

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER
BOLAVOLI PUTERA SMAN 11 PEKANBARU**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Strata Satu (S1) Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



OLEH :

WINARSIH
NPM: 156610671

PEMBIMBING

MIMI YULIANTI S.Pd, M.Pd
NIDN : 1026078901

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2019**

PENGESAHAN SKRIPSI

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER
BOLAVOLI PUTERA SMAN 11 PEKANBARU**

Dipersiapkan oleh:

Nama : Winarsih
NPM : 156610671
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

PEMBIMBING

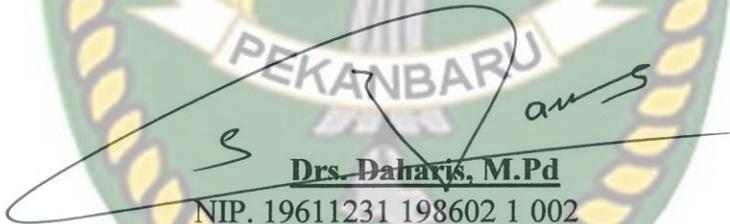


Mimi Yulianti, S.Pd, M.Pd

NIDN: 1026078901

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Daharis, M.Pd

NIP. 19611231 198602 1 002

NIDN. 0020046109

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana

Pendidikan di Fakultas dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam Riau

Wakil Dekan Bidang Akademis FKIP UIR



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

NIP. 19701007 1998032002

NIDN. 0007107005

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Winarsih
NPM : 156610671
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler BolaVoli Putera SMAN 11Pekanbaru.**

Disetujui oleh

PEMBIMBING

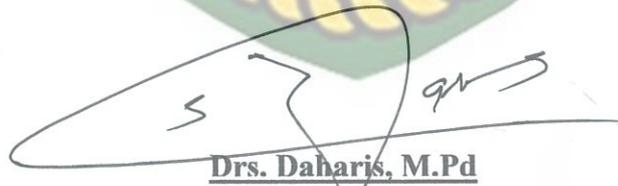


Mimi Yulianti, S.Pd, M.Pd

NIDN: 1026078901

Mengetahui

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



Drs. Daharis, M.Pd

NIP. 19611231198602 1 002

NIDN. 0020046109

SURAT KETERANGAN

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

Nama : Winarsih
NPM : 156610671
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)

Telah menyusun skripsi dengan judul:

“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler BolaVoli Putera SMAN 11 Pekanbaru”

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana semestinya.

Pembimbing



Mimi Yulianti, S.Pd, M.Pd

NIDN: 1026078901

ABSTRAK

Winarsih. 2019. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler BolaVoli Putera SMAN 11 Pekanbaru

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMAN 11 Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bolavoli SMAN 11 Pekanbaru umur 16-19 tahun yang terdiri dari 15 orang siswa putera. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *total sampling*. Sehingga sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bolavoli SMAN 11 Pekanbaru yang berumur 16-19 tahun yang terdiri dari 15 orang siswa putera. Teknik analisa data yang digunakan adalah konversi nilai tes berdasarkan norma tes kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil perhitungan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMAN 11 Pekanbaru tergolong **Sedang** dengan rata-rata **13**.

Kata Kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani

ABSTRAK

Winarsih. 2019. The Physical Fitness Level of VollyBall Students at Senior high school 11 Pekanbaru

The purpose of this research is to find out the physical fitness of vollyball students' at senior High School 11Pekanbaru. The type of this research is descriptive Quantitative. The population of this research are 16 – 19 years vollyball students which consist of 15 boys. The *sampling technique* of this research is *total sampling*. So that the sample of this research are 16 – 19 years vollyball students which consist of 15 boys. The Data analysis technique of this research is score conversion based on the test physical fitness norm. Based on the calculation, the result of this research shows that the quality of vollyball students' physical fitness at senior High School 11Pekanbaru classified as moderate with an average of **13**

Key word : Physical Fitness

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah Dimaksimalkan Bimbingan Skripsi Terhadap:

Nama : Winarsih
NPM : 156610671
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing : Mimi Yulianti, S.Pd, M.Pd
Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler BolaVoli Putera SMAN 11 Pekanbaru.**

No	Tanggal	Keterangan	Paraf
1	02-11-2018	Acc Judul Proposal	
2	20-02-2019	1. Cover (penulisan, spasi) 2. Letak posisi hal pada daftar gambar dan tabel. 3. Hal 1 (latarbelakang) tambah ulasan tentang yang terkait dan tambah teori.	
3	08-03-2019	1. Penjabaran teori 2. Pahami teknik penelitian	
4	11- 03- 2019	Acc Seminar proposal	
5	19-05-2019	Perbaikan Proposal Penelitian Setelah Ujian Proposal	
6	28-08-2019	Pengambilan Data Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	
7	21-10-2019	1. Perbaikan grafik (bentuknya) 2. Hal padadaftarpustaka	
8	25-10-2019	Acc skripsi	

Pekanbaru, Februari 2019

Wakil Dekan Bidang Akademis FKIP UIR



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

NIP. 197010071998 032 00

NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Winarsih
NPM : 156610671
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler BolaVoli SMAN 11 Pekanbaru.**

Dengan ini menyatakan bahwa:

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

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

Pekanbaru, november 2019

Penulis,



Winarsih

NPM: 156610671

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler BolaVoli Putera SMAN 11 Pekanbaru”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau (UIR). Peneliti menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam menulis skripsi ini yaitu:

1. Mimi Yulianti, S.Pd M.Pd selaku pembimbing yang banyak memberikan bimbingan dan masukan hingga skripsi ini dapat diselesaikan.
2. Bapak dan Ibu Dosen penguji yang telah memberikan kritik dan arahannya sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
3. Drs. Alzaber, M.Si selaku Dekan FKIP Universitas Islam Riau.

4. Bapak dan Ibu Dosen Pengajar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan ilmu dan safaatnya sehingga penulis bisa menyelesaikan kuliahnya.
5. Ayahanda dan Ibunda tercinta yang telah memberikan kasih sayangnnya dan memberikan dorongan, bimbingan do'a restu selama ini sehingga penulis bisa seperti sekarang ini.
6. Rekan-rekan seperjuangan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

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

Pekanbaru, November 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRACT	iv
ABSTRAK	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	6
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	6
a. Pengertian Kesegaran Jasmani	6
b. Fungsi Kesegaran Jasmani	9
c. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani	10
d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	11
2. Hakikat Permainan BolaVoli	17
a. Pengertian BolaVoli	17
B. Ekstrakurikuler	17
C. Kerangka Pemikiran.....	17
D. Pertanyaan Penelitian	18

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	19
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	19
C. Defenisi Operasional.....	20
D. Pengembangan Instrumen Penelitian.....	20
E. Teknik Pengumpulan Data.....	32
F. Teknik Analisa Data.....	32

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	34
1. Data Hasil Tes Lari 60 Meter.....	34
2. Data Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh.....	35
3. Data Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik.....	36
4. Data Hasil Tes Loncat Tegak.....	37
5. Data Hasil Tes Lari 1200 Meter.....	38
B. Analisa Data.....	39
1. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani.....	39
C. Pembahasan.....	41

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	43
B. Saran.....	43

DAFTAR PUSTAKA.....	46
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Putera Umur 16-19 Tahun	31
2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Untuk Remaja Putera Umur 16-19 Tahun.....	33
3. Data Tes Lari 60 Meter	34
4. Data Tes Gantung Angkat Tubuh.....	35
5. Data Tes Baring Duduk 60 Detik.....	36
6. Data Tes Loncat Tegak.....	37
7. Data Tes Lari 1200 Meter	38
8. Data Klasifikasi Kesegaran Jasmani	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Posisi Lari Start 60 Meter.....	22
2. Palang Tunggal Gantung Angkat Tubuh.....	24
3. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh.....	24
4. Sikap Daggu Menyentuh Palang Tunggal.....	25
5. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	26
6. Gerakan Baring Menuju Duduk.....	26
7. Sikap Duduk Dengan Kedua Siku menyentuh Paha.....	27
8. Papan Loncat Tegak.....	28
9. Sikap Menentukan Raihan Tegak.....	28
10. Sikap Awalan Loncat Tegak.....	29
11. Gerakan Loncat Tegak.....	29
12. Posisi Start Lari 60 Meter.....	30
13. Stopwatch Dimatikan Saat Pelari Melintasi Garis Finish.....	31
14. Dokumentasi Penelitian.....	58

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Data Tes Lari 60 Meter	35
2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh.....	36
3. Data Tes Baring Duduk 60 Detik.....	37
4. Data Tes Loncat Tegak.....	38
5. Data Tes Lari 1200 Meter	39
6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani.....	40



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Tes Lari 60 Meter	46
2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh.....	48
3. Data Tes Baring Duduk 60 Detik.....	50
4. Data Tes Loncat Tegak.....	52
5. Data Tes Lari 1200 Meter	54
6. Data Rekapitulasi Hasil Tes Kesehatan Jasmani	56



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada dasarnya kesegaran jasmani merupakan bagian integral dalam olahraga secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelatihan kesegaran jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan kesegaran jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan social, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.

Kesegaran jasmani dan kesehatan khususnya dalam olahraga telah dilaksanakan sebagaimana mestinya disemua tingkat dan jenis pendidikan. Kesegaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam penyelenggaraan olahraga sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Hal tersebut selaras dengan UU RI No. 3 Tahun 2005 “tentang sistem keolahragaan nasional adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.”

Untuk mewujudkan tujuan dari undang-undang di atas salah satunya adalah dengan menerapkan pendidikan jasmani di sekolah, pendidikan jasmani diberikan untuk menjaga keseimbangan antara pengembangan jiwa dan raga serta keselarasan antara perkembangan kecerdasan otak dan keterampilan jasmani. Sekolah-sekolah di tanah air ini telah diberikan

pendidikan jasmani mulai dari taman kanak-kanak sampai keperguruan tinggi. Karena tingkat kebugaran jasmani merupakan hal yang paling utama diperhatikan untuk membentuk individual yang aktif, jika tingkat kebugaran jasmaninya bagus maka individu tersebut akan semakin aktif baik itu secara akademik maupun non akademik.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, artinya kebugaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan oleh seseorang untuk melaksanakan aktivitas terlebih lagi dalam olahraga .

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar kegiatan intrakurikuler, diadakan ekstrakurikuler yaitu sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa yang digemari. Dalam kegiatan ekstrakurikuler ada beberapa bidang salah satunya dibidang olahraga, dari pengamatan peneliti khususnya di SMAN 11 pekanbaru banyak berkembang yang mengadakan ekstrakurikuler bolavoli.

Olahraga bolavoli adalah salah satu olahraga yang telah populer di indonesia bahkan didunia. Di samping itu olahraga bolavoli sebagai alat pendidikan, yang masuk dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah. Olahraga bolavoli adalah olahraga yang sudah memasyarakat dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat di indonesia, baik anak-anak, remaja hingga orang dewasa.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di SMAN 11 pekanbaru, banyak siswa yang kelelahan sebelum latihan olahraga selesai,dayatahan belum

maksimal, keseimbangan siswa masih belum stabil saat melakukan pemanasan, selain itu saat berolahraga seorang siswa ada yang tidak mengikuti latihan, disamping itu masih ada beberapa siswa yang tidak mengikuti pemanasan dengan baik. Kesegaran jasmani sangat berperan dalam setiap cabang olahraga, untuk meningkatkan kesegaran jasmani atlet diharuskan mengkonsumsi makanan yang bergizi, istirahat yang cukup dan menjalankan ekstrakurikuler yang baik.

Berdasarkan hasil observasi di atas, maka penulis menilai bahwasanya siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMAN 11 pekanbaru sebagian siswanya memiliki tingkat kesegaran jasmani yang masih perlu ditingkatkan lagi agar menjadi lebih baik. Mencermati kondisi tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian ilmiah berjudul **“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler BolaVoli putera SMAN 11 pekanbaru”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka tergambar identifikasi masalah, sebagai berikut:

1. Banyak siswa yang kelelahan sebelum latihan olahraga selesai.
2. Beberapa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli memiliki dayatahan belum maksimal.
3. Keseimbangan siswa belum stabil saat melakukan pemanasan.
4. Selain itu ada beberapa siswa yang masih tidak mengikuti pemanasan dengan baik.

C. Pembatasan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka penelitian ini terbatas pada “Tingkat kesegaran jasmani siswa putera ekstrakurikuler bolavoli putera di SMAN 11 pekanbaru”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah pada: Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bolavoli putera SMAN 11 pekanbaru?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli putera SMAN 11 pekanbaru.

F. Manfaat Penelitian

Adapun penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Bagi siswa, sebagai bahan informasi yang dapat membantu dalam latihan meningkatkan kesegaran jasmani khususnya pada cabang olahraga bolavoli.
2. Bagi pelatih/pembina ekstrakurikuler, sebagai bahan dalam memberikan ilmu untuk melatih siswa ekstrakurikuler bolavoli putera SMAN 11 pekanbaru
3. Bagi sekolah, dapat meningkatkan prestasi siswa cabang olahraga bolavoli.

4. Bagi jurusan/fakultas, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kualitas mahasiswa khususnya jurusan pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi sebagai calon pendidik.
5. Bagi penulis, Sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana di jurusan pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi Universitas Islam Riau (UIR)



BAB II KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Hakikat Tentang Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Latihan kesegaran jasmani (*physical conditioning*) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani. Derajat kesegaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain hasil kerjanya semakin produktif jika kesegaran jasmaninya semakin meningkat.

Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Tingkat kesegaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang baik tua maupun muda. Dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi, seseorang mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan waktu lebih lama disbanding seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah. Menurut Syafruddin, (2011:64) “Kesegaran jasmani (*physical conditioning*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik”. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Berdasarkan teori tersebut, tugas pelatih adalah bagaimana meningkatkan kesegaran jasmani

atau kemampuan fisik awal siswa melalui suatu proses latihan yang terprogram sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai.

Selanjutnya Ambarukmi, (2007:42) “Pengertian kesegaran jasmani adalah selalu dihubungkan dengan keadaan fisik secara umum dari seseorang, jadi ruang lingkup kesegaran jasmani bias diartikan dengan kondisi puncak seseorang atlet bahkan sampai pada kemampuan fisik seseorang yang baru sembuh dari sakit atau baru mengalami cedera”. Berdasarkan teori di atas, kesegaran jasmani sangatlah erat hubungannya terhadap proses dan hasil suatu proses, dikarenakan kesegaran jasmani sangatlah berpengaruh terhadap hal tersebut maka menjaga kesegaran jasmani sangatlah dibutuhkan, juga bagi siswa baik saat latihan dan pada saat sedang tidak berlatih.

Kemudian Ismaryati, (2008:40) “Berdasarkan fungsinya, kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu fungsi yang bersifat umum (untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan yang berguna untuk mempertinggi daya kerja) dan fungsi yang bersifat khusus (dibedakan berdasarkan golongan, seperti pekerjaan, keadaan, umur)”. Dari dua kelompok bagian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani akan sangat berpengaruh bagi seseorang dan kesegaran jasmani tersebut haruslah dilatih sesuai fungsinya agar kegiatan yang sedang dilakukan dapat terlaksana dengan baik.

Seterusnya Harsono, (2001:4) juga mengungkapkan “bahwa latihan kesegaran jasmani memegang peranan yang sangat penting dalam program

latihan atlet, terutama atlet pertandingan”. Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan bahwa istilah latihan kesegaran jasmani mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif, dan yang tujuannya untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh system tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat. 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 aktifitas tubuh”. Berdasarkan teori di atas, kesegaran jasmani tersebut haruslah dilatih melalui beberapa program latihan agar tubuh memiliki kemampuan sistem yang lebih baik.

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 kelelahan yang berarti”. Berdasarkan teori di atas 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 Arsil, (2010:67) “Kesegaran jasmani dapat diukur melalui tes kesegaran jasmani yang disebut tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI) , yaitu suatu rangkaian tes yang masing-masing terdiri dari lima butir tes yang dilakukan secara berurutan”. Berdasarkan teori

tersebut dapat disimpulkan bahwa setiap butir tes akan berbeda penilaiannya yaitu berdasarkan usia dan jenis kelamin seseorang.

Menurut Zulraflia, dkk (2013:74) “Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari”.

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.

Dari pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan dan menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya tiba-tiba atau mendadak, dimana orang yang kesegarannya kurang atau tidak akan mampu melakukannya. Hal ini membedakan orang yang fit dan tidak fit, tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda sehingga masing-masing akan mempunyai kesegaran jasmani yang berbeda pula.

b. Fungsi kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani menggambarkan kondisi tubuh setiap orang dalam melakukan aktivitas. Ismaryati (2006: 40) berdasarkan fungsinya, “kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu fungsi yang bersifat umum dan fungsi yang bersifat 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 atlit, pelajar atau mahasiswa. Golongan yang berdasarkan keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitas. Keadaan yang berdasarkan umur, misalnya bagi anak, anak yang merangsang untuk pertumbuhan, dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan tugasnya sehari-hari karena secara nyata dapat meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugasnya secara optimal agar mendapat hasil yang baik sesuai dengan harapan.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani

Menurut Sharkey (2011: 80-85) “faktor yang mempengaruhi kebugaran adalah

1. **Hereditas** (keturunan), kita membutuhkan dukungan yang sangat natural dan bertahun-tahun latihan yang sistematis untuk mencapai tingkat daya

tahan yang tertinggi. Kita mewarisi banyak faktor yang memberikan kontribusi pada kebugaran termasuk kapasitas maksimal sistem respiratori dan kardiovaskular jantung yang lebih besar, sel merah dan hemoglobin yang lebih besar. Bukti-bukti terbaru menunjukkan bahwa kapasitas otot untuk merespon latihan mungkin juga merupakan keturunan. Faktor keturunan lainnya seperti fisik dan komposisi tubuh juga akan mempengaruhi kebugaran dan potensi performa yang tinggi.

2. **latihan**, potensi untuk meningkatkan kebugaran dengan latihan memiliki keterbatasan, walaupun kebanyakan penelitian mengkonfirmasi potensi untuk meningkatkan 15%- 25 % (lebih besar lagi dengan berkurangnya lemak tubuh) latihan meningkatkan fungsi dan kapasitas sistem respiratori dan kardiovaskular serta volume darah, tapi perubahan yang paling penting terjadi pada serat otot yang digunakan dalam latihan. latihan aerobik meningkatkan kemampuan otot untuk menghasilkan energi secara aerobik dan mengubah metabolisme dari karbohidrat ke lemak. Latihan memnampakkan kemampuan berprestasi, tapi peningkatannya dibatasi pada aktifitas yang digunakan dalam latihan.
3. **Jenis kelamin**, salah satu alasan perbedaan antara jenis kelamin adalah hemoglobin, komponen pembawa oksigen dalam sel darah, karena wanita lebih kecil dan memiliki masa otot yang lebih kecil atau rata-rata wanita memiliki lebih banyak lemak daripada pria (25% vs 12,5% bagi wanita dan pria dan sebaya). karena kebugaran aerobik biasanya dijabarkan per unit berat badan, wanita dengan lemak yang lebih banyak dan jaringan otot yang lebih sedikit akan memiliki beberapa kerugian.
4. **Usia**, kebugaran dapat ditingkatkan, bahkan diusia 70. Dan tidak pernah ada kata terlambat untuk memulai.
5. **lemak tubuh**, cara termudah untuk mempertahankan atau bahkan meningkatkan kebugaran adalah dengan menyingkirkan kelebihan lemak anda. dan aktivitas”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, dan aktivitas semua itu sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, oleh karena itu kita harus melakukan beberapa bentuk latihan fisik, menjaga dan mengatur pola makan agar gizi yang masuk kedalam tubuh tercukupi dan lemak tubuh tidak berlebihan serta memperhatikan hal-hal tersebut.

d. Komponen Kesegaran Jasmani

Komponen kesegaran jasmani menggambarkan kemampuan kondisi fisik setiap orang. Ismaryati(2006: 38) menyatakan unsur-unsur kesegaran jasmani sepaerti dibawah ini:

1. Kesegaran jasmani (terkait dengan keterampilan olahraga)

- Kelincahan
- Keseimbangan
- Koordinasi
- Kecepatan
- Power
- Waktu reaksi

2. Kesegaran jasmani (terkait dengan kesehatan)

- Daya tahan erobik
- Komposisi tubuh
- Kelentukan
- Kekuatan otot
- Daya tahan otot

Kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa komponen kesegaran jasmani dibagi menjadi dua kelompok yaitu, yang berhubungan dengan kesehatan dan yang berhubungan dengan keterampilan dan masing-masing kelompok terdiri dari beberapa unsur yang sangat berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari. Adapun komponen kesegaran jasmani meliputi:

1. Daya Tahan Cardiovascular

Syafruddin (2011: 101) mengemukakan “daya tahan (*endurance*) dapat diartikan dari berbagai sisi pandang, antara lain dari sisi kebutuhan olahraga, durasi dan intensitas unjuk kerjanya, keterlibatan otot yang bekerja aktif dan bisa dilihat dari sisi sifat kerjanya”. Widiastuti (2011: 14) mengemukakan “daya tahan jantung, paru-paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan jantung dan paru-paru sangat penting untuk menunjang kerja otot, yaitu dengan cara mengambil oksigen dan mengeluarkan ke otot yang aktif. Dan pada daya tahan ini ada juga yang dinamakan dengan daya tahan otot lokal. Dari kedua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa daya tahan jantung paru adalah kemampuan untuk melanjutkan atau tetap melakukan latihan-latihan yang berat atau jumlah kerja maksimal dimana setiap individu tampil dalam periode waktu yang lama.

2. Daya Tahan Otot (*muscle endurance*)

Menurut Widiastuti (2011: 14) menyatakan bahwa “daya tahan adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus-menerus pada tingkat intensitas sub maksimal. Pada dasarnya daya tahan kekuatan otot merupakan rentangan antara daya tahan otot dan kekuatan otot. Daya tahan otot diperlukan untuk mempertahankan kegiatan yang sifatnya didominasi oleh penggunaan otot atau kelompok otot. Seperti halnya pada komponen lain, daya tahan otot hanya diperlukan sebatas kebutuhan dalam

melakukan aktivitas otot. Dari pendapat diatas disimpulkan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu relatif lama.

3. Kekuatan Otot

Widiastuti (2011: 15) mengemukakan “kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya(force) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu kontraksi maksimal. Kekuatan otot merupakan hal penting untuk setiap orang. Dari uraian di atas pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga secara maksimal.

4. Kelentukan (*flexibility*)

Widiastuti (2015:173) mengemukakan “kelentukan merupakan batas rentang gerak maksimal yang mungkin pada suatu sendi. Kelentukan berguna untuk efisiensi gerak dalam melakukan aktivitas gerak dan mencegah kemungkinan terjadinya cedera. Kelentukan adalah kemampuan berbagai sendi dalam tubuh untuk bergerak seluas-luasnya. Harsono (2001: 15) mengemukakan “kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. Syafruddin (2013 : 113) menyatakan kelentukan adalah salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan keterampilan gerakan, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, dayatahan, kelincahan, dan koordinasi.

Dari pendapat di atas kesimpulan bahwa kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerak dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Dengan demikian jelas bahwa kelentukan memegang peranan yang sangat besar dalam mempelajari keterampilan gerakan dan dalam mengoptimalkan kemampuan fisik yang lain.

5. Komposisi Tubuh (*body composition*)

Atmojo (2010: 15) mengemukakan “komposisi tubuh berkaitan dengan jumlah lemak tubuh pada seseorang. Seseorang yang fit (segar) memiliki presentase lemak yang relatif rendah”. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa komposisi tubuh adalah presentase lemak tubuh dari berat badan tanpa lemak yang dinyatakan dalam presentase lemak tubuh.

6. Kecepatan gerak (*speed of composition*)

Ismaryati (2008: 57) mengemukakan “ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu”. Syafruddin (2013 : 88) kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan dengan cepat. Dari uraian di atas pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seorang untuk melakukan sesuatu dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

7. Kelincahan (*agility*)

Ismaryati (2008: 41) mengemukakan “kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat”. Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahanya cukup baik. Kelincahan sering kita amati dalam situasi tertentu. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang cukup baik dalam waktu yang singkat.

8. Keseimbangan (*balance*)

Widiastuti (2011: 17) mengatakan “keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang pada saat melakukan gerakan tergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera pengelihat. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh dalam suatu gerakan.

9. Kecepatan Reaksi (*coordination*)

Syafruddin (2011: 96) mengemukakan “kecepatan reaksi atau kemampuan reaksi merupakan kemampuan seseorang menjawab/merespon suatu signal (stimulus) dengan kecepatan tinggi”. Syafruddin (2013 : 88) mengemukakan kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab

rangsangan atau stimulasi secara akustik, optic, dan taktil dengan cepat. Kecepatan reaksi pada hakikatnya merupakan proses yang terjadi di dalam tubuh secara tersembunyi. Oleh karena itu tidak dapat diamati oleh matam manusia. Jadi pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan reaksi merupakan kemampuan seseorang menanggapi rangsang dengan kecepatan tinggi.

10. Koordinasi (*koordinasion*)

Widiastuti (2011: 18) menyatakan “koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien”. Ismaryati (2006: 53) mengemukakan “koordinasi didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan”. Dari beberapa pendapat di atas disimpulkan bahwa koordinasi adalah kemampuan menggabungkan berbagai macam gerak menjadi suatu gerak yang bermakna dengan memperkecil resiko dan memperoleh hasil yang maksimal.

2. Hakikat Permainan BolaVoli

A. Pengertian BolaVoli

Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga bola yang terdiri dari 2 grub. Masing-masing grub harus beradu ketangkasan untuk memantulkan bola di atas net melalui tangan. Cabang olahraga bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang telah populer di indonesia bahkan di dunia. Di samping itu cabang olahraga bolavoli sebagai alat

pendidikan, yang masuk dalam pendidikan jasmani dan olahraga dan kesehatan di sekolah. Cabang olahraga bolavoli merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat di Indonesia, baik anak-anak, remaja hingga orang dewasa. Cabang olahraga ini memiliki animo yang cukup besar, dan bukan hanya dari perkotaan hingga ke pelosok desa sehingga secara faktual cabang olahraga bolavoli telah berhasil dalam hal pemasyarakatannya.

B. Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar kegiatan intrakurikuler, diadakan ekstrakurikuler yaitu sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa yang digemari. Dalam kegiatan ekstrakurikuler ada beberapa bidang yang ada salah satunya adalah bidang olahraga bolavoli.

C. Kerangka Pemikiran

Untuk mendapatkan hasil pemikiran yang logis pada tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli putra SMAN 11 Pekanbaru penulis memaparkan kerangka konseptual proposal ini. Olahraga adalah suatu aktifitas gerak yang berguna untuk kebugaran jasmani tubuh seseorang. Kebugaran jasmani adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, kebugaran jasmani seluruh komponennya harus dikembangkan. Kebugaran jasmani sangat diperlukan dalam semua aktifitas olahraga, seperti pada olahraga bolavoli.

Kesegaran jasmani diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami proses latihan. Kesegaran jasmani meliputi kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, *power*, keseimbangan, kelincahan dan koordinasi.

Berdasarkan penjelasan di atas jelas terlihat bahwa faktor kesegaran jasmani menentukan kesuksesan peserta ekstrakurikuler olahraga termasuk bolavoli, karena bolavoli memiliki unsur mental, serta fisik dalam kegiatannya, sehingga dengan memiliki fisik dan mental yang kuat maka terciptalah permainan bolavoli yang maksimal dan berprestasi.

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan Paparan kerangka pemikiran dan permasalahan di atas maka pertanyaan penelitian dalam penelitian ini adalah bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli putra SMAN 11 pekanbaru?

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian deskriptif (Maksum, 2012:68) adalah “penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu”. Pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi atau variable tertentu, bentuk sederhana dari penelitian deskriptif adalah penelitian dengan satu variabel.

Kemudian, Menurut Sugiyono (2012:11) “Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independent) tanpa membuat pertandingan atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain”. Berdasarkan pendapat di atas, maka jenis penelitian adalah bersifat deskriptif dimana variabel yang diteliti bersifat mandiri tentang kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMAN 11 pekanbaru.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Arikunto (2013:173) “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Adapun Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra ekstrakurikuler bolavoli SMAN 11 pekanbaru yaitu berjumlah 15 orang.

2. Sampel

Menurut Arikunto (2013:174) “Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, total sampling adalah pengambilan sampel yang sama dengan jumlah populasi yang ada. Maka sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 15 orang.

C. Defenisi Operasional

1. Kesegaran jasmani

Merupakan kesanggupan kemampuan tubuh dalam melaksanakan aktivitas setiap harinya tanpa merasakan kelelahan yang berarti: tubuh terlihat sehat,bugar, dan dapat hidup lebih produktif.

2. Tingkat Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Tingkat kesegaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang baik tua maupun muda. Dengan memiliki tingkat kesegaran yang tinggi, seseorang mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibanding seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah.

3. Ekstrakulikuler bolavoli

Ekstrakulikuler merupakan kegiatan di luar kegiatan intrakulikuler, diadakan ekstrakulikuler yaitu sebagai wadah untuk menyalurkan bakat

dan minat siswa yang digemari. Dalam kegiatan ekstrakurikuler ada beberapa bidang salah satunya dibidang olahraga,yaitu olahraga bolavoli.

D. Pengembangan Instrumen Penelitian

Dalam melakukan tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani digunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes ini merupakan rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara suatu satuan waktu. Sebelum melaksanakan tes semua peserta harus diberi penjelasan tentang maksud, tujuan dan kegunaan tes kebugaran jasmani yang akan dilakukan, serta cara melakukan masing-masing butir-butir tes yang akan dilaksanakan. Tes kesegaran jasmani Indonesia untuk siswa Sekolah Menengah Atas atau sederajat usia 16-19 tahun terdapat butir-butir tes diantaranya yaitu: a. Lari cepat 60 meter, b. Gantung angkat tubuh 60 detik dan gantung siku tekuk 60 detik, c. Baring duduk selama 60 detik, d. Loncat tegak dan, e. Lari 100 dan 1200 meter. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Sekolah Menengah Atas atau sederajat usia 16-19 tahun putera terdiri dari: Lari 60 meter, Tes gantung angkat tubuh, Baring duduk, Loncat Tegak dan Lari 1000 dan 1200 meter.

a. Lari Cepat 60 Meter

- 1) Tujuan: Mengukur kecepatan.
- 2) Alat yang dipergunakan:
 - a) Lintasan lari, atau lapangan yang datar dan tidak licin.
 - b) Bendera start.

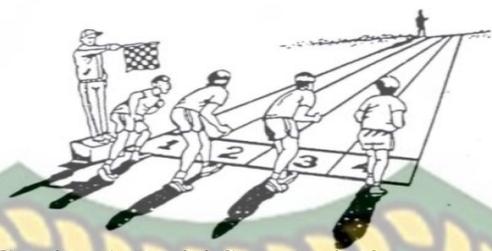
- c) Tiang pancang.
- d) Stopwatch.
- e) Serbuk kapur.
- f) Formulir tes.
- g) Alat tulis.
- h) Petugas tes.
- i) Juru keberangkatan.
- j) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

3) Pelaksanaan:

- a) Sikap pemulaan “peserta berdiri dibelakang garis start”
- b) Gerakan
 - a. Pada aba-aba “siap” mengambil sikap berdiri siap untuk lari.
 - b. Pada aba-aba “ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 60 meter.
- c). Lari masih bisa diulang apabila:
 - a. Pelari mencuri start.
 - b. Pelari tidak melewati garis finish.
 - c. Pelari terganggu dengan pelari yang lain

4) Pencatat hasil:

- a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter.
- b) Dicapat satu angka dibelakang koma.

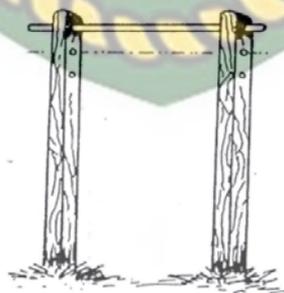


Gambar 1. Posisi Start Lari 60 meter
(Depdiknas TKJI 1999:7)

b. Tes gantung Angkat Tubuh 60 detik, untuk putera

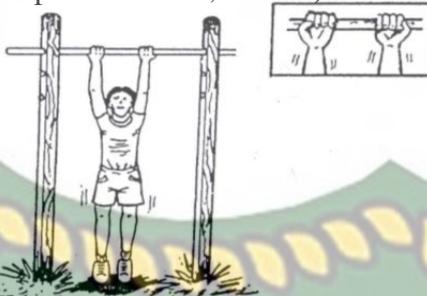
- 1) Tujuan: mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- 2) Alat dan fasilitas yang digunakan:
 - a) Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta.
 - b) Stopwatch.
 - c) Alat tulis.
 - d) Serbuk kapur atau magnesium karbonat.
- 3) Petugas tes:
 - a) Pengamat waktu.
 - b) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- 4) Pelaksanaan:
 - a) Permulaan: Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.
 - b) Gerakan: Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal, kemudian kembali bersikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.

- c) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap lurus.
 - d) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, selama 60 detik.
 - e) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila: Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun.
 - f) Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal.
 - g) Pada waktu kembali kesikap permulaan kedua lengan tidak lurus.
- 5) Pencatat hasil
- a) Gerakan yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
 - b) Gerakan yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat 60 detik.
 - c) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai 0 (nol).



Gambar 2. Palang tunggal.

(Depdiknas TKJI, 1999:8)



Gambar 3. Sikap permulaan angkat tubuh.

(Depdiknas TKJI, 1999:9)



Gambar 4. Sikap dagu menyentuh/melewati palang tunggal. (Depdiknas TKJI, 1999:10)

c. Baring duduk 60 detik

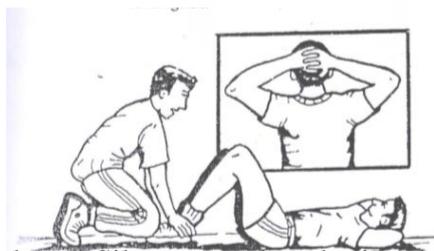
- 1) Tujuan: mengukur kekuatan dan kekuatan ketahanan otot perut.
- 2) Alat yang diperlukan:
 - a) Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih.
 - b) Stopwatch.
 - c) Alat tulis.
 - d) Alas/tikar/matras jika diperlukan.
- 3) Petugas Tes
 - a) Pengamat waktu.
 - b) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

4) Pelaksanaan

- a) Sikap permulaan: berbaring terlentang dilantai atau dirumput, kemudian lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan dengan jari-jarinya berselang seling diletakan dibelakang kepala. Petugas/peserta lain menekan pergelangan kaki, agar tidak terangkat.
- b) Gerakan: pada aba-aba “ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha dan kemudian kembali pada sikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang selama 60 detik.
- c) Gerakan yang dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik.
- d) Catatan: Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi, kedua siku tidak sampai menyentuh paha, dan mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

5) Pencatat hasil

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



Gambar 5. Sikap permulaan baring duduk
(Depdiknas TKJI, 1999:14)



Gambar 6. Gerakan baring menuju sikap duduk.

(Depdiknas TKJI, 1999:15)



Gambar 7. Sikap duduk kedua siku menyentuh paha.

(Depdiknas TKJI, 1999:15)

d. Loncat Tegak

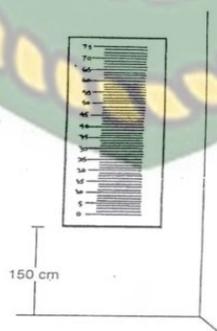
- 1) Tujuan: Mengukur daya ledak/tenaga eksplosif.
- 2) Alat yang diperlukan:
 - a) Papan berskala centi meter, warna gelap, berukuran 30×150 cm dan dipasang pada dinding atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm.
 - b) Serbuk kapur.
 - c) Alat penghapus papan tulis.
 - d) Alat tulis.
- 3) Petugas tes
 - a) Pengamat dan pencatat hasil.

4) Pelaksanaan:

- a) Sikap permulaan: terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan kanan dekat dinding diangkat ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga menimbulkan bekas raihan jarinya.
- b) Gerakan: Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang, kemudian peserta meloncat tinggi mungkin sambil menepuk papan dengan ujung jari sehingga menimbulkan bekas, lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi peserta lain.

5) Pencatat hasil:

- a) Raihan tega dicatat,
- b) Ketiga raihan loncatan dicatat.
- c) Raihan loncatan tertinggi dikurangi raihan tegak.



Gambar 8. Papan loncat tegak.

(Depdiknas TKJI, 1999:17)



Gambar 9. Sikap menentukan raihan tangan.

(Depdiknas TKJI, 1999:18)



Gambar 10. Sikap awalan loncat tegak

(Depdiknas TKJI, 1999:19)



Gambar 11. Sikap meloncat pada test loncat tegak.

(Depdiknas TKJI, 1999:19)

e. Lari Jauh 1200 meter

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

2) Alat yang digunakan:

- a) Lintasan lari berjarak 1200 meter.
- b) Stopwatch.
- c) Bendera start.
- d) Peluit.
- e) Tiang pancang.
- f) Aalat tulis.

3) Petugas:

- a) Petugas keberangkatan.
- b) Pengukur waktu.
- c) Pencatat hasil.
- d) Pembantu umum

4) Pelaksanaan:

- a) Sikap permulaan: peserta berada dibelakang garis start.
- b) Gerakan: pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. Pada aba-aba “ya” peserta lari menuju garis finish dengan menempuh jarak 1200 meter.
- c) Catatan: lari diulang bila mana ada pelari yang mencuri start, lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish.





Gambar 12. Posisi start lari 1200 meter.
(Depdiknas TKJI, 1999:21)



Gambar 13. Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish. (Depdiknas TKJI, 1999:21)

5) Pencatat hasil:

- a) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.
- b) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak yang sudah ditentukan. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 16 - 19 Tahun Putera

Ni	Lar	Gant	Bari	Lon	Lar	Ni
l	i	ung	ng	cat	i	l
a	6	An	D	Te	1	a
i	0	gka	ud	ga	2	i
	m	t	uk	k	0	
	et	Tub	60		0	

Dokumen ini adalah Arsip Miilik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

	e r	uh	de tik		m et e r	
5	S.d - 7, 2 ”	19 keat as	41 ke at as	73 ke ata s	S.d - 3 , 1 4 ”	5
4	7,3 ” - 8, 3 ”	14 - 18	30 - 40	60 - 72	3’1 5 ” - 4 , 2 5 ”	4
3	8,4 ” - 9, 6 ”	9 - 13	21 - 29	50 - 59	4’2 6 ” - 5 , 1 2 ”	3
2	9,7 ” - 1 1, 1,	5 - 8	10 - 20	39 - 49	5’1 3 ” - 6	2

	0				,	
	”				3	
					3	
					”	
1	11,	0 – 4	0 –	38	6’3	1
	1		9	dst	4	
	”				”	
	d				d	
	st				st	

Sumber : (Depdiknas TKJI,1999:28)

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

1. Observasi, yang dilakukan pada sebelum pembuatan proposal dan pada saat penelitian. Observasi dilakukan dengan pengamatan langsung di lokasi penelitian.
2. Kepustakaan digunakan untuk mendapatkan konsep-konsep dan teori yang di pakai dalam penelitian ini.
3. Tes dan Pengukuran, dalam penelitian ini dilakukan tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswa putera ekstrakurikuler bolavoli SMAN 11 pekanbaru

F. Teknik Analisis Data

Untuk memperoleh suatu kelompok masalah akan diteliti maka analisis data merupakan salah satu langkah penting dalam penelitian, karena analisis data juga akan dapat ditarik kesimpulan mengenai masalah yang akan diteliti. Dalam hal ini penulis ingin mengetahui gambaran tentang tingkat kesgaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bolavoli

SMAN 11 pekanbaru. Maka peneliti memakai rumus berdasarkan pendapat (Sudijono, 2006:43)

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

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

Tabel 2. Tabel Norma Tes Kesehatan Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 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	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

(Depdiknas TKJI,1999:29)

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Data yang akan diolah pada penelitian ini adalah data tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler BolaVoli SMAN 11 Pekanbaru. Adapun tes yang akan digunakan adalah tes Lari 60 meter, Tes gantung angkat tubuh, Tes baring duduk 60 detik, Tes loncat tegak, Tes lari 1200 meter untuk putera. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian di bawah ini.

1. Data tes lari 60 meter siswa putra ekstrakurikuler BolaVoli SMAN 11 Pekanbaru

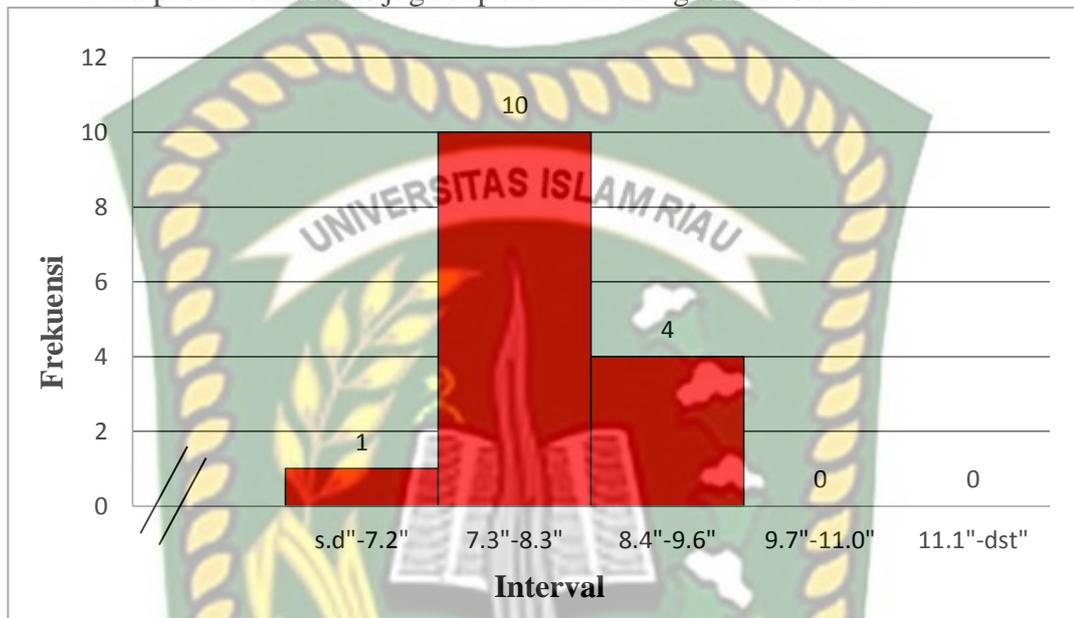
Dilihat data yang terkumpul 15 siswa sampel didapat angka atau skor tercepat 6.09 detik dengan nilai 5 terdapat 1 orang dengan presentase 6.66%, nilai 4 terdapat 10 orang dengan presentase 66.6%, nilai 3 terdapat 4 orang dengan presentase 26.6%, dan skor terendah 9.10 detik. Kemudian dapat dilihat pada table di bawah ini.

Tabel 3. Data Tes Lari 60 Meter Siswa Putra Ekstrakurikuler BolaVoli SMAN 11 Pekanbaru.

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
S.d – 7,2”	Baik Sekali	5	1	6.66%
7,3” – 8,3”	Baik	4	10	66.6%
8,4” – 9,6”	Sedang	3	4	26.6%
9,7” – 11,0”	Kurang	2	0	0%
11,1”	Kurang	1	0	0%

dst	Sekali		
Jumlah		15	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik di bawah ini :



Grafik 1. Histogram hasil Tes Lari 60 Meter Siswa Ekstrakurikuler BolaVoli SMAN 11 Pekanbaru

2. Data Tes Angkat Gantung Tubuh Siswa Ekstrakurikuler BolaVoli SMAN 11 Pekanbaru

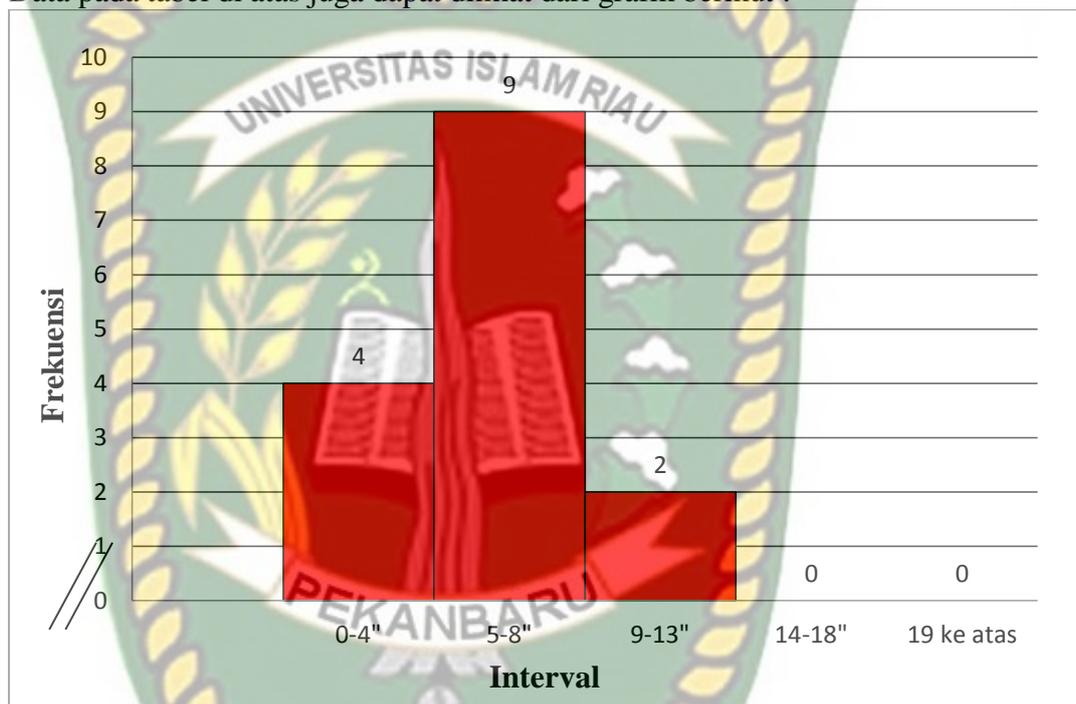
Berdasarkan norma tes angkat gantung tubuh yang dilakukan diperoleh 2 orang siswa dalam kategori sedang, 9 orang siswa dalam kategori kurang dan 4 orang siswa dalam kategori kurang sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel dibawah

Tabel 4. Data Tes Gantung Tubuh Siswa Ekstrakurikuler BolaVoli SMAN 11 Pekanbaru

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
19 ke atas	Baik Sekali	5	0	0%

14 – 18	Baik	4	0	0%
9 – 13	Sedang	3	2	13.33%
5 – 8	Kurang	2	9	60%
0 - 4	Kurang Sekali	1	4	26.66%
Jumlah			15	100%

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



Grafik 2. Histogram Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Ekstrakurikuler BolaVoli SMAN 11 Pekanbaru

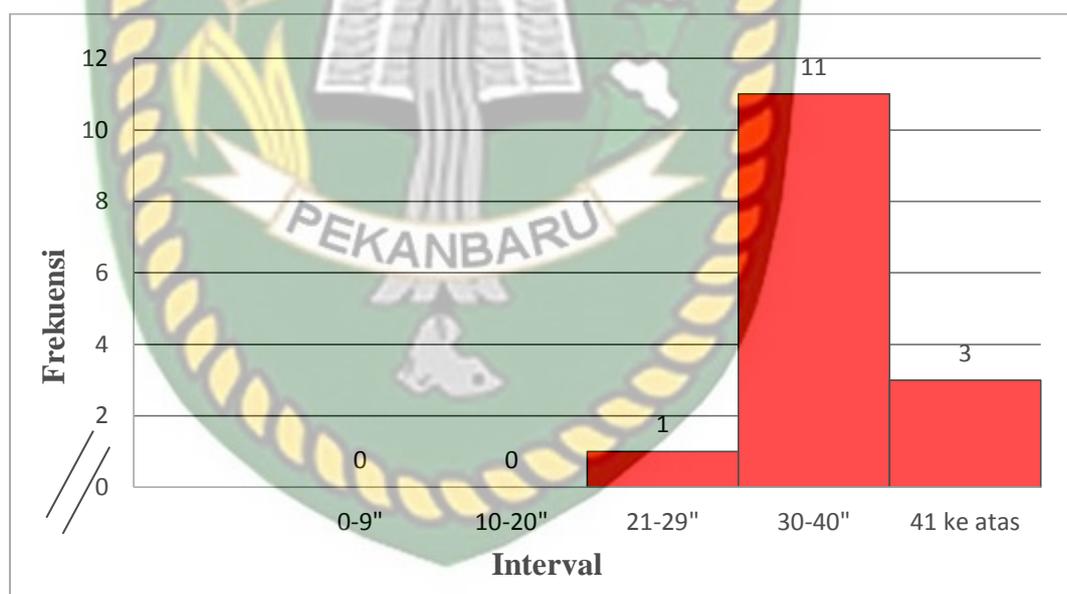
4. Data Tes Baring Duduk 60 detik Siswa Ekstrakurikuler BolaVoli SMAN 11 Pekanbaru

Berdasarkan tes baring duduk 60 detik siswa ekstrakurikuler bolavoli SMAN 11 Pekanbaru diperoleh 3 orang siswa dalam kategori sangat baik, 11 orang dalam kategori baik, dan 3 orang dalam kategori sedang. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel dibawah:

Tabel 5. Data Tes Baring Duduk 60 detik Siswa Ekstrakurikuler BolaVoli SMAN 11 Pekanbaru

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
41 keatas	Baik Sekali	5	3	20%
30 – 40	Baik	4	11	73.3%
21 – 29	Sedang	3	1	6.66%
10 – 20	Kurang	2	0	0%
0 – 9	Kurang Sekali	1	0	0%
Jumlah			15	100%

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



Grafik 3. Histogram Tes Baring Duduk Siswa Ekstrakurikuler BolaVoli SMAN 11 Pekanbaru

5. Data Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler BolaVoli SMAN 11 Pekanbaru

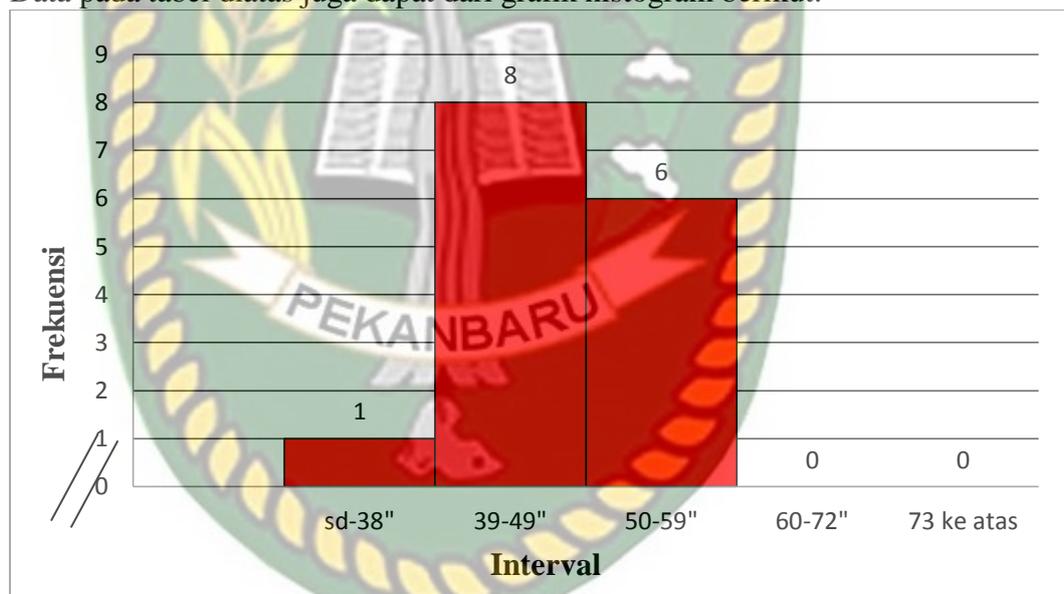
Berdasarkan norma tes loncat tegak siswa ekstrakurikuler bolavoli SMAN 11 pekanbaru diperoleh 6 orang dalam kategori sedang, 8 orang

dalam kategori kurang dan 1 orang siswa dalam kategori kurang sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Data Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler BolaVoli SMAN 11 Pekanbaru

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif
73 ke atas	Baik Sekali	5	0	0%
60 – 72	Baik	4	0	0%
50 – 59	Sedang	3	6	40%
39 – 49	Kurang	2	8	53.3%
Sd - 38	Kurang Sekali	1	1	6.66%
Jumlah			15	100%

Data pada tabel diatas juga dapat dari grafik histogram berikut:



Grafik 4. Histogram Data Tes Loncat Tegak Tubuh Siswa Ekstrakurikuler BolaVoli SMAN 11 Pekanbaru

6. Data Tes Lari 1200 Meter Siswa Ekstrakurikuler BolaVoli SMAN N 11 Pekanbaru

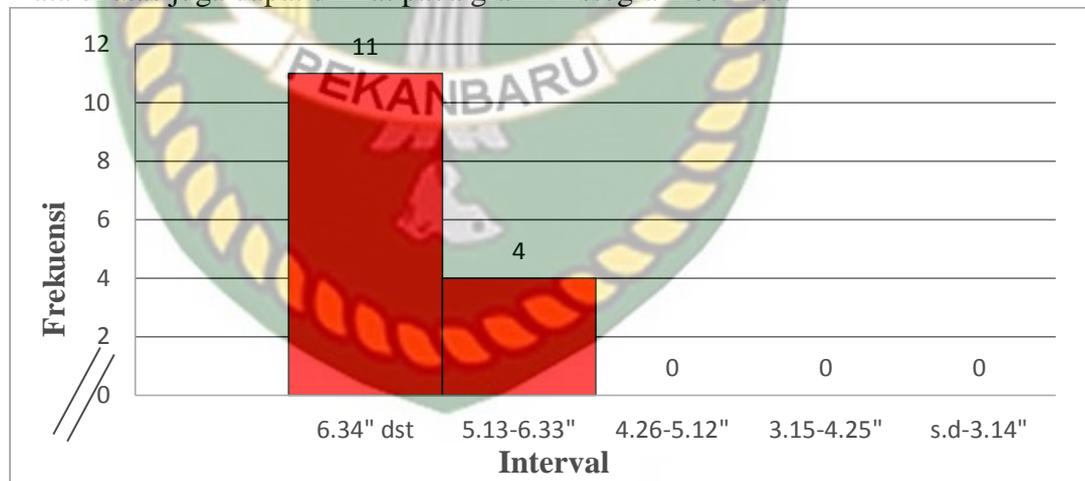
Berdasarkan norma tes lari 1200 meter siswa ekstrakurikuler bolavoli SMAN 11 Pekanbaru diperoleh 4 orang dalam kategori kurang

dan 11 orang dalam kategori kurang sekali, sebagaimana dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 7. Data Tes Lari 1200 Meter Siswa Ekstrakurikuler BolaVoli SMAN 11 Pekanbaru

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
s.d – 3'14"	Baik Sekali	5	0	0%
3'15" – 4'25"	Baik	4	0	0%
4'26" – 5'12"	Sedang	3	0	0%
5'13" – 6'33"	Kurang	2	4	26.6%
6'34" dst	Kurang Sekali	1	11	73.3%
Jumlah			15	100%

Data di atas juga dapat dilihat pada grafik histogram berikut:



Grafik 5. Histogram Data Tes Lari 1200 Meter Tubuh Siswa Ekstrakurikuler BolaVoli SMAN 11 Pekanbaru

B. Analisa Data

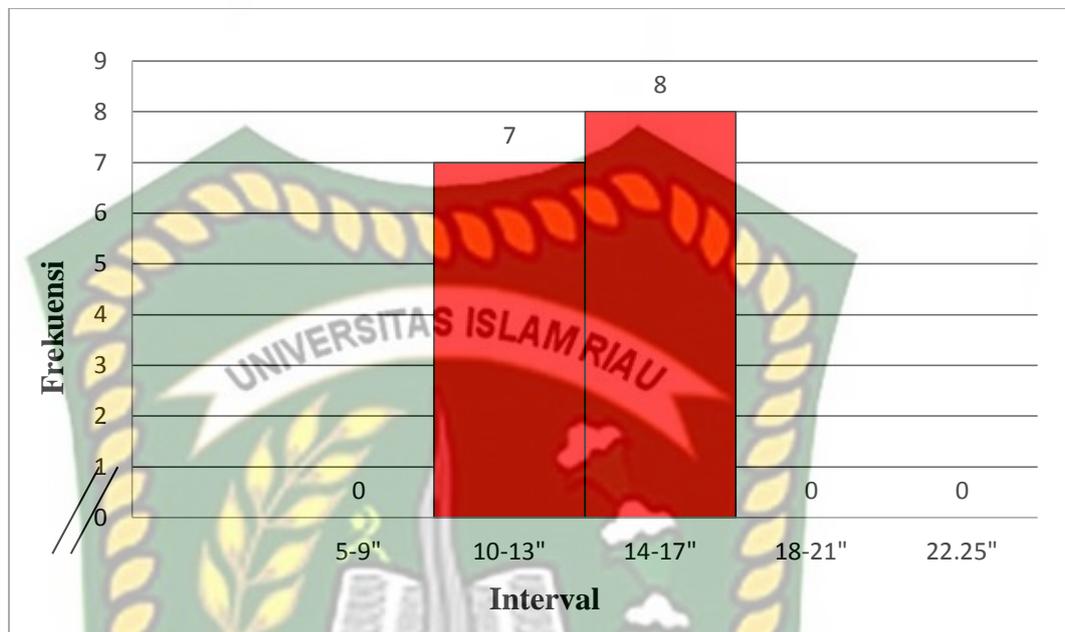
- Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler BolaVoli SMAN 11 Pekanbaru**

Berdasarkan norma tes kesegaran jasmani ekstrakurikuler bolavoli SMAN 11 Pekanbaru diperoleh 8 orang dalam kategori sedang dan 7 orang dalam kategori kurang, sebagaimana dapat di lihat pada tabel di bawah:

Tabel 8. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler BolaVoli SMAN 11 Pekanbaru

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	5 – 9	Kurang Sekali	0	0%
2	10 – 13	Kurang	7	46.67%
3	14 – 17	Sedang	8	53.33%
4	18 – 21	Baik	0	0%
5	22 - 25	Baik Sekali	0	0%
Jumlah			15	100%

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



Grafik 6. Histogram Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler BolaVoli SMAN 11 Pekanbaru

Berdasarkan deskripsi data di atas dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bolavoli SMAN 11 Pekanbaru dari hasil tes lari 60 meter didapat rata-rata nilai norma tes adalah 4 dalam kategori baik, dari tes gantung angkat tubuh didapat rata-rata nilai norma tes 2 dalam kategori kurang, dari hasil tes baring duduk 60 detik didapat rata-rata nilai norma 4 dalam kategori baik, dari hasil tes loncat tegak didapat rata-rata nilai norma 2 dalam kategori kurang, dan dari hasil tes lari 1200 meter didapat rata-rata nilai norma 1 dalam kategori kurang sekali.

Kemudian jumlah nilai norma tes kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMAN 11 Pekanbaru rata-ratanya adalah 13 yang

termasuk di dalam kategori sedang, dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa ekstrakurikuler bolavoli SMAN 11 Pekanbaru tergolong di dalam kategori **sedang**.

C. Pembahasan

Charles T. Kuntzleman dalam jurnal Zulraflia, (2016:74) Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan penuh kewaspadaan tanpa merasakan kelelahan yang berarti, dan dengan energy yang cukup untuk menikmati waktu luangnya.

Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Tingkat kesegaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang baik tua maupun muda. Dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi, seseorang mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah

Kesegaran jasmani dapat juga diartikan sebagai *Physical Fitness*. Menurut *Physical Fitness* adalah kemampuan agar tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologinya untuk mengatasi keadaan lingkungan dan/ atau tugas fisik yang memerlukan kerja otot secara cukup efisien, tak mengalami kelelahan yang berlebihan serta telah memperoleh pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas-tugas pada hari berikutnya (Nurhasan, 2001 : 131).

Sedangkan menurut Karpovich dalam jurnal mimi yulianti, bahwa Physical Fitness adalah suatu kemampuan untuk melakukan suatu tugas tertentu yang memerlukan usaha otot (Nurhasan, 2001 : 132). Dari uraian di atas dapat kita simpulkan bahwa kebugaran jasmani atau *Physical Fitness* adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Berdasarkan teori di atas maka disadari atau tidak, sebenarnya kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami rasa kelelahan, sehingga masih bisa melakukan aktivitas yang sifatnya secara mendadak.

Berdasarkan uraian di atas bahwa test dan pengukuran dapat juga digunakan untuk mendapatkan data dari tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli putra SMAN 11 pekanbaru tes dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja umur 16 - 19 Tahun Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta (1999).

Berdasarkan hasil perhitungannya dan analisa data penelitian yang dikemukakan, terlihat bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa terletak pada kategori **Sedang** dengan rata rata 13 yang terletak pada interval 14-17 dengan persentase 53%. Hal ini terlihat bahwa berdasarkan hasil kita dapat

menyimpulkan, ekstrakurikuler bolavoli harus ditingkatkan lagi latihannya agar kesegaran jasmani siswa menjadi baik hingga baik sekali.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisa data yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMAN 11 Pekanbaru pada taraf **sedang** dengan rata-rata 13.

B. Saran

Saran-saran yang dapat penulis berikan adalah :

1. Untuk Siswa, lebih ditingkatkan latihannya terutama latihan fisik agar mempunyai kesegaran yang sangat baik sehingga dapat bertahan lama didalam melakukan ekstrakurikuler atau pada saat bertanding.
2. Untuk Pelatih atau Pembina, yaitu buatlah program latihan agar siswa dapat melakukan latihan dengan sangat baik dan lebih efektif.
3. Kepada peneliti, karena keterbatasan penelitian ini dan masih kecilnya ruang lingkup dan kecilnya kelompok sampel, disarankan pada peneliti lainnya yang akan melakukan penelitian dengan memperluas ruang lingkup penelitian dan kelompok sampel lebih banyak dan mengaitkan dengan prestasi belajar terhadap pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, Dwi Hatmisari. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kemenpora RI.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rienka Cipta.
- Arsil.2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.Malang: Wineka Media.
- Bafirman. 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Depdiknas,1999,*test kesegaran jasmani Indonesia*, Jakarta.
- Fransazeli,2018.Tingkat Kesegaran Jasmani Penghuni Lapas Anak Pekanbaru. *Jurnal Sport Area*.3(1),42.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Depdikbud. Dirjen Pendidikan Tinggi P2LPTK.
- Ismaryati.2008. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Ismaryati. 2006. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*: UNS Press
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Sharkey Brian J.2011.*kebugaran dan kesehatan*. Jakarta: PTRaja Grafindo Persada
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Syafruddin. 2013.*Ilmu kepelatihan Olahraga*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005.*Sistem Keolahragaan Nasional*.Pasal 21 ayat 4. Bandung: Citra Umbara.
- Widiastuti. 2011. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT BUMI TIMUR JAYA.
- Yulianti, dkk. 2017. *Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tahun Akademi 2017/2018 Universitas Islam Riau*. Pekanbaru: Journal Sport Area.3(1),56-57.
- Zulraflifli, dkk. 2013. *Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 FKIP UIR Pekanbaru)*. Pekanbaru: Journal Sport Area.
- Zulraflifli. 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.