

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLA VOLI DI SMA NEGERI 3 KLATEN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratanguna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh :

Revan Bagus Arifiyana
NIM. 13601241031

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di
SMA Negeri 3 Klaten**

Disusun Oleh:

Revan Bagus Arifiyana
NIM. 13601241031

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan,

Yogyakarta, 15 Januari 2018

Disetujui,

Dosen Pembimbing,

Suhadi, M.Pd

NIP. 196005051988031006

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ektrakurikuler Bola Voli
SMA N 3 Klaten**

Disusun Oleh:

REVAN BAGUS ARIFIYANA

NIM 13601241031

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 01 Febuari 2018

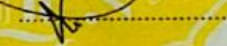
TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal
27/2018
/3

Drs. Suhadi, M.Pd
Ketua Penguji/Pembimbing

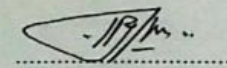


Nur Rohmah Muktiani, M.Pd
Sekretaris



14/2018
/3

Dra. A. Erlina Listyorini, M.Pd
Penguji



8/3 2018

Yogyakarta, 08 Febuari 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,


Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Revan Bagus Arifiyana

NIM : 13601241031

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Tas : Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler
Bola Voli di SMA Negeri 3 Klaten

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 22 Januari 2018
Yang menyatakan

Revan Bagus Arifiyana
NIM. 13601241031

MOTTO

1. Barang siapa keluar mencari ilmu maka dia berada di jalan Allah (HR.Turmudzi).
2. *This to shall pass* (semua pasti berlalu).
3. *Barang siapa berjalan untuk mencari ilmu, maka Allah SWT akan memudahkan baginya jalan ke surga (HR. Muslim)*

PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan untuk :

1. Ibu dan Bapak saya, Sri Mulyani, S.Pd dan Mulyono, S.Pd yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada do'a yang paling khusuk selain do'a yang terucap dari orang tua. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan ibu dan bapak, karena itu terimalah persembahan bakti dan cinta ku untuk kalian ibu bapakku. semua ini masih belum terbayarkan untuk kasih sayang orang tua yang tulus kepadaku selama ini, kasih ibu dan bapak sepanjang masa.
2. Sahabat, teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan motivasi untuk segera menyelesaikan kuliah, selesai sudah tanggungjawab empat tahun ini. Terimakasih selalu mendampingi di saat sedih, susah maupun senang.

TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMA NEGERI 3 KLATEN

Oleh:

Revan Bagus Arifiyana
NIM. 13601241031

ABSTRAK

Pada saat bermain 5 set siswa mengalami kelelahan, dapat dilihat disini bahwa siswa mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang kurang. Oleh karena itu tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Seberapa Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes dan pengukuran TKJI umur 16-19 tahun. Subjek dalam penelitian ini adalah Peserta Ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten yang berjumlah 35 anak. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh hasil tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten sebagian besar berkategori baik sekali 0%, yang berkategori baik 14,28 %, berkatagori sedang 57,14 %, yang berkategori kurang 28,57 %, yang berkategori kurang sekali 0 %. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten adalah sedang.

Kata kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani, Peserta Ekstrakurikuler, Bola Voli, di SMA Negeri 3 Klaten

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 3 Klaten” dengan baik.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Drs. Suhadi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Drs. Suhadi, M.Pd, Nur Rohmah Muktiani, M.Pd dan Dra. A. Erlina Listyorini, M.Pd. selaku Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikikan koreksi perbaikan secara komperhensif terhadap TAS ini.
3. Dr. Guntur, M.Pd selaku Ketua Jurusan POR dan Ketua Program Studi PJKR beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
4. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

5. Suharja, S.Pd., M.Si selaku kepala sekolah SMA N 3 Klaten yang telah memberikan ijin dalam pelaksanaan dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Para guru dan staf SMA N 3 Klaten yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Saudara saya Rivan, Ari, Bara, Sasono, Ajid, Labib, Melinda yang telah membantu dalam penelitian ini
8. Keluarga, sahabat, dan teman-teman PJKR A 2013 yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 22 Januari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	7

D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	9
B. Penelitian yang Relevan	49
C. Kerangka Berfikir	50
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	52
B. Setting Penelitian	52
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	52
D. Polulasi dan Sampel Penelitian	53
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	53
F. Analisis Data	63
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	67
B. Pembahasan	76
C. Keterbatasan Penelitian	80
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	81

B. Implikasi	81
C. Saran	82
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN	86

DAFTAR TABEL

halaman

Tabel 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra	65
Tabel 2. Standar Norma Tes Kesegaran Jasmani.....	66
Tabel 3. Hasil tes TKJI pesrta ekstrakurikuler bola voli SMA N 3 Klaten...	67
Tabel 4. Hasil Tes Lari 60 meter.....	68
Tabel 5. Hasil Tes Angkat Tubuh.....	70
Tabel 6. Hasil Tes Baring Duduk.....	71
Tabel 7. Hasil Tes Loncat Tegak.....	73
Tabel 8. Hasil Tes Lari 1200 Meter.....	74
Tabel 9. Tingkat Kesegaran Jasmani.....	75

DAFTAR GAMBAR

halaman

Gambar 1. Diagram Batang Hasil Tes Lari 60 Meter.....	69
Gambar 2. Diagram Batang Hasil Gantung Angkat Tubuh.....	70
Gambar 3. Diagram Batang Hasil Tes Baring Duduk.....	72
Gambar 4. Diagram Batang Hasil Loncat Tegak.....	73
Gambar 5. Diagram Batang Hasil Tes Lari 1200 Meter.....	75
Gambar 6. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani.....	76

DAFTAR LAMPIRAN

halaman

Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian dari FIK.....	87
Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin Penelitian dari Bappeda Klaten.....	88
Lampiran 3. Surat Keterangan dari SMA Negeri 3 Klaten.....	89
Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi StopWatch.....	90
Lampiran 5. Sertifikat Kalibrasi Meteran.....	92
Lampiran 6. Daftar Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli.....	93
Lampiran 7. Daftar Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli yang memenuhi syarat	94
Lampiran 8. Daftar Hasil Penelitian.....	95
Lampiran 9. Formulir TKJI.....	101
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	102

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani yang di dalamnya mengutamakan aktivitas jasmani merupakan salah satu cara untuk memelihara kesegaran jasmani peserta didik. Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesegaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif dan emosional dalam kerangka sistem

pendidikan nasional. Pendidikan jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan.

Pada hakekatnya pendidikan jasmani tidak hanya untuk mengembangkan badan tetapi juga untuk mengajarkan perilaku sosial, kebudayaan, dan menghargai etika serta mengembangkan kesehatan mental – emosional selain itu Adisasmita juga berpendapat bahwa kegiatan jasmani tertentu yang dipilih dapat membentuk sikap / membentuk karakter yang berguna bagi pelakunya. Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitanya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kesegaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai ketrampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Pendidikan jasmani menyumbang dua tujuan khas, yaitu (1) mengembangkan dan memelihara tingkat kesegaran jasmani yang sesuai untuk kesehatan dan mengajarkan mengapa kesegaran jasmani merupakan sesuatu yang penting serta bagaimana kesegaran dipengaruhi oleh latihan, dan (2) mengembangkan keterampilan gerak yang layak, diawali oleh keterampilan gerak dasar menuju keterampilan olahraga tertentu, dan akhirnya menekan keolahragaan sepanjang hayat.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SMA/MA bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut. (1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kesegaran jasmani serta pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang dipilih. (2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik. (3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak. (4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. (5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis. (6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan. (7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kesegaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar jam intrakurikuer, tujuan diadakan ekstrakurikuler yaitu sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa sesuai bidang yang digemari. Dalam kegiatan ekstrakuriluler, ada beberapa bidang salah satunya dibidang olahraga. Dari pengamat peneliti, di Kabupaten Klaten khususnya di SMA (Sekolah Menengah Atas) banyak berkembang yang mengadakan ekstrakurikuler olahraga Bola Voli.

Olahraga bola voli, merupakan olahraga yang dimainkan oleh 6 orang dan dimainkan di dalam ruangan maupun di luar ruangan dengan ukuran lapangan panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Dengan ukuran lapangan, yang tidak terlalu besar memungkinkan pemain yang memainkan perlu kesegaran jasmani yang baik. Dari pengamatan peneliti, selama ini di Kabupaten Klaten perkembangan olaharga bola voli sangat luar biasa pesatnya dan menjadi olaharaga favorit dikalangan masyarakat. Selain itu juga banyak diselenggarakan kompetisi bola voli antar pelajar maupun umum.

Salah satu syarat untuk dapat bermain bola voli dengan baik adalah pemain harus dibekali dengan fisik serta teknik yang baik karena pemain yang memiliki fisik dan teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain dengan baik pula. Teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli ada beberapa macam, seperti passing (pass atas dan pass bawah) , *blocking* (membendung bola), *smash dan servis* (servis atas dan servis bawah).

Penguasaan teknik-teknik dasar permainan bola voli tentunya harus membutuhkan latihan dan bimbingan sejak dini. Permainan bola voli dapat berlangsung menarik dan teratur apabila para pemain menguasai unsur-unsur dalam permainan bola voli salah satunya adalah penguasaan teknik-teknik dasar. Latihan sejak usia dini setiap pemain bola voli bertujuan untuk mempersiapkan pemain agar dapat menguasai banyak keterampilan dasar. Dalam proses ini, seorang pelatih sangat berperan penting untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain dalam bermain bola voli. Pelatih juga dituntut untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang setiap sesi latihan. Kebanyakan dari setiap pelatih saat dalam melatih bentuk-bentuk teknik yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar para pemain dalam bermain bola voli selalu monoton sehingga menimbulkan kebosanan bagi pemainnya. Pada akhirnya kebosanan yang terjadi tersebut dapat mengganggu tujuan dan sasaran dari latihan yang ingin dicapai. Hingga pada akhirnya banyak ditemukan lapangan masih rendahnya kualitas penguasaan keterampilan dasar pada setiap pemain bola voli. Ekstrakurikuler dibidang olahraga terutama olahraga bola voli merupakan kegiatan favorit bagi pelajar SMA, ini terlihat dari berbagai sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler bola voli banyak siswa yang antusias yang ikut, termasuk SMA N 3 Klaten.

SMA Negeri 3 Klaten merupakan sekolah menengah atas yang terletak di jl. Raya Mayor Sunarso lebih tepatnya berada di wilayah

kecamatan Klaten Utara Kabupaten Klaten. Sekolah ini memiliki ekstrakurikuler bola voli yang diikuti oleh 35 siswa. Pada saat bermain 5 set siswa mengalami kelelahan, dapat dilihat disini bahwa siswa mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang kurang. Sedangkan untuk sarana dan prasarana di sekolah SMA Negeri 3 Klaten terdapat bola voli sebanyak 20 bola, net 1 buah, seragam sebanyak 1 set dan lapangan outdoor untuk melakukan ekstrakurikuler bola voli.

Dari 35 siswa yang memilih ekstrakurikuler bola voli ini belum diketahui seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani yang mereka miliki. Kesegaran jasmani sangat diperlukan dalam permainan bola voli agar seorang pemain mampu bermain maksimal. Kesegaran jasmani meliputi kecepatan, kekuatan, kelincahan dan daya tahan. Selain itu waktu yang digunakan untuk ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 3 Klaten sangatlah kurang yaitu ekstrakurikuler bola volil di SMA N 3 Klaten dilakukan hanya 1 minggu 1 kali pada hari selasa sore pukul 15.00 WIB – 16.30 WIB.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh anggota ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten, sebagai acuan untuk menghadapi *event-event* yang akan datang untuk memperoleh juara. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti lebih lanjut tentang Tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten. Selain itu, ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten belum memiliki catatan

kesegaran jasmani setiap anggota, jadi peneliti tertarik untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 3 Klaten.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Faktor kurangnya latihan pemain mempengaruhi kesegaran jasmani anggota ekstrakurikuler dalam permainan bola voli.
2. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SM/A Negeri 3 Klaten.
3. Belum diketahui standar kesegaran jasmani siswa putra untuk masuk anggota ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten.

C. Pembatasan Masalah

Banyaknya masalah yang bermunculan dalam latar belakang masalah seperti yang terdapat pada identifikasi masalah diatas, mengingat kemampuan peneliti sangat kurang, maka permasalahan dibatasi pada ‘‘Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ektrakurikuler bola voli SMA Negeri 3 Klaten.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dalam penelitian ini masalah pokok dapat dirumuskan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut: ‘‘Seberapa Tinggi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 3 Klaten?’’

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Seberapa Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan atau referensi untuk menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang kesegaran jasmani anggota ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten.

2. Manfaat Praktis

- a. Catatan untuk mengetahui kemampuan kesegaran jasmani yang dimiliki setiap anggota ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten.
- b. Sebagai catatan dan penyusunan program latihan yang terstruktur.
- c. Bagi pelatih untuk dapat memberikan porsi latihan fisik yang sesuai.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Secara bahasa kesegaran jasmani, kebugaran jasmani, maupun kesempatan jasmani memiliki arti yang sama. Menurut Arma Abdoellah dan Agusmandji yang dikutip oleh Yandhi Hidayat (2010:7) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa merasa lelah yang berlebihan. Hal ini sejalan dengan pengertian kesegaran jasmani menurut Muhajir (2007: 57) kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Kesegaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (2000:2) yakni kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Lebih khusus lagi, menurut pendapat Rusli Lutan, J. Hatoto dan Tomoliyus (2001:7) kesegaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik

yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Pendapat ini menunjukkan bahwa seorang siswa dikatakan dalam kondisi bugas atau segar bila siswa tersebut mampu melakukan kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas yang baik.

Sedangkan menurut Budi Sutrisno dan Muhammad Bazin Kadafi (2009:52) kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Jasmani yang bugas atau segar adalah jasmani yang memiliki organ tubuh normal dalam keadaan istirahat dan bergerak atau bekerja yang mampu mendukung segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan (Y.S Santoso Giriwiyono, 2005:2). Kesegaran jasmani memberikan kemampuan kepada seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan. Hal ini juga berarti seseorang masih memiliki cadangan energy untuk menikmati waktu senggangnya untuk melakukan pekerjaan yang mendadak dengan baik. Semakin bugas/segar seseorang semakin besar kemampuan kerja fisiknya dan semakin kecil kemungkinan terjadi kelelahan.

Dari beberapa pendapat diatas, kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari secara efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energy yang dapat digunakan untuk menikmati

waktu luang. Oleh karena itu kesegaran jasmani sangatlah penting untuk menunjang aktifitas seseorang sehari-hari.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Rusli Lutan (2002:8) kesegaran jasmani mencakup dua aspek yaitu: kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok yaitu: daya tahan aerobik, kekuatan tubuh, daya tahan otot, fleksibilitas. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa mengandung unsur-unsur: koordinasi, keseimbangan, kecepatan, agilitas, kekuatan (*power*), waktu reaksi.

Menurut Endang Rini S dan Fajar Sri W (2008:2) komponen kesegaran dikelompokkan menjadi 4 yaitu :

- 1) Ketahanan jantung dan peredaran darah (*cardiovascular endurance*)

Menurut Djoko Pekik (2004: 4) bahwa yang dimaksud daya tahan jantung-paru adalah kemampuan paru-paru dan jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama. Pendapat lain menjelaskan bahwa daya tahan kardiovaskuler yaitu kapasitas sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal dalam

melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Sutiryo Utomo dan Suwandi, 2008: 61)

Ketahanan jantung dan peredaran darah dapat diukur kemampuan melalui tugas yang berat secara terus-menerus yang mengikutsertakan golongan otot-otot yang besar dalam waktu yang lama. Dalam hal ini, peredaran darah kita harus dapat mensuplai oksigen yang cukup kepada otot-otot agar dapat menjalankan fungsinya. Semakin baik ketahanan jantung dan peredaran darah kita, otot-otot semakin dapat bertahan lebih lama menjalankan fungsinya. Untuk memperbaiki ketahanan jantung dan peredaran darah, maka kita harus melakukan latihan-latihan olahraga secara terus menerus dan teratur paling sedikit 20-30 menit, pada keadaan denyut jantung 70% dari denyut jantung yang maksimal. Denyut jantung maksimal yang boleh dicapai pada waktu melakukan latihan olahraga adalah $220 - \text{umur}$ yang dinyatakan dalam satuan tahun. Misalnya orang berumur lima puluh tahun, maka denyut jantung maksimal yang boleh dicapai pada waktu melakukan olahraga adalah $220 - 50 = 170$ denyut semenit. Jadi sebaiknya berlatih sampai denyut jantung $\frac{70}{100} \times 170 = 119$ denyut per menit.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas disimpulkan bahwa daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan kerja otot jantung paru dalam mensuplai oksigen keseluruhan tubuh dalam waktu yang relative lama.

2) Kekuatan (*strength*)

Djoko Pekik (2004: 4) mengatakan bahwa kekuatan otot melawan beban dalam satu usaha. Pendapat lain menjelaskan bahwa kekuatan otot adalah tenaga, gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal (Sutriyo Utomo dan Suwandi, 2008: 61).

Kekuatan adalah kemampuan maksimal seseorang untuk mengangkat suatu beban. Anggapan yang salah adalah pemikiran bahwa jika dari golongan otot-otot kita kuat, maka ini mencerminkan kekuatan seluruh tubuh kita. Oleh karena itu agar jasmani kita segar, maka semua otot harus dilatih, kemampuan otot menjadi maksimal, jika kita melakukan latihan, sebaiknya mengikutsertakan semua otot tubuh.

Berdasarkan pendapat diatas bahwa yang dimaksud dengan kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi maksimal untuk melawan beban dalam suatu aktivitas tertentu.

3) Ketahanan otot (*mascular endurance*)

Menurut Djoko Pekik (2004: 72) mengemukakan bahwa daya tahan merupakan kemampuan melakukan kerja dalam jangka waktu lama. Sedangkan menurut Widiastuti (2011: 150) daya tahan otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat intensitas sub maksimal.

Ketahan otot sangat erat hubunganya dengan kekuatan, ketahanan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu pekerjaan yang berulang atau berkontraksi pada waktu yang lama. Apabila kita ingin memperbaiki ketahanan otot, kita harus melakukan latihan beban, dengan beban ringan tetapi sering diulang.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa ketahanan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan dalam waktu yang cukup lama yang melibatkan otot atau sekelompok otot.

4) Kelenturan (*fleksibility*)

Menurut Ismaryati (2008: 101) mengemukakan bahwa, kelenturan adalah kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Sedangkan menurut Djoko Pekik (2002: 74)

kelentukan adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan-gerakan untuk melalui jangkauan yang luas.

Kapasitas fungsional persendian kita untuk gerak pada daerah gerak yang maksimal, bergantung pada otot, tendo dan ligamen persendian. Untuk memperbaiki kelenturan tubuh kita harus menggerak-gerakkan persendian secara teratur. Jadi kita dapat dikatakan segar bila jantung dan peredaran darah baik sehingga tubuh menjalankan fungsinya secara berulang, tanpa mengalami lelah yang berlebihan, juga persendian dapat bergerak pada daerah geraknya masing-masing secara normal. Agar kesegaran jasmani kita baik, maka kita tidak dapat hanya melakukan latihan untuk salah satu komponen saja, tetapi harus dilatih untuk semua komponen.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kelentukan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang melibatkan gerak persendian yang jangkauannya cukup luas.

Menurut Engkos Kokasih yang dikutip Andini Dwi Intani (2009: 12) bahwa kesegaran jasmani terdiri atas komponen-komponen antara lain ketahanan (power), keseimbangan (blance), kecepatan (speed) dan kelentukan (fleksibility).

Mengetahui dan memahami komponen kebugaran jasmani sangatlah penting, karena komponen-komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya kebugaran seorang, adalah :

- 1) Daya tahan terhadap gangguan penyakit.
- 2) Daya tahan otot-otot dalam jangka lama.
- 3) Daya tahan pernafasan dan jantung.
- 4) Kekuatan otot, dalam arti kecepatan penggunaan tenaga..
- 5) Kelenturan, kemampuan jangkauan areal gerak.
- 6) Kecepatan, urutan gerak yang sama dalam waktu singkat.

Menurut Depdikbud (1997: 4) komponen kebugaran jasmani

terdiri dari:

- 1) Daya tahan (*endurance*)
- 2) Kekuatan otot (*muscle strength*)
- 3) Kecepatan (*speed*)
- 4) Kelincahan (*agility*)
- 5) Kelenturan (*flexibility*)
- 6) Keseimbangan (*blance*)

Menurut Yunusul Hairry (2004 : 118) menyebutkan Komponen kebugaran jasmani tergantung dua komponen dasar, yaitu :

a) Kebugaran Organik (*Organik Fitness*)

Kebugaran Organik adalah sifat-sifat khusus yang dimiliki berdasarkan garis keturunan yang diwarisi oleh orang tua bahkan generasi sebelumnya dan dipengaruhi oleh umur dan mungkin oleh keadaan sakit atau kecelakaan. Keadaan yang berhubungan dengan kebugaran organik sebenarnya bersifat statis dan sulit atau bahkan tidak mungkin bisa diubah. Tingkat kebugaran

17rganic menentukan potensi kesegaran jasmani secara keseluruhan (Yunusul Hairy, 2004 : 119)

b) Kebugaran Dinamik (*Dinamic Fitness*)

Kebugaran dinamik, variabelnya lebih banyak. Istilah ini bisa dipergunakan untuk hal-hal yang mengarah kepada kesiapan dan kapasitas tubuh untuk bergerak dan bertindak dalam tingkatan tertentu sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Seseorang yang mengalami gangguan pada jantungnya, atau gangguan pada metabolismenya, atau gangguan pada jantungnya, atau gangguan pada sistem syaraf, atau gangguan pada organ tubuh lainnya, maka orang itu dikatakan tidak dalam kondisi yang sehat atau segar.

Kebugaran dinamik diklasifikasikan dalam dua kategori :

(1) Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan

Daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan, kekuatan otot dan kecepatan.

(2) Kebugaran yang berhubungan dengan Ketrampilan

Kelincahan, keseimbangan, koordinasi, power, waktu bereaksi, kecepatan. Dari beberapa pendapat para ahli tentang komponen kesegaran jasmani yang telah disebutkan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa komponen kesegaran jasmani meliputi : daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, power dan kecepatan. Dari komponen-

komponen kebugaran jasmani tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut :

a. Daya tahan kardiovaskuler

Menurut Yunusul Hairy (2004: 122) daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan untuk secara kontinyu melakukan kegiatan yang berat yang melibatkan kelompok otot-otot besar dalam waktu yang cukup lama. Hal ini melibatkan kemampuan sistem sirkulasi dan reparasi untuk menyesuaikan dan cepat kembali pada keadaan semula yang disebabkan oleh pelatihan. Kardiovaskuler merupakan unsur yang paling penting dalam komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan.

Menurut Len Kraviltz (2001: 5) daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan jantung, paru-paru, pembuluh darah dan grup otot-otot yang besar untuk melakukan latihan yang keras dalam jangka waktu lama. Menurut Nurhasan (2005: 30) daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas fisik secara kontinyu dalam waktu yang relatif lama.

Dapat disimpulkan bahwa daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk secara kontinyu melakukan aktivitas yang berat dalam waktu yang relatif lama.

b. Daya tahan otot

Menurut Yunusul Hairy (2004: 122) daya tahan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengaplikasikan daya sub maksimalnya secara berulang-ulang atau mempertahankan kontraksi otot dalam periode waktu tertentu.

Menurut Len Kraviltz (2001: 6) daya tahan otot adalah kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan dalam jangka waktu tertentu. Dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot dalam melakukan kontraksi secara kontinyu dalam waktu yang lama dengan beban sub maksimal.

c. Kekuatan otot

Menurut Yunusul Hairy (2004:122) Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot yang secara maksimal dalam sekali angkat, atau sekali dorong melawan beban yang berat. Semakin kuat seseorang, maka semakin besar pula beban yang dapat diangkat atau didorong.

Menurut Len Kraviltz (2001: 6) Kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal untuk mengangkat beban. Dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot

yang secara maksimal dalam sekali angkat, atau sekali dorong melawan beban yang berat.

d. *Power*

Menurut Yunusul Hairy (2004: 123) *power* adalah komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan laju ketika seseorang melakukan kegiatan, atau *power* merupakan hasil dari daya X percepatan ($power = force \times velocity$).

Menurut Rusli Lutan (2002:71) kemampuan untuk mengerahkan upaya eksploif (mendadak) semaksimal mungkin. Dapat disimpulkan bahwa *power* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimal, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang secepat-cepatnya. Sehingga jika seseorang memiliki kemampuan yang lebih dan dalam waktu yang relatif singkat, berarti memiliki *power* yang baik.

e. Kecepatan

Menurut Yunusul Hairy (2004: 123) kecepatan berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sangat singkat. Menurut Nurhasan (2005: 3) kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam menempuh jarak dalam waktu secepat mungkin. Dapat disimpulkan bahwa Kecepatan adalah

kemampuan seseorang dalam menempuh jarak secepat mungkin.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mengetahui kebugaran jasmani seseorang minimal yang harus diukur adalah kecepatan, kekuatan otot, daya tahan otot, daya ledak atau *power* dan daya tahan paru dan jantung. Maka dari itu, dalam penelitian ini menggunakan instrumen pengambilan data menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas tahun 2010 yang didalamnya sudah mengandung pengukuran lima komponen tersebut.

a. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Djoko pekik Irianto (2004: 7-10) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang meliputi 3 faktor, yaitu :

1) Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup manusia memerlukan makanan yang cukup. Makanan yang cukup dan memenuhi syarat yang sehat seimbang, cukup energy, cukup nutrisi dan gizi bermanfaat untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik. Untuk mendapatkan kebugaran yang prima selain memperhatikan makan sehat berimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan tidak sehat, seperti:

merokok, minum alkohol dan makan berlebihan serta tidak teratur.

Djoko Pekik Irianto (2004: 6-7) menyatakan bahwa, apabila seseorang atau individu memperoleh dan mendapatkan gizi yang cukup biasanya lebih baik kesegaran jasmaninya. Gizi dapat diperoleh dari makanan yang sehat dan berimbang serta cukup energi dan nutrisi yang meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. sumber energi dengan proporsi : karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%.

2) Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang waktu tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indicator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

3) Olahraga

Banyak cara yang dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kesegaran jasmani, missalnya dengan

melakukan massage, mandi uap, dan berlatih olahraga. Berolahraga adalah salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran jasmani karena memiliki multi manfaat, antara lain manfaat jasmani (meningkatkan kesegaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress dan lebih mampu untuk berkonsentrasi) dan manfaat sosial (dapat menambah rasa percaya diri, sarana berinteraksi dan bersosialisasi). Adapun manfaat lain dari latihan kesegaran jasmani adalah penambahan kekuatan dan daya tahan membantu dalam melaksanakan tugas sehari-hari karena tidak lekas lelah, latihan membantu memelihara kesehatan jantung dan pembuluh darah, gerak yang baik bermanfaat bagi tubuh manusia.

Menurut Rusli Lutan (2000: 20-24) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, antara lain:

- 1) Faktor pribadi yang mempengaruhi perilaku aktif.

Perlu adanya pemahaman terhadap pribadi anak ditinjau dari faktor kejiwaan mengapa anak aktif dan mengapa kurang aktif.

2) Faktor Psikologis

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi keterlibatan siswa ditinjau dari faktor psikologis, seperti:

- a) Pengetahuan tentang bagaimana berlatih
- b) Hambatan terhadap aktivitas jasmani.
- c) Rambu-rambu petunjuk untuk aktif
- d) Niat untuk aktif
- e) Sikap terhadap kegiatan
- f) Norma yang dianut
- g) Rasa percaya diri mampu melakukan kegiatan

3) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan sosial sekitar anak juga berpengaruh dalam pembentukan kebiasaan hidup aktif seperti orang tua, saudara, keluarga, teman, guru, media masa ataupun lingkungan sosial lainnya.

4) Faktor Fisikal

Faktor fisikal seperti keadaan tempat tinggal, kondisi lingkungan (misalnya daerah pegunungan, perkotaan atau pedesaan) juga mempengaruhi pilihan mengenai kegiatan yang akan dilakukan.

Menurut Brian J. Sharkey (2003: 80-85), faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah:

a) Hereditas

Setiap manusia membutuhkan dukungan yang sangat natural dan bertahun-tahun latihan untuk mencapai tingkat daya tahan yang tinggi.

b) Latihan

Potensi untuk meningkatkan kebugaran aerobik dengan latihan memiliki keterbatasan, walaupun kebanyakan peneliti mengkonfirmasi potensi untuk meningkatkan 15 hingga 25% (lebih besar lagi dengan berkurangnya lemak tubuh), hanya remaja saja yang memiliki harapan untuk meningkatkan kebugaran hingga lebih dari 30%.

c) Jenis Kelamin

Sebelum puber, anak laki-laki dan perempuan memiliki kebugaran aerobik yang sedikit berbeda, tetapi setelah itu anak perempuan jauh tertinggal.

d) Usia

Walaupun kemampuan latihan dapat menurun seiring dengan usia, ahli gerontologi olahraga, Dr. Herb de Vries telah menunjukkan bahwa kebugaran dapat ditingkatkan, bahkan setelah usia 70 tahun dan tidak pernah ada kata terlambat untuk memulai.

e) Lemak tubuh

Ingatlah bahwa kebugaran dihitung per unit berat badan, jadi jika lemak meningkat, kebugaran anda menurun. Kira-kira satu setengah penurunan kebugaran karena usia dapat disimpulkan sebagai peningkatan lemak tubuh.

f) Aktivitas

Ingatlah bahwa apa yang anda lakukan hari demi hari, tahun demi tahun, akan membentuk kesehatan, vitalitas dan kualitas hidup anda. Pengaruh latihan bertahun-tahun dapat hilang hanya 12 minggu dengan menghentikan aktivitas.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16-21) keberhasilan mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*frekuensi, intensity, time*) sebagai berikut:

a. Frekuensi (Banyak latihan)

Frekuensi adalah banyaknya unit latihan tiap minggu. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu latihan 3-5 kali per minggu. Sebaiknya dilakukan berselang, missal senin-rabu-jumat sedangkan hari lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan untuk *recovery* (pemulihan).

b. *Intensity* (Intensitas latihan)

Intensitas adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan.

c. *Time* (Waktu atau durasi)

Time yaitu waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan. Untuk meningkatkan kesegaran paru jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu latihan 20-60 menit.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada tiga faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, yaitu: makanan atau gizi, istirahat dan olahraga. Keberhasilan mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik harus memperhatikan unsur frekuensi, intensitas dan waktu durasi agar tujuan latihan dapat tercapai dengan baik.

d. Prinsip Latihan Kesegaran Jasmani

Latihan adalah proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik, teknik, taktik, dan mental secara teratur, terarah, meningkat, bertahap dan berulang ulang. latihan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai prestasi maksimal suatu cabang olahraga.

Adapun prinsip-prinsip latihan menurut Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2003: 2), sebagai berikut:

- 1) Pengembangan lebih – untuk dapat menghasilkan kebugaran jasmani yang baik perlu diberikan beban kerja yang lebih dari yang biasa dilakukan.
- 2) Pengkhususan – untuk tujuan tertentu diperlukan jenis latihan yang tertentu juga.
- 3) Reversibilitas – kemajuan hasil latihan dapat menjadi hilang, jika lama tidak aktif berlatih.
- 4) Pemeliharaan – hasil latihan harus dipelihara dengan tetap berlatih pada intensitas dan frekuensi yang telah ditempuh

Menurut Bompa (1994), yang dikutip oleh Humaid Ali Hasan (2011: 19-21), prinsip-prinsip latihan kebugaran jasmani adalah, sebagai berikut:

- a. Latihan harus berlangsung sepanjang tahun (kontinyu)

Latihan harus dilakukan secara terprogram dengan perencanaan yang baik dan memperhitungkan siklus tahap pembinaan yang disebut dengan periodisasi. Prinsip dasar periodisasi adalah pentahapan latihan yang disesuaikan dengan waktu yang tersedia.

b. Kenaikan beban secara teratur

Hal ini sangat penting untuk mencegah overtraining serta proses adaptasi atlet terhadap beban latihan terjamin keteraturannya.

c. Prinsip stress/overload

Latihan harus mengakibatkan stress fisik dan mental. Stress fisik dapat dilakukan dengan cara pemberian beban latihan yang lebih dari batas kemampuan atlet sedangkan stress mental dapat ditimbulkan dengan cara memberikan beban latihan fisik yang berat sehingga aspek kejiwaan akan mendapat tekanan langsung.

d. Prinsip individual

Pemberian dosis dan metode latihan disesuaikan dengan fisik dan mental atlet sehingga latihan dapat serasi untuk mencapai prestasi tiap-tiap individu.

e. Prinsip interval

Prinsip ini berguna untuk pemulihan fisik dan mental untuk menghindari overtraining dan memberi kesempatan atlet untuk beradaptasi.

f. Prinsip spesialisasi

Latihan ini memiliki ciri dan bentuk khas dalam latihannya sesuai dengan cabang olahraga yang di geluti.

g. Prinsip ulangan (repetisi)

Bentuk latihan yang berulang-ulang untuk mengotomatisasikan suatu gerakan tertentu.

h. Prinsip nutrisi (gizi makanan)

Kebutuhan dan penajagan zat gizi sangatlah penting untuk memperoleh energi yang cukup dalam setiap pertandingan

i. Prinsip latihan ekstensif dan intensif

Prinsip latihan ini umumnya dipakai untuk meningkatkan daya tahan aerobik, melatih tehnik pada permulaan dan melatih taktik.

j. Prinsip penyempurnaan menyeluruh

Atlet sebagai kesatuan jiwa dan raga yang utuh dalam usaha meningkatkan kualitas atlet secara utuh untuk mencapai prestasi puncak.

Menurut pendapat Djoko Pekik Irianto (2000:10-11), secara umum prinsip-prinsip latihan untuk menjaga atau meningkatkan status kesegaran jasmani antara lain meliputi: (a) beban lebih, (b) kekhususan, (c) kembali asal, (d) variasi, (e) perseorangan.

e. Bentuk Latihan Kesegaran Jasmani

Untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmanikita harus latihan dengan rutin sesuai dengan prosedur.berbagai macam bentuk latihan yang dikemukakan para ahli dapat menjadi acuan latihan kesegaran jasmani.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2006:26) ada tiga macam bentuk gerak dasar dalam latihan kesegaran jasmani, yaitu :

1) Move (gerak teratur)

Move yaitu rangkaian gerakan dinamis yang di ulang-ulang dalam jangka waktu tertentu, misal: jogging, renang dan lain-lain.

2) Lift (gerak kemampuan)

Stretch merupakan rangkaian gerak mengulur otot dan meregangkan persendian. Jenis latihan ini berguna untuk meningkatkan kelentukan persendian dan kelunturan otot

Menurut Muhajir (2007: 56-58) berkenaan dengan kondisi fisik untuk meningkatkan kesegaran jasmani dapat berlatih dengan beberapa model latihan, antara lain jogging, cirkuit traning, internal traning, dan aerobik. Bentuk atau jenis latihan untuk mengembangkan dan meningkatkan kesegaran jasmani seseorang meliputi: latihan kekuatan (push up, sit up, back up, vertical

jump), latihan kecepatan (lari sprint, lari akselerasi, lari naik turun bukit), latihan daya tahan paru jantung (lari jarak jauh, lari marathon, lari multy stage, renang), latihan kelenturan (kelentruran otot leher, kelenturan sendi pergelangan tangan, kelenturan lutut), latihan keseimbangan (keseimbangan tumpuan satu kaki, keseimbangan tumpuan pundak, keseimbangan tumpuan tangan).

f. Manfaat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik tidak akan mudah lelah sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan.

Menurut Rusli Lutan (2002: 10) menyebutkan kesegaran jasmani akan mendatangkan manfaat di antaranya:

- 1) Terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendiam yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non-olahraga.
- 2) Meningkatkan daya tahan aerobik
- 3) Meningkatkan fleksibilitas
- 4) Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan
- 5) Mengurangi stres
- 6) Meningkatkan gairah hidup

Selanjutnya Rusli Lutan (2002: 10) menyatakan bahwa keuntungan yang dapat dirasakan dari kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

- a) Hidup lebih sehat dan segar
- b) Kesehatan fisik dan mental lebih baik
- c) Menurunkan bahaya penyakit jantung
- d) Mengurangi resiko tekanan darah tinggi
- e) Mengurangi stres
- f) Otot lebih sehat dan kuat

Berdasarkan berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani bermanfaat sebagai pembangun kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan daya aerobik, meningkatkan fleksibilitas, membakar kalori, mengurangi stress serta meningkatkan gairah hidup. Penting bagi setiap individu mempunyai tingkat kesegaran jasmani untk dapat melakukan aktivitas hidup secara maksimal

Bagi siswa kesegaran jasmani bermanfaat dalam melakukan aktivitas belajar. Baiknya tingkat kesegaran jasmani siswa akan mendukung proses belajar yang dilakukan di sekolah. Siswa menjadi tidak mudah lelah dalam belajar, mempunyai konsentrasi yang tinggi dan semangat yang baik dalam belajar. Kesegaran jasmani siswa ini akan mendukung pencapaian prestasi belajar siswa.

g. Tes Kesegaran Jasmani

Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:

223) untuk mengukur ada atau tidaknya serta besarnya kemampuan objek yang diteliti. Digunakan tes. Instrumen yang berupa tes ini dapat digunakan untuk mengukur kemampuan dasar dan pencapaian prestasi.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa tes adalah cara (yang dapat dipergunakan atau prosedur yang perlu ditempuh) dalam rangka pengukuran dan penelitian dibidang pendidikan, yang berbentuk pemberian tugas atau serangkaian tugas baik berupa pertanyaan yang harus dijawab atau perintah, sehingga dapat dihasilkan nilai yang melambangkan tingkah laku atau prestasi testee. Nilai mana dibandingkan dengan nilai-nilai yang dicapai oleh testee lainnya, atau dibandingkan dengan nilai standar tertentu.

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang, dapat dilakukan dengan melakukan tes kebugaran jasmani, antara lain:

a) Tes lari 12 menit

Tes kebugaran jasmani yang dikembangkan oleh Cooper. Pada tes ini jarak yang ditempuh peserta tidak ditentukan, yang ditentukan adalah waktu tempuh peserta selama 12 menit. Pelaksanaan tes ini memerlukan prosedur yang agak rumit, dimana peserta harus memberi tanda ketika sudah melampaui waktu 12 menit kemudian dilakukan pengukuran jarak. Dan hasilnya

dikonfirmasikan ke dalam table kategori kebugaran jasmani untuk menetapkan status kebugaran peserta tes.

b) Tes lari 2,4 KM

Tes lari 2,4 Km dirancang oleh Cooper untuk mengukur tingkat kebugaran seseorang. Tes ini mengukur waktu tempuh peserta sejauh 2,4 Km dan waktu yang dicatat dimasukkan ke dalam table pengkategorian kebugaran milik Cooper. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dua angka dibelakang koma.

c) *Multistage Fitness Test (MFT)*

Tes ini mengukur koordinasi jantung paru dan pembuluh darah atau *Cardiovascular*. Seseorang dikatakan memiliki kebugaran yang baik ketika memiliki *Cardiovascular* yang baik. Pada tes ini peserta melakukan lari 20 meter secar bolak-balik. Dalam tes ini terdapat 21 tingkatan dengan 16 balikan semakin tinggi tingkatannya maka semakin tinggi kardiovaskulernya.

d) Tes jalan-lari 15 menit (*Tes Balke*)

Tes jalan lari adalah salah satu tes kebugaran jasmani dengan mengukur VO₂MAX seseorang. Diukur jarak yang mampu ditempuh selama 15 menit kemudian dimasukkan kedalam rumus.

e) *Harvard Step-Ups Test*

Tes ini adalah pengukuran untuk mengetahui kemampuan aerobik yang dibuat oleh Brouha tahun 1943. Tes Harvard

merupakan tes ketahanan terhadap kardiovaskuler. Tes ini menghitung kemampuan untuk berolahraga secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama tanpa lelah. Subjek (orang yang melakukan tes) melangkah naik turun bangku pada papan setinggi 45 cm. jumlah langkah yaitu 30 langkah permenit dalam waktu 5 menit atau sampai subjek kelelahan. Kemudian subjek didudukkan dan merupakan akhir dari tes, dan denyut jantungnya dihitung dalam 1 sampai 1,5, 2 sampai 2,5, dan 3 sampai 3,5 menit.

f) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

Ada bermacam-macam tes kesegaran jasmani salah satunya adalah tes kesegaran jasmani untuk remaja usia 16-19 tahun dari Departemen Pendidikan Nasional tahun 2010 merupakan rangkaian tes yang terdiri atas 5 butir tes yaitu:

1) Lari 60 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai untuk menempuh jarak tersebut. Waktu yang dihitung dalam satuan waktu detik atau satu angka dibelakang koma.

2) Bergantung angkat badan 60 detik untuk siswa putra

Tes ini diperuntukan bagi putra dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bawah. Hasil yang dicatat adalah berapa kali siswa dapat

mengangkat badan dengan dagu melewati palang selama 60 detik. Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan statis dan daya tahan otot lengan dan bahu. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh siswa sejak dari aba-aba “mulai” diberikan hingga ia tidak mampu lagi melakukannya. Waktu dihitung sampai sepersepuluh detik.

3) Baring duduk 60 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot perut. Hasil yang dicatat adalah berapa kali siswa mampu melakukan tes tersebut selama 60 detik.

4) Loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif. Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan tertinggi dikurangi raihan tegak.

5) Lari jarak jauh

Jarak lari jarak jauh untuk putra 1200 meter. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan. Hasil yang dicatat adalah pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis *finish*. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dan detik.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia digunakan karena koefisien validitas dan reabilitasnya paling tinggi daripada tes yang lain yaitu: koefisien validitas instrument untuk kategori remaja 16-19 tahun putra 0,960 dan koefisien realibilitas untuk putra adalah 0,720. Dan dapat mewakili komponen kebugaran kecepatan, daya tahan otot, power daya ledak, dan daya tahan kardiovaskuler.

2. Hakikat Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur tersendiri berdasarkan pada kebutuhan (Depdiknas 2003: 16). Ekstrakurikuler dilaksanakan sebagai pedoman mengenai suatu materi yang belum dikuasai dengan tambahan waktu khusus di luar jam pelajaran sekolah.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan bakat serta kemampuan siswa. Kegiatan ekstrakurikuler biasanya ada di setiap sekolah–sekolah dari sekolah dasar sampai ke sekolah menengah atas, Kegiatan ekstrakurikuler itu bermacam–macam tetapi disini penulis membatasi pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang ada di dalam mata pelajaran pendidikan jasmani di SMA. Depdikbud (1997: 6)

Depdiknas (2004: 1) dalam Tri Ani Hastuti (2008: 63) ekstrakurikuler merupakan progam sekolah, berupa kegiatan siswa yang

bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimisasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar.

Menurut Mulyono (2008: 187) kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar kelas dan di luar jam pelajaran (kurikulum) untuk menumbuh kembangkan potensi sumber daya manusia (SDM) yang dimiliki peserta didik, baik berkaitan dengan aplikasi ilmu pengetahuan yang didapatkannya maupun dalam pengertian khusus untuk membimbing peserta didik dalam mengembangkan potensi dan bakat yang ada dalam dirinya melalui kegiatan-kegiatan yang wajib maupun pilihan. Sedangkan pada umumnya kegiatan ekstrakurikuler adalah berbagai kegiatan sekolah yang dilakukan dalam rangka memberikan kesempatan pada peserta untuk mengembangkan potensi, minat dan hobi yang dimilikinya yang dilakukan di luar jam pelajaran normal.

Sementara itu menurut Popi Sopiatus (2010: 98), kegiatan Ekstrakurikuler adalah wahana pengembangan pribadi peserta didik melalui berbagai aktivitas, baik yang terkait langsung maupun tidak langsung dengan materi kurikulum, sebagai bagian tak terpisahkan dari tujuan kelembagaan. Di samping itu, kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang bernilai tambah yang diberikan sebagai pendamping pelajaran yang diberikan secara intrakurikuler, dan tidak hanya sebagai

pelengkap suatu proses kegiatan belajar mengajar, tetapi juga sebagai sarana agar siswa memiliki nilai plus, selain pelajaran akademis yang bermanfaat bagi kehidupan yang bermasyarakat.

Berdasarkan pengertian tentang ekstrakurikuler diatas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan sebuah upaya untuk melengkapi kegiatan kurikuler yang berada di luar jam pelajaran yang dilakukan di dalam lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah guna melengkapi pembinaan manusia dalam pembentukan kepribadian para siswa.

Tujuan kurikuler ditentukan atau diarahkan sesuai dengan tujuan institusional dari lembaga pendidikan yang bersangkutan. Tercapainya tujuan kurikuler berarti pula tercapainya pola perilaku dan pola kemauman serta ketrampilan yang harus dimiliki oleh suatu lulusan lembaga pendidikan. Melalui rumusan tujuan kurikuler ini dapat diketahui macam kemampuan dan keterampilan apa yang diberikan kepada siswa namun tujuan kurikuler belum dirumuskan secara terperinci, B. Suryosubroto (2002: 154-155).

Tujuan kurikuler menunjukkan tujuan masing-masing bidang studi yang diberikan kepada siswa. Proses belajar mengajar merupakan inti dari kegiatan pendidikan sekolah. Proses belajar mengajar adalah belajar mengajar sebagai proses dapat mengandung dua pengertian yaiturentetan tahapan atau fase dalam mempelajari sesuatu dan dapat pula sebagai

rentetan kegiatan perencanaan oleh guru, pelaksanaan kegiatan sampai evaluasi dan program tindak lanjut (B. Suryosubroto, 2002: 19).

Tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler Menurut Popi Sopiaturun (2010: 98) adalah menumbuh kembangkan pribadi siswa yang sehat jasmani dan rohani, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki kepedulian dan tanggung jawab terhadap lingkungan sosial, budaya dan alam sekitarnya, serta menanamkan sifat sebagai warga negara yang baik dan tanggung jawab melalui berbagai kegiatan positif di bawah tanggung jawab sekolah.

Sedangkan menurut Mulyono (2008: 188) fungsi dan tujuan ekstrakurikuler adalah:

- a. Meningkatkan kemampuan peserta didik sebagai anggota masyarakat dalam mengadakan hubungan timbal balik dengan lingkungan sosial, budaya dan alam semesta.
- b. Menyalurkan dan mengembangkan potensi dan bakat peserta didik agar dapat menjadi manusia yang berkepribadian tinggi dan penuh dengan karya.
- c. Melatih sikap disiplin, kejujuran, kepercayaan, dan tanggung jawab dalam menjalankan tugas.
- d. Mengembangkan etika dan akhlak yang mengintegrasikan hubungan dengan Tuhan, Rosul, manusia, alam semesta, bahkan diri sendiri.

- e. Mengembangkan sensitivitas peserta didik dalam melihat persoalan-persoalan sosial, keagamaan sehingga menjadi insan yang proaktif terhadap permasalahan sosial keagamaan.
- f. Memberikan bimbingan dan arahan serta pelatihan kepada peserta didik agar memiliki fisik yang sehat, bugar, kuat, cekatan dan terampil.
- g. Memberi peluang peserta didik agar memiliki kemampuan untuk komunikasi dengan baik secara verbal dan nonverbal.

Adapun langkah-langkah pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler menurut Depdikbud dalam B. Suryosubroto (2002: 276) adalah:

- a. Kegiatan ekstrakurikuler yang diberikan kepada siswa secara perorangan atau kelompok ditetapkan oleh sekolah.
- b. Berdasarkan minat siswa, tersedianya fasilitas yang diperlukan serta adanya guru atau petugas untuk itu, bilamana kegiatan tersebut memerlukannya.
- c. Kegiatan-kegiatan yang direncanakan untuk diberikan kepada siswa hendaknya diperhatikan keselamatannya dan kemampuan siswa serta kondisi sosial budaya setempat.

Partisipasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler berbeda-beda antara siswa yang satu dengan yang lainnya. Menurut Jumrowi dalam B. Suryosubroto (2002: 287) bentuk partisipasi dalam suatu kegiatan ekstrakurikuler meliputi:

- a. Partisipasi dalam memberikan buah pikir.
- b. Partisipasi tenaga.
- c. Partisipasi harta benda.
- d. Partisipasi ketrampilan yang diberikan.
- e. Partisipasi sosial diberikan sebagai pendekatan hati.

Selain itu juga kegiatan ekstrakurikuler siswa pada intinya terdiri dari:

- a. Mendatangi pertemuan
- b. Melibatkan diri dalam diskusi
- c. Melibatkan diri dalam aspek organisasi dari proses partisipasi.
- d. Mengambil bagian dalam proses keputusan dengan cara menyatakan pendapat atau masalah.
- e. Ikut serta memanfaatkan hasil. (B.Suryosubroto 2002: 286)

Menurut Amir Daien yang dikutip B. Suryosubroto (2002: 272) kegiatan kstrakurikuler dibagi menjadi dua jenis, yaitu bersifat rutin dan bersifat periodik. Kegiatan yang bersifat rutin adalah bentuk kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan secara terus-menerus, seperti: latihan basket, latihan futsal dan sebagainya. Sedangkan ekstrakurikuler yang bersifat periodik adalah bentuk kegiatan yang dilaksanakan dalam waktu tertentu, seperti: lintas alam, kemping, pertandingan olahraga dan sebagainya.

3. Hakikat Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 3 Klaten

Kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA N 3 Klaten dilakukan setiap hari senin pukul 16.00 WIB. Ekstra bola voli ikuti sebanyak 40 siswa putra yang terdiri dari kelas X,XII dan XII. Sarana prasarana yang dimiliki SMA N 3 Klaten sudah sangat memadai dan didukung dengan pelatih yang sudah professional.

Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga berbentuk memvoli bola di udara bolak-balik di atas jaring/net, dengan maksud menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan. Memantulkan bola ke udara dapat menggunakan bagian tubuh mana saja, asalkan perkenaannya harus sempurna. Permainan bolavoli dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing regu terdiri dari enam orang pemain.

Permainan bolavoli biasanya terdapat 4 peran penting pemain yaitu, tosser (setter), spiker (smash), libero dan defender (pemain bertahan). Tossier atau pengumpan adalah orang yang bertugas untuk mengumpangkan bola kepada rekan-rekannya dan mengatur jalannya permainan. Spiker bertugas untuk memukul bola agar jatuh di daerah pertahanan lawan. Libero adalah pemain bertahan yang bisa bebas keluar masuk tetapi tidak boleh men-smash bola ke seberang net. Defender adalah pemain yang bertahan untuk menerima serangan dari lawan. Dengan asas gotong-royong, kesenangan, dan kemampuan fisik, permainan bolavoli merupakan suatu alat untuk meningkatkan kesegaran

jasmani, kesehatan statis, dinamis dan prestasi bagi para pemain. Dengan bermain voli akan berkembang unsur-unsur daya pikir, kemampuan, dan perasaan. Disamping itu, kepribadian berkembang dengan baik termasuk self control, disiplin, rasa kerja sama, dan rasa tanggung jawab terhadap apa yang diperbuatnya.

Menurut Suharno yang dikutip Ariyani Lynda (2009: 22) menyatakan bahwa bolavoli adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari enam (6) orang, bermain di lapangan dengan ukuran 18 x 9 meter, permainan dilakukan dengan cara memantulkan bola ke udara hilir mudik dengan syarat pemain bersih dan setiap pemain berusaha menjatuhkan bola ke lapangan lawan.

Permainan bola di udara (reli) berlangsung secara teratur sampai bola menyentuh lantai, “bola keluar” atau salah satu regu mengembalikan bola secara sempurna. Dalam permainan bolavoli siapa saja yang memenangkan reli mendapat angka (reli point scoring). Apabila regu penerima servis memenangkan reli, ia mendapat angka dan berhak untuk melakukan servis dan setiap pemain melakukan pergeseran satu posisi menurut arah jarum jam.

Untuk menunjang permainan bolavoli maka fasilitas adalah salah satu faktor yang harus diperhatikan. Fasilitas dan alat-alat dalam permainan bolavoli diantaranya:

a. Lapangan

Lapangan permainan bolavoli berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Ukuran garis tepi lapangan adalah 5 cm. Dalam lapangan bolavoli juga dikenal dengan istilah garis 3 meter. Garis tersebut berfungsi sebagai batas wilayah penyerangan.

b. Net/ jaring

Ukuran panjang 9.50 meter dan lebar 1 meter. Ukuran petak-petak jaring/ net (10x10) cm. Tali pemancang jarring kalau mungkin dengan kawat, bila tidak mungkin dapat memakai tali yang cukup kuat dan tidak terlalu lentur bila telah ditegangkan. Ukuran jaring untuk pria 2.43 meter dan untuk wanita setinggi 2.24 meter. Pada kedua samping jaring dipasang pita tegak lurus di atas pertemuan antara garis batas samping dan garis tengah selebar 5 cm.

c. Rod/ tongkat

Rod dibuat dari bahan fiberglass ukuran panjang 180 cm garis tengah 1 cm. Tongkat itu harus berwarna kontras dengan 10 cm panjang tiap-tiap bagian berwarna (merah-putih, hitam-putih). Tongkat dipasang tepat menempel daripada pita batas samping sebelah sampai tongkat menonjol 180 cm di atas tepi atas net.

d. Bola

Bola harus bulat, terbuat dari kulit, bola dalamnya terbuat dari bahan lain yang bermacam. Warna bola harus tunggal/ polos untuk di dalam ruangan warnanya harus terang. Keliling bola 65-67 cm. Berat bola 250-280 gr.

Permainan bolavoli diharuskan menguasai beberapa teknik-teknik tertentu. Teknik ini erat sekali hubungannya dengan kemampuan gerak, kondisi fisik, taktik dan mental. Teknik dasar bolavoli harus betul-betul dipelajari terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi permainan bolavoli.

4. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas

Rori Lanun (2007: 19-20), karakteristik anak SMA umur 16-18 tahun antara lain :

a. Jasmani

- 1) Kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang baik.
- 2) Senang pada ketrampilan yang baik, bahkan mengarah pada gerak akrobatik.
- 3) Anak laki-laki keadaan jasmaninya sudah cukup matang.
- 4) Anak perempuan posisi tubuhnya akan menjadi baik.
- 5) Mampu menggunakan energi dengan baik.
- 6) Mampu membangun kemauan dengan semangat mengagumkan.

b. Psikis atau Mental

- 1) Banyak memikirkan dirinya sendiri.
- 2) Mental menjadi stabil dan matang.
- 3) Membutuhkan pengalaman dari segala segi.
- 4) Sangat senang terhadap hal-hal yang ideal dan senang sekali bila memutuskan masalah-masalah sebagai berikut :
 - (a) Pendidikan,
 - (b) Pekerjaan,
 - (c) Perkawinan,
 - (d) Pariwisata dan politik, dan
 - (e) Kepercayaan.

c. Sosial

- 1) Sadar dan peka terhadap lawan jenis.
- 2) Lebih bebas.
- 3) Berusaha lepas dari lindungan orang dewasa atau pendidik.
- 4) Senang pada perkembangan sosial.
- 5) Senang pada masalah kebebasan diri dan berpetualang.
- 6) Sadar untuk berpenampilan dengan baik dan cara berpakaian rapi dan baik.
- 7) Tidak senang dengan persyaratan-persyaratan yang ditentukan oleh kedua orang tua.
- 8) Pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadinya.

Perkembangan motorik anak akan mencapai pertumbuhan dan perkembangan pada masa dewasanya, keadaan tubuhnya pun akan menjadi

lebih kuat dan lebih baik, maka kemampuan motorik dan keadaan psikisnya juga telah siap menerima latihan-latihan peningkatan ketrampilan gerak menuju prestasi olahraga yang lebih. Untuk itu mereka telah siap dilatih secara intensif di luar jam pelajaran. Bentuk penyajian pembelajaran sebaiknya dalam bentuk latihan dan tugas. Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah terutama pada tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) sangat terbatas. Bagi siswa Kelas 1 hanya mempelajari dasar-dasar permainan dalam suatu cabang olahraga, Kelas 2 diarahkan pada pemahaman cara melakukan latihan-latihan suatu cabang olahraga dan untuk Kelas 3 diarahkan pada pemahaman terhadap pola dari strategi permainan (taktik dan strategi permainan suatu cabang olahraga). Untuk itu guna memperdalam pengetahuan siswa terhadap suatu cabang olahraga maka sekolah membuat kebijakan untuk mengadakan ekstrakurikuler, agar siswa dapat berprestasi dengan baik.

B. Penelitian Yang Relevan

1. Evan Billy Andrianto (2015), *Kebugaran Jasmani pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler bola voli di SMA N 2 Purbalingga*. Penelitian ini berjumlah 18 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA N 2 Purbalingga. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Penelitian ini dideskripsikan menggunakan analisis statistic deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan secara keseluruhan Kebugaran Jasmani pada kategori baik. Sedangkan kebugaran jasmani pada kategori baik sekali 0 atau 0%, baik 11 orang atau 61,11%, sedang 7

orang atau 35%, kurang 0 atau 0% dan kurang sekali 0 atau 0%. Secara garis besar dapat disimpulkan bahwa para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli mempunyai kebugaran yang baik.

2. Kasimin (2008) dengan judul penelitian ‘‘Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola voli dan Bolabasket di SMA N 1 Gombang Kabupaten Kebumen’’. Metode penelitian ini dengan survei dan pengambilan data dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah tes TKJI untuk remaja usia 16-19 tahun. Hasil analisis menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli adalah sebagai berikut: 0% termasuk sangat baik, 6.25% termasuk baik, 67.59% termasuk kategori sedang, 23.91% termasuk kategori kurang, 2.17% termasuk kategori kurang sekali, sedangkan hasil analisis menunjukkan secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket adalah sebagai berikut: 0% termasuk sangat baik, 4.49% termasuk kategori baik, 42.22% termasuk kategori sedang, 51.1% termasuk kategori kurang, 2.22% termasuk kategori kurang sekali.

C. Kerangka Berpikir

Kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan untuk menambah kemampuan dan prestasi siswa yang mempunyai bakat, minat, dan kemampuan dalam bidang olahraga. Ekstrakurikuler bola voli di sekolah

berfungsi sebagai proses pembinaan olahraga bola voli agar dapat menghasilkan calon-calon atlet berprestasi dalam olahraga bola voli. Prestasi yang sudah dapat diraih SMA N 3 Klaten sangat membanggakan sehingga perlulah sebuah upaya dalam mempertahankan prestasi yang telah diraih

Dalam meningkatkan kebugaran jasmani perlu latihan yang teratur serta memperhatikan prinsip-prinsip latihan dan takaran latihan yaitu frekuensi latihan, intensitas latihan serta waktu atau durasi latihan. Banyaknya kegiatan wajib sekolah yang harus dilakukan siswa bersamaan dengan jadwal latihan membuat siswa ikut latihan pada saat latihan sudah berlangsung. Sehingga lama waktu latihan siswa berkurang yang akan mempengaruhi tingkat kebugaran siswa tersebut. Latihan yang diberikan oleh guru pendamping ekstrakurikuler atau seorang pelatih harus memiliki model latihan yang bertujuan mengembangkan tingkat ketrampilan siswa ekstrakurikuler bola voli dan tingkat kebugaran siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

Kegiatan ekstrakurikuler akan bermanfaat jika dilakukan secara teratur, terukur dan sesuai dengan program latihan. Program latihan perlu memperhatikan prinsip-prinsip latihan yang sistematis agar dapat meningkatkan kapasitas fungsional dan daya tahan siswa. Upaya peningkatan dilakukan dengan pemilihan model latihan yang mengarah pada kualitas penguasaan teknik-teknik gerakan dalam permainan bola voli bersamaan dengan pengembangan unsur-unsur kebugaran jasmani.

Tercapainya tingkat kesegaran jasmani yang baik berpengaruh terhadap penguasaan ketrampilan bola voli. Yang akan mendorong upaya mempertahankan prestasi yang telah diraih. Mengingat betapa pentingnya pencapaian kebugaran jasmani yang baik untuk menunjang upaya dalam mempertahankan prestasi, perlu diadakan tes kebugaran jasmani agar diketahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA N 3 Klaten.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Bungin, M. Burhan. (2001: 36), menyatakan bahwa penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai, variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi. Penelitian ini menggunakan metode survei, adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan tes kebugaran jasmani. Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) tahun 2010 merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani. TKJI dibagi menjadi 4 kelompok umur, yaitu kelompok umur 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, 16-19 tahun. Dengan demikian instrument ini tidak dapat dipergunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani yang tidak termasuk kelompok tersebut.

B. Definisi Operasional Variabel

Variable dalam penelitian ini adalah variable tunggal yaitu Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMA N 3 Klaten. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar yaitu meliputi: daya tahan paru jantung, daya tahan otot,

kekuatan otot, dan kelentukan. Untuk kebugaran jasmani yaitu dengan menghitung hasil tingkat kebugaran jasmani yang dapat dicapai oleh siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas tahun 2010, untuk usia 16-19 tahun yang terdiri dari 5 item tes, yaitu:

- a. Tes lari 60 meter untuk putra
- b. Tes bergantung angkat tubuh untuk putra 60 detik
- c. Tes baring duduk 60 detik untuk putra
- d. Tes loncat tegak untuk putra
- e. Tes lari 1200 meter untuk putra

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2005: 55), pengertian populasi adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas; obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006: 130) “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”.

Kesimpulan yang dapat diambil adalah populasi merupakan keseluruhan dari penduduk yang akan diteliti yang mempunyai ciri-ciri tertentu dan setidaknya mempunyai sifat yang sama. Populasi dalam

penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 3 Klaten sebanyak 40 siswa.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2011 : 81), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pada penelitian ini, sampel yang diambil dari populasi menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan data dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012: 218). Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini yaitu usia yaitu 16 – 19 tahun yang berjumlah 35 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA N 3 Klaten (lampiran 7 hal 94).

D. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2011: 102) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 16-19 tahun. (Depdiknas, 2010: 3)

Reliabilitas dan Validitas Tes

Koefisien validitas instrumen untuk kategori remaja 16-19 tahun putra 0,960 dan untuk putri 0,711, sedangkan koefisien reliabilitas untuk putra adalah 0,720 dan untuk putri 0,673 (Depdiknas, 2010: 3). Tes ini merupakan satu rangkaian sehingga butir tes dilaksanakan secara berkesinambungan. Dalam penelitian ini alat yang digunakan adalah stopwatch yang sudah memenuhi standar nasional.

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas tahun 2010 untuk kelompok umur 16-19 tahun. Tes tersebut terdiri dari 5 item tes. Adapun instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Lari 60 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 60meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
- 2) Bendera start
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang
- 5) Stopwatch
- 6) Serbuk kapur
- 7) Formulir
- 8) Alat tulis

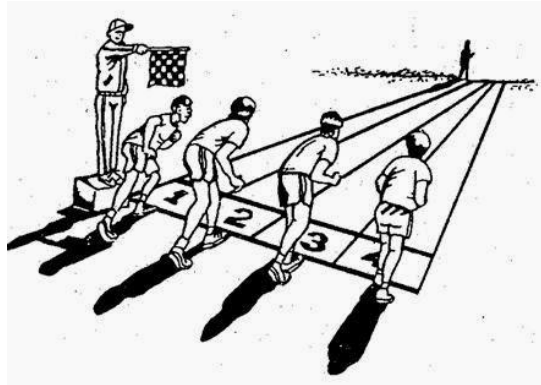
c. Petugas tes

- 1) Juri keberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan
Peserta berdiri di belakang garis start
- 2) Gerakan
 - a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari
 - b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 50 meter.

- 3) Lari masih bisa diulang, apabila :
 - a) Pelari mencuri start
 - b) Pelari tidak melewati garis finish
 - c) Pelari terganggu dengan pelari lain
- 4) Pengukur waktu
 Pengukur waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish.
- e. Pencatat hasil
 - 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satuan waktu detik
 - 2) Waktu dicatat satu angka di belakang koma.



Gambar 1 .Posisi Lari 50 meter
 Sumber TKJI tahun 2010

2. Gantung Angkat Tubuh 60 detik

- a. Tujuan
 Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu
- b. Alat dan fasilitas
 - 1) Lantai rata dan bersih
 - 2) Palang tunggal dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta.
 - 3) Bangku untuk pijakan awalan
 - 4) Stopwatch
 - 5) Serbuk kapur atau magnesium karbonat
 - 6) Alat tulis

- c. Petugas tes
 - 1) Pengamat waktu
 - 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan

peserta menaiki bangku yang telah di sediakan berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang sebesar bahu. Pegangan telapak tangan menempel pada palang. Setelah peserta siap melakukan gerakan bangku di pindah terlebih dahulu.
 - 2) Gerakan
 - a) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal.
 - b) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
 - c) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin, selama 60 detik.
 - 3) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila
 - a) Pada melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
 - b) pada waktu mengangkat badan posisi dagu lebih rendah dari palang tunggal.
 - c) pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua tangan tidak lurus.
- e. Pencatat hasil
 - 1) yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna
 - 2) yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik
 - 3) peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai 0 (nol)



Gambar 2 Posisi gantung angkat tubuh Sumber TKJI tahun 2010

3. Baring duduk 60 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih
- 2) Stopwatch
- 3) Alat tulis
- 4) Alas/tikar/matras jika diperlukan

c. Petugas tes

1) Sikap permulaan

- a) Berbaring terlentang di lantai atau rumput kedua lutut diteguk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan kiri dan kanan diletakkan disamping telinga.
- b) petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

2) Gerakan

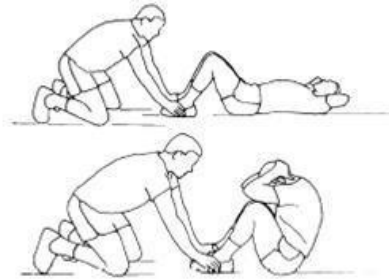
- a) Gerakan aba-aba "Ya" peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.
- b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik

Catatan

- (1) gerakan tidak dihitung jika tangan tidak berada disamping telinga.
- (2) kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
- (3) mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

d. Pencatat Hasil

- 1) Hasil dihitung dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
- 2) peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, diberi nilai 0 (nol).



Gambar 3 Posisi baring duduk 60 detik

Sumber TKJI tahun 2010

4. Loncat tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30x150cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150cm
- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus papan tulis
- 4) Alat tulis

c. Petugas tes

Pengamatan dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan

- a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kir atau kanan. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berkala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua legan diayun kebelakang. kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
- b) Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain,



Gambar 4 Posisi loncat tegak Sumber TKJI tahun 2010

5. Lari 1200 meter

a) Tujuan

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

b) Alat dan fasilitas

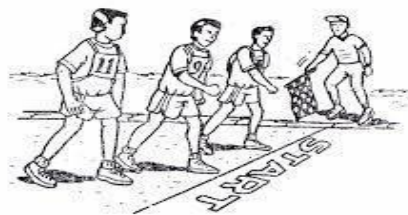
- 1) Lintasan lari 1200 meter
 - 2) Stopwatch
 - 3) Bendera start
 - 4) Peluit
 - 5) Tiang pancang
 - 6) Alat tulis
- c) Petugas tes
- 1) Petugas keberangkatan
 - 2) Pengukur waktu
 - 3) Pencatat hasil
 - 4) Pembantu umum
- d) Pelaksanaan
- 1) Sikap permulaan
Peserta berdiri di belakang garis start.
 - 2) Gerakan
 - a) Pada aba-aba 'SIAP' peserta mengambil sikap start berdiri untuk lari.
 - b) pada aba-aba 'YA' peserta lari menuju garis finish menempuh jarak 1200 meter.
- Catatan :**
- (1) Lari diulang bilamana ada pelari mencuri start.
 - (2) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish.
- e) Pencatat hasil
- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.

- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 meter.

Waktu dicatat dalam satuan dan detik

Contoh penulisan:

Seorang pelari dengan hasil waktu 3menit 12detik ditulis 3'12''



Gambar
Posisi start lari 1000 dan 1200 meter

Gambar 5. Posisi Start Lari 1200 meter

Sumber TKJI 2010

D. Teknik Pengumpulan data

Data untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untu usia 16-19 tahun yang diterbitkan oleh Depdikbud pada Tahun 2010. TKJI merupakan satu rangkaian tes. Oleh karea itu, semua butir tes harus dilaksanakan secara berkesinambungan atau terus menerus. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut:

1. Pos 1 : Lari 60 meter diukur dengan satuan detik dengan dicatat satu angka dibelakang koma
2. Pos 2 : Gantung angkat tubuh selama 60 detik untuk putra

3. Pos 3 : Baring duduk selama 60 detik
4. Pos 4 : Loncat tegak diukur tinggi raihan (cm)
5. Pos 5 : Lari 1200 meter untuk putra diukur dalam satuan menit dan detik.

Adapun alat dan fasilitas yang diperlukan antara lain; lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin, stopwach, bendera strat, palang tunggal, papan berskala, serbu kapur, penghapus, formulir tes, peluit dan alat tulis.

Sedangkan petugas yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes kebugaran jasmani ini, antara lain:

- 1) Pos 1: 3 orang sebagai juru keberangkatan, pengukur waktu dan pencatat hasil.
- 2) Pos 2: 2 orang. 1 orang sebagai pengamat waktu dan 1 orang perhitungan gerak mencatat hasil.
- 3) Pos 3: 2 orang. 1 orang sebagai pengamat waktu dan 1 orang pencatat hasil.
- 4) Pos 4: 1 orang sebagai pencatat hasil dan 2 orang sebagai pengamat.
- 5) Pos 5: 2 orang sebagai juru keberangkatan, pengukur waktu, dan pencatat hasil.

E. Teknis Analisis data

Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan prosentase. Prestasi yang diperoleh siswa yang telah melaksanakan tes disebut dengan hasil kasar. Tingkat kesegaran jasmani siswa tidak dapat menilai secara langsung berdasar prestasi yang dicapai siswa, karena satuan yang dipergunakan masing-masing berbeda-beda, yaitu :

1. Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
2. Untuk tes baring duduk dan tes gantung angkat tubuh mempergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (berapa kali).
3. Untuk tes loncat tegak, menggunakan satuan ukuran tinggi (centimeter).

Hasil kasar yang diperoleh masih dalam ukuran yang berbeda-beda tersebut perlu diganti dengan satu ukuran yang sama. Dalam hal ini satuan ukuran yang sama adalah nilai. Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai dengan cara memasukan kedalam tabel nilai tes kesegaran jasmani, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmani remaja umur 16-19 tahun yang diterbitkan oleh Depdiknas tahun 2010. Standar tes kesegaran jasmani dapat disajikan pada tabel 1. Dibawah sebagai berikut :

Tabel 1. Nilai Kesegaran Jasmani Untuk Remaja Putra Umur 16-19

Tahun

Lari 60 meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1200 meter	Nilai
S.d-7.2'	19 - keatas	41-keatas	73-keatas	S.d-3,14''	5
7.3'-8.3'	14-18	30-40 kali	60-72 cm	3'15''-4'25''	4
8.4'-9.6'	9-13	21-29 kali	50-59 cm	4'26-5'12''	3
9.7'-11.0'	5-8	10-20 kali	39-49 cm	5'13-6'33''	2
11.1-dst	0-4	0-9 kali	s.d 38 cm	6'34''-dst	1

Sumber : Depdiknas (2010:28)

Tingkat kesegaran jasmani ditentukan setelah melihat hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia kemudian data dikonversikan dalam tabel 2, standar norma kesegaran jasmani Indonesia berikut ini:

Tabel 2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Nilai
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)

Sumber : Depdiknas (2010:28)

Kemudian hasil tes yang telah dikonversikan dalam norma pengkatagorian dilakukan analisis deskriptif melalui persentase yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan :

P= angka presentase

f= Frekuensi yang sedang dicari presentasinya

N= *Number of Case* (jumlah frekuensi banyaknya individ.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten. Hasil data penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten di dasarkan pada 5 tes fisik yaitu lari 60 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1200 meter. Yang dilaksanakan pada tanggal 13 November 2017 hasil tes masing-masing tes pengukuran tersebut dapat dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 3. Data hasil tes TKJI peserta ekstrakurikuler bola voli SMA N 1

Klaten

no	Lari 60 M		Gantung siku tekuk		Baring duduk		Loncat tegak		Lari 1200 M		Jumlah nilai	kategori
	Jumlah	N	Jumlah	N	Jumlah	N	Jumlah	N	Jumlah	N		
1	9,2	3	10	3	37	4	62	4	5,12	3	17	Sedang
2	8,1	4	5	2	36	4	53	4	5,21	2	16	Sedang
3	7,4	4	12	3	41	5	71	4	3,2	4	20	Baik
4	8,1	4	13	3	31	4	63	4	4,11	4	19	Baik
5	7,4	4	6	2	35	4	59	3	4,15	4	17	Sedang
6	8,4	3	9	3	19	2	50	3	3,64	4	16	Sedang
7	9,7	2	3	1	24	3	50	3	6,13	2	11	Kurang
8	10,7	2	7	2	36	4	54	3	5,2	2	13	Kurang
9	8,5	3	6	2	34	4	53	3	5,44	2	14	Sedang

10	8	4	5	2	38	4	40	2	9,33	1	14	Sedang
11	9,9	3	14	4	33	4	50	3	4,35	3	17	Sedang
12	8,5	3	12	3	50	5	53	3	4,04	4	18	Baik
13	7,7	4	15	4	50	5	60	4	5,14	2	20	Baik
14	7,6	4	10	3	42	5	60	4	7,17	2	18	Baik
15	8,1	4	5	2	36	4	55	3	6,19	2	15	Sedang
16	8	4	10	3	36	4	53	3	4,44	4	17	Sedang
17	8,7	3	7	2	44	5	53	3	5,17	2	15	Sedang
18	8	4	7	2	37	4	52	3	4,07	4	17	Sedang
19	8,2	4	0	1	30	4	56	3	7,01	1	13	Kurang
20	9,4	3	1	1	35	4	50	3	4,34	3	14	Sedang
21	8,7	3	5	2	29	3	42	2	3,19	4	14	Sedang
22	9,6	3	4	2	25	3	46	2	5,37	2	12	Kurang
23	14,4	1	2	1	41	5	55	3	6,01	2	12	Kurang
24	7,6	4	9	3	40	4	55	3	4,35	3	17	Sedang
25	8,2	4	1	1	52	5	43	2	4,38	3	15	Sedang
26	9	3	7	2	29	3	41	2	7,34	1	11	Kurang
27	7,4	4	10	3	30	4	54	3	4,09	3	17	Sedang
28	7	5	13	3	35	4	44	2	6,01	2	15	Sedang
29	7,5	4	9	3	46	5	37	1	4,3	3	16	Sedang
30	7,4	4	8	2	47	5	57	3	5,31	2	16	Sedang
31	8,4	3	7	2	40	4	31	1	6,3	2	12	Kurang
32	9,6	3	9	3	29	3	52	3	7	1	13	Kurang
33	6,9	5	5	2	26	3	43	2	4,14	3	15	Sedang

34	8,9	3	1	1	43	4	52	3	6,13	2	13	Kurang
35	7,6	3	0	1	40	3	44	2	5,2	2	11	Kurang

1. Tes Lari 60 meter

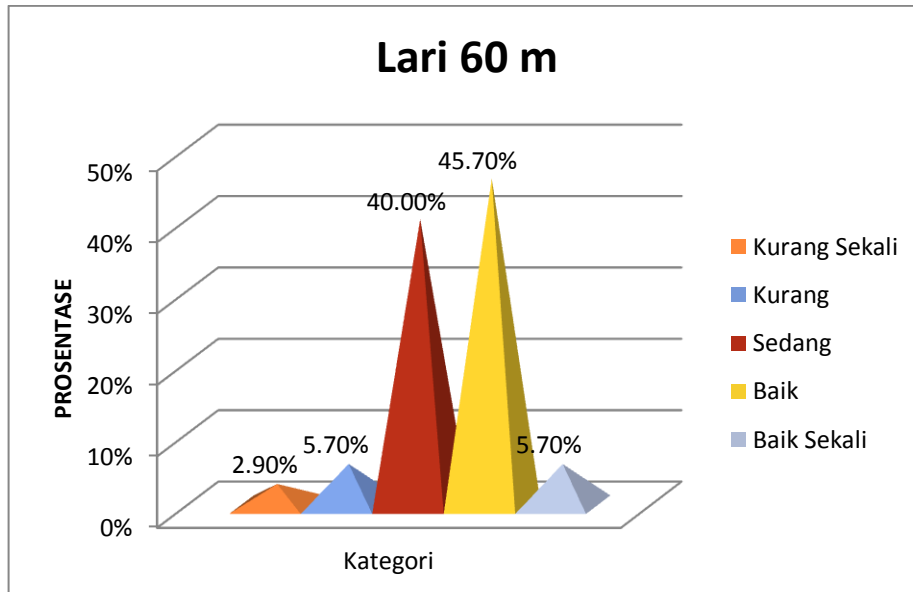
Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 60 meter berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 3 Klaten berdasarkan tes Lari 60 meter.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Lari 60 meter Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 3 Klaten

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
S.d-7.2'	Baik Sekali	2	5,7
7.3'-8.3'	Baik	16	45,7
8.4'-9.6'	Sedang	14	40,0
9.7'-11.0'	Kurang	2	5,7
11.1-dst	Kurang sekali	1	2,9
Jumlah		35	100

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 35 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 2 siswa (6,5%), nilai 4 berjumlah 13 siswa (41,9%), nilai 3 berjumlah 14 siswa (40,0%), nilai 2 berjumlah 2 orang (5,7%), nilai 1 berjumlah 1 siswa (2,9%)

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian Lari 60 meter Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 3 Klaten

2. Gantung Siku Tekuk

Hasil analisis data dari indikator gantung siku tekuk berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 3 Klaten berdasarkan tes gantung siku tekuk.

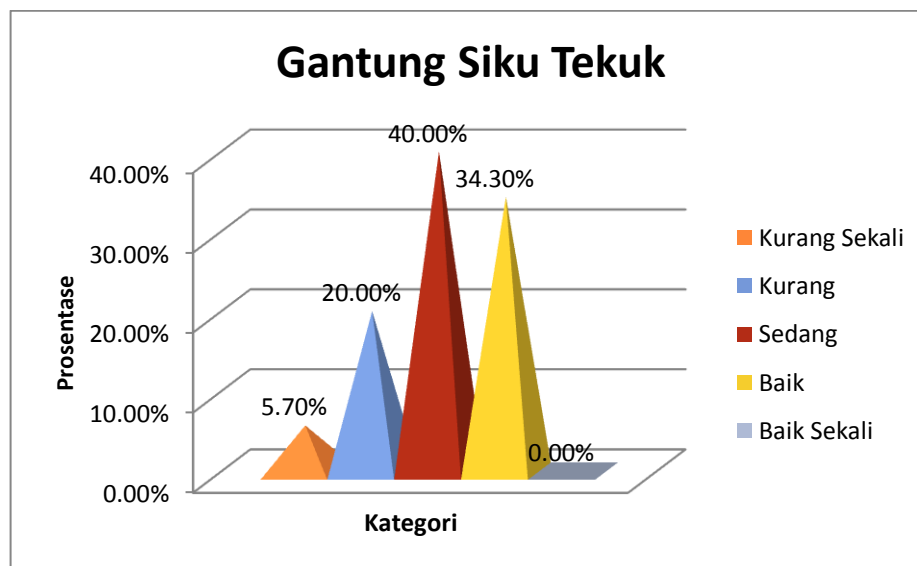
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Gantung Siku Tekuk Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 3 Klaten

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
19;keatas	Baik Sekali	0	0

14-18	Baik	12	34,3
9-13	Sedang	14	40,0
5-8	Kurang	7	20,0
0-4	Kurang sekali	2	5,7
Jumlah		35	100

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 35 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 4 berjumlah 12 siswa (34,3%), nilai 3 berjumlah 14 siswa (40,0%), nilai 2 berjumlah 7 orang (20,0%), nilai 1 berjumlah 2 siswa (5,7%)

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian Gantung siku tekuk Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 3 Klaten

3. Baring duduk 60 detik

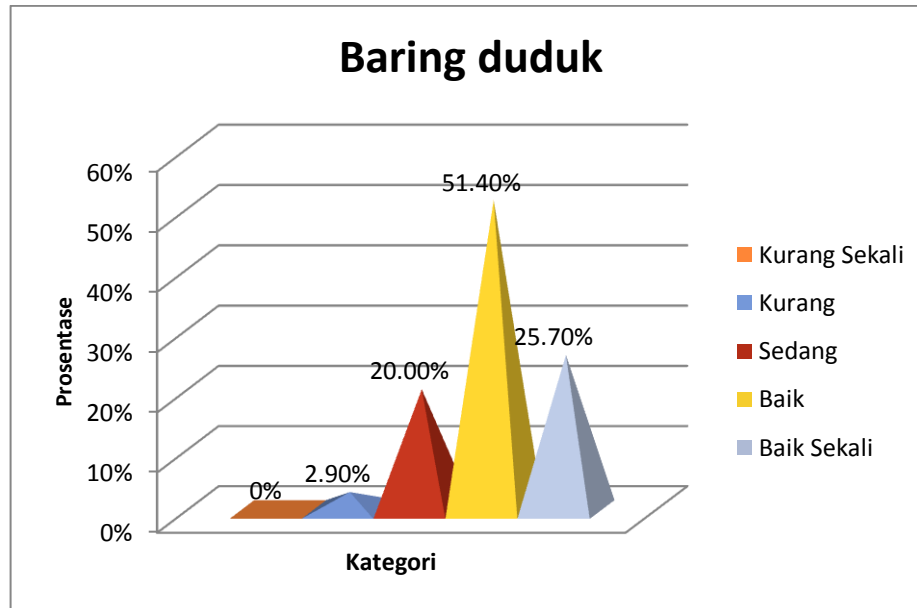
Hasil analisis data dari indikator baring duduk berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 3 Klaten berdasarkan tes baring duduk.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Baring duduk 60 Detik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 3 Klaten

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
41-keatas	Baik Sekali	9	25,7
30-40 kali	Baik	18	51,4
21-29 kali	Sedang	7	20,0
10-20 kali	Kurang	1	2,9
0-9 kali	Kurang sekali	0	0
Jumlah		35	100

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 35 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 9 siswa (25,7%), nilai 4 berjumlah 18 siswa (51,4%), nilai 3 berjumlah 7 siswa (20,0%), nilai 2 berjumlah 1 orang (2,9%), nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%)

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian baring duduk 60 detik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 3 Klaten

4. Loncat Tegak

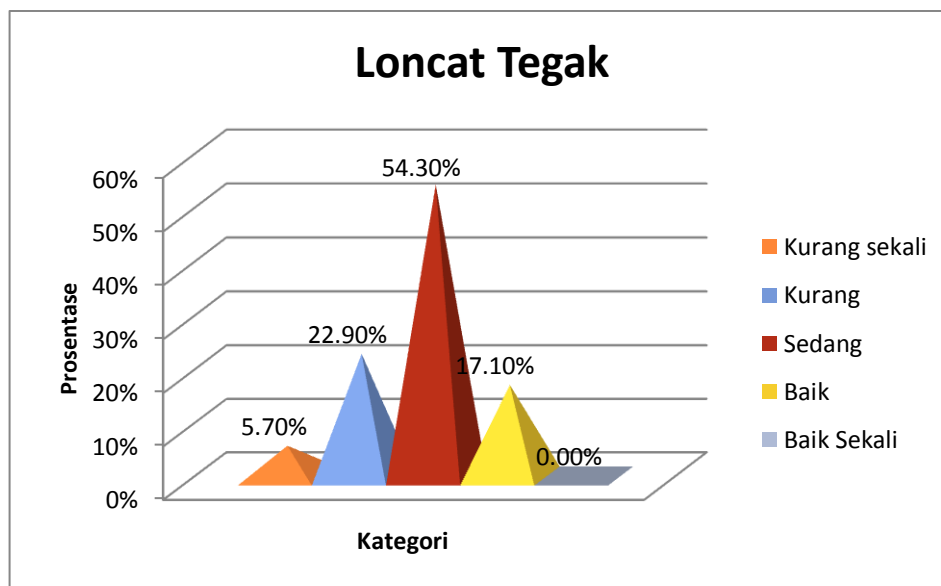
Hasil analisis data dari indikator loncat tegak berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 3 Klaten berdasarkan tes loncat tegak.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 3 Klaten

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
73-keatas	Baik Sekali	0	0
60-72 cm	Baik	6	17,1
50-59 cm	Sedang	19	54,3
39-49 cm	Kurang	8	22,9
s.d 38 cm	Kurang sekali	2	5,7
Jumlah		35	100

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 35 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 4 berjumlah 6 siswa (17,1%), nilai 3 berjumlah 19 siswa (54,3%), nilai 2 berjumlah 8 orang (22,9%), nilai 1 berjumlah 2 siswa (5,7%)

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 3 Klaten

5. Lari 1200 Meter

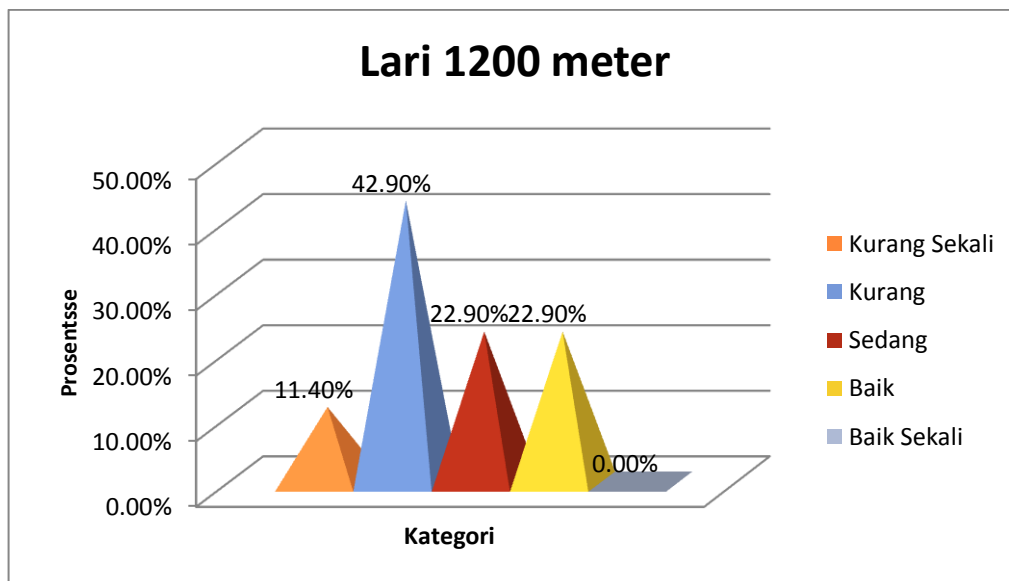
Hasil analisis data dari indikator lari 1200 M berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 3 Klaten berdasarkan tes lari 1200 M.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Lari 1200 m Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 3 Klaten

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
S.d-3,14''	Baik Sekali	0	0
3'15''-4'25''	Baik	8	22,9
4'26-5'12''	Sedang	8	22,9
5'13-6'33''	Kurang	15	42,9
6'34''-dst	Kurang sekali	4	11,4
Jumlah		35	100

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 35 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 4 berjumlah 8 siswa (22,9%), nilai 3 berjumlah 8 siswa (22,9%), nilai 2 berjumlah 15 orang (42,9%), nilai 1 berjumlah 4 siswa (11,4%)

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian lari 1200 m Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 3 Klaten

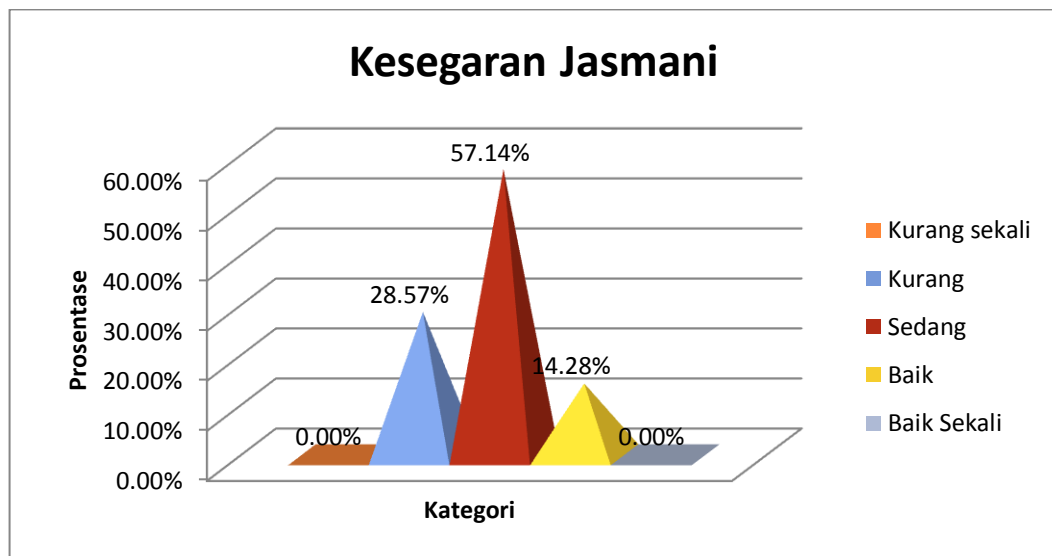
6. Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 3 Klaten

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 3 Klaten

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22-25	Baik Sekali (BS)	0	0
18-21	Baik (B)	5	14,28
14-17	Sedang (S)	20	57,14
10-13	Kurang (K)	10	28,57
5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0
Jumlah		35	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten dari 35 siswa (100%) terdapat 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 0 siswa (0%) dalam kategori baik, 5 siswa (14,28%) dalam kategori sedang, 20 siswa (57,14%) dalam kategori kurang dan 10 siswa (28,57%) dalam kategori kurang sekali, 0 siswa (0%).

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 6. Diagram Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 3 Klaten

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 3 Klaten yang berkategori baik sekali 0 dengan prosentase 0 %, yang berkategori baik 5 dengan prosentase 14,28 %, yang berkatagori sedang 20 dengan prosentase 57,14 %, yang berkategori kurang 10 dengan prosentase 28,57 %, yang berkategori kurang sekali 0 dengan prosentase 0 %. Hasil penelitian tersebut

dapat diartikan bahwa tingkat tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten adalah sedang.

B. Pembahasan

Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari secara efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energy yang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang. Oleh karena itu kesegaran jasmani sangatlah penting untuk menunjang aktifitas seseorang sehari-hari. Hal ini jelas penting bagi seorang olahragawan atau atlet. Seperti halnya untuk peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten, mereka membutuhkan stamina yang lebih untuk berlatih dibandingkan dengan siswa lainnya.

Olahraga bolavoli merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari enam (6) orang, bermain di lapangan dengan ukuran 18 x 9 meter, permainan dilakukan dengan cara memantulkan bola ke udara hilir mudik dengan syarat pemain bersih dan setiap pemain berusaha menjatuhkan bola ke lapangan lawan. Dalam permainan bolavoli dapat dilakukan sebanyak 5 set paling sedikit 3 set, dari pelaksanaan tersebut pemain membutuhkan membutuhkan kondisi fisik yang baik salah satunya kesegaran jasmani agar dapat bertahan dalam permaiann bola voli.

Kesegaran jasmani merupakan satu aspek dari kesegaran jasmani menyeluruh (total fitness). Kebugaan jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya

kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang tak terduga.

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui hasil tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten sebagian besar berkategori sedang dengan persentase 57,14 %. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten adalah sedang. Kesegaran jasmani yang sedang diartikan bahwa mempunyai kesehatan dan aktifitas jasmani yang cukup terlatih dalam kesehariannya. Aktivitas latihan seseorang akan sangat memengaruhi kesegaran jamsani anak, semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan akan semakin baik kesegaran jasmani seseorang, dengan melakukan latihan bolavoli setiap satu minggu sekali, akan tetapi latihan satu kali dalam satu minggu dirasa masih kurang, dikareankan latihan yang baik adalah sebaiknya 3-5 kali seminggu, hal tersebut yang menyebabkan sebagian besar peserta ekstrakurikuler bola voli masih mempunyai Kesegaran jasmani yang sedang.

Sedangkan hasil penelitian juga menunjukkan 28,57 % anak masuk kategori kurang. Hasil tersebut menunjukkan cukup banyak peserta yang masih berkategori kurang, hasil tersbeut dikarenakan beberap siswa kurang rutin dan aktif dalam berlatih. Waktu latihan yang setiap satu kali dalam satu minggu kurang dimaksimalkan dengan baik oleh siswa sehingga hal tersebut yang menyebabkan kesegaran jasmani kurang. Aktivitas yang dilakukan setiap latihan di rasa belum cukup untuk menunjang Kesegaran jasmani tubuh. Dengan

demikian perlu ditunjang dengan latihan yang rutin, baik dalam kegiatan ekstrakurikuler dan latihan di rumah.

Sedangkan ada siswa yang masuk dalam kategori baik sebesar 14,28 %, siswa yang mempunyai kategori baik dapat diindikasikan bahwa siswa tersebut termasuk siswa yang aktif dalam latihan olahraga. Latihan olahraga yang dilakukan tidak hanya kegiatan di sekolah tetapi juga latihan di rumah, seperti; latihan dengan teman dirumah, latihan bermain bolavoli di dalam klub atau latihan fisik lainnya. Prinsip latihan merupakan proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kesegaran jasmani yang diperoleh. Untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik, perlu adanya aktifitas rutin guna meningkatkan Kesegaran jasmani siswa.

Kesegaran jasmni sangatlah penting dan bermanfaat khususna bagi atlet dan pemain olahraga. manfaat kesegaran jasmani yaitu terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendiam yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non-olahraga, Meningkatkan daya tahan aerobic, Meningkatkan fleksibilitas, Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan, dapat mengurangi stres dan dapat Meningkatkan gairah hidup.

Selain itu beberapa faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat Kesegaran jasmani antara lain makanan, istirahat dan kebiasaan hidup dan lingkungan. Di dalam proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh, menjadi

tugas utama bagi seseorang untuk menjaga tubuh mempunyai Kesegaran jasmani yang baik, dan juga di dukung dari sekolah, pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting untuk membantu tercapainya Kesegaran jasmani siswa, dengan cara mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan juga latihan-latihan kesegaran jasmani. Kebiasaan makan menjadi salah satu faktor pendukung kesegaran jasmani. Makanan yang baik adalah makanan yang bergizi, ini akan mempengaruhi tingkat Kesegaran jasmani seseorang. Dengan asupan gizi yang baik maka kecukupan energipun akan seimbang, sehingga hal tersebut membuat tubuh menjadi sehat dan *fit*.

C. Keterbatasan penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Terbatasnya waktu peneliti tidak mengontrol dan mengawasi aktivitas testi diluar, yang dapat memengaruhi kondisi fisik dan kesegaran jasmani siswa saat melakukan tes.
2. Keterbatasan jumlah sampel sehingga sampel tidak bisa dirandom atau diacak, sehingga semua populasi dijadikan sebagai subjek penelitian.
3. Pengukuran lapangan dimulai dari start kefinish harusnya dari finish ke start.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah diperoleh hasil penelitian dan pembahasan diperoleh hasil tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten sebagian besar berkategori baik sekali 0 %, yang berkategori baik 14,28 %, yang berkategori sedang sebesar 57,14 %, yang berkategori kurang sebesar 28,57 %, yang berkategori kurang sekali 0 % dan. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten adalah sedang.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi SMA Negeri 3 Klaten mengenai data tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten.
2. Hasil tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli tersebut dapat dijadikan sebagai referensi bagi pelatih ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten untuk selalu melakukan tes guna mengetahui perkembangan kebugaran jasmani peserta didiknya.
3. Sebagai kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan kedepannya.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta yang masih mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang, agar lebih meningkatkan kebugaran jasmani dengan cara meningkatkan intensitas latihan, di luar kegiatan ekstrakurikuler.
2. Bagi pelatih agar lebih memperhatikan siswa yang masih mempunyai kebugaran jasmani kurang, untuk selalu memberi motivasi dan program latihan yang tepat untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
3. Bagi pelatih agar selalu melakukan tes kebugaran jasmani siswa agar pelatih dapat mengetahui perkembangan kebugaran jasmaninya.
4. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, sehingga tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli dapat teridentifikasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA


- Adisasmita. (2002). *Pembentukan Mental Melalui Pendidikan Jasmani*. Penerbit Citra lembayung. Jogyakarta.
- Andini Dwi Intani, (2009). *Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola dan Bolabasket di SMP Negeri 14 Yogyakarta*. Yogyakarta: FIK UNY
- Asmar Jaya. (2008). *Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur
- Brian J.S. (2003). *Kesegaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Budi Sutrisno dan Muhammad Bazin K. (2009). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*: Surakarta: Putra Nugraha.
- B.Suryosuubroto, (2002). *Humas dalam Dunia Pendidikan*. Yogyakarta: Mitra Gama Widya
- Bungin, M. Burhan. (2001). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta. Gajah Mada Press.
- Depdikbud. (1997). *Kesegaran Jasmani Dalam Pembangunan Bangsa Indonesia*. Jakarta: Depdikbud
- Depdiknas Puskesjasrek.(2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta.
- Depdiknas. (2003). *Undang-Undang R.I Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional* , Jakarta : Depdiknas
- Depdiknas. (2007). *Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani* . Jakarta: Departemen Kesehatan
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kesegaran Yang Efektif Dan Aman*. Yogyakarta: Andi Offset
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kesegaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Djoko Pekik Irianto.(2006). *Bugar Dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Endang Rini S. Dan Fajar Sri W. (2008). *Senam Kesegaran*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

- Humaid Ali Hasan. (2011). *Pengembangan Progam Latihan Kesegaran Jasmani Brupa Latihan Fisik untuk Meningkatkan Vo2 pada Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola*. Dapat dibuka pada situs
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Len Kravitz (2001). *Bugar Total*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Mochamad Sadjoto. (1998). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Mulyono. (2008) *Manajemen Administrasi & Organisasi Pendidikan*: Yogyakarta: Ar-russ Media
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas X*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama
- Nurhasan (2004). *Penilaian Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Popi Sopiatus, (2010). *Manajemen Belajar Berbasis Kepuasan Siswa*. Bandung: Ghalia Indonesia
- Ruri Lanun. (2007). Persepsi Siswa Muhammadiyah 1 Bantul Terhadap Ekstrakurikuler Bolavoli. *Skripsi*. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta
- Rusli Lutan . (2001). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta:Depdiknas.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Rusli Lutan. (2002). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Sadoso Sumosardjono. (1992). *Latihan Olahraga Bagi Orang Dewasa*. Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga – KONI PUSAT
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Sugiyono. (2005). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: ALFABET

- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta : FIK UNY
- Sutiryo Utomo dan Suwandi. (2008). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 3 SMP/MTs Kelas IX*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Tri Ani Hastuti. (2008). *Kontribusi Ekstrakurikuler Bola Basket terhadap Pembinaan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Jurnal Pendidika Jasmani Indonesia: Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Wawan S. Suherman. (2004). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Penjas: Teori dan Praktik Pengembangan*. Yogyakarta: FIK-UNY
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT BUMI TIMUR JAYA 2011.
- Yandhi Hidayat. (2010). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Olahraga di SMP Negeri 13 Yogyakarta*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. Yogyakarta
- Yunusul Hairy (2004). *Dasar-dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Y.S Santoso Giriwoyo. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Penerbit
- Suharno yang dikutip Ariyani Lyndya
<http://ragampenjas.blogspot.co.id/2017/03/hakikat-permainan-bolavoli.html?m=1>
18 september 2017

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat ijin Penelitian dari FIK

**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Colombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 912.7/UN.34.16/PP/2017. 25 Oktober 2017.
Lamp. : 1Eks
Hal : Permohonan Izin Penelitian.


Kepada Yth.
Kepala SMA N 3 Klaten
di Tempat.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Revan Bagus Arifayana
NIM : 13601241031
Program Studi : PJKR
Dosen Pembimbing : Suhadi, M.Pd.
NIP : 196005051988031006
Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 30 Oktober s/d 30 Januari 2017.
Tempat/Objek : SMA N 3 Klaten
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA N 3 Klaten.



Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.


Drs. Wawan S. Suherman, M.Ed.
1640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat ijin Penelitian dari Bappeda Klaten

	PEMERINTAH KABUPATEN KLATEN BADAN PERENCANAAN, PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN DAERAH Jl. Pemuda No. 294 Gedung Pemda II Lt. 2 Telp. (0272)321046 Psw 314-318 Faks 328730 KLATEN 57424
Nomor : 072/1070/X/31	Klaten, 27 Oktober 2017
Lampiran : -	Kepada Yth.
Perihal : <u>Ijin Penelitian</u>	Kepala SMA N 3 Klaten
	Di-
	<u>KLATEN</u>
Menunjuk Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Nomor 912.7/UN.34.16/PP/2017 Tanggal 25 Oktober 2017 Perihal Ijin Penelitian dengan hormat kami beritahukan bahwa di Sekolah Saudara akan dilaksanakan Penelitian oleh :	
Nama	: Revan Bagus Arifayana
Alamat	: Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta
Pekerjaan	: Mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Penanggungjawab	: Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed
Judul/topik	: Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA N 3 Klaten
Jangka Waktu	: 3 Bulan (27 Oktober 2017 – 27 Januari 2018)
Catatan	: Menyerahkan Hasil Penelitian Berupa Hard Copy Dan Soft Copy Ke Bidang Penelitian Pengembangan Pengendalian dan Evaluasi Bappeda Kabupaten Klaten
Besar harapan kami, agar berkenan memberikan bantuan seperlunya.	
	An. BUPATI KLATEN Kepala BAPPEDA Kabupaten Klaten Ub. Kepala Bidang PPPE
	 Nurul Bariyah, SH, M. Si Pembina NIP. 19591027 198703 2 003
Tembusan disampaikan Kepada Yth :	
1. Ka. Kantor Kesbangpol Kab. Klaten	
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	
3. Yang Bersangkutan	
4. Arsip	

Lampiran 3. Surat Keterangan

**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH**
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3 KLATEN
Terakreditasi “ A “
Jalan Mayor Sunaryo Nomor 42, Klaten Utara, Klaten Kode Pos 57435 Telepon 0272-321885
Faksimile 0272-321885 Surat Elektronik sman3klaten@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN IJIN PENELITIAN
Nomor : 0999 / 422 / SMAN 3 KLT / XI / 17

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMA Negeri 3 Klaten menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

1. Nama : REVAN BAGUS ARIFIYANA
2. Nomor Induk Mahasiswa : 13601241031
3. Jurusan : PJKR
4. Universitas : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. Alamat : MULUDAN RT 20 / RW 10, BRANGKAL
KARANGANOM, KLATEN
6. Keterangan : Mahasiswa tersebut telah melakukan Penelitian di
SMA Negeri 3 Klaten dengan judul : “ TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA N 3 KLATEN “
7. Waktu Pelaksanaan : Bulan Oktober – Nopember 2017

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya bagi yang berkepentingan.


Klaten, 20 Nopember 2017
Kepala Sekolah

SUHARJA., S. Pd., M. Si
NIP. 19710611 199412 1 001

Lampiran 4. Sertifikasi Kalibrasi Stopwatch



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
BALAI METROLOGI
Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI
CALIBRATION CERTIFICATE
Nomor : 3340 / SW - 25 / V / 2016
Number

No. Order	: 009449
Diterima tgl	: 24 Mei 2016

ALAT
Equipment

Nama : Stopwatch
Name
Kapasitas : 9 jam
Capacity
Daya Baca : 1 detik
Accuracy

PEMILIK
Owner

Nama : Putut Indramawan
Name
Alamat : Jl. Suryoputran 36, Panembahan, Kraton,
Address : Yogyakarta

METODE, STANDAR, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Method
Standar : Casio HS-80TW.IDF
Standard
Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN
Traceability

TANGGAL DIKALIBRASI : 24 Mei 2016
Date of Calibrated

LOKASI KALIBRASI : Balai Metrologi Yogyakarta
Location of calibration

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%
Environment condition of calibration

HASIL : Lihat sebaliknya
Result

Tipe/Model :
Type/Model
Nomor Seri :
Serial number
Merek/Buatan :
Trade Mark/Manufaktur



Yogyakarta, 27 Mei 2016
Kepala
Mastho SE, M.Si
NIP. 19581210 198401 1 003

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

HASIL KALIBRASI
RESULT OF CALIBRATION

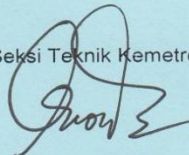
I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi : Putut Indramawan
2. Dikalibrasi oleh : Marsudi Harjono NIP. 19591117.198401.1.002
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"00
00,05'00"00	00,05'00"01
00,10'00"00	00,10'00"02
00,15'00"00	00,15'00"02
00,30'00"00	00,30'00"02
00,59'00"00	00,59'00"01

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE. MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 5. Sertifikasi Kalibrasi Meteran



**PPEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
UPT METROLOGI LEGAL**

Jl.Sisingamangaraja 21 C Yogyakarta. Kode pos 55122 Telp (0274)
sms : 085643491009 EMAIL : metrologilegal@jogjakota.go.id.

**SERTIFIKAT PENERAAN
VERIFICATION CERTIFICATE**

Nomor : 467 / MET / UP - 54 / III / 2017
Number

No. Order	: 010410
Diterima tgl	: 7 Maret 2017

ALAT

Equipment			
Nama	: Ukuran Panjang	Nomor Seri	:
<i>Name</i>		<i>Serial number</i>	
Kapasitas	: 30 meter	Merek/Buatan	:
<i>Capacity</i>		<i>Brand / Made in</i>	
Tipe/Model	:	Daya Baca	: 2 mm
<i>Type/Model</i>		<i>Readability</i>	

PEMILIK

Owner	
Nama	: Anes Winartingsih
<i>Name</i>	
Alamat	: Sumukan Kemadang Tanjungsari, Gunungkidul
<i>Address</i>	

METODE, STANDART, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability	
Metode	: SK DJ PDN No. 32 / PDN / KEP / 3 / 2010
<i>Method</i>	
Standart	: Komparator 10 meter
<i>Standard</i>	
Telusuran	: Ke satuan SI melalui Direktorat Metrologi
<i>Traceability</i>	

TANGGAL PENERAAN

: 7 Maret 2017

Date of Verified

LOKASI PENERAAN

: Kantor UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta

Location of Verified

KONDISI LINGKUNGAN PENERAAN

: Suhu : 30°C ±3°C ; Kelembaban : 55% ± 3%

Environment condition of Verified

HASIL


: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2017

Result

DITERA ULANG KEMBALI

: 7 Maret 2018

Reverification

Yogyakarta, 9 Maret 2017
Pit. Kepala UPT Metrologi Legal

Mohammad Ashari, S. Kom
NIP. 19630126.198202.1.001

Halaman 1 dari 1 Halaman

Lampiran 6. Daftar Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli

no	Nama	Tanggal lahir	umur
1	Wahid	17 April 2001	16
2	Ardan	22 September 2001	16
3	Arya	15 Oktober 2000	17
4	Husain	14 April 2001	16
5	Muhtar	15 Maret 2001	16
6	Bagas	06 Januari 2000	17
7	Alexander	17 Maret 2001	16
8	Ahyar	03 Juni 2001	16
9	Kafka	10 November 2001	16
10	Lutfian	19 Maret 2000	17
11	Wicaksono	24 November 2001	16
12	Septian	28 September 2001	16
13	Aldiva	20 September 2001	16
14	Zaki	12 Oktober 2001	16
15	Kholis	21 September 2000	17
16	Alif	01 Februari 2000	17
17	Pahlevi	03 Agustus 2000	17
18	Alfi	29 Desember 2000	17
19	Alex	09 September 2001	16
20	Tri	22 Februari 2000	17
21	Dimas	27 September 2001	16
22	Anang	29 September 2001	16
23	Sonji	17 Agustus 2001	16
24	Akbar	18 Januari 2000	17
25	Edo	20 Januari 2001	16
26	Mail	21 Maret 2000	17
27	Dita	09 Mei 2001	16
28	Kara	25 Juli 2000	17
29	Singgih	27 Desember 2000	17
30	Mandra	05 April 2001	16
31	Dedit	24 Juni 2000	17
32	Eko	02 Juli 2000	17
33	Sam	29 Januari 2000	17
34	dudung	11 November 2001	16
35	anton	03 Oktober 2000	17
36	Aziz	02 Januari 2002	15
37	Angga	15 Maret 2002	15
38	Jodi	25 Desember 2002	15
39	Teraka	17 september 2002	15
40	Risqon	28 juni 2002	15

Lampiran 7. Daftar Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli yang memnuhi syarat

no	Nama	Tanggal lahir	umur
1	Wahid	17 April 2001	16
2	Ardan	22 September 2001	16
3	Arya	15 Oktober 2000	17
4	Husain	14 April 2001	16
5	Muhtar	15 Maret 2001	16
6	Bagas	06 Januari 2000	17
7	Alexander	17 Maret 2001	16
8	Ahyar	03 Juni 2001	16
9	Kafka	10 November 2001	16
10	Lutfian	19 Maret 2000	17
11	Wicaksono	24 November 2001	16
12	Septian	28 September 2001	16
13	Aldiva	20 September 2001	16
14	Zaki	12 Oktober 2001	16
15	Kholis	21 September 2000	17
16	Alif	01 Februari 2000	17
17	Pahlevi	03 Agustus 2000	17
18	Alfi	29 Desember 2000	17
19	Alex	09 September 2001	16
20	Tri	22 Februari 2000	17
21	Dimas	27 September 2001	16
22	Anang	29 September 2001	16
23	Sonji	17 Agustus 2001	16
24	Akbar	18 Januari 2000	17
25	Edo	20 Januari 2001	16
26	Mail	21 Maret 2000	17
27	Dita	09 Mei 2001	16
28	Kara	25 Juli 2000	17
29	Singgih	27 Desember 2000	17
30	Mandra	05 April 2001	16
31	Dedit	24 Juni 2000	17
32	Eko	02 Juli 2000	17
33	Sam	29 Januari 2000	17
34	dudung	11 November 2001	16
35	anton	03 Oktober 2000	17

Lampiran 8. Data Penelitian

No	Nama	umur	Lari 60 M	Gantung siku tekuk	Sit up	Loncat tegak	Lari 1200 M
			Hasil	Hasil	Hasil	Hasil	Hasil
1	Wahid	16	9,2	10	37	62	5,12
2	Ardan	16	8,1	5	36	53	5,21
3	Arya	17	7,4	12	41	71	3,2
4	Husain	16	8,1	13	31	63	4,11
5	Muhtar	16	7,4	6	35	59	4,15
6	Bagas	16	8,4	9	19	50	3,64
7	Alexander	16	9,7	3	24	50	6,13
8	Ahyar	16	10,7	7	36	54	5,2
9	Kafka	16	8,5	6	34	53	5,44
10	Lutfian	17	8	5	38	40	9,33
11	Wicaksono	17	9,9	14	33	50	4,35
12	Septian	17	8,5	12	50	53	4,04
13	Aldiva	17	7,7	15	50	60	5,14
14	Zaki	16	7,6	10	42	60	7,17
15	Kholis	17	8,1	5	36	55	6,19
16	Alif	16	8	10	36	53	4,44
17	Pahlevi	16	8,7	7	44	53	5,17
18	Alfi	17	8	7	37	52	4,07
19	Alex	17	8,2	0	30	56	7,01
20	Tri	17	9,4	1	35	50	4,34
21	Dimas	16	8,7	5	29	42	3,19
22	Anang	16	9,6	4	25	46	5,37
23	Sonji	17	14,4	2	41	55	6,01
24	Akbar	17	7,6	9	40	55	4,35
25	Edo	17	8,2	1	52	43	4,38
26	Mail	17	9	7	29	41	7,34
27	Dita	16	7,4	10	30	54	4,09
28	Kara	16	7	13	35	44	6,01
29	Singgih	17	7,5	9	46	37	4,3
30	Mandra	16	7,4	8	47	57	5,31
31	Dedit	17	8,4	7	40	31	6,3
32	Eko	17	9,6	9	29	52	7
33	Sam	17	6,9	5	26	43	4,14
34	dudung	16	8,9	1	43	52	6,13
35	anton	16	7,6	0	40	44	5,2

No	Nama	umur	Lari 60 M	Gantung siku tekuk	Sit up	Loncat tegak	Lari 1200 M	Jumlah	keterangan
			Nilai	Nilai	Nilai	nilai	nilai	Nilai	
1	Wahid	16	3	3	4	4	3	17	Sedang
2	Ardan	16	4	2	4	4	2	16	Sedang
3	Arya	17	4	3	5	4	4	20	Baik
4	Husain	16	4	3	4	4	4	19	Baik
5	Muhtar	16	4	2	4	3	4	17	Sedang
6	Bagas	16	3	3	2	3	4	16	Sedang
7	Alexander	16	2	1	3	3	2	11	Kurang
8	Ahyar	16	2	2	4	3	2	13	Kurang
9	Kafka	16	3	2	4	3	2	14	Sedang
10	Lutfian	17	4	2	4	2	1	14	Sedang
11	Wicaksono	17	3	4	4	3	3	17	Sedang
12	Septian	17	3	3	5	3	4	18	Baik
13	Aldiva	17	4	4	5	4	2	20	Baik
14	Zaki	16	4	3	5	4	2	18	Baik
15	Kholis	17	4	2	4	3	2	15	Sedang
16	Alif	16	4	3	4	3	4	17	Sedang
17	Pahlevi	16	3	2	5	3	2	15	Sedang
18	Alfi	17	4	2	4	3	4	17	Sedang
19	Alex	17	4	1	4	3	1	13	Kurang
20	Tri	17	3	1	4	3	3	14	Sedang
21	Dimas	16	3	2	3	2	4	14	Sedang
22	Anang	16	3	2	3	2	2	12	Kurang
23	Sonji	17	1	1	5	3	2	12	Kurang
24	Akbar	17	4	3	4	3	3	17	Sedang
25	Edo	17	4	1	5	2	3	15	Sedang
26	Mail	17	3	2	3	2	1	11	Kurang
27	Dita	16	4	3	4	3	3	17	Sedang
28	Kara	16	5	3	4	2	2	15	Sedang
29	Singgih	17	4	3	5	1	3	16	Sedang
30	Mandra	16	4	2	5	3	2	16	Sedang
31	Dedit	17	3	2	4	1	2	12	Kurang
32	Eko	17	3	3	3	3	1	13	Kurang
33	Sam	17	5	2	3	2	3	15	Sedang
34	dudung	16	3	1	4	3	2	13	Kurang
35	anton	16	3	1	3	2	2	11	Kurang

Statistik Data Penelitian

Frequencies

[DataSet0]

		Statistics					
		lari 60 m	gantung siku tekuk	sit up	loncat tegak	lari 1200 m	Kesegaran Jasmani
N	Valid	35	35	35	35	35	35
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		8,5086	7,0571	36,4571	51,2286	5,2163	15,1429
Median		8,2000	7,0000	36,0000	53,0000	5,1700	15,0000
Mode		7,40	5,00 ^a	36,00	53,00	4,35 ^a	17,00
Std. Deviation		1,35481	4,07967	7,72446	8,02967	1,32124	2,48694
Minimum		6,90	,00	19,00	31,00	3,19	11,00
Maximum		14,40	15,00	52,00	71,00	9,33	20,00
Sum		297,80	247,00	1276,00	1793,00	182,57	530,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

		lari 60 m			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6,90	1	2,9	2,9	2,9
	7,00	1	2,9	2,9	5,7
	7,40	4	11,4	11,4	17,1
	7,50	1	2,9	2,9	20,0
	7,60	3	8,6	8,6	28,6
	7,70	1	2,9	2,9	31,4
	8,00	3	8,6	8,6	40,0
	8,10	3	8,6	8,6	48,6
	8,20	2	5,7	5,7	54,3
	8,40	2	5,7	5,7	60,0
	8,50	2	5,7	5,7	65,7
	8,70	2	5,7	5,7	71,4
	8,90	1	2,9	2,9	74,3
	9,00	1	2,9	2,9	77,1
	9,20	1	2,9	2,9	80,0
9,40	1	2,9	2,9	82,9	

9,60	2	5,7	5,7	88,6
9,70	1	2,9	2,9	91,4
9,90	1	2,9	2,9	94,3
10,70	1	2,9	2,9	97,1
14,40	1	2,9	2,9	100,0
Total	35	100,0	100,0	

gantung siku tekuk

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
,00	2	5,7	5,7	5,7
1,00	3	8,6	8,6	14,3
2,00	1	2,9	2,9	17,1
3,00	1	2,9	2,9	20,0
4,00	1	2,9	2,9	22,9
5,00	5	14,3	14,3	37,1
6,00	2	5,7	5,7	42,9
7,00	5	14,3	14,3	57,1
8,00	1	2,9	2,9	60,0
9,00	4	11,4	11,4	71,4
10,00	4	11,4	11,4	82,9
12,00	2	5,7	5,7	88,6
13,00	2	5,7	5,7	94,3
14,00	1	2,9	2,9	97,1
15,00	1	2,9	2,9	100,0
Total	35	100,0	100,0	

sit up

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
19,00	1	2,9	2,9	2,9
24,00	1	2,9	2,9	5,7
25,00	1	2,9	2,9	8,6
26,00	1	2,9	2,9	11,4
29,00	3	8,6	8,6	20,0
30,00	2	5,7	5,7	25,7
31,00	1	2,9	2,9	28,6
33,00	1	2,9	2,9	31,4
34,00	1	2,9	2,9	34,3
35,00	3	8,6	8,6	42,9
36,00	4	11,4	11,4	54,3
37,00	2	5,7	5,7	60,0
38,00	1	2,9	2,9	62,9
40,00	3	8,6	8,6	71,4
41,00	2	5,7	5,7	77,1
42,00	1	2,9	2,9	80,0
43,00	1	2,9	2,9	82,9

44,00	1	2,9	2,9	85,7
46,00	1	2,9	2,9	88,6
47,00	1	2,9	2,9	91,4
50,00	2	5,7	5,7	97,1
52,00	1	2,9	2,9	100,0
Total	35	100,0	100,0	

loncat tegak

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
31,00	1	2,9	2,9	2,9
37,00	1	2,9	2,9	5,7
40,00	1	2,9	2,9	8,6
41,00	1	2,9	2,9	11,4
42,00	1	2,9	2,9	14,3
43,00	2	5,7	5,7	20,0
44,00	2	5,7	5,7	25,7
46,00	1	2,9	2,9	28,6
50,00	4	11,4	11,4	40,0
52,00	3	8,6	8,6	48,6
Valid 53,00	5	14,3	14,3	62,9
54,00	2	5,7	5,7	68,6
55,00	3	8,6	8,6	77,1
56,00	1	2,9	2,9	80,0
57,00	1	2,9	2,9	82,9
59,00	1	2,9	2,9	85,7
60,00	2	5,7	5,7	91,4
62,00	1	2,9	2,9	94,3
63,00	1	2,9	2,9	97,1
71,00	1	2,9	2,9	100,0
Total	35	100,0	100,0	

lari 1200 m

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
3,19	1	2,9	2,9	2,9
3,20	1	2,9	2,9	5,7
3,64	1	2,9	2,9	8,6
4,04	1	2,9	2,9	11,4
4,07	1	2,9	2,9	14,3
Valid 4,09	1	2,9	2,9	17,1
4,11	1	2,9	2,9	20,0
4,14	1	2,9	2,9	22,9
4,15	1	2,9	2,9	25,7
4,30	1	2,9	2,9	28,6
4,34	1	2,9	2,9	31,4
4,35	2	5,7	5,7	37,1

4,38	1	2,9	2,9	40,0
4,44	1	2,9	2,9	42,9
5,12	1	2,9	2,9	45,7
5,14	1	2,9	2,9	48,6
5,17	1	2,9	2,9	51,4
5,20	2	5,7	5,7	57,1
5,21	1	2,9	2,9	60,0
5,31	1	2,9	2,9	62,9
5,37	1	2,9	2,9	65,7
5,44	1	2,9	2,9	68,6
6,01	2	5,7	5,7	74,3
6,13	2	5,7	5,7	80,0
6,19	1	2,9	2,9	82,9
6,30	1	2,9	2,9	85,7
7,00	1	2,9	2,9	88,6
7,01	1	2,9	2,9	91,4
7,17	1	2,9	2,9	94,3
7,34	1	2,9	2,9	97,1
9,33	1	2,9	2,9	100,0
Total	35	100,0	100,0	

Kesegaran Jasmani

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
11,00	3	8,6	8,6	8,6
12,00	3	8,6	8,6	17,1
13,00	4	11,4	11,4	28,6
14,00	4	11,4	11,4	40,0
15,00	5	14,3	14,3	54,3
Valid 16,00	4	11,4	11,4	65,7
17,00	7	20,0	20,0	85,7
18,00	2	5,7	5,7	91,4
19,00	1	2,9	2,9	94,3
20,00	2	5,7	5,7	100,0
Total	35	100,0	100,0	

Lampiran 9. Formulir TKJI

FORMULIR TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA				
<p>Nama : (putra/putri*) Umur : Nama Sekolah : Tanggal Tes : Tempat Tes :</p>				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 60 meter detik		
2	Gantung siku tekuk kali		
3	Baring DuduK 30/60 Menit kali		
4	Loncat Tegak Tinggi Raihan : cm Loncatan I : cm Loncatan II : cm Loncatan III : cm cm		
5	Lari 1200 metermenit....detik		
6	Jumlah nilai			
7	Klasifikasi			

Lampiran 10. Dokumentasi

a. Pengukuran lari 60 M dan 1200M



b. Lari 60 M



c. Gantung angkat tubuh



d. Baring duduk



e. Loncat tegak



f. Lari 1200 m

