

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLA VOLI PUTRI
MADRASAH ALIYAH NAHDLATUL ULAMA (MANU) 01 LIMPUNG
KABUPATEN BATANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh:
Eva Yunita
NIM 14603141009

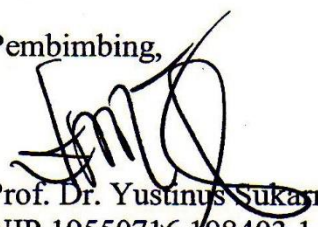
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama (MANU) 01 Limpung” yang disusun oleh Eva Yunita, NIM 14603141009 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, **13** September 2018

Pembimbing,



Prof. Dr. Yustinus Sukarmin, M.S.
NIP 19550716 198403 1 003

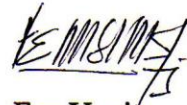
PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama (MANU) 01 Limpung” 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 telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli, jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 13 September 2018

Yang menyatakan,



Eva Yunita
NIM 14603141009

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI PUTRI MADRASAH ALIYAH NAHDLATUL ULAMA (MANU) 01 LIMPUNG

Disusun Oleh:




Eva Yunita
NIM 14603141009

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta


Pada tanggal 25 September 2018

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Yustinus Sukarmin, M.S. Ketua Penguji/Pembimbing		5/10/2018
Eka Novita Indra, S.Or., M.Kes. Sekretaris Penguji		3/10/2018
Prof. Dr. Suharjana, M.Kes. Penguji Utama		3/10/2018

Yogyakarta, Oktober 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,


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

MOTTO

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai kesanggupannya.

(QS. Al-Baqarah, ayat 286)

Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum, sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.

(QS. Ar'd, ayat 11)

Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.

(QS. Al-Insyirah ayat 5-6)

Orang yang paling pemaaf adalah ia yang mau memaafkan meski bisa membalas dendam.

(Imam Husain)

Ilmu pengetahuan itu bukanlah yang dihafal, melainkan yang memberi manfaat.

(Imam Syafi'i)

PERSEMBAHAN

Karya yang sederhana ini penulis persembahkan sebagai rasa tanggung jawab dan wujud terima kasih kepada:

1. Ayah dan Ibu, yang selalu mendukung dengan doa yang tulus dan ikhlas.
2. Kakak penulis, Irnawati yang selalu mendukung dan memberikan semangat.
3. Assem Ragab Ahmed, *partner* hidup yang mengajarkan banyak hal, yang selalu memberikan dukungan dan motivasi.
4. Teman-teman gangsalone (Ella, Milsa, Rahayu, Queen), yang selama 4 tahun sudah menjadi keluarga di Jogja dan selalu memberikan semangat.
5. Teman-teman *Adonis Fitness* (Mbak Ersy, Mbak Mentari, Mas Teguh, Aris, Dimas) yang bersedia menjadi tempat penulis untuk berbagi keluh kesah.
6. Teman tersayang penulis, Dessita dan Yona, yang selalu memberikan motivasi.
7. Teman-teman IKOR 2014, yang membantu dalam proses penelitian dan sudah memberi warna dalam hidup penulis.
8. Teman-teman *Brilliant Volley Club*, *Coach* Parjo, dan Bapak Benny yang sudah membantu dalam pengambilan data.

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLA VOLI PUTRI
MADRASAH ALIYAH NAHDLATUL ULAMA (MANU) 01 LIMPUNG
KABUPATEN BATANG**

Oleh:
Eva Yunita
14603141009

ABSTRAK

Kebugaran jasmani merupakan komponen penting yang harus dimiliki setiap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli putri di MANU 01 Limpung. Kurangnya pemahaman pelatih terhadap kondisi kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler merupakan masalah yang melatarbelakangi penelitian ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli putri di MANU 01 Limpung.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei dengan tes dan pengukuran. Populasi penelitian ini adalah siswa MANU 01 Limpung. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan pertimbangan siswa putri yang aktif mengikuti ekstrakurikuler bola voli dan berusia 16-19 tahun. Total sampel sebanyak 17 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 1999 untuk usia 16-19 tahun. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa dari jumlah 17 siswa tingkat kebugaran jasmani siswa dengan kategori baik sekali (BS) sebesar 0 %, kategori baik (B) sebesar 17,65 %, kategori sedang (S) sebesar 35,29 %, kategori kurang (K) sebesar 47,06 %, kategori kurang sekali (KS) sebesar 0 %.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, ekstrakurikuler, bola voli

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga skripsi dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama (MANU) 01 Limpung” dapat diselesaikan dengan lancar.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah dialami banyak kendala, dengan segala upaya skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, sudah sepantasnya pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
3. Bapak dr. Prijo Sudibjo, M.Kes., Sp.S., Ketua Jurusan PKR FIK UNY, yang telah banyak memberikan kemudahan dalam penelitian ini.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan bimbingan studi serta motivasi selama menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
5. Bapak Prof. Dr. Yustinus Sukarmin, M.S., Dosen Pembimbing skripsi, yang dengan sabar berkenan memberikan waktu, nasihat, saran, dan motivasi.
6. Dosen pengajar Prodi Ilmu Keolahragaan atas ilmu daan pengetahuan, dan keterampilan yang telah diberikan.

7. Staf administrasi FIK UNY yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan yang memuaskan.
8. Teman-teman peserta ekstrakurikuler bola voli putri MANU 01 Limpung yang telah berpartisipasi dalam proses pengambilan data.
9. Teman-teman IKOR 2014, terima kasih untuk dukungan dan kerja sama selama ini semoga rasa kekeluargaan yang terjalin tidak akan berakhir dan tetap terus saling mendukung.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapatkan pahala yang melimpah dari Allah SWT. Penulis sadar bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diperlukan untuk perbaikan ke depan. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan.

Yogyakarta, September 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB 1. PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II. KAJIAN TEORI.....	 7
A. Deskripsi Teori	7
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	7
a. Definisi Kebugaran Jasmani.....	7
b. Latihan Kebugaran	9
c. Komponen Kebugaran Jasmani.....	10
d. Prinsip-Prinsip Kebugaran Jasmani.....	12
e. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani	17
2. Hakikat Bola Voli.....	20
a. Sejarah Bola Voli	20
b. Teknik Dasar Bola Voli.....	29
3. Hakikat Ekstrakurikuler	26
a. Pengertian Ekstrakurikuler Olahraga	26
b. Fungsi Ekstrakurikuler Olahraga.....	27
B. Penelitian yang Relevan	28
C. Kerangka Berpikir	30
 BAB III. METODE PENELITIAN.....	 32
A. Desain Penelitian	32
B. Populasi dan Sampel	32
C. Definisi Operasional dan Instrumen Penelitian	33
D. Teknik Pengumpulan Data	34
E. Teknik Analisis Data	34

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Deskripsi Data Penelitian	37
1. Lari 60 Meter	37
2. Gantung Siku Tekuk.....	38
3. Baring Duduk 60 Detik	39
4. Loncat Tegak.....	40
5. Lari 1.000 Meter.....	41
B. Pembahasan	43
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	47
A. Kesimpulan.....	47
B. Implikasi Hasil Penelitian	47
C. Keterbatasan Penelitian	47
D. Saran	47
 DAFTAR PUSTAKA	49
 LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nilai TKJI Usia 16-19 Tahun.....	35
Tabel 2. Norma TKJI	36
Tabel 3. Hasil Frekuensi, Klasifikasi, dan Persentase Lari 60 Meter	37
Tabel 4. Hasil Frekuensi, Klasifikasi, dan Persentase Gantung Siku Tekuk	38
Tabel 5. Hasil Frekuensi, Klasifikasi, dan Persentase Baring Duduk.....	39
Tabel 6. Hasil Frekuensi, Klasifikasi, dan Persentase Loncat Tegak	40
Tabel 7. Hasil Frekuensi, Klasifikasi, dan Persentase Lari 1.000 Meter	41
Tabel 8. Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri MANU 01 Limpung	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Grafik Lari 60 Meter Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri MANU 01 Limpung	38
Gambar 2. Grafik Gantung Siku Tekuk Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri MANU 01 Limpung	39
Gambar 3. Grafik Baring Duduk 60 Detik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri MANU 01 Limpung	40
Gambar 4. Grafik Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri MANU 01 Limpung	41
Gambar 5. Grafik Lari 1.000 Meter Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri MANU 01 Limpung	42
Gambar 6. Grafik Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri MANU 01 Limpung	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Permohonan Izin Penelitian.....	52
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	53
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	54
Lampiran 4. Rangkaian TKJI.....	55
Lampiran 5. Formulir TKJI.....	67
Lampiran 6. Hasil Penelitian.....	68
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	69

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebugaran jasmani merupakan faktor penting dalam kehidupan setiap manusia. Tidak hanya dalam aktivitas olahraga, kebugaran jasmani juga dibutuhkan untuk dapat melakukan setiap gerakan yang dilakukan oleh tubuh dalam kegiatan sehari-hari. Menurut Lutan, dkk (2001: 7) yang dimaksud dengan kebugaran jasmani yaitu macam-macam aktivitas yang dilakukan tubuh yang dihasilkan oleh otot kerangka, dan aktivitas yang dilakukan dapat menghasilkan pengeluaran energi. Seseorang dengan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi akan melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan fisik yang berarti.

Kebugaran Jasmani setiap individu dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, di antaranya ada pola makan, kecukupan istirahat, olahraga, usia, dan jenis kelamin. Selain faktor-faktor di atas, Sharkey dalam Suharjana (2013: 8) menyatakan bahwa ada tujuh aspek kebiasaan untuk mencapai hidup sehat yaitu: (1) olahraga teratur, (2) tidur cukup, (3) sarapan dengan baik, (4) makan teratur, (5) kontrol berat badan, (6) bebas dari rokok dan obat-obatan terlarang, dan (7) tidak minum-minuman beralkohol. Dengan mempertimbangkan dan melakukan kebiasaan hidup di atas, diharapkan setiap individu akan memiliki kebugaran jasmani yang baik, sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan lancar.

Pada zaman yang maju seperti sekarang ini, banyak masyarakat yang lebih memilih untuk hidup serba mudah dengan didukung oleh alat-alat dan mesin yang canggih dan meninggalkan gaya hidup yang aktif. Sebagai akibatnya, banyak masyarakat yang dihadapkan pada masalah-masalah penyakit degeneratif yang

disebabkan oleh kurangnya gerak tubuh. Seperti yang disampaikan oleh Lutan, dkk (2001: 4) hampir 20 juta warga Indonesia menderita penyakit diabetes melitus atau kencing manis yang antara lain berkaitan dengan gejala kegemukan atau obesitas.

Gejala kemerosotan atau penurunan tingkat kebugaran jasmani pada anak-anak sudah menjadi gejala umum. Menurut Lutan, dkk (2001:4) penyebab utama penurunan tingkat kebugaran jasmani pada anak adalah karena mereka kurang aktif bergerak, yang disebabkan oleh bertambah sedikitnya waktu yang digunakan untuk melaksanakan latihan jasmani atau latihan fisik.

Bagi seorang siswa, kebugaran jasmani sangat diperlukan untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari terutama pada saat mengikuti kegiatan sekolah yang padat. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, besar kemungkinan siswa tersebut juga dapat mengikuti kegiatan belajar di sekolah dengan baik, karena seseorang dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah akan mudah lelah sehingga dapat mengganggu dalam proses kegiatan belajar.

Setiap sekolah memiliki cara yang bermacam-macam untuk dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani muridnya, di antaranya yaitu dengan menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler bagi siswa. Usman & Setiawati (1993: 22) menyatakan bahwa ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) dilakukan di sekolah maupun di luar sekolah yang bertujuan untuk lebih meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dari berbagai bidang studi. Pelaksanaan ekstrakurikuler tidak hanya dalam bidang seni saja, tetapi ada juga beberapa cabang olahraga yang biasanya masuk dalam

kegiatan ekstrakurikuler di sekolah di antaranya bola basket, sepak bola, sepak takraw, pencak silat, karate, taekwondo, karate, dan bola voli. Dengan adanya cabang olahraga yang masuk dalam ekstrakurikuler, diharapkan siswa dapat meningkatkan kemampuan dan bakatnya dalam bidang olahraga sekaligus dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli, siswa diharapkan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, karena dalam olahraga bola voli setiap anggota gerak tubuh harus digerakkan secara maksimal. Komponen-komponen kebugaran jasmani baik itu yang berhubungan dengan kesehatan seperti daya tahan paru jantung, komposisi tubuh, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, maupun kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan seperti kecepatan, daya ledak, dan kelincahan akan saling berhubungan untuk mendukung penampilan atlet saat berada di lapangan.

Secara singkat gambaran situasi latihan bola voli di MANU 01 Limpung adalah: latihan diawali dengan pemanasan dan dilanjutkan dengan latihan teknik yang terdiri dari latihan *blocking*, *passing*, *smash*, dan *service*, setelah itu dilanjutkan dengan latihan taktik berupa pertandingan bola voli dengan sesama peserta ekstrakurikuler, dan latihan diakhiri dengan pendinginan. Berdasarkan pengamatan penulis pada saat mengikuti latihan bersama siswa peserta ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama (MANU) 01 Limpung pada tanggal 16-23 Maret 2018, didapatkan bahwa perlunya pengukuran tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler, sehingga pelatih dapat menentukan program latihan yang tepat bagi peserta ekstrakurikuler. Program latihan yang

kurang sesuai dengan kondisi kebugaran jasmani siswa dapat terlihat ketika ada beberapa siswa yang sudah merasa kelelahan ketika masih berada pada pertengahan latihan.

Metode latihan yang digunakan dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli di MANU 01 Limpung masih terfokus pada teknik dan taktik. Perlunya bagi pelatih untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa karena kondisi kebugaran jasmani siswa yang berbeda-beda membutuhkan program latihan yang berbeda pula. Latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani sangat diperlukan karena kebugaran jasmani merupakan dasar bagi peserta ekstrakurikuler bola voli untuk dapat melakukan latihan dan pertandingan secara maksimal. Latihan fisik merupakan komponen yang sangat penting di dalam olahraga bola voli, karena dengan kebugaran jasmani yang baik siswa tidak akan mengalami kelelahan yang berarti pada saat bertanding.

Melihat kondisi yang demikian, seorang pelatih harus mampu mengukur tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa peserta ekstrakurikulernya. Harapannya dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa, pelatih dapat menentukan program latihan yang tepat.

Mengacu pada paparan di atas bahwa kebugaran jasmani merupakan bagian penting dalam cabang olahraga bola voli, penulis ingin melakukan penelitian tentang kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli putri MANU 01 Limpung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Pentingnya pengetahuan pelatih terhadap kondisi kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di MANU 01 Lempung.
2. Belum diketahuinya pengaruh kondisi kebugaran jasmani bagi peserta ekstrakurikuler bola voli.
3. Masih diperlukannya program latihan yang tepat bagi peserta ekstrakurikuler bola voli putri MANU 01 Lempung.
4. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli putri MANU 01 Lempung.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, penulis membatasi penelitian hanya pada kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli putri di MANU 01 Lempung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut, “Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli putri di MANU 01 Lempung?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli putri di MANU 01 Lempung.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis.

1. Secara Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan khususnya dalam hal menganalisis tingkat kebugaran jasmani pada atlet, khususnya pada atlet bola voli pada jenjang pendidikan sekolah menengah atas.

2. Secara Praktik

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan masukan bagi para guru penjasorkes dan pelatih dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani peserta didik atau siswa.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi para siswa mengenai tingkat kebugaran jasmaninya, sehingga dapat menentukan program latihan yang sesuai.
- c. Bagi mahasiswa khususnya Prodi Ilmu Keolahragaan, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya khususnya dalam bidang kebugaran jasmani.
- d. Bagi masyarakat umum, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar informasi tentang analisis kebugaran jasmani.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kebugaran Jasmani

a. Definisi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani berasal dari bahasa Inggris *physical fitness* yang secara harafiah berarti kesesuaian fisik (Suharjana; 2013: 2). Secara umum, yang dimaksud dengan kebugaran jasmani yaitu kemampuan seseorang untuk dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan dan masih dapat menikmati waktu luangnya (Arjuna; 2011: 63). Menurut Danardono (2003: 1) dalam materi pelatihan instruktur tingkat dasar, kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik seorang individu dalam melakukan kegiatan sehari-hari secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Sejalan dengan pendapat yang disampaikan oleh Danardono, Kusmaedi (2008: 93) berpendapat bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih dapat mengatasi beban tambahan.

Giriwijoyo (2002: 23) berpendapat bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi secara efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas baru keesokan hari. Menurut Arjuna (2011: 65), yang dimaksud dengan kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari sesuai

pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan problem kesehatan dan kelelahan yang berlebihan. Selain itu, Suharjana (2003: 3) berpendapat bahwa secara sederhana kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh yang optimal dalam hidup yang ditandai dengan pencapaian nilai tes kebugaran jasmani dalam tingkatan tertentu, dan terhindar dari masalah kesehatan.

Menurut Palupi (2013: 26) kebugaran jasmani adalah kesanggupan atau kemampuan individu untuk melakukan pekerjaan dan atau melaksanakan tugasnya sehari-hari dengan penuh kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga yang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau tanpa direncanakan, yang bagi seseorang dengan tingkat kebugaran yang rendah tidak akan mampu melakukannya. Pradodo (2013: 2) berpendapat bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk dapat menyesuaikan fungsi alat tubuhnya dalam batas fisiologi terhadap lingkungan sekitar (ketinggian, kelembapan suhu, dan sebagainya) dengan kemampuan fisik untuk bekerja secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Wiarto (2015: 55) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk dapat melakukan penyesuaian atau melakukan adaptasi terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa mengakibatkan kelelahan yang berlebihan terhadap tubuhnya.

Berdasarkan pendapat-pendapat yang disampaikan oleh para ahli, penulis berpendapat bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk dapat melakukan latihan fisik sehari-hari tanpa mengalami penurunan performa di

lapangan dan masih dapat melakukan kegiatan yang lainnya tanpa mengalami kelelahan fisik yang berarti.

b. Latihan Kebugaran

Bompa (1994: 11) yang dikutip oleh Djoko Pekik Irianto berpendapat bahwa latihan merupakan program pengembangan bagi olahragawan untuk event khusus, yang dilakukan dengan cara meningkatkan ketrampilan dan kapasitas energi. Latihan kebugaran menurut Irianto (2006:12) adalah suatu proses yang dilakukan secara sistematis menggunakan gerakan yang bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kualitas dari fungsi tubuh yang terdiri dari kualitas daya tahan paru jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh.

Irianto (2006: 26), berpendapat bahwa metode latihan kebugaran terdiri dari:

- 1) *Move* (bergerak). Merupakan rangkaian gerak dinamis yang dilakukan secara berulang-ulang dalam jangka waktu yang telah ditentukan.
- 2) *Lift* (mengangkat). Merupakan rangkaian gerak yang dilakukan sebagai upaya untuk melawan beban, meliputi: mengangkat, mendorong, menarik beban baik berat tubuh sendiri maupun beban nyata.
- 3) *Stretch* (meregang). Merupakan rangkaian gerak mengulur otot dan meregangkan persendian (*stretching*).

c. Komponen Kebugaran Jasmani

Menurut Hairy dalam Suharjana (2013: 5-6) tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh dua komponen dasar, yaitu kesegaran organik (*organic fitness*) dan kesegaran dinamik (*dynamic fitness*).

Kesegaran organik merupakan sifat-sifat khusus yang dimiliki oleh manusia berdasarkan pada garis keturunan yang dimiliki dan juga karena faktor usia serta kondisi sakit, cedera, atau kecelakaan. Kesegaran statis bersifat statis dan dapat diubah, yang nantinya akan menentukan potensi kebugaran secara keseluruhan.

Kesegaran dinamik merupakan kemampuan tubuh yang digunakan untuk hal-hal yang mengarah pada kesiapan dan kapasitas tubuh untuk bergerak dalam tingkatan tertentu sesuai dengan kondisi yang dialami. Kesegaran dinamik dapat ditingkatkan dengan aktivitas fisik atau olahraga yang dilakukan secara rutin dan terprogram sehingga akan terjadi peningkatan-peningkatan pada fungsi organ tubuh.

Suharjana (2013: 7-8) menyatakan bahwa kebugaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri atas:

- 1) Daya tahan paru jantung. Daya tahan paru jantung merupakan kemampuan paru jantung dalam menyediakan oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu yang relatif lama.

- 2) Kekuatan otot. Kekuatan otot merupakan kumpulan sekelompok otot yang bekerja melawan beban dalam sekali angkatan atau sekali usaha.
- 3) Daya tahan otot. Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan pekerjaan melawan beban secara berulang-ulang.
- 4) Fleksibilitas. Fleksibilitas merupakan kemampuan persendian untuk dapat melakukan gerakan secara leluasa dan bebas.
- 5) Komposisi tubuh. Komposisi tubuh merupakan perbandingan antara bagian tubuh yang berlemak dengan bagian tubuh yang tidak berlemak yang dinyatakan dengan persentase lemak.

Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan, yaitu:

- 1) Kecepatan. Kecepatan merupakan kemampuan tubuh untuk dapat mencapai jarak yang telah ditentukan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- 2) Daya ledak. Daya ledak merupakan kombinasi yang didapatkan antara kekuatan dan kecepatan.
- 3) Keseimbangan. Keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi tubuh yang tepat ketika melakukan suatu gerakan.
- 4) Kelincahan. Kelincahan merupakan kemampuan tubuh untuk bergerak dan melakukan perubahan posisi tubuh dengan cepat dan tepat.
- 5) Koordinasi. Koordinasi merupakan kombinasi dari berbagai unsur gerak dengan melibatkan tangan dengan mata, kaki dengan mata atau tangan, kaki dan mata secara bersamaan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan maksimal.

d. Prinsip-Prinsip Latihan Kebugaran Jasmani

Danardono (2003: 1-3) dalam materi pelatihan instruktur kebugaran tingkat dasar berpendapat bahwa ada beberapa prinsip dasar yang perlu diperhatikan saat latihan kebugaran untuk dapat mencapai tujuan secara optimal, yaitu:

- 1) Memilih latihan yang efektif dan nyaman. Jenis-jenis latihan yang dipilih ataupun dibuat harus mampu mengantarkan pada tujuan yang diinginkan dengan cepat dan tidak menimbulkan bahaya.
- 2) Kombinasi latihan dan pola hidup. Dalam mencapai tujuan yang optimal, tidak hanya dilihat dari latihannya saja, tetapi pola makan dan istirahat juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan program latihan yang telah dibuat.
- 3) Mempunyai sasaran yang jelas. Memilih program latihan yang hanya berpusat pada satu program latihan saja. Misalnya, program kebugaran saja atau penurunan persentase lemak tubuh atau pembesaran massa otot.
- 4) Pembebanan harus *overload*. Penggunaan beban pada saat latihan harus lebih berat dari aktivitas sehari-hari dan harus terus ditingkatkan secara rutin dan bertahap.
- 5) Latihan harus bersifat khusus dan individual. Program latihan yang dipilih harus sesuai dengan tujuan yang diinginkan dan program latihan antara satu individu dan individu lain harus dibedakan sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

- 6) *Reversible* (kembali ke asal). Tingkat kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang apabila tidak melakukan latihan secara teratur dengan takaran yang tepat.
- 7) Kontinuitas (terus dan berkelanjutan). Latihan fisik sebaiknya dilakukan secara terus-menerus dan berkelanjutan agar dapat mempertahankan kondisi kebugaran, atau bahkan meningkatkannya.
- 8) Hindari cara yang salah dan merugikan. Perlu diperhatikan pada saat melakukan latihan harus dengan menggunakan cara-cara yang tepat dan benar yang tidak akan berdampak buruk bagi tubuh atau merugikan dikemudian hari.
- 9) Lakukan latihan dengan tahapan yang benar. Tahapan latihan merupakan urutan pada saat melakukan latihan. Tahapan latihan berupa tahap pemanasan, latihan inti, dan pendinginan.
- 10) Latihan berkonsep FIT (*frequency, intensity, and time*). *Frequency* merupakan banyaknya jumlah latihan yang dilakukan setiap minggunya, *intensity* merupakan kualitas yang menunjukkan berat atau ringannya suatu latihan, dan *time* merupakan durasi waktu yang dibutuhkan untuk melakukan satu sesi latihan.

Sukadiyanto (2002: 14-18) mengemukakan bahwa ada beberapa hal yang menjadi prinsip dalam latihan, yaitu:

1) Prinsip Individual

Prinsip individual yang dimaksud adalah setiap individu memiliki kemampuan yang tidak sama antara satu dan yang lainnya. Artinya, bahwa setiap atlet memiliki kemampuan dan potensi yang berbeda-beda. Selain memiliki

potensi dan kemampuan yang berbeda, faktor kematangan, lingkungan, latar belakang kehidupan, makanan, dan istirahat juga berpengaruh dalam kegiatan latihan. Oleh sebab itu, setiap atlet memiliki program latihan masing-masing dan tidak boleh disamakan antara satu atlet dan atlet lainnya yang memiliki kemampuan dan potensi yang berbeda.

2) Prinsip Adaptasi

Organ tubuh manusia cenderung dapat beradaptasi dengan lingkungan. Hal tersebut juga berlaku pada tubuh saat menjalani proses latihan. Latihan menyebabkan proses adaptasi pada organ tubuh, apabila beban latihan selalu ditingkatkan secara progresif, organ tubuh akan menyesuaikan dengan perubahan tersebut. Setiap atlet memerlukan waktu yang berbeda-beda untuk dapat beradaptasi dengan program latihan yang sedang dijalani.

3) Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Beban latihan harus mencapai atau melebihi ambang rangsang, namun beban yang digunakan tidak boleh selalu mencapai ambang rangsang, hal tersebut dapat mengakibatkan *overtraining*. Oleh karena itu, beban latihan harus diberikan secara bertahap. Saat tubuh sudah mulai beradaptasi dengan beban latihan yang sudah ditentukan dalam waktu tertentu, pada saat latihan selanjutnya beban harus ditingkatkan.

4) Prinsip Beban Bersifat Progresif

Prinsip ini berkaitan erat dengan prinsip beban berlebih, karena dengan memberikan beban secara progresif juga akan memberikan beban secara berlebih.

5) Prinsip Spesifik (Kekhususan)

Prinsip latihan spesifik atau kekhususan berarti program latihan yang diberikan kepada atlet harus disesuaikan dengan kebutuhan dari cabang olahraga yang dimiliki oleh atlet. Hal-hal yang perlu dipertimbangkan dalam prinsip spesifikasi antara lain: (a) spesifikasi kebutuhan energi, (b) spesifikasi bentuk atau model latihan, (c) spesifikasi pola gerak dan kelompok otot yang terlibat.

6) Prinsip Latihan Bervariasi

Program latihan yang monoton dan tidak bervariasi akan menimbulkan kejenuhan pada atlet yang berdampak terjadinya kelelahan pada atlet, baik kelelahan secara fisik maupun kelelahan secara psikis. Untuk mengatasi hal tersebut pelatih harus berupaya untuk memberikan program latihan yang bervariasi dan menyenangkan bagi atlet, namun demikian program latihan yang diberikan harus tetap sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

7) Prinsip Pemanasan dan Pendinginan (*Warm Up and Cooling Down*)

Dalam satu latihan selalu diawali dengan pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan. Oleh karena itu dalam satu sesi (tatap muka) latihan harus ada pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Sebelum melakukan latihan inti, atlet harus melakukan pemanasan dengan gerakan yang disesuaikan dengan kebutuhan dari tiap-tiap cabang olahraga. Setelah latihan inti tubuh juga perlu untuk melakukan gerakan-gerakan ringan sebagai pendinginan, pendinginan dilakukan supaya tubuh berhenti beraktivitas secara bertahap dan tidak mendadak.

8) Prinsip Periodisasi (Latihan Jangka Panjang)

Proses pelaksanaan latihan harus selalu mengacu pada periodisasinya. Tujuan akhir dari suatu proses latihan adalah untuk mencapai prestasi optimal.

Untuk dapat mencapai prestasi yang terbaik, diperlukan proses latihan dalam jangka waktu yang panjang.

9) Prinsip Berkebalikan (Reversibilitas)

Arti dari berkebalikan (reversibilitas) atau kembali ke asal yaitu apabila seorang atlet berhenti atau tidak melakukan latihan selama jangka waktu yang lama, kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan. Adaptasi tubuh yang didapat sebagai akibat dari latihan yang dilakukan secara berkelanjutan akan menurun atau hilang.

10) Prinsip Beban Moderat (Tidak Berlebihan)

Artinya pembebanan harus disesuaikan dengan perkembangan dan pertumbuhan kemampuan atlet, beban yang diberikan harus tepat yaitu tidak berlebihan ataupun tidak terlalu ringan. Jika beban yang diberikan terlalu ringan bisa jadi latihan yang dilakukan tidak akan memberikan dampak atau hasil bagi atlet, sedangkan apabila beban yang diberikan terlalu berat dapat membahayakan atlet, dan dapat mengakibatkan *overtraining*.

11) Prinsip Latihan Sistematis

Prestasi olahragawan bersifat sementara, sehingga prinsip latihan harus sistematis terutama berkaitan dosis latihan dan skala prioritas dari sasaran latihan. Setiap sasaran latihan memiliki dosis yang berbeda-beda, sehingga akan membantu tubuh untuk melakukan proses adaptasi. Dosis latihan yang berat akan menyebabkan *overtraining*, sebaliknya dosis latihan yang ringan tidak akan berdampak bagi tubuh. Oleh karena itu, dosis latihan harus disesuaikan dengan tujuan dari latihan tersebut.

e. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani

Untuk bisa mendapatkan kebugaran jasmani yang baik diperlukan latihan atau olahraga dengan intensitas, frekuensi, dan takaran yang tepat. Selain itu ada pula beberapa hal yang dapat memengaruhi kebugaran jasmani. Seperti yang dikemukakan oleh Wiarto (2015: 59) ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi kondisi kebugaran jasmani, yaitu:

1) Umur

Kebugaran jasmani pada anak-anak akan terus meningkat sampai mencapai pada batas maksimal pada umur 25-30 tahun, hingga kemudian akan mengalami penurunan fungsi tubuh hingga kira-kira sebesar 0,8-1 % setiap tahunnya. Meskipun demikian, penurunan tersebut dapat dikurangi hingga separuhnya apabila orang rajin melakukan aktivitas fisik atau berolahraga.

2) Jenis Kelamin

Sebelum atau sampai dengan mencapai masa pubertas biasanya anak laki-laki dan perempuan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang hampir sama. Setelah mengalami pubertas, biasanya laki-laki cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan.

3) Genetik

Dalam hal ini, genetik berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, *haemoglobin*/sel darah, dan serat otot.

4) Makanan

Daya tahan yang tinggi dapat dicapai apabila orang mengonsumsi makanan dengan jumlah karbohidrat yang tinggi (60-70 %). Mengonsumsi

makanan tinggi protein diperlukan untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.

5) Rokok

Kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO_2 maks, yang kemudian akan berpengaruh terhadap daya tahan jantung paru. Selain itu menurut penelitian Perkins dan Sexton, nikotin yang ada dalam tubuh dapat memperbesar pengeluaran energi dan dapat mengurangi nafsu makan.

Selain faktor-faktor pengaruh kebugaran jasmani yang telah disebutkan di atas, Suharjana (2013: 9-10) berpendapat bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas hidup terutama yang berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani, faktor-faktor yang dimaksud adalah:

1) Mengatur Makan

Dalam aktivitas hariannya, manusia memerlukan makanan sebagai sumber energi. Energi dapat dihasilkan dari makanan dengan proporsi: 60 % karbohidrat, 25 % lemak, dan 15 % protein.

2) Istirahat Secara Teratur

Agar dapat melakukan pekerjaan sehari-hari dengan baik, manusia juga memerlukan istirahat sebagai *recovery*. Istirahat yang dilakukan bertujuan untuk membuang sisa asam laktat yang ada di dalam tubuh, sehingga tubuh dapat kembali segar. Lamanya istirahat yang baik rata-rata bagi orang dewasa yaitu sekitar 7-8 jam setiap harinya, sedangkan untuk anak-anak yang masih dalam masa pertumbuhan memerlukan waktu sampai 10 jam untuk tidur setiap harinya.

3) Berolahraga Secara Rutin

Olahraga merupakan salah satu alternatif yang efektif dan aman untuk dapat memperoleh kebugaran. Olahraga memiliki banyak manfaat, di antaranya: meningkatkan kebugaran jasmani, mengurangi *stres*, menambah percaya diri, memiliki banyak kolega, dapat dijadikan sebagai sarana komunikasi dengan orang lain, dapat melatih kerjasama dengan orang lain, dapat digunakan sebagai sarana untuk belajar menghargai diri sendiri dan orang lain.

4) Usia

Setiap tingkatan usia memiliki kaitan erat dengan tingkat kebugaran jasmani, dimana tingkat kebugaran jasmani akan terus meningkat hingga usia 25 tahun dan kemudian akan mengalami penurunan kapasitas fungsional setelah mencapai usia 30 tahun.

5) Jenis Kelamin

Kegiatan fisik yang dilakukan oleh siswa putra cenderung lebih banyak dibandingkan dengan kegiatan fisik yang dilakukan oleh siswa putri, hal tersebut mengakibatkan siswa putra cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa putri. Sampai pada masa pubertas biasanya tingkat kebugaran jasmani antara siswa putra dengan siswa putri hampir sama, namun setelah memasuki masa pubertas siswa putra biasanya memiliki nilai kebugaran jasmani yang lebih tinggi.

6) Genetik

Genetik memiliki pengaruh terhadap kapasitas aerobik, postur tubuh, obesitas, hemoglobin (sel darah merah), dan otot.

2. Hakikat Bola Voli

a. Sejarah Bola Voli

Hidayat (2017: 7-14) olahraga bola voli merupakan cabang olahraga yang bukan berasal dari Indonesia. Cabang olahraga bola voli pertama kali diperkenalkan oleh William G. Morgan, yaitu seorang warga negara Amerika. William G. Morgan lahir pada tahun 1870 di Lockport, New York, Amerika. William G. Morgan sendiri merupakan seorang instruktur pendidikan jasmani di *Young Mens Chrisian Association*, yaitu organisasi yang didedikasikan untuk memberikan ajaran pokok umat Kristen kepada para pemuda.

Permainan bola voli yang dirancang oleh William G. Morgan pada awalnya disebut dengan nama *mintonette*. *Mintonette* adalah jenis permainan yang merupakan gabungan dari empat permainan, yaitu basket, *baseball*, tenis, dan yang terakhir adalah permainan bola tangan. Pada awalnya permainan *montonette* dimainkan oleh para anggota YMCA yang usianya sudah tidak muda lagi, sehingga permainan ini tidak seaktif seperti pada permainan bola basket.

Mintonette menggunakan istilah *volley ball* atau bola voli mulai pada tahun 1896 pada saat permainan ini mulai diperkenalkan dan untuk pertama kalinya dilakukan demonstrasi pertandingan di *International YMCA Training School*. William G. Morgan diundang oleh Luther Halsey Gulick untuk menunjukkan jenis olahraga atau permainan yang telah diciptakannya. Pada kesempatan tersebut Morgan membawa dua tim untuk dipertandingkan sekaligus menunjukkan teknik permainan, yang masing-masing beranggotakan lima orang.

Pada saat itu dijelaskan pula bahwa jenis permainan atau olahraga tersebut dapat dilakukan di dalam ruangan maupun di luar ruangan.

Pada awal diperkenalkannya bola voli, jumlah pemain yang dapat berada di lapangan atau jumlah pemain yang dapat bermain dalam suatu pertandingan tidak dibatasi jumlahnya. Artinya, permainan ini dapat dimainkan oleh banyak orang, yaitu enam orang atau lebih dalam setiap timnya. Selain jumlah pemain yang tidak terbatas, pada awal diperkenalkannya bola voli juga belum dikenal sistem angka sebagai pembatas permainan. Artinya, setiap tim bebas bermain selama mungkin sampai mereka merasa lelah, karena pada awalnya permainan ini hanya dirancang sebagai media untuk bersenang-senang dan menjaga kebugaran jasmani dari setiap pemainnya, dan belum ada pertandingan resmi yang melombakan cabang olahraga bola voli.

Dalam perkembangannya olahraga ini banyak diminati dan banyak disukai oleh masyarakat, hal tersebut dikarenakan permainan bola voli dapat dilakukan dengan santai dan tidak seatraktif bola basket yang mengharuskan setiap pemainnya untuk terus bergerak sepanjang permainan. Karena banyak diminati oleh masyarakat, kemudian dicarilah cara sebagai parameter untuk menentukan pemenang dalam permainan. Cara yang ditemukan adalah dengan membuat skor pertandingan yang menandakan salah satu tim akan keluar sebagai pemenang dalam pertandingan. (Sumber: Buku Pintar Bola Voli 2017: 7-14)

b. Teknik Dasar Bola Voli

Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai. Hal tersebut dikarenakan dalam permainan bola voli pemain wajib menjaga bola

agar terus melambung dan tidak menyentuh lantai, serta harus menciptakan serangan yang dapat membuat lawan tidak mampu menguasai bola dan dapat menciptakan poin untuk timnya. Untuk itu setiap pemain dalam tim harus dapat menguasai teknik dasar permainan dengan baik dan benar. Adapun teknik dasar dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut:

1) Servis

Servis merupakan pukulan awal yang dilakukan oleh seorang pemain untuk memulai suatu permainan. Servis tidak hanya dilakukan untuk mengawali permainan saja, melainkan apabila dilakukan dengan teknik yang benar dan *power* yang kuat servis bisa juga dijadikan sebagai sebuah serangan bagi tim lawan. Seperti yang disebutkan oleh Hidayat (2017: 36), bahwa melalui pukulan servis sebuah tim dapat melakukan serangan, apabila servis dilakukan dengan kuat tim lawan akan sulit untuk menerima servis tersebut dan dapat memberikan keuntungan poin pada tim yang melakukan servis tersebut.

Menurut Hidayat (2017: 37) secara umum proses melakukan servis dibagi menjadi tiga tahapan sebagai berikut: (a) melakukan lemparan bola ke atas, (b) memukul bola atau *hitt the ball*, dan (c) melakukan gerakan akhir.

Dalam permainan bola voli terdapat bermacam-macam jenis servis yang biasa dilakukan oleh pemain pada saat bertanding. Jenis servis yang dilakukan oleh pemain bergantung pada kemampuan dan keterampilan yang telah dikuasai oleh pemain. Faruq (2009: 64-70) membagi servis menjadi tiga, yaitu:

a) Servis Bawah

Jenis servis ini merupakan servis yang paling banyak dilakukan oleh pemain bola voli amatir, dan pemain wanita yang paling dominan melakukannya. Servis bawah adalah memukul bola dengan tangan yang terkuat, bisa menggunakan tangan kanan atau kiri, yang dimulai dengan mengayunkan lengan dari bawah dengan keras dan kuat namun tetap terkontrol sehingga bola melewati net masuk ke lapangan lawan dan tidak keluar lapangan.

Cara melakukan servis bawah adalah dengan cara membuka kedua kaki selebar bahu, apabila tangan kanan yang digunakan untuk memukul bola, tangan kiri digunakan untuk memegang bola. Badan menghadap ke samping kanan tetapi pandangan tetap lurus ke depan. Kaki kiri berada di depan dengan posisi sedikit menekuk lutut, sementara kaki kanan berada di belakang dengan posisi lurus. Saat posisi badan sudah pas kemudian bola dilemparkan ke atas dan dipukul dengan menggunakan tangan kanan dengan keras sehingga melewati net dan masuk ke lapangan lawan.

b) Servis Atas

Cara melakukan servis atas adalah dengan posisi awal kaki kiri berada di depan dan kaki kanan berada di belakang. Posisi badan sedikit condong ke belakang, posisi tangan kiri memegang bola sedangkan tangan kanan diangkat naik ke atas dan ditarik ke belakang. Saat tangan kiri melempar bola ke arah depan atas, dengan segera tangan kanan memukul bola (tepat pada puncak tangan kanan) dengan keras dan bertenaga sehingga bola dapat melewati net dan masuk ke lapangan lawan.

c) *Jump Service* atau Servis Melompat

Jump service atau servis melompat hampir sama dengan servis atas, namun yang membedakannya adalah pada saat ingin melakukan *jump service* harus mengambil jarak dari garis belakang lapangan, jarak tersebut digunakan sebagai awalan untuk kemudian melompat pada saat memukul bola.

2) *Passing*

Passing adalah teknik menerima bola baik itu bola dari lawan maupun dari teman sendiri. *Passing* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain apabila ingin bermain bola voli. Secara umum *passing* terdiri atas dua jenis, yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* bawah biasanya digunakan oleh pemain untuk menerima bola dari lawan atau sebagai *defend*. Faruq (2009: 52) menyatakan bahwa manfaat apabila pemain menguasai teknik dasar *passing* adalah sekencang apa pun servis atau pukulan yang dilakukan oleh pemain lawan dalam pengembaliannya tetap dipantulkan dengan pengembalian yang tenang. Di sisi lain, *passing* atas lebih sering digunakan untuk mengumpan bola kepada teman untuk kemudian dipukul sebagai serangan atau *smash* kepada tim lawan.

3) *Smash*

Smash adalah pukulan yang dilakukan dengan kencang sebagai sebuah serangan kepada tim lawan. *Smash* dilakukan dengan power maksimal dengan harapan tim lawan akan kesulitan untuk menerima pukulan dan dapat menghasilkan poin bagi tim penyerang. *Smash* merupakan teknik dasar yang

wajib dikuasai oleh pemain, tanpa melakukan *smash* akan sulit bagi sebuah tim untuk dapat memenangkan pertandingan.

Menurut Hidayat (2017: 47-47) proses melakukan *smash* dibagi menjadi empat fase. Keempat fase tersebut yaitu:

a) Fase lari, merupakan tahap pada saat sebelum pemain melakukan pukulan.

Pada fase ini pemain telah mengambil awalan dan bersiap untuk menghampiri bola yang sudah diumpangkan oleh temannya. Pada fase ini pemain harus bisa memperkirakan langkah yang tepat sehingga dapat memukul bola dengan posisi yang tepat.

b) Fase melompat, pada fase ini pemain harus menggunakan tumpuan kaki yang terkuat untuk melakukan lompatan. Sebelum melakukan lompatan, pemain harus dapat memperkirakan *timing* yang tepat untuk melompat, sehingga pada saat posisi tangan memukul bola tepat pada saat tubuh berada pada puncak lompatan.

c) Fase memukul, merupakan saat bola datang dan dilakukan proses pemukulan bola. Pada saat memukul bola, telapak tangan berada pada posisi terbuka dan sedikit mengarah ke bawah, sehingga pukulan yang dihasilkan dapat meluncur ke dalam area permainan lawan dan tidak melewati garis lapangan.

d) Fase mendarat, merupakan fase pemain dalam posisi setelah melakukan pukulan. Pada saat mendarat kedua kaki digunakan sebagai tumpuan dengan posisi lutut sedikit ditekuk untuk mempertahankan keseimbangan.

4) *Blocking*

Blocking merupakan salah satu teknik dasar yang dilakukan oleh pemain sebagai upaya untuk menggagalkan serangan yang dilakukan oleh lawan sehingga lawan tidak akan mudah untuk mendapatkan poin dari serangan. Hidayat (2017: 49-50) menyatakan bahwa teknik *blocking* adalah teknik yang dilakukan untuk menutup jalannya laju bola pada saat bola berada diatas net, dengan tujuan untuk mengembalikan bola secara langsung ke arah permainan lawan. *Blocking* merupakan salah satu teknik bertahan atau *defend* yang harus dikuasai oleh pemain untuk mempertahankan daerah lapangannya sehingga pemain lawan tidak akan leluasa untuk melakukan serangan.

3. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler Olahraga

Menurut Wibowo (2015: 2) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran di sekolah yang bertujuan untuk memberikan wadah dan mengembangkan potensi, minat, dan bakat yang dimiliki oleh siswa. Selain itu, menurut Direktorat Pembinaan SMA dalam Wibowo (2015: 2) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan mata pendidikan yang tidak termasuk dalam mata pelajaran dan pelayanan konseling yang dilakukan sebagai upaya untuk mengembangkan siswa sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang memiliki kemampuan dan kewenangan di sekolah.

Wibowo (2015: 2) menyatakan bahwa ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan latihan suatu cabang olahraga tertentu yang ditanggung oleh pihak

sekolah, dilaksanakan di sekolah dan pelaksanaannya di luar jam sekolah atau jam pelajaran. Sehingga, ekstrakurikuler cabang olahraga bola voli dapat diartikan sebagai kegiatan latihan olahraga bola voli yang operasionalnya ditanggung oleh pihak sekolah dan dilaksanakan oleh siswa diluar jam sekolah atau jam pelajaran.

b. Fungsi Ekstrakurikuler Olahraga

Kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di sekolah memiliki fungsi dan tujuan sebagai sarana mendidik dan mengembangkan potensi siswa di luar jam pelajaran atau jam sekolah. Menurut Permendikbud RI Nomor 81 Tahun 2013 dalam Wibowo (2015: 3-5) fungsi kegiatan ekstrakurikuler adalah sebagai berikut:

1) Pengembangan

Kegiatan ekstrakurikuler memiliki fungsi untuk mengembangkan kemampuan dan kreativitas yang dimiliki oleh siswa sesuai dengan potensi, minat, dan bakatnya. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah secara otomatis akan mengembangkan kemampuan dan kreativitas para olahragawan atau atlet di sekolah, sehingga mereka dapat menyalurkan dan mengembangkan potensi yang dimilikinya.

2) Sosial

Interaksi-interaksi sosial yang terjadi dalam kegiatan ekstrakurikuler akan memberikan komunitas tersendiri bagi pesertanya karena di dalamnya terjadi interaksi-interaksi sosial. Pengakuan status sosial bagi para peserta ekstrakurikuler olahraga merupakan sebuah penghargaan yang tinggi bagi peserta didik. Interaksi

sosial yang muncul dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat memberikan ruang bagi siswa untuk mengembangkan kemampuan dan tanggung jawab sosial.

3) Rekreasi

Meskipun tujuan ekstrakurikuler secara umum adalah untuk prestasi, namun tidak menutup kemungkinan bahwa siswa juga memanfaatkannya untuk mengisi waktu luangnya dan bukan sebagai prestasi.

4) Persiapan Karier

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga berfungsi untuk persiapan karier. Hal ini terutama terjadi pada siswa yang memiliki cita-cita menjadi seorang atlet profesional. Selain itu, pengakuan publik terhadap atlet yang berprestasi menjadikan mereka lebih mudah mendapatkan pekerjaan juga menjadi salah satu faktor pendorong bagi siswa untuk mengembangkan karier melalui olahraga.

B. Penelitian yang Relevan

Pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentang tingkat kebugaran jasmani, peneliti menemukan beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang dilakukan. Beberapa penelitian yang relevan itu di antaranya:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Mubarak (2015) dengan judul “Analisis Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Futsal Anker FC Tahun 2014”. Penelitian ini menggunakan metode *survey* dan menggunakan instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) meliputi lari cepat (*sprint*) 60 meter, angkat tubuh (*pull up*) 60 detik, *sit-up* 60 detik, loncat tegak (*vertical jump*), dan lari 1.200 meter. Populasinya adalah pemain futsal Anker FC usia 16-19 tahun dan

jumlah sampel sebanyak 15 orang. Hasil penelitian menunjukkan 53,3 % kategori kurang, 40 % kategori sedang, dan 6,7 % dalam kategori baik.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti (2012) dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa-Siswi Tuna Grahita SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga”. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentase. Sampel yang digunakan sebanyak 28 siswa. Instrumen yang digunakan yaitu dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Anak Usia 13-15 Tahun yang meliputi lari 50 meter, *pull up*, *sit up*, *vertical jump*, dan lari 1.000 meter. Hasil penelitian menunjukkan pada siswa putra terdapat 0 % kategori baik sekali, 0 % kategori baik, 25 % kategori sedang, 60 % kategori kurang, dan 15 % kategori kurang sekali. Sementara itu hasil untuk siswa putri 0 % kategori baik sekali, 0 % kategori baik, 38 % kategori sedang, 63 % kategori kurang, dan 0 % kategori kurang sekali.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Palupi dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Menurut Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Atlet Putri Usia 13-15 Tahun Klub Bola voli Ganevo Yogyakarta”. Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Sampel yang digunakan sebanyak 15 atlet. Instrumen yang digunakan yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Usia 13-15 Tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet putri di klub bola voli Ganevo Yogyakarta 0 % dengan kategori kurang sekali, 0 % termasuk dalam kategori kurang, 40 % termasuk dalam

kategori sedang, 60 % termasuk dalam kategori baik, dan 0 % termasuk dalam kategori baik sekali.

C. Kerangka Berpikir

Dalam sebuah tim, ada banyak faktor yang memengaruhi kesuksesannya, di antaranya kebugaran jasmani dari setiap pemain. Semua kegiatan olahraga tidak pernah terlepas dari kondisi kebugaran jasmani. Setiap cabang olahraga memiliki kekhususan sendiri dalam pengembangan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-harinya dengan efektif dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kondisi kebugaran jasmani yang baik akan memberikan hasil kerja yang maksimal. Begitu juga dengan peserta ekstrakurikuler bola voli di MANU 01 Limpung yang memiliki aktivitas tidak ringan.

Kebugaran jasmani yang diharapkan dapat mendukung penampilan atlet di lapangan dipengaruhi oleh beberapa komponen. Komponen tersebut diantaranya adalah komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yang terdiri atas: komposisi tubuh, daya tahan paru jantung, daya tahan otot, kekuatan otot, dan kelentukan atau fleksibilitas.

Bola voli merupakan olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang prima pada setiap permainannya. Tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat membuat atlet memiliki penampilan atau performa yang baik saat bertanding, serta dapat melaksanakan latihan dengan keadaan bugar dan optimal. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dari peserta ekstrakurikuler

bola voli putri di MANU 01 Limpung dilakukan dengan melaksanakan Tes
Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan bentuk penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sukmadinata (2009: 71) penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan untuk memberikan gambaran tentang suatu keadaan secara objektif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

B. Populasi dan Sampel

Menurut Sunarno (2011: 59) secara umum populasi diartikan sebagai seluruh anggota kelompok yang telah ditentukan karakteristiknya dengan jelas, baik itu kelompok orang, objek, benda, atau kejadian. Populasi dapat juga diartikan sebagai keseluruhan elemen atau unsur yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa MANU 01 Limpung.

Menurut Sunarno (2011: 60) yang dimaksud dengan sampel adalah sejumlah kecil kelompok yang diambil dari lingkungan populasi. Teknik penentuan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tersebut antara lain, siswa putri yang aktif mengikuti ekstrakurikuler bola voli. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan yaitu siswa MANU 01 Limpung yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli putri yang berjumlah 17 orang.

C. Definisi Operasional dan Instrumen Penelitian

1. Definisi Operasional Variabel

Menurut Sunarno (2011: 35) definisi operasional variabel adalah bagaimana variabel dalam konsep yang jelas sehingga dapat diukur dengan unsur-unsur yang terkandung di dalamnya. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli putri di MANU 01 Limpung. Yang dimaksud dengan tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli untuk melakukan aktivitas sehari-hari termasuk kegiatan latihan dan pertandingan bola voli dengan kondisi fisik yang bugar tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lainnya yang diukur dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Umur 16-19 Tahun, yang terdiri atas lari 60 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1.000 meter.

2. Instrumen Penelitian

Menurut Sunarno (2011: 67) instrumen penelitian adalah alat pengumpul data yang digunakan dalam suatu penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Anak Umur 16-19 Tahun. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) selengkapnya ada di lampiran.

Reliabilitas dan validitas Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) sebagai berikut (Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional 2010: 3) :

- a. Rangkaian tes untuk remaja umur 16-19 tahun mempunyai nilai reliabilitas:

1) Untuk putra 0,720 – (DOOLITTLE).

2) Untuk putri 0,673 – (AITKEN).

b. Rangkaian tes untuk remaja umur 16-19 tahun mempunyai validitas:

1) Untuk putra 0,960 – (DOOLITTLE).

2) Untuk putri 0,711 – (AITKEN).

D. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sunarno (2011: 97) pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar yang dilakukan untuk memperoleh data yang diperlukan dalam sebuah penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran dilakukan dalam satu waktu dengan dibantu oleh beberapa orang untuk membantu kelancaran proses pengambilan data. Tes dilakukan bertahap tiap pos yang telah disediakan. Sebelum melakukan tes, siswa harus melakukan pemanasan terlebih dahulu dan diberi pengarahan tentang tata cara melakukan tes.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dan persentase. Menurut Widiastuti (2015: 56) adapun langkah-langkah dalam analisis data adalah sebagai berikut:

1. Hasil Kasar

Merupakan data yang diperoleh dari tiap-tiap butir tes TKJI yang dicapai oleh peserta ekstrakurikuler bola voli putri di MANU 01 Limpung. Data yang telah dikumpulkan masih berupa “data kasar” atau “hasil kasar” karena masih memiliki satuan ukuran yang berbeda.

2. Nilai Tes

Hasil kasar yang masih memiliki satuan ukuran yang berbeda-beda dikonversikan dalam tabel nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk selanjutnya didapatkan nilai dari tes yang telah dilakukan. Adapun tabel nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 16-19 tahun putri adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 16-19 Tahun Putri

Lari 60 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1.000 Meter	Nilai
S.d – 8,4”	41” ke atas	28 ke atas	50 ke atas	S.d – 3’52”	5
8,5” – 9,8”	22” – 40”	20 – 28	39 – 49	3’53” – 4’56”	4
9,9” – 11,4”	10” – 21”	10 – 19	31 – 38	4’57” – 5’58”	3
11,5” – 13,4”	3” – 9”	3 – 9	23 – 30	5’59” – 7’23”	2
13,5” – dst	0” – 2”	0 – 2	22 dst	7’24” dst	1

3. Tabel Norma

Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani remaja umur 16-19 tahun.

Untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler yang telah mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada Tabel 2.

Tabel 2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmanai
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)

4. Persentase

Setelah diketahui tingkat kebugaran jasmani tiap-tiap siswa (peserta tes) dalam kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, atau kurang sekali selanjutnya dipersentasekan untuk tiap-tiap kategori dengan menggunakan rumus persentase sebagai berikut:

$$\text{Presentase hasil (\%)} P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

F = Frekuensi

N = Jumlah frekuensi atau banyaknya individu

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli putri di Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama (MANU) 01 Limpung. Pelaksanaan TKJI dilaksanakan pada tanggal 10 Mei 2018 di lapangan MANU 01 Limpung. Rangkaian tes yang dilakukan yaitu berupa lari 60 meter, gantung siku tekuk, loncat tegak, baring duduk, dan lari 1.000 meter.

Sampel penelitian ini adalah siswa putri MANU 01 Limpung yang berusia 16-19 tahun dan aktif mengikuti ekstrakurikuler bola voli yang diselenggarakan oleh pihak sekolah yang berjumlah 17 siswa. Di bawah ini adalah hasil tes kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli putri di MANU 01 Limpung.

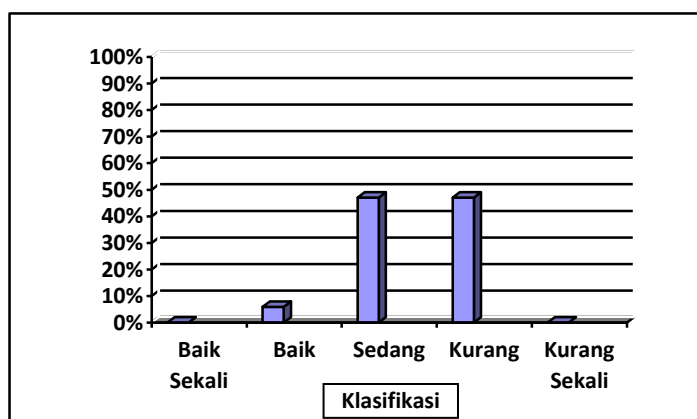
1. Lari 60 Meter

Hasil tes lari 60 meter peserta ekstrakurikuler bola voli putri MANU 01 Limpung adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Frekuensi, Klasifikasi, dan Persentase Lari 60 Meter

No.	Jumlah Nilai	Frekuensi	Klasifikasi	Persentase
1.	S.d – 8,4”	0	Baik Sekali	0
2.	8,5 – 9,8”	1	Baik	5,9
3.	9,9” – 11,4”	8	Sedang	47,05
4.	11,5 – 13,4”	8	Kurang	47,05
5.	13,5” - dst.	0	Kurang Sekali	0
Jumlah		17		100

Dari Tabel 3 dapat diketahui frekuensi dan lari 60 meter peserta ekstrakurikuler bola voli putri MANU 01 Limpung. Siswa yang masuk dalam kategori baik sebanyak 1 orang (5,9 %), kategori sedang sebanyak 8 orang (47,05 %), dan kategori kurang sebanyak 8 orang (47,05 %). Tidak ada siswa yang memiliki kategori baik sekali dan kurang sekali. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat di tampilkan seperti di bawah ini:



Gambar 1. Grafik Lari 60 Meter Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri MANU 01 Limpung

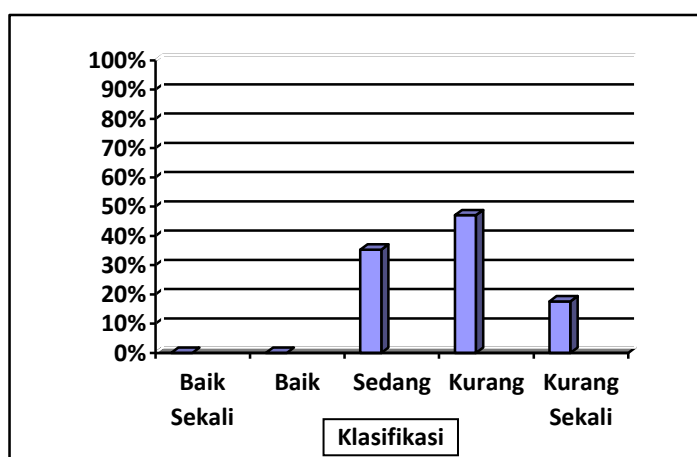
2. Gantung Siku Tekuk

Hasil tes gantung siku tekuk peserta ekstrakurikuler bola voli putri MANU 01 Limpung adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Frekuensi, Klasifikasi, dan Persentase Gantung Siku Tekuk

No.	Jumlah Nilai	Frekuensi	Klasifikasi	Persentase
1.	41'' ke atas	0	Baik Sekali	0
2.	22'' – 40''	0	Baik	0
3.	10'' – 21''	6	Sedang	35,3
4.	3'' – 9''	8	Kurang	47,05
5.	0'' – 2''	3	Kurang Sekali	17,65
Jumlah		17		100

Dari Tabel 4 dapat diketahui frekuensi dari gantung siku tekuk peserta ekstrakurikuler bola voli putri di MANU 01 Lempung. Siswa yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 6 siswa (35,3 %), kategori kurang sebanyak 8 siswa (47,05 %), kategori kurang sekali sebanyak 3 siswa (17,65 %). Tidak ada siswa yang masuk kategori baik sekali dan baik. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat ditampilkan seperti di bawah ini:



Gambar 2. Grafik Gantung Siku Tekuk Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri MANU 01 Lempung

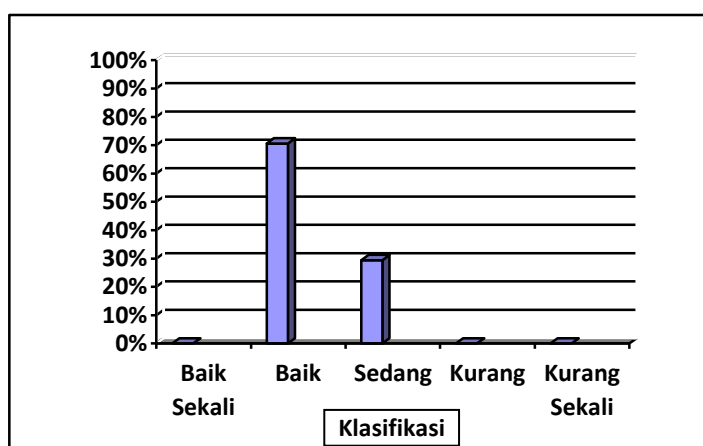
3. Baring Duduk 60 Detik

Hasil tes baring duduk 60 detik peserta ekstrakurikuler bola voli putri MANU 01 Lempung adalah sebagai berikut

Tabel 5. Hasil Frekuensi, Klasifikasi, dan Persentase Baring Duduk 60 Detik

No.	Jumlah Nilai	Frekuensi	Klasifikasi	Persentase
1.	28 ke atas	0	Baik Sekali	0
2.	20 – 28	12	Baik	70,59
3.	10 – 19	5	Sedang	29,41
4.	3 – 9	0	Kurang	0
5.	0 – 2	0	Kurang Sekali	0
Jumlah		17		100

Dari Tabel 5 dapat diketahui frekuensi dari baring duduk 60 detik peserta ekstrakurikuler bola voli putri MANU 01 Limpung. Siswa yang masuk dalam kategori baik sebanyak 12 siswa (70,59 %), kategori sedang sebanyak 5 siswa (29.41 %). Tidak ada siswa yang masuk dalam kategori baik sekali, kurang, dan kurang sekali. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat ditampilkan seperti di berikut ini:



Gambar 3. Grafik Baring Duduk 60 Detik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri MANU 01 Limpung

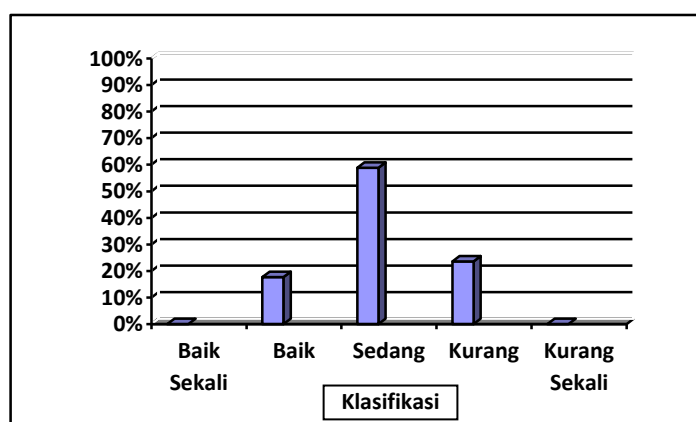
4. Loncat Tegak

Hasil tes loncat tegak peserta ekstrakurikuler bola voli putri MANU 01 Limpung adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Frekuensi, Klasifikasi, dan Persentase Loncat Tegak

No.	Jumlah Nilai	Frekuensi	Klasifikasi	Persentase
1.	50 ke atas	0	Baik Sekali	0
2.	39 – 49	3	Baik	17,65
3.	31 – 38	10	Sedang	58,82
4.	23 – 30	4	Kurang	23,53
5.	22 dst	0	Kurang Sekali	0
Jumlah		17		100

Dari Tabel 6 dapat diketahui frekuensi loncat tegak peserta ekstrakurikuler bola voli putri MANU 01 Limpung. Siswa yang masuk dalam kategori baik sekali sebanyak 0 siswa (0 %), kategori baik sebanyak 3 siswa (17,65 %), kategori sedang 10 siswa (58,85 %), kategori kurang sebanyak 4 siswa (23,53%), dan kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa (0 %). Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat ditampilkan sebagai berikut:



Gambar 4. Grafik Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri MANU 01 Limpung

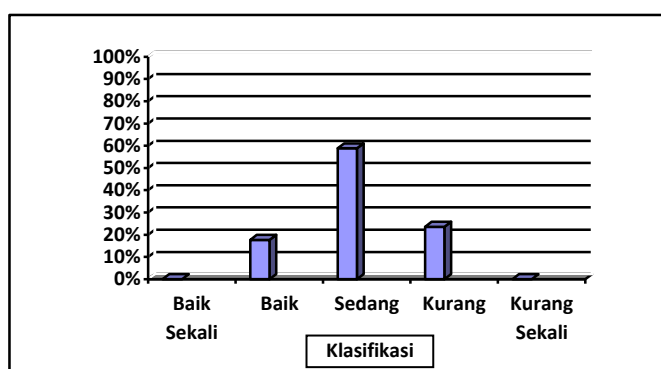
5. Lari 1.000 Meter

Hasil tes loncat tegak peserta ekstrakurikuler bola voli putri MANU 01 Limpung adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Frekuensi, Klasifikasi, dan Persentase Lari 1.000 Meter

No.	Jumlah Nilai	Frekuensi	Klasifikasi	Persentase
1.	S.d – 3'52"	0	Baik Sekali	0
2.	3'53" – 4'56"	3	Baik	17,65
3.	4'57" – 5'58"	10	Sedang	58,82
4.	5'59" – 7'23"	4	Kurang	23,53
5.	7'24" - dst	0	Kurang Sekali	0
Jumlah		17		100

Dari Tabel 7 dapat diketahui frekuensi lari 1.000 meter pada peserta ekstrakurikuler bola voli putri di MANU 01 Limpung. Siswa yang masuk dalam kategori baik sebanyak 3 siswa (17,65 %), kategori sedang sebanyak 10 siswa (58,85 %), kategori kurang sebanyak 4 siswa (23,58 %). Tidak ada siswa yang masuk dalam kategori baik sekali dan kurang sekali. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat ditampilkan dalam grafik berikut:



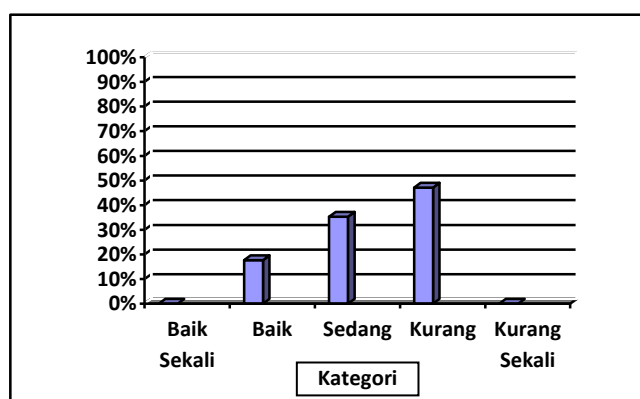
Gambar 5. Grafik Lari 1.000 Meter Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri MANU 01 Limpung

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dengan menggunakan rangkaian tes didapatkan data TKJI peserta ekstrakurikuler bola voli putri MANU 01 Limpung sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri MANU 01 Limpung

No.	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	22 – 25	Baik Sekali	0	0
2.	18 – 21	Baik	3	17,65
3.	14 – 17	Sedang	6	35,29
4.	10 – 13	Kurang	8	47,06
5.	5 – 9	Kurang Sekali	0	0
Jumlah			17	100

Dari Tabel 8 dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli putri MANU 01 Lempung yang masuk kategori baik sebanyak 3 siswa (17,65 %), kategori sedang sebanyak 6 siswa (35,29 %), dan kategori kurang sebanyak 8 siswa (47, 06 %). Tidak ada siswa yang masuk kategori baik sekali dan kurang sekali. Apabila digambarkan dalam bentuk grafik dapat ditampilkan seperti di bawah ini:



Gambar 6. Grafik Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri MANU 01 Lempung

B. Pembahasan

Kebugaran jasmani merupakan dasar bagi atlet bola voli putri di MANU 01 Lempung untuk dapat melaksanakan setiap sesi latihan dengan baik dan lancar, serta sebagai pendukung performa atlet saat bertanding. Tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat membuat atlet mengikuti latihan ataupun melaksanakan pertandingan dengan semangat dan daya juang yang tinggi sehingga dapat memberikan hasil yang maksimal dan memuaskan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat yang disampaikan oleh Bouchard, Blair, & Haskell dalam Erwinanto (2017: 32) “*physical fitness is a set of attributs that people have or achieve that relates to the ability to perform physical work*” yang berarti

kebugaran jasmani merupakan satu kesatuan yang dimiliki oleh seseorang yang berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan kegiatan fisik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli putri MANU 01 Limpung menurut Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun. Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli putri MANU 01 Limpung berada dalam kategori kurang. Hasil penelitian menunjukkan kategori baik sekali 0 %, kategori baik 17,65 % (3 siswa), kategori sedang 35,29 % (6 siswa), kategori kurang 47,06 % (8 siswa), kategori kurang sekali 0 %.

Sebanyak 17 siswa yang mengikuti tes kebugaran jasmani tidak ada yang masuk dalam kategori baik sekali dan hanya 3 siswa (17,65 %) masuk dalam kategori baik. Berdasarkan informasi yang diperoleh penulis melalui wawancara yang dilakukan dengan pelatih ekstrakurikuler bola voli di MANU 01 Limpung diketahui bahwa 3 siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik merupakan siswa yang rajin mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dan masuk dalam *club* bola voli di luar sekolah. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik salah satunya ditandai dengan keadaan kapasitas aerobiknya yang baik pula. Menurut Mubarak (2015: 9) kapasitas aerobik merupakan keadaan yang menggambarkan tingkat efektivitas seseorang untuk mendapatkan oksigen lalu mengirimkannya ke otot-otot dan menggunakannya dalam pengadaan energi, serta dalam waktu yang bersamaan membuang sisa metabolisme yang dapat menghambat aktivitas fisiknya. Seseorang dengan

kapasitas aerobik yang baik memiliki jantung dan paru-paru yang efisien dan peredaran darah yang baik, sehingga dapat mensuplai otot-otot dan yang bersangkutan mampu bekerja secara *continue* tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan mampu menikmati waktu luangnya. Kapasitas aerobik yang baik dapat diperoleh melalui latihan olahraga aerobik secara teratur dan terukur. Menurut Mubarak (2015: 9-10) yang dimaksud dengan olahraga yang teratur dan terukur yaitu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu dengan intensitas, frekuensi, dan durasi sesuai dengan aturan yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan, mempunyai sasaran untuk peningkatan kebugaran jasmani.

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak enam siswa (35,29 %) memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang. Hal tersebut dikarenakan tidak semua siswa rajin mengikuti ekstrakurikuler bola voli yang diselenggarakan karena harus mengikuti les akademik, sehingga mengurangi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa. Tingkat kebugaran jasmani salah satunya dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik, hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alamsyah (2017: 81) bahwa terdapat hubungan yang searah antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani, apabila aktivitas fisik bertambah maka tingkat kebugaran jasmani juga akan bertambah.

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak delapan siswa (47,06 %) memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang. Tingkat kebugaran jasmani yang rendah dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya rendahnya tingkat aktivitas fisik, pola makan dan istirahat yang tidak teratur. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sharkey dalam Suharjana (2013: 8) bahwa ada tujuh aspek

kebiasaan untuk mencapai hidup yang sehat, yaitu: (1) olahraga secara teratur, (2) tidur secukupnya, (3) makan pagi dengan baik, (4) makan secara teratur, (5) kontrol berat badan, (6) bebas dari rokok dan obat-obatan terlarang, dan (7) tidak mengonsumsi alkohol.

Menurut Sukadiyanto (2005: 61) kebugaran jasmani adalah suatu keadaan dimana tubuh mampu memelihara ketersediaan energi sebelum, selama, dan sesudah kerja. Perlu diketahui bahwa setiap individu memiliki latar belakang kemampuan tubuh dan tingkat aktivitas fisik yang berbeda-beda. Semakin sering seorang individu melakukan aktivitas fisik akan semakin baik pula tingkat jasmani yang dimilikinya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Huang dan Malina yang dikutip Erwinanto (2017: 18) bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan kebugaran fisik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang disajikan pada bab terdahulu, dapat diambil kesimpulan bahwa rata-rata kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli putri MANU 01 Limpung yang diukur dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) berada pada kategori kurang.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Sesuai dengan temuan dalam penelitian ini, implikasi dari temuan tersebut adalah hasil penelitian dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi pelatih untuk mengevaluasi dan memberikan program latihan yang tepat bagi atlet.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tidak memiliki kelemahan dan keterbatasan. Kelemahan dan keterbatasan tersebut di antaranya:

1. Peneliti tidak memperhatikan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler ketika pengambilan data berlangsung.
2. Peneliti tidak meneliti seluruh peserta ekstrakurikuler bola voli putri di MANU 01 Limpung, melainkan hanya peserta ekstrakurikuler yang berusia 16-19 tahun saja.

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, saran yang diajukan adalah:

1. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat untuk memperhitungkan dan memperbaiki keterbatasan pada penelitian ini sehingga didapatkan hasil penelitian yang lebih baik.
2. Bagi peserta ekstrakurikuler, agar dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya melalui aktivitas fisik yang dilakukan di sekolah maupun di luar sekolah sehingga dapat memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dan dapat mencapai prestasi yang maksimal.
3. Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dan pertimbangan untuk memberikan program latihan yang tepat bagi peserta ekstrakurikuler.
4. Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai evaluasi kondisi kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler.


DAFTAR PUSTAKA

- Danardono. (2003). *Program latihan kebugaran*. Laporan Hasil Penelitian, tidak diterbitkan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Erwinanto, D. (2017). *Hubungan antara tingkat aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X tahun ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates kabupaten Kulon Progo DIY*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Dwikusworo, E.P. (2010). *Tes pengukuran dan evaluasi olahraga*. Semarang: Widya Karya.
- Faruq, M.M. (2009). *Meningkatkan kebugaran jasmani melalui permainan & olahraga bola voli*. Jakarta: Gramedia Widiasarana.
- Hidayat, W. (2017). *Buku pintar bola voli*. Jakarta: Anugrah.
- Irianto, D.P. (2006). *Bugar dan sehat dengan berolahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Kemendiknas. (2010). *Tes kesegaran jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Kusuma, A. (2015). *Tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Gamping*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Lutan, R. (2001). *Pendidikan kebugaran jasmani: Orientasi pembinaan di sepanjang hayat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Mubarak, H., Rahayu, S., & Hidayah, T. (2015). Analisis profil tingkat kebugaran jasmani pemain futsal Anker FC Tahun 2014. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(3), 48-52.
- Prawoto, N. (2014). *Pedoman penulisan usulan penelitian skripsi dan publikasi karya ilmiah*. Yogyakarta: UPFE UMY.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.

- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan metodologi melatih fisik petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sumosardjono, S. (2001). *Panduan lengkap bugar total*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sunarno, A., & Sihombing, S.D. (2011). *Metode penelitian keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Usman, U., & Setiawati, L. (1993). *Upaya optimalisasi kegiatan belajar mengajar bahan kajian PKG, MGBS, MGMP*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Wahyuntoro, T. (2016). *Pengaruh latihan circuit body weight terhadap VO₂ max dan fleksibilitas siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri Nganglik*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wiarto, G. 2015. *Panduan berolahraga untuk kesehatan dan kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wibowo, Y.A., & Andriyani, F.D. (2015). *Pengembangan ekstrakurikuler olahraga sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Wijayanti, D.G., Yuwono, C., & Pujiyanto, A. (2012). Survei tingkat kebugaran jasmani pada siswa-siswi tuna grahita SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(2), 72-75.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Izin Penelitian

	KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN <small>Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541</small>
<hr/>	
Nomor : 08.15/UN.34.16/PP/2018.	9 Agustus 2018.
Lamp. : 1 Eks.	
Hal : Permohonan Izin Penelitian.	
 Kepada Yth. Kepala Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama (MANU) 01 Lampung di Tempat.	
<p>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:</p>	
Nama	: Eva Yunita
NIM	: 14603141009
Program Studi	: IKOR
Dosen Pembimbing	: Prof. Dr. Yustinus Sukarmin, M.S.
NIP	: 195507161984031003
Penelitian akan dilaksanakan pada :	
Waktu	: Mei s/d Juni 2018
Tempat	: Manu 01 Lampung
Judul Skripsi	: Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama (MANU) 01 Lampung.
<p>Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.</p>	
  Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. NIP. 19640707 198812 1 001	
Tembusan :	
1. Kaprodi IKOR	
2. Pembimbing Tas	
3. Mahasiswa ybs.	

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

Lampiran 4. Rangkaian TKJI

A. Rangkaian Tes

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Putri Usia 16-19 Tahun terdiri atas:

1. Lari 60 meter.
2. Gantung siku tekuk.
3. Baring duduk 60 detik.
4. Loncat tegak.
5. Lari 1.000 meter.

B. Reliabilitas dan Validitas Tes

1. Rangkaian tes untuk remaja umur 16-19 tahun mempunyai nilai reliabilitas:
 - a. Untuk putra: 0,720 (DOOLITTLE)
 - b. Untuk putri: 0,673 (AITKEN)
2. Rangkaian tes untuk remaja umur 16-19 tahun mempunyai nilai validitas:
 - a. Untuk putra: 0,960 (DOOLITTLE)
 - b. Untuk putri: 0,711 (AITKEN)

C. Kegunaan Tes

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani remaja umur 16-19 Tahun.

D. Alat dan Fasilitas

1. Lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin.
2. *Stopwatch*.
3. Bendera start.

Lanjutan Lampiran 4

4. Tiang pancang.
5. Nomor dada.
6. Palang tunggal.
7. Papan berskala untuk loncat tegak.
8. Serbuk kapur.
9. Penghapus.
10. Formulir tes.
11. Peluit.
12. Alat tulis.

E. Ketentuan Pelaksanaan

1. TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara terus-menerus dan tidak terputus-putus.
2. Urutan pelaksanaannya adalah sebagai berikut:
 - a. Lari 50 meter.
 - b. Gantung siku tekuk.
 - c. Baring duduk 60 detik.
 - d. Loncat tegak.
 - e. Lari 1.000 meter.

F. Petunjuk Umum

1. Peserta
 - a. Tes ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu peserta harus benar-benar dalam keadaan sehat dan siap untuk melaksanakan tes.

Lanjutan Lampiran 4

- b. Diharapkan sudah makan, sedikitnya 2 (dua) jam sebelum melakukan tes.
- c. Disarankan memakai pakaian olahraga dan sepatu olahraga.
- d. Hendaknya mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes.
- e. Diharapkan melakukann pemanasan (*warming up*) lebih dahulu sebelum melakukan tes.
- f. Jika tidak melakukan satu butir tes atau lebih dinyatakan gagal.

2. Petugas

- a. Harap memberikan pemanasan terlebih dahulu.
- b. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba gerakan-gerakan.
- c. Harap memperhatikan perpindahan pelaksanaan butir tes.
- d. Bagi peserta yang tidak mampu melakukan pada satu butir tes atau lebih diberi nilai 0 (nol).
- e. Untuk mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau gabungan.

G. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Lari 60 Meter

- a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
- b. Alat dan fasilitas:
 - 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 60 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
 - 2) Bendera start.
 - 3) Peluit.

Lanjutan Lampiran 4

4) Tiang pancang.

5) *Stopwatch*.

6) Serbuk kapur.

7) Formulir.

8) Alat tulis.

c. Petugas tes:

1) Juru keberangkatan.

2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

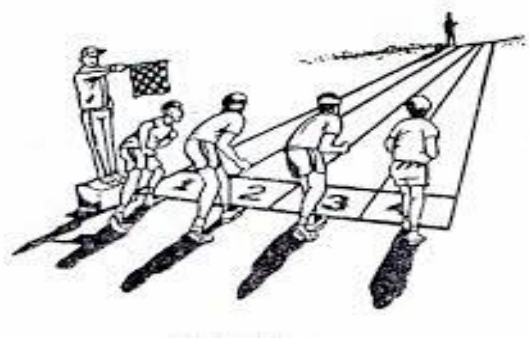
d. Pelaksanaan:

1) Sikap permulaan, peserta berdiri di belakang garis start.

2) Gerakan:

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

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



Gambar 1. Gerakan Lari 60 meter
(Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional 2010: 7)

Lanjutan Lampiran 4

3) Lari masih bisa diulang apabila:

a) Pelari mencuri start.

b) Pelari tidak melewati garis *finish*.

c) Pelari terganggu dengan pelari yang lain.

4) Pengukura waktu: pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintasi garis *finish*.

e. Pencatat hasil:

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

2) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

2. Tes Gantung Siku Tekuk

a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

b. Alat dan fasilitas:

1) Lantai yang rata dan bersih.

2) Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya, sesuai dengan peserta.

Palang pegangan terbuat dari besi berdiameter ukuran $\frac{3}{4}$ inci.

3) *Stopwatch*.

4) Serbuk kapur atau magnesium karbonat.

5) Alat tulis.

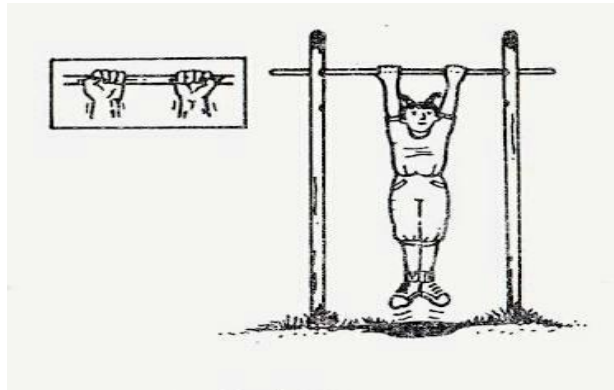
c. Petugas tes: pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

Lanjutan Lampiran 4

1) Sikap permulaan

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



Gambar 2. Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk
(Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional 2010: 12)

2) Gerakan

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



Gambar 3. Sikap Melakukan Gantung Siku Tekuk
(Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional 2010: 13)

Lanjutan Lampiran 4

e. Pencatatan hasil

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

3. Baring duduk 60 detik

a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas:

1) Lantai atau lapangan rumput yang rata dan bersih.

2) *Stopwatch*.

3) Alat tulis.

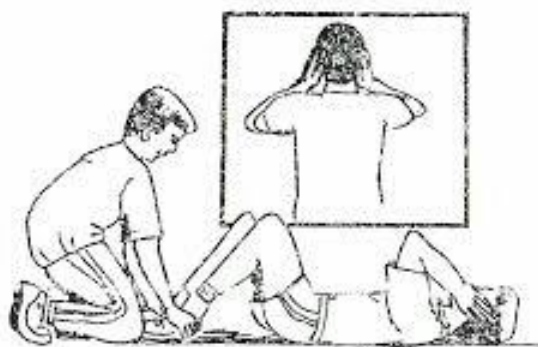
4) Alas/tikar/matras jika diperlukan.

c. Petugas tes:

1) Sikap permulaan:

a) Berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan diletakkan di samping telinga.

b) Petugas atau peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.



Gambar 4. Sikap Melakukan Baring Duduk
(Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional 2010: 14)

Lanjutan Lampiran 4

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: gerakan tidak dihitung jika tangan tidak berada di samping telinga, kedua siku tidak sampai menyentuh paha, menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

4. Loncat tegak

- a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif pada tungkai.
- b. Alat dan fasilitas:
 - 1) Papan berskala sentimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm.
 - 2) Serbuk kapur.
 - 3) Alat penghapus papan tulis.
 - 4) Alat tulis.
- c. Petugas tes: pengamat dan pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan:
 - 1) Sikap permulaan:
 - a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.

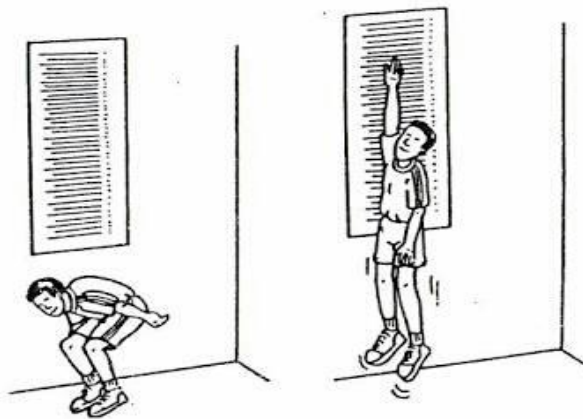
Lanjutan Lampiran 4

b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanannya. Tangan yang dekat dengan dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

2) Gerakan:

a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.

b) Lakukan tes ini sebanyak tiga kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.



**Gambar 5. Sikap Melakukan Loncat Tegak
(Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional 2010: 19)**

e. Pencatatan hasil:

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
- 2) Ketiga selisih raihan dicatat.
- 3) Ambil nilai tertinggi.

Lanjutan Lampiran 4

5. Lari 1.000 Meter

a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung dan pernapasan.

b. Alat dan fasilitas:

1) Lintasan lari 1.000 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 permulan:

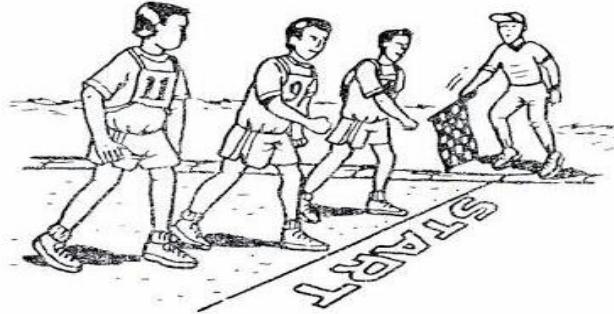
Peserta berdiri di belakang garis *start*.

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 1.000 meter.

Lanjutan Lampiran 4



Gambar 6. Sikap Awal Lari 1.000 Meter
(Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional 2010: 21)

e. Pencatatan 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 1.000 meter.

H. Penulisan Penyelenggaraan Tes

1. Prinsip Dasar

Penyelenggaraan TKJI harus berpedoman pada prinsip dasar berikut ini:

- a. Seluruh butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu tanpa terputus.
- b. Tenggang waktu yang terjadi pada perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya tidak lebih dari 3 menit.
- c. Urutan pelaksanaan butir tes harus sesuai ketentuan, tidak boleh diacak.

2. Mengatur Penyelenggaraan Tes

Untuk mengatur penyelenggaraan TKJI beberapa hal yang harus menjadi bahan pertimbangan, yaitu:

Lanjutan Lampiran 4

a. Prasarana

Prasarana yang diperlukan adalah lapangan untuk menyelenggarakan tes lari 60 meter maupun 1.000 meter. Jalan atau lorong dapat juga digunakan untuk tes lari, asal aman dari gangguan lalu lintas. Butir tes gantung siku tekuk, baring duduk, dan loncat tegak tidak membutuhkan lapangan luas dan khusus, asal semua butir tes dapat dilaksanakan pada tempat yang berdekatan.

b. Peserta

Jumlah peserta tes harus diketahui. Bila peserta tes campuran, maka harus diketahui juga berapa jumlah peserta laki-laki dan berapa jumlah peserta perempuan. Hal ini berkaitan dengan pengaturan pelaksanaan.

c. Waktu

Pertimbangkan waktu yang tersedia dengan jumlah peserta untuk pengaturan pelaksanaan tes.

d. Peralatan atau Perlengkapan Tes

Setelah jumlah peserta dan waktu yang tersedia diketahui, maka pelaksanaan tes dapat dilakukan melalui beberapa gelombang. Tentukan jumlah peserta dalam setiap gelombang berdasarkan tersedianya peralatan tes.

e. Petugas

Sesuai dengan jumlah peralatan TKJI yang ada, maka jumlah petugas yang diperlukan minimal sama dengan jumlah tersebut. Setiap petugastetap bertugas pada satu butir tes. Beberapa orang petugas tambahan masih perlu disiapkan.

Lampiran 5. Formulir TKJI

FORMULIR TKJI

Nama : (Putra/putri*)
 Umur : tahun Nama Sekolah :
 Tanggal Tes : Tempat Tes :

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30/40/50/60 meter* detik		
2	Gantung: a. Siku tekuk b. Angkat tubuh detik kali		
3	Baring duduk 30/60 detik* kali		
4	Loncat tegak - Tinggi raihan - Loncatan 1: cm - Loncatan 2: cm - Loncatan 3: cm cm		
5	Lari 1.000/1.200 meter* mt dt		
6	Jumlah Nilai			
7	Klasifikasi			

*Coret yang tidak perlu

Petugas tes,

.....

Lampiran 6. Hasil TKJI

No.	Nama	Materi TKJI															Keterangan
		Lari 60 Meter		Gantung Siku Tekuk		Baring Duduk 60 Detik		Loncat tegak						Lari 1000 Meter		Jumlah Nilai	
		Waktu	Nilai	Waktu	Nilai	Jumlah	Nilai	R	L1	L2	L3	Nilai Max	Nilai	Waktu	Nilai		
1	Hanum Salsabila	10,06	3	6,01	2	19	4	215	245	250	250	35	3	5,09	3	15	Sedang
2	Ersa Widya. A	10,32	3	19,73	3	21	4	205	245	245	240	40	4	3,58	4	18	Baik
3	Vita Listyaningsih	10,22	3	11,06	3	21	4	211	253	251	253	42	4	4,48	4	18	Baik
4	Alivia	11,7	2	5,44	2	22	4	216	246	248	248	32	3	6,57	2	13	Kurang
5	Roshin Nimah	8,8	4	8,92	2	27	4	215	260	263	263	48	4	4,47	4	18	Baik
6	Umul Farikhah	11,3	3	17,21	3	22	4	220	257	258	258	38	3	5,54	3	16	Sedang
7	Yovi Alvina	12,9	2	0	1	14	3	201	227	228	227	27	2	7,09	2	10	Kurang
8	Nova Reza. N	10,4	3	11,21	3	22	4	218	251	251	250	33	3	5,41	3	16	Sedang
9	Riska Sulistiyani	10,7	3	5,13	2	17	3	197	229	227	227	32	3	6,39	2	13	Kurang
10	Hisna Azizah	11,2	2	15,14	3	22	4	207	242	244	241	37	3	5,48	3	15	Sedang
11	Riska Septiyana	10,3	3	6,47	2	21	4	203	236	237	237	34	3	6,43	2	14	Sedang
12	Dhiyah Ayu. M	11,8	2	0	1	21	4	213	241	241	242	29	2	6,09	2	11	Kurang
13	Renita	13,2	2	0	1	24	4	194	219	219	218	25	2	6,56	2	11	Kurang
14	Sisi Suryani	11,6	2	7,56	2	19	3	194	221	220	220	27	2	6,21	2	11	Kurang
15	Ayu Afnia	12,6	2	4,11	2	19	3	209	239	239	240	31	3	7,12	2	12	Kurang
16	Rina Chomawati	10,8	3	12,41	3	23	4	211	246	247	247	36	3	5,49	3	16	Sedang
17	Dewi Kusuma. N	13,1	2	6,16	2	19	3	207	238	238	238	31	3	6,31	2	12	Kurang

Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian



Gambar 7. Memberikan Instruksi Sebelum Pelaksanaan Tes



Gambar 8. Pemanasan

Lanjutan Lampiran 7



Gambar 9. Lari 60 Meter



Gambar 10. Gantung Angkat Tubuh

Lanjutan Lampiran 7

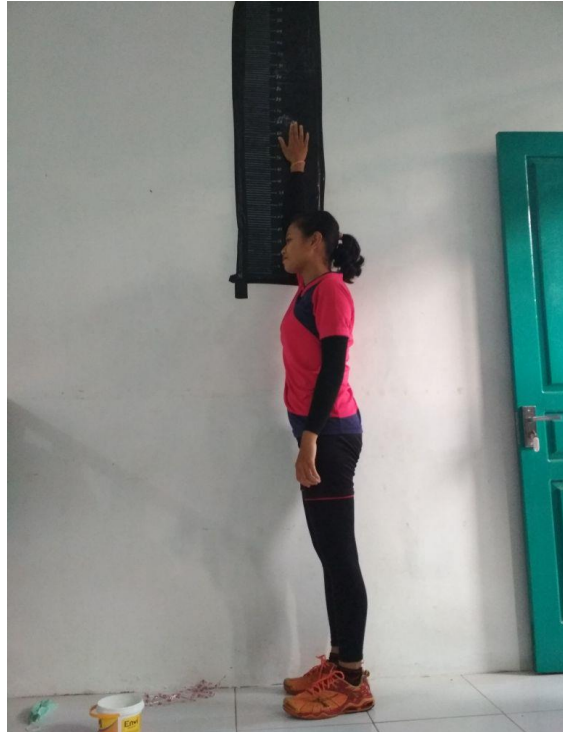


Gambar 11. Baring Duduk



Gambar 12. Baring Duduk

Lanjutan Lampiran 7



Gambar 13. Sikap Awal Loncat Tegak



Gambar 14. Loncat Tegak

Lanjutan Lampiran 7



Gambar 15. Lari 1.000 Meter