya baik, 12 orang atau 80% tingkat kebugaran jasmaninya sedang, 1 orang atau 6,66% yang tingkat kebugaran jasmaninya kurang dan 1 orang atau 6,66% tingkat kebugaran jasmaninya kurang sekali. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada table di bawah ini :

Tabel. 9. Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak

Berdasarkan dengan tabel di atas, maka data akan dianalisis dengan perhitungan sebagai berikut, kategori baik ada 1 orang dan kategori sedang ada 12 orang dengan kategori kurang terdapat 1 orang dan kurang sekali terdapat 1 orang. Sehingga nilai total baik $1 \times 2 = 2$. Sedang $12 \times 3 = 36$. Kurang $1 \times 4 = 4$ kurang sekali $1 \times 5 = 5$ Sehingga total keseluruhan adalah $2 + 36 + 4 + 5 = 47 : 15 = 3,1$. Dengan hasil 3,1 yaitu sebanyak 12 orang siswa yang terletak pada interval 14 -17 tepat pada angka 12 dengan persentase 80%, maka tingkat Kesegaran Jasmani siswa putra ekstrakurikuler basket SMAN 2 Siak Hulu di kategorikan **Sedang**.

C. Pembahasan

Dari perolehan hasil yang telah dikemukakan terlihat tingkat kemampuan fisik siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak terletak pada kategori sedang. Dari penjelasan di atas bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam memberikan dampak pada hasil prestasi siswa, karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka prestasi yang dicapai akan maksimal tetapi sebaliknya apabila tingkat kesegaran jasmaninya kurang baik maka prestasi yang dihasilkan kurang maksimal.

Dari penjelasan data di atas ternyata siswa putra ekstrakurikuler bola voli yang mengikuti tes ada 15 orang, dan dari 15 orang siswa putra ekstrakurikuler yang dijadikan sampel 1 orang atau 6,66% di kategori baik 12 orang atau 80% yang tingkat kesegaran jasmaninya sedang, dan 1 orang atau 6,66% tingkat kesegaran jasmaninya kurang, 1 orang atau 6,66% di kategori kurang sekali.

Menurut Widiastuti, (2011:13) Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan keletihan yang berarti. Berdasarkan teori diatas maka disadari atau tidak, sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak.

Selanjutnya Zulrafi, dkk (2013:74) Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Berdasarkan teori diatas maka dapat disimpulkan segala aktivitas yang dilakukan dalam kegiatan sehari-hari untuk memenuhi kebugaran.

Kemudian Yulianti, dkk (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 di atas maka dapat disimpulkan bahwa ketika seseorang memiliki kesegaran jasmani yang baik maka tidak akan mengalami hambatan dalam melakukan aktivitas yang akan dilakukan.

Pada hasil perhitungannya dan analisa data penelitian, terlihat bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa terletak pada kategori **sedang** atau dengan nilai rata rata 15,33 yang terletak pada interval 14 – 17 dengan persentase 80%. Hal ini terlihat bahwa berdasarkan hasil ini kita dapat menyimpulkan, pelatih harus melatih tingkat kebugaran jasmani siswa dan perlu untuk mengembangkan berbagai bentuk latihan dalam memberikan latihan, juga pelatih harus menghitung waktu yang tersedia bagi siswa dalam perencanaan program latihan kebugaran jasmani sehingga dapat mencapai prestasi yang diharapkan.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Lubuk Dalam kabupaten Siak pada taraf Sedang, yaitu sebanyak 15 orang siswa yang terletak pada interval 14 -17 tepat pada angka 12 dengan persentase 80% atau dengan kata lain tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak tergolong **sedang**.

B. Saran

Saran – saran yang dapat penulis berikan adalah :

1. Kepada siswa, untuk terus melatih diri dan meningkatkan kebugaran jasmaninya dengan melakukan latihan latihan kondisi fisik guna mendukung tercapainya prestasi.
2. Kepada pelatih, dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani, para pelatih perlu mengembangkan berbagai bentuk latihan fisik secara tepat sehingga tujuan dari pembinaan olahraga akan berujung pada peningkatan prestasi.
3. Kepada peneliti, karena keterbatasan penelitian ini dan masih kecilnya ruang lingkup dan kecilnya kelompok sampel, disarankan pada peneliti lain yang akan melakukan penelitian lanjutan dengan variabel yang

lain dengan memperluas ruang lingkup penelitian dan kelompok sampel yang lebih banyak.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan olahraga Bola Voli*. Surakarta : Era Pustaka Utama
- Ambarkumi, Dwi Hatmisari. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level I*. Jakarta: Kemenpora RI
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Depdiknas. 2002. *Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta :Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung : Depdikbud. Dirjen Pendidikan Tinggi P2LPTK
- Hartoto,Setiyo. 2015. Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA DR.SOETOMO Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*.Volume 03 Nomor 01 Hlm 9-13.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta :Sebelas Maret University Press.
- Iswanto, Ari. 2015. Peningkatan Kesegaran Jasmani Dengan Metode Permainan Beregu Pada Siswa Kelas V SDM Condong Catur Yogyakarta. *Jurnal Penelitian Pendidikan*. Volume 7 Nomor 2 Edisi Desember. 1125-1187.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University press
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani, Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*, Jakarta : Depdiknas
- Santoso. 2016. Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atelet Bola Voli Putri UNIVERSITAS PGRI Banyuwangi. *Jurnal Kejora*. Volume 01 nomor 01 Hlm 38.
- Sudijono, Anas. 2010. *Statistik Penelitian*. Jakarta: Alfabeta
- Sugiyono. 2017. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Sutrisno, Budi, Kadif M Bazin. 2009. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta : Putra Nugraha.
- Syafruddin, 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: FIK-UNP.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tahun 2005*. Jakarta : Menpora..

Viera, Barbara L. 2000. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta : Pt Raja Grafindo Persada.

Widiyastuti.2011. *Tes Dan Pengukuran OlahRaga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya

Zulraflia, Turimin dan Muspita. 2016. *Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 FKIP UIR Pekanbaru)*. *Jurnal Sport Area*. Volume 1 Nomor 2. 73-83.

