

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BOLAVOLI DI SMP NEGERI 14 LEBONG  
TAHUN AJARAN 2018/2019**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



Oleh :  
Kurnia Utami Putri  
NIM 15601241097

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

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BOLAVOLI DI SMP NEGERI 14 LEBONG  
TAHUN AJARAN 2018/2019**

Oleh:  
Kurnia Utami Putri  
NIM: 15601241097

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong.

Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif kuantitatif, dengan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019. Pengambilan data menggunakan instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Tahun 2010 untuk usia 13-15 tahun.

Hasil tes kesegaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong yang berkategori baik sekali 0 orang (0,00%), baik 8 orang (33,33%), sedang 15 orang ( 62,50%), kurang 1 orang ( 4,17 %) dan kurang sekali 0 orang (0,00 %). Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 14 Lebong masuk kategori sedang.

***Kata kunci : Kesegaran Jasmani, Bolavoli, Ekstrakurikuler***

## **SURAT PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kurnia Utami Putri

NIM : 15601241097

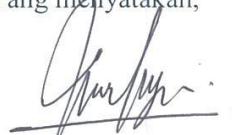
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Judul TAS : Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di  
SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019.

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 kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 18 Desember 2018

Yang menyatakan,



Kurnia Utami Putri  
NIM 15601241097

## **LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi

### **TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMP NEGERI 14 LEBONG TAHUN AJARAN 2018/2019**

Disusun oleh:

Kurnia Utami Putri  
15601241097

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 18 Desember 2018

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP. 198109262006041001



Disetujui,  
Dosen Pembimbing

Yuyun Ariwibowo M.Or.  
NIP. 198305092008121002

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMP NEGERI 14 LEBONG TAHUN AJARAN 2018/2019

Disusun oleh:

Kurnia Utami Putri  
15601241097

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
pada tanggal 2 Januari 2019

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Yuyun Ariwibowo, M.Or.

Ketua Penguji/Pembimbing

Dra. Sri Mawarti, M.Pd.  
Sekretaris

Drs. F. Suharjana, M.Pd.  
Penguji

Tanda Tangan



10/1/2019



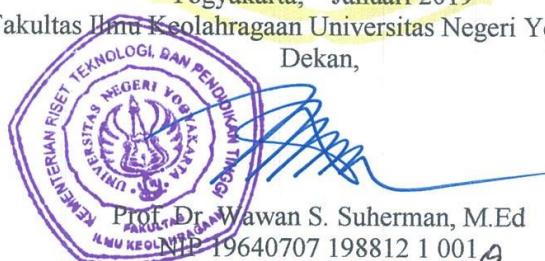
10/1/2019



9/1/2019

Yogyakarta, Januari 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



## **MOTTO**

1. Allah tidak akan membebani seseorang diluar kemampuannya (Al-Baqarah: 286)
2. Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmu lah engkau berharap. (QS. Al-Insyirah, 6-8)
3. Didalam hati dan langkah kakiku tercipta sebuah impian untuk mewujudkan harapan dari ayah dan ibu yang harus segera aku bahagiakan (Kurnia)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucap syukur Puji Tuhan, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kucinta:

1. (Almh) Ibunda Ilisnwati tercinta, terimakasih selalu memberikan doa yang terbaik, kasih sayang, semangat, motivasi semasa hidup ibu dan rindu yang sangat berarti hingga saat ini. Ayahanda Juanda terimakasih atas semua kasih sayang, limpahan doa, semangat, dan selalu memberikan yang terbaik di setia saatnya.
- 2 Abangku Degiofanbri, Feri Jurnalis, Prana Jaya, Benny irawan, Anugrah Ade Putrado, Royhan Agusta, Ayukku Triana Inggra, Maya Fitria, Tamama Hafidzah, Mamak, Bapak, keponakanku tercinta, dan keluarga tiada yang paling dirindukan selain saat berkumpul bersama kalian. Terima lasih atas doa, semangat, kasih sayang, dan motovasi kalian selama ini, hanya karya kecil ini yang dapat aku persembahkan. Maaf belum bisa menjadi panutan seutuhnya, tapi aku akan selalu menjadi yang terbaik untuk kalian.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjangkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Pemurah, atas segala limpahan kasih dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi ini dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019” dapat disusun dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkennaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

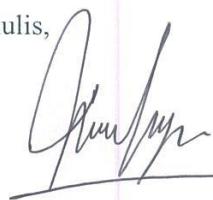
1. Yuyun Ariwibowo M.Or., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Dr. Guntur, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Olahraga Rekreasi sekaligus Ketua Program Studi Jasmani Olahraga dan Kesehatan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Mahmudin, S.Pd., selaku Kepala SMP Negeri 14 Lebong yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Para guru dan staff SMP Negeri 14 Lebong yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Danang Pujo Broto, M.Or., Penasihat Akademik, yang telah memberikan dukungan dan arahan.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 18 Desember 2018

Penulis,



Kurnia Utami Putri

NIM 15601241097

## DAFTAR ISI

	halaman
<b>HALAMAN SAMPUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Kesegaran Jasmani .....	9
2. Pengertian Permainan Bolavoli.....	18
3. Pengertian Ekstrakulikuler .....	20
4. Karakteristik Anak SMP .....	22

5. Profil Ekstrakulikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong .....	24
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	24
C. Kerangka Berpikir .....	26
 <b>BAB III. METODE PENELITIAN</b> .....	28
A. Jenis dan Desain Penelitian .....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
C. Populasi Penelitian.....	28
D. Definisi Operasional Variabel .....	29
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	29
F. Validitas dan Reliabilitas Instrument .....	33
G. Teknis Analisis Data .....	33
 <b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	36
A. Deskripsi Data .....	36
B. Hasil Penelitian.....	38
1. Hasil Penelitian Setiap Butir Kesegaran Jasmani .....	38
2. Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani .....	53
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	55
D. Keterbatasan Penelitian .....	57
 <b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Implikasi Penelitian .....	58
C. Saran .....	58
 <b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	60
<b>LAMPIRAN</b> .....	62

## **DAFTAR TABEL**

	Halaman
Tabel 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Putri Umur 13-15 Tahun .....	35
Tabel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Putra Umur 13-15 Tahun .....	35
Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Putra dan Puteri Umur 13-15 Tahun .....	35
Tabel 4. Data Hasil Penelitian Tes Kesegaran Jasmani.....	36
Tabel 5. Data Hasil Penelitian Tes Kesegaran Jasmani.....	37
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Nilai Lari 50 Meter Putra .....	38
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Nilai Gantung Angkat Tubuh Putra .....	40
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Nilai Baring Duduk Putra.....	41
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Nilai Loncat Tegak Putra .....	43
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Nilai Lari 1000 Meter Putra .....	44
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Nilai Lari 50 Meter Putri.....	46
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Nilai Gantung Siku Tekuk Putri.....	47
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Nilai Baring Duduk Putri .....	49
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Nilai Loncat Tegak Putri.....	50

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Nilai Lari 800 Meter Putri.....52

Tabel 16. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani .....53

## **DAFTAR GAMBAR**

Halaman

Gambar 1. Diagram Batang Nilai Lari 50 Meter Putra .....	39
Gambar 2. Diagram Batang Nilai Gantung Angkat Tubuh Putra .....	41
Gambar 3. Diagram Batang Nilai Baring Duduk Putra .....	42
Gambar 4. Diagram Batang Nilai Loncat Tegak Putra .....	44
Gambar 5. Diagram Batang Nilai Lari 1000 Meter Putra .....	45
Gambar 6. Diagram Batang Nilai Lari 50 Meter Putri .....	47
Gambar 7. Diagram Batang Nilai Gantung Angkat Tubuh Putri .....	48
Gambar 8. Diagram Batang Nilai Baring Duduk Putri .....	50
Gambar 9. Diagram Batang Nilai Loncat Tegak Putri .....	51
Gambar 10. Diagram Batang Nilai Lari 1000 Meter Putri .....	53
Gambar 11. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani .....	54

## **DAFTAR LAMPIRAN**

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	62
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Kabupaten Lebong.....	63
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian.....	64
Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan Tes .....	65
Lampiran 5. Formulir Tes.....	83
Lampiran 6. Dokumentasi Pengambilan data.....	84

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan adalah gejala semesta (fenomena universal) dan berlangsung sepanjang kehidupan manusia, di manapun manusia berada. Setiap ada kehidupan manusia, di situlah ada pendidikan ( Driyakarya, 1980: 32) dalam Siswoyo (2013: 1). Pendidikan di sekolah terdiri dari pendidikan formal, informal dan non formal. Pendidikan formal adalah pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas pendidikan anak usia dini, pendidikan dasar , pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Salah satu pendidikan penyelenggara formal adalah sekolah menengah pertama (SMP). Dalam pelaksanaan pendidikan di sekolah dikenal adanya 3 kegiatan pokok, yaitu kegiatan kokurikuler, intrakurikuler, dan ekstrakurikuler. Ketiga kegiatan tersebut merupakan satu kesatuan utuh yang tidak dapat terpisahkan dalam mencapai tujuan pendidikan keseluruhan.

Salah satu penerapan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan diluar jam sekolah yang berfungsi untuk mewadahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa (Wibowo, *at al.* 2015: 2). Menurut direktorat Pembinaan SMA (2010: 76) dalam Wibowo, *at all.* (2015: 2) kegiatan ekstrakurikuler diartikan sebagai kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta sesuai kebutuhan,

potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidikan dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah/madrasah. Dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 Pasal 1 Tentang Pembinaan Kesiswaan menyebutkan bahwa salah satu tujuan yang terkait dengan ekstrakurikuler olahraga yaitu mengembangkan potensi siswa secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat dan kreativitas. Kegiatan ekstrakurikuler diharapkan menjadi wahana pembinaan siswa yang dapat dikembangkan sehingga siswa tersebut memiliki jati diri dan moral yang jelas. Oleh karena itu, sekolah harus dapat mengelola seluruh kegiatan ekstrakurikuler secara efektif dan efisien.

Kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari Sekolah Dasar (SD) sampai Universitas. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang. Ekstrakurikuler di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) terdiri dari ekstrakurikuler wajib dan ekstrakurikuler pilihan. Ekstrakurikuler wajib adalah ekstrakurikuler yang harus di ikuti oleh seluruh siswa, sedangkan ekstrakurikuler pilihan adalah ekstrakurikuler yang bisa dipilih siswa sesuai minat dan bakat yang mereka miliki.

Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di samping dapat meningkatkan pengetahuan siswa juga dapat menambah keterampilan. Permainan

bolavoli sendiri merupakan jenis permainan yang menggunakan bola besar. Lapangan permainan bolavoli memiliki ukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Lapangan dikelilingi oleh daerah bebas selebar 3 meter dengan satuan penghalang setinggi 7 meter dari permukaan lapangan permainan. Lebar net bolavoli adalah 1 meter dan panjangnya 9,50 meter. Tinggi net untuk putra dalam permainan bolavoli adalah 2,43 meter sedangkan untuk puteri adalah 2,24 meter. Olahraga bolavoli, merupakan olahraga yang dimainkan oleh 6 orang dengan ukuran lapangan yang tidak terlalu besar memungkinkan pemain yang memainkan perlu kesegaran jasmani yang baik. Dari pengamatan peneliti, selama ini di Kabupaten Lebong perkembangan olahraga bolavoli sangat pesat dan menjadi olahraga favorit dikalangan masyarakat. Selain itu cukup banyak diselenggarakan kompetisi bolavoli antar pelajar maupun umum.

Permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar benar di andalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli (Ahmadi, 2008: 20). Salah satu syarat lain untuk dapat bermain bolavoli dengan baik adalah pemain harus dibekali dengan fisik yang baik 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 bolavoli ada beberapa macam, seperti *service*, *passing*, *blocking*, dan *smash*.

SMP Negeri 14 Lebong adalah salah satu sekolah menengah pertama yang berada di desa Tanjung Agung, Kecamatan Pelabai, Kabupaten Lebong, Provinsi Bengkulu. Sekolah dengan luas bangunan 8.070 m<sup>2</sup> ini terletak di kawasan pedesaan, dimana kendaraan umum masih sangat jarang untuk lewat di sekolah ini. Peserta SMP Negeri 14 Lebong masih sangat banyak yang berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki. Jarak yang harus ditempuh untuk berjalan kaki rata rata setiap anak kurang lebih 3 km sampai dengan 6 km. Banyak juga peserta yang ikut serta dalam ekstrakurikuler, salah satunya adalah ekstrakurikuler bolavoli. Ekstrakurikuler bolavoli sangat diminati di sekolah ini.

Setelah dilakukan observasi di SMP Negeri 14 Lebong pada bulan Juni 2018 ditemukan beberapa hal mengenai kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah tersebut. Ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong dilaksanakan sebanyak tiga kali dalam satu minggu. Pelaksanaannya pada hari selasa, kamis, dan sabtu, dimulai pukul 16.00 sampai dengan 17.30. Ekstrakurikuler yang dipimpin oleh guru Pendidikan Jasmani Kesehatan Olahraga sekaligus pelatih yaitu Debi Susanti, S.Pd diikuti oleh 24 siswa. Selama ini komponen latihan ekstrakurikuler yang dilakukan mulai dari pemanasan, dilanjutkan dengan *passing* atas dan *passing* bawah serta *smash* dan setelah itu *games*. Pelatih di ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 14 Lebong tidak pernah memantau secara rutin bagaimana tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bolavoli.

Dalam permainan bolavoli dibutuhkan kesegaran jasmani yang baik. Hal-hal yang mendukung tercapainya kesegaran jasmani dapat dilihat dari FIT (*Frekuensi, Intensitas, Time*). Ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong *frekuensi* latihannya sudah baik dapat dilihat dari jadwal latihan yang dilaksanakan sebanyak 3 kali dalam satu minggu. Sedangkan *Intensitas* latihan ekstrakurikuler bolavoli dapat dikatakan kurang baik karena latihan yang dilaksanakan tidak pernah berfokus pada peningkatan kesegaran jasmani peserta dilihat dari latihan yang dimulai dengan pemanasan statik, dilanjukan teknik dasar dalam bolavoli, dan langsung bermain. Sejauh ini belum ada variasi lain yang dilaksanakan untuk latihan ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 14 Lebong dalam meningkatkan kesegaran jasmani. Sementara untuk *time* di pelaksanaan ekstrakurikuler bolavoli dikatakan baik dapat dilihat dari durasi latihan 90 menit x 3 dalam satu minggu.

Prestasi di bidang olahraga khususnya bolavoli salah satunya dipengaruhi oleh tingkat kesegaran jasmani yang baik. Dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik tersebut, peserta ekstrakurikuler tidak mudah mengalami kelelahan ketika bertanding dengan intensitas tinggi. Namun, saat mewakili kabupaten di tingkat provinsi, prestasi yang dihasilkan SMP Negeri 14 Lebong terbilang kurang baik. Bisa dilihat dari ketidakberhasilan SMP Negeri 14 Lebong pada babak penyisihan dimana penyebabnya adalah faktor kelelahan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta tidak sesuai yang diharapkan. Dilihat

dari peserta yang lebih cepat kelelahan dibandingkan peserta lainnya pada saat pertandingan di tingkat provinsi.

Idealnya pelatih atau guru Pendidikan Jasmani Kesehatan Olahraga dalam satu semester ketika pelaksanaan ekstrakurikuler dapat memberikan tes kesegaran jasmani, untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani para siswa. Untuk mengetahui kesegeran jasmani dapat dilakukan dengan tes Tes lari 12 menit, *Multiplae Stage*, Tes Harvard, TKJI, Tes A.C.S.P.F.T. Tes kesegaran jasmani dapat menjadi tolak ukur pelatih atau guru dalam memberikan program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler. Tapi dalam wawancara melalui telfon pada bulan Agustus 2018 yang dilakukan dengan guru Pendidikan Jasmani Kesehatan Olahraga yaitu Ibu Debi Susanti, S.Pd menyatakan belum pernah melakukan tes tingkat kesegaran jasmani, sehingga belum diketahui tingkat kesegaran jasmani peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong. Melihat hal ini, penulis akan melakukan tes tingkat kesegaran jasmani peserta ektrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong dengan menggunakan instrumen TKJI usia 13-15 Tahun.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka dapat di identifikasi beberapa masalah yaitu :

1. Pelatih belum memantau keadaan kesegaran jasmani siswa esktrakurikuler bola voli di SMP Negeri 14 Lebong Tahun Ajaran 2018/2019.

2. Belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswa peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Lebong Tahun Ajaran 2018/2019.

### **C. Batasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang ada pada peneliti, serta agar penelitian ini mempunyai arah dan tujuan yang jelas, maka perlu adanya pembatasan masalah, dan permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 14 Lebong Tahun Ajaran 2018/2019.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : “Seberapa baik tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 14 Lebong Tahun Ajaran 2018/2019 ?”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dengan masalah yang sudah dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong Tahun Ajaran 2018/2019.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberi manfaat bagi peneliti, para Pendidikan, dan pembaca pada umumnya. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Untuk menambah pengetahuan tentang kebuagaran jasmani peserta ekstrakurikuler bolavoli.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peserta

Dapat memberikan informasi tentang tingkat kesegaran jasmani.

b. Bagi pelatih

Sebagai catatan dan penyusunan program latihan yang terstruktur, serta dapat memberikan porsi latihan fisik yang sesuai.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Kesegaran Jasmani**

###### **a. Pengertian Kesegaran Jasmani**

Menurut Fox dalam Suharjana (2013: 1) untuk mendapatkan kesegaran dan kesehatan, olahraga atau aktivitas fisik merupakan kegiatan yang harus dilakukan oleh setiap orang. Aktivitas jasmani atau olahraga berpengaruh terhadap peningkatan fungsi organ tubuh seperti otot, saraf, jantung, pembuluh darah, alat-alat pernapasan dan biokimia tubuh. Kenyataan menunjukkan bahwa olahraga masih belum menjadi kebutuhan primer sebagian besar orang.

Kesegaran jasmani menurut Giri Wirianto (2015: 55) yakni, kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih. Tidak menimbulkan kelelahan yang berlebih maksudnya adalah setelah seseorang melakukan kegiatan, ia masih memiliki cukup tenaga dan semangat untuk menikmati waktu luangnya dan untuk kegiatan-kegiatan yang bersifat mendadak.

Menurut Kementerian Pendidikan Nasional (2010: 1) kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkut paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien.

Disadari atau tidak, kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia.

Sedangkan menurut Djoko Pekik (2002: 12) kesegaran adalah kesegaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kesegaran digolongkan menjadi kelompok :

1. Kesegaran Statis : keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
2. Kesegaran Dinamis : kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, mengangkat.
3. Kesegaran Motoris : kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus.

Dari beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari yang memerlukan usaha otot dan dilakukan secara optimal dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan fisik yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang.

## **b. Komponen Kesegaran Jasmani**

Komponen kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar, meliputi: kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan paru jantung, kelentukan dan kompisisi tubuh (Djoko Pekik, 2004: 4). Keempat komponen tersebut yaitu:

- a. Daya tahan jantung-paru, yaitu kemampuan paru-paru dan jantung untuk mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.
- b. Kekuatan dan daya tahan otot. Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melawan beban dalam suatu usaha. Daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkain kerja dalam jangka waktu yang lama.
- c. Kelentukan adalah kemampuan persendian bergerak secara leluasa.
- d. Komposisi tubuh, adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007: 53) Kesegaran Jasmani terdiri dari beberapa komponen fisik yaitu: (1) *cardio respiratory endurance* yaitu daya tahan kardiovaskuler; (2) *muscular endurance* yaitu daya tahan otot; (3) *strength muscle* yaitu kekuatan otot skeletal; (4) *muscular speed* yaitu kecepatan otot dalam berkontraksi; dan (5)

*fleksibility* yaitu kelentukan. Lebih lanjut Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007: 55-56) komponen penting dalam kesegaran jasmani:

- a. Daya ledak (*explosive strength, muscular power*) adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan menggerakkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat.
- b. Kelentukan (*flexibility*) adalah kesanggupan tubuh atau anggota gerak tubuh dalam melakukan gerakan pada sebuah atau beberapa sendi seluas-luasnya.
- c. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan untuk mengerjakan suatu aktifitas yang sama berulang-ulang serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- d. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan tinggi.
- e. Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan tubuh untuk mengendalikan gerakan bebas menuju suatu sasaran pada jarak tertentu.
- f. Reaksi (*reaction*) adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk beraksi secepat-cepatnya ketika ada rangsangan yang diterima oleh *receptor somatic*, kinestik atau vestibular.
- g. Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas perubahan posisi tubuh dimana tubuh tetap dalam keadaan stabil dan terkendali.
- h. Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan tubuh mengintegrasikan berbagai gerakan berbeda menjadi sebuah gerakan tunggal yang harmonis dan efektif.

Menurut Rusli Lutan (2002: 8) Kesegaran jasmani mencakup dua aspek yaitu: Kesegaran Jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performen. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok yaitu: daya tahan, aerobik, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa mengandung unsur-unsur: koordinasi, keseimbangan, kecepatan, power, waktu reaksi. Dari berbagai pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa komponen kesegaran jasmani

meliputi: (1) daya tahan (daya tahan jantung-paru dan otot); (2) kekuatan; (3) kecepatan; (4) kelentukan; (5) kelincahan; (6) keseimbangan; (7) koordinasi; (8) daya ledak; (9) kecepatan reaksi; (10) komposisi tubuh; dan (11) ketepatan.

Seseorang dapat dikatakan memiliki status kesegaran jasmani yang baik, kalau orang tersebut memenuhi derajat kesegaran yang baik menurut parameter tertentu. Pada dasarnya manusia memerlukan kesegaran total. Kesegaran total mencakup multidimensi, yaitu mencakup kesegaran intelektual, sosial, spiritual, dan komponen kesegaran fisik. Ciri-ciri orang memiliki kesegaran jasmani yang baik secara intelektual adalah: (a) cerdas dalam berpikir, (b) cepat dalam memecahkan suatu masalah, (c) memiliki ide-ide atau gagasan yang cemerlang, (d) memiliki karya-karya yang berguna bagi orang lain.

Memiliki kesegaran jasmani yang baik secara sosial dapat dicirikan dengan tanda-tanda sebagai berikut: (a) suka menolong sesama, (b) suka membantu orang yang kesusahan, baik moril atau materiil, (c) mau membagi rezeki pada orang lain yang membutuhkan, (d) mau bekerja bergotong-royong di masyarakat. Sementara itu, orang yang bugar secara spiritual biasanya ditandai oleh kedekatan seseorang terhadap sang pencipta. Perilaku ini biasanya ditandai dengan: (a) menjalankan perintah ajaran agama yang dianutnya dan menjauhkan larangan-larangannya, (b) mempunyai semangat dalam bekerja, disiplin dan tanggung jawab. Tingkat kesegaran jasmani dapat ditunjukkan oleh keadaan fisik yang optimal

sesuai dengan tuntutan pekerjaannya, dan terhindar dari masalah kesehatan seperti: (a) terhindar dari tekanan darah tinggi, (b) terhindar dari tingginya gula darah, (c) memiliki kapasitas fungsional organ tubuh yang optimal (Suharjana, 2013: 3).

### c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani yang baik merupakan interaksi dari berbagai faktor yang mempengaruhi baik secara langsung atau tidak langsung bagi tiap individu. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7) hal-hal yang menunjang kesegaran jasmani meliputi tiga upaya bugar yaitu: makan, istirahat, dan olahraga. Dari ketiga upaya hal tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Makan  
Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan porsi karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%. Untuk mendapatkan kesegaran yang prima selain memperhatikan makan sehat berimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti: rokok, minum alkohol, dan makan berlebihan secara tidak teratur.
- 2) Istirahat  
Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, sel, yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktifitas sehari-hari dengan nyaman.
- 3) Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran sebab olahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kesegaran), manfaat praktis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), manfaat sosial (menambah percaya diri dan saran berinteraksi).

Keberhasilan mencapai kesegaran menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16-21) sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana dan prasarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intensity, and Time*).

### 1) *Frekuensi*

*Frekuensi* adalah banyaknya unit latihan per minggu. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu dilakukan berselang, misalnya: Senin-Rabu-Jumat, sedangkan hari lainnya digunakan untuk beristirahat agar tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan *recovery* (pemulihian tenaga).

### 2) *Intensitas*

Kualitas yang menunjukkan berat ringanya latihan disebut intensitas. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan.

### 3) *Time*

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

Menurut Suharjana (2013: 9) untuk meningkatkan hidup sehat dengan tiga pola hidup sehat yaitu mengatur makan, istirahat yang teratur, berolahraga secara rutin. Dan ada faktor lain yang mempengaruhi kualitas hidup terutama terkait dengan kesehatan dan kesegaran jasmani seseorang, yaitu, usia, jenis kelamin dan genetik.

Selain pendapat di atas Rusli Lutan (2001:35-40) menambahkan bahwa tingkat kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh faktor kekhasan perorangan dan motivasi untuk berlatih. Setiap orang mengalami peningkatan kesegaran jasmaninya dengan tempo peningkatan yang berbeda-beda. Hal ini dipengaruhi beberapa faktor, seperti: usia, bentuk tubuh, keadaan gizi, berat badan, status kesehatan, dan kuat lemahnya motivasi. Kuat lemahnya motivasi berlatih juga mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa. Saat kecil siswa begitu senang bermain, ketika usianya meningkat kegairahan berkurang. Persoalan ini berkaitan dengan kesiapan untuk berlatih, selain sikap positif terhadap aktivitas jasmani, juga dorongan untuk berpartisipasi dalam kegiatan itu.

Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, makanan, istirahat, aktivitas fisik yang dilakukan sehari hari yang melewati zona latihan. Dan juga keberhasilan kesegaran jasmani di pengaruhi oleh Frekuensi, Intensitas, dan Time (FIT).

#### **d. Macam Macam Alat Unuk Mengukur Kesegaran Jasmani**

Alat untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dibutuhkan instrumen pengukuran tingkat kesegaran jasmani agar hasil tes dapat akurat. Dalam mengukur tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa tes kesegaran jasmani antara lain:

- a. Tes lari 12 menit
- b. *Multiplae Stage*
- c. Tes Harvard
- d. TKJI
- e. Tes A.C.S.P.F.T

Penelitian ini, peneliti menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 13- 15 tahun 2010 diterbitkan oleh Kemendiknas Jakarta tahun 2010 yang terdiri dari lima butir tes yaitu: (1) lari 50 meter;(2) gantung angkat tubuh (untuk putra) dan gantung siku tekuk (untuk putri); (3) baring duduk 60 detik; (4) loncat tegak;dan (5) lari 800 meter (untuk putri) dan lari 1000 meter (untuk putri). Penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Kesegaran Jasmani Indonesia dengan berbagai alasan, antara lain : lebih mencakup dari beberapa komponen kesegaran jasmani. TKJI juga sudah disesuaikan dengan tingkat umur, baik untuk umur anak SMP untuk putra maupun untuk putri.

## **2. Pengertian Permainan Bolavoli**

Permainan bolavoli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1985 di kota Holyoke, negara bagian Massachusetts. Dia seorang guru Pendidikan jasmani pada *Young Men Christian Association* (YMCA). Pembelajaran bolavoli disamping dapat meningkatkan pengetahuan siswa juga dapat menambah keterampilan. Permainan bolavoli sendiri merupakan jenis permainan yang menggunakan bola besar. Lapangan permainan bolavoli berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Lapangan dikelilingi oleh daerah bebas selebar 3 meter dengan satuan penghalang setinggi 7 meter dari permukaan lapangan permainan. Lebar net bolavoli adalah 1 meter dan panjangnya 9,50 meter dipasang secara vertikal di atas garis tengah (poros) lapangan. Tinggi net untuk putra dalam permainan bolavoli adalah 2,43 meter sedangkan untuk puteri adalah 2,24 meter (Ahmadi, 2008: 16 ).

Tujuan utama dari setiap tim adalah memukul bola ke arah bidang musuh sedemikian rupa sehingga lawan tidak dapat mengembalikan bola. Hal ini biasanya dapat dicapai lewat kombinasi tiga sentuhan yang terdiri atas operan kepada pengumpulan kemudian diumpulkan kepada penyerang, dan sebuah *spike* yang diarahkan ke arah bidang lapangan lawan (Vierra & Fergusson, 2000: 2). Permainan bolavoli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua regu. Permainannya memakai seragam olahraga dengan dilengkapi atributnya. Tempat pertandingan menggunakan

lapangan yang dirancang khusus untuk olahraga ini. Demikian halnya bola. Pertandingan ini juga memiliki aturan permainan tersendiri yang mesti dipatuhi setiap pemainnya (Reni Sulastriani, 2007: 9). Permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar benar diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli (Nuril Ahmadi, 2008: 20 ). Salah satu syarat lain untuk dapat bermain bolavoli dengan baik adalah pemain harus dibekali dengan fisik yang bagus serta teknik yang baik karena pemain yang memiliki fisik dan teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain dengan baik pula.

Menurut Bonnie Robison (1993: 12) bola voli adalah permainan di atas lapangan persegi empat yang lebarnya 900 cm dan panjangnya 1800 cm, dibatasi oleh garis lebar 5 cm. Di tengah-tengahnya dipasang jaring/jala yang lebarnya 900 cm, terbentang kuat dan mendaki sampai pada ketinggian 240 cm dari bawah (khusus anak laki-laki). Untuk anak perempuan tentu saja ukurannya berbeda, yakni 230 cm. Disana ada 6 orang pemain, 3 dibagian belakang dari pertengahan lapangan dan sisanya berada didepan.

Teknik-teknik dasar dalam permainan bolavoli ada beberapa macam, seperti *servis*, *passing*, *blocking*, dan *smash*. *Servis* adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net kedaerah lawan. *Passing* adalah upaya seorang pemain

dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. *Blocking* merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. *Smash* atau pukulan keras, disebut juga spike, merupakan bentuk serangan yang paling banyak digunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim (Ahmadi, 2008: 20-31).

### **3. Pengertian Ekstrakurikuler**

Direktorat Pembinaan SMA ( 2010: 76) dalam Yuyun *et al* ( 2015: 2) kegiatan ekstrakurikuler diartikan sebagai kegiatan Pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta sesuai kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh Pendidikan dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenangan di sekolah/madrasah.

Kegiatan 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.

Depdiknas (2004: 1) dalam Hastuti (2008: 63) ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimlisasi 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.

Secara garis besar kegiatan ekstrakurikuler mempunyai tiga tujuan dasar sebagai berikut:

a. Pembinaan Minat dan Bakat Siswa

Kegiatan ekstrakurikuler diharapkan dapat membina dan mengembangkan minat yang ada pada siswa serta memupuk bakat yang dimiliki siswa.

b. Sebagai Wadah di Sekolah

Dengan aktifnya siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler, secara otomatis siswa telah membentuk wadah-wadah kecil didalamnya akan terjalin komunikasi antar anggotanya dan sekaligus dapat belajar dalam mengorganisir setiap aktifitas kegiatan ekstrakurikuler.

c. Pencapaian Prestasi yang Optimal

Beberapa cabang ekstrakurikuler baik secara perorangan maupun kelompok diharapkan dapat meraih prestasi yang optimal, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

Dari beberapa tujuan di atas tentunya diperlukan suatu proses pendidikan di sekolah yang bisa mengembangkan semua aspek yang diperlukan bagi siswa. Dengan harapan pendidikan akan berjalan secara efektif, potensi siswa dapat berkembang secara optimal dalam proses

belajar dan memiliki kemampuan untuk mengembangkan kreatifitas dan imajinasinya.

#### **4. Karakteristik Anak SMP**

Menurut Sukintaka (1998: 45), anak yang berumur 13-15 mempunyai karakteristik sebagai berikut:

- f. Jasmani
  - 1) Pertumbuhan memanjang ada pada laki-laki maupun perempuan
  - 2) Dibutuhkan pengaturan istirahat yang baik
  - 3) Hubungan dan koordinasi yang kurang baik sering terlihat
  - 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tidak terbatas
  - 5) Mudah lelah tidak dihiraukan
  - 6) Kecepatan dan kekuatan otot lebih baik anak laki-laki dari pada putri
  - 7) Keseimbangan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik.
- g. Psikis atau Mental
  - 1) Banyak yang dikeluarkan energi untuk fantasinya
  - 2) Ingin menetapkan pandangan hidup
  - 3) Mudah gelisah dikarena keadaan lemah
- h. Sosial
  - 1) Ingin tetep diakui oleh kelompoknya
  - 2) Mengetahui moral etik dari kehidupan
  - 3) Berkembangnya persekawanan.

Menurut Desminta (2009: 23) usia di bawah 15 tahun anak-anak menunjukkan tanda-tanda perubahan ke arah lebih dewasa. Mereka cenderung menjauhi hal-hal yang berlaku kekanak-kanakan dan mulai mengharap kebebasan serta lepas dari pengaruh orang tuanya. Menurut Syamsu Yusuf (2012: 35), memperinci karakteristik perilaku dan pribadi dan masa remaja yang terbagi ke dalam bagian dua kelompok yaitu remaja awal (11-13 s.d. 14-15 tahun) dan remaja akhir (14-16 s.d. 18-20 tahun) meliputi aspek: (1) fisik; (2) psikomotor; (3) bahasa kognitif; (4)

sosial(5) moralitas; (6) keagamaan; (7) konatif; (8) emosi efektif; dan (9) kepribadian. Berbagai pendapat tentang karakteristik anak SMP dipandang dari berbagai aspek, dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Laju perkembangan secara umum berlangsung pesat; (2) masih memilih-milih dalam menentukan jenis olahraga yang akan mereka tekuni; (3) mulai berubah menuju ke masa dewasa; (4) mulai muncul ciri-ciri sekunder pada tubuh; (5) usia remaja awal anak mengharapkan kebebasan; dan (6) berharap lepas dari pengaruh orang tua, dan masa ini anak mencari jati diri.

## **5. Profil Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 14 Lebong**

SMP Negeri 14 Lebong merupakan salah satu lembaga Pendidikan yang memiliki kepedulian terhadap kegiatan ekstrakurikuler. Salah satu ekstrakurikuler yang aktif di SMP Negeri 14 Lebong ini adalah ekstrakurikuler bola voli. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 14 Lebong telah diprogramkan oleh sekolah dan merupakan salah satu cabang olahraga pilihan. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli ditangani oleh pelatih Debi Susanti, S.Pd. Ekstrakurikuler di sekolah ini diikuti 24 orang siswa, kegiatan ekstrakurikuler di laksanakan setiap hari selasa, kamis, dan sabtu. Kegiatan ini di mulai pukul 15.30 sampai dengan selesai. Selama ini komponen latihan ekstrakurikuler yang dilakukan mulai dari pemanasan statik, dilanjutkan dengan *passing* atas dan *passing* bawah serta *smash* dan setelah itu *games*. Sekolah ini beberapa kali menjuara pertandingan bolavoli di tingkat kecamatan dan kabupaten.

### **B. Penelitian yang relevan**

Untuk bahan pendamping dalam penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian yang relevan dalam penelitian sebagai referensi, antara lain sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Anes Winartiningsih (2017) dengan judul “ Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Atletik di SMP N 1 Tanjungsari Gunung Kidul Tahun Ajaran 2016/2017”. Metode

penelitian ini adalah metode penelitian survei. Instrumen yang digunakan adalah TKJI. Hasil penelitian menunjukan bahwa kesegaran jasmani 2 siswa (9,25%) masuk kategori baik, 16 siswa (76,19%) masuk kategori sedang, dan 3 siswa (14,29%) masuk kategori kurang. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul tahun ajaran 2016/2017 masuk kategori sedang. Penelitian ini dan penelitian saya sama sama menggunakan metode penelitian survey.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Stephanus Ari. S (2012) dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi Putri Peserta Esktrakurikuler Sepakbola Putri di SMP Negeri 2 Pengasih Kulon Progo Tahun Ajaran 2011/2012”. Metode penelitian ini adalah metode penelitian survei. Instrumen yang digunakan adalah TKJI. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswi peserta ekstrakurikuler sepakbola putri SMP Negeri 2 Pengasih sebagian besar dalam klasifikasi sedang (S) mencapai 66,67% sebanyak 16 siswi, serta yang lainnya dalam klasifikasi baik (B) 29,17% sebanyak 7 siswi, dan klasifikasi kurang 4,16% sebanyak 1 siswi. Sehingga dapat disimpulkan tingkat kesegaran jasmani siswi peserta ekstrakurikuler sepakbola putri 29 SMP Negeri 2 Pengasih secara keseluruhan dalam klasifikasi sedang (S). Hal ini kemungkinan disebabkan karena beberapa faktor.

### C. Kerangka Berfikir

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkut paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia.

Komponen kesegaran jasmani antara lain adalah daya ledak, kelentukan, kecepatan, kelincahan, ketepatan, reaksi, keseimbangan dan koordinasi. Dan faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani yaitu, makanan, istirahat, aktivitas fisik yang dilakukan sehari hari yang melewati zona latihan. Dan juga keberhasilan kesegaran jasmani di pengaruhi oleh Frekuensi, Intensitas, dan Time (FIT).

Banyak sekali faktor-faktor yang mempengaruhi kesuksesan dalam sebuah tim, begitu pula tim bolavoli. Faktor-faktornya antara lain adalah kesegaran jasmani. Semua kegiatan olahraga tidak terlepas dari kondisi fisik dan kesegaran jamani. Bolavoli merupakan permainan team, dan membutuhkan fisik yang bagus dan kesegaran jasmani yang bagus pula untuk menunjang performa.

Peserta ekstrakurikuler untuk dapat meningkatkan prestasi maka peserta sangat memerlukan tenaga dan tingkat kesegaran jasmani yang baik. Tingkat kesegaran jasmani siswa dapat diketahui dengan cara melaksanakan pengukuran. Pengukuran kesegaran jasmani dilakukan dengan tes kesegaran jasmani, untuk melakukan tes perlu ada alat atau

instrumen tes. Tes Kesegaran Jamani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk alat ukur untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani seseorang. Peneliti menggunakan instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13-15 tahun dengan beberapa alasan: (1) instrumen ini merupakan hasil penelitian di Indonesia yang sudah dibakukan; (2) instrumen ini sudah disesuaikan dengan tingkatan umur, baik untuk umur anak SMP untuk putra maupun putri; (3) instrumen ini memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi; dan (4) instrumen ini mencakup banyak komponen yang diukur.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggambarkan situasi atau keadaan yang sedang berlangsung tanpa pengajuan hipotesis. Penelitian deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih detail mengenai suatu gejala atau fenomena (Bambang Prasetyo dan Lina Miftahl Jannah, 2012: 42). Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah survei dengan teknik tes dan pegukuran. Tes yang di gunakan untuk mengetahui tingkat kebugara jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019 adalah dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) 2010.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019, Kabupaten Lebong, Provinsi Bengkulu. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 28 Novemeber 2018.

#### **C. Populasi Penelitian**

Menurut Sugiyono (2007: 80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006: 115). Penelitian ini merupakan penelitian

populasi. Populasi yang diteliti adalah 24 siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019.

#### **D. Definisi Operasional Variabel**

Menurut Sugiono (2008: 38) bahwa variabel merupakan suatu atribut, sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan. Variabel dalam penelitian ini adalah kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 14 Lebong. Kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 14 Lebong adalah kemampuan peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019 yang diukur seperangkat Tes Kesegaran Jasmani Indonesia yang terdiri dari 5 (lima) item tes dan indikator yaitu: Kecepatan, Kekuatan, Daya tahan otot, Daya ledak, dan Daya tahan paru dan jantung.

#### **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

##### **1. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini adalah tes. Tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019 untuk dapat diketahui, peneliti datang langsung ke SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019, sebelum serangkaian tes dilakukan siswa terlebih dahulu diberikan penjelasan dan pemanasan secara bersama-sama. Seluruh butir tes dilakukan terus menerus dan tidak boleh terputus-putus. Siswa

melakukan lima butir tes secara urut dari butir satu sampai butir kelima dengan interval waktu istirahat tidak boleh lebih dari 3 menit.

## 2. Instrumen Penelitian

Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Kemendiknas Jakarta (2010:3) untuk usia 13- 15 tahun. yang terdiri atas lima butir tes yaitu:

- a. Lari 50 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang.

- b. Gantung Angkat Tubuh selama 60 detik untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.

- c. Baring duduk 60 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

- d. Loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.

- e. Lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri

Data untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13-15 tahun yang diterbitkan oleh Kemendiknas pada Tahun 2010. TKJI merupakan satu rangkaian tes oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berkesinambungan atau terus menerus. Pelaksanaan tes ini juga harus

dilaksanakan dalam satu waktu, pelaksanaan harus sesuai dengan urutan item tes. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut:

- a. Pos 1 : Lari 50 meter diukur dengan satuan detik dengan dicatat satu angka di belakang koma
- b. Pos 2 : Gantung angkat tubuh selama 60 detik untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri
- c. Pos 3 : Baring duduk selama 60 detik
- d. Pos 4 : Loncat tegak diukur tinggi raihan (cm)
- e. Pos 5 : Lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri diukur dalam satuan menit dan detik.

Sebelum dilaksanakan tes terlebih dahulu siswa diberi arahan dan informasi mengenai cara pelaksanaan tes serta melakukan pemanasan. Adapun alat dan fasilitas yang diperlukan antara lain; (1) lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin; (2) stopwatch; (3) bendera start; (4) palang tunggal; (5)papan berskala; (6) serbuk kapur; (7) penghapus; (8) formulir tes; (9) peluit; dan (10) alat tulis. Sedangkan petugas yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes kesegaran jasmani ini antara lain:

- a. Pos 1: 2 orang sebagai juru keberangkatan dan pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- b. Pos 2: 1 orang sebagai pengamat waktu dan perhitungan gerak merangkap hasil.
- c. Pos 3: 1 orang sebagai pengamat waktu merangkap pencatat hasil.

- d. Pos 4: 1 orang sebagai pencatat hasil dan pengamat.
- e. Pos 5: 2 orang sebagai juru keberangkatan, pengukur waktu, dan pencatat hasil.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan rangkaian tes kesegaran jasmani. Rangkaian tes ini dilakukan dengan membagi siswa menjadi kelompok-kelompok kecil dengan jumlah siswa 5 orang setiap kelompok. Peneliti menyiapkan 9 orang petugas, pada setiap pos ditangani oleh dua orang petugas masing masing sebagai petugas keberangkatan dan pencatat hasil.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes, tes yang digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani adalah TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia). Pertimbangan menggunakan instrument ini adalah:

- a. Instrumen ini merupakan hasil penelitian di Indonesia yang sudah dibakukan.
- b. Instrumen ini sudah disesuaikan dengan tingkatan umur, baik untuk umur anak SMP untuk putra maupun putri
- c. Instrumen ini memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi. Adapun nilai validitas untuk putra adalah 0, 950 (DOOLITTLE), sedangkan untuk putri adalah 0, 923 (AITKEN). Nilai reliabilitas untuk putra adalah 0,960 (DOOLITTLE), sedangkan untuk putri 0,804 (AITKEN). (Kemendiknas Jakarta, 2010: 3).
- d. Instrumen ini mencakup banyak komponen yang diukur.

## **F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

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

1. Rangkai tes untuk remaja umur 13-15 tahun mempunyai nilai

Validitas :

a. Untuk putera      0.950      - (DOOLITTLE)

b. Untuk Puteri      0.923      - (AITKEN)

2. Rangkai tes untuk remaja 13-15 tahun mempunyai nilai Reliabilitas

B. Untuk Putera      0.960      - ( DOOLITTLE)

C. Untuk Puteri      0.804      - (AITKEN)

## **G. Teknik Analisis Data**

### 1. Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan diskriptif kuantitatif dengan presentase untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani sesuai dengan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 13- 15 tahun. Langkah- langkah untuk mengklasifikasikan kesegaran jasmani sesuai dengan petunjuk penilaian TKJI untuk anak umur 13-15 tahun adalah sebagai berikut:

#### a. Hasil Kasar

Presentase setiap butir tes yang dicapai oleh anak yang telah mengikuti tes dicatat disebut hasil kasar. Tingkat kesegaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang

telah dicapai, karena satuan yang dipergunakan oleh masing-masing butir tes tidak sama, yaitu:

- 1) Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk menggunakan satuan waktu (menit dan detik).
- 2) Untuk butir tes baring duduk menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerakan (berapa kali).
- 3) Untuk butir tes loncat tegak, menggunakan satuan ukuran jarak (centimeter).

b. Nilai Tes

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda tersebut, perlu diganti dengan menggunakan satuan ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti itu adalah “nilai” (tabel 1 dan 2). Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani anak dengan menggunakan norma kesegaran jasmani Indonesia (tabel 3).

Tabel 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Putri  
Umur 13-15 Tahun.

Nilai	Lari 50 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 800 meter	Nilai
5	S.d – 7.7”	41 ke atas	28 ke atas	50 ke atas	s.d- 3'06”	5
4	7.8”- 8.7”	22 – 40	19 – 28	39 – 49	3'07”- 3'55”	4
3	8.8”- 9.9”	10 – 21	9 – 18	30 – 38	3'56”- 4'58”	3
2	10.0”- 11.9”	3 – 9	3 – 8	21 – 29	4'59”- 6'40”	2
1	12.0”- dst	2 – 0	0 – 2	0 – 20	6'41” - dst	1

Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (2010: 27)

Tabel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Putra  
Umur 13-15 Tahun.

Nilai	Lari 50 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	S.d – 6.7”	16 ke atas	38 ke atas	66 ke atas	s.d- 3'04”	5
4	6.8”- 7.6”	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3'05”- 3'53”	4
3	7.7”- 8.7”	6 – 10	19 – 27	42 - 52	3'54”- 4'46”	3
2	8.8”- 10.3”	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4'47”- 6'04”	2
1	10.4”- dst	0 – 1	0 – 7	0 - 30	6'05” - dst	1

Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (2010: 27)

Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Putra dan Putri Umur 13-15 Tahun.

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
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: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (2010: 28)

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Data Hasil Penelitian**

Data yang dihasilkan dari penelitian ini adalah data kuantitatif yang diperoleh dengan menggunakan tes TKJI tahun 2010. Data yang diperoleh berasal dari lima item tes terdiri atas: (1) lari 50 m; (2) gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri; (3) baring duduk; (4) loncat tegak; dan (5) lari 1000 m untuk putra sedangkan 800 m untuk putri. Kelima data tersebut diubah menjadi nilai menggunakan tabel nilai dijumlah kemudian dimasukkan dalam kategori status kesegaran jasmani. Data hasil tes TKJI disajikan dalam tabel 4 berikut:

**Tabel 4.** Data Hasil Penelitian Tes Kesegaran Jasmani

No	Usia	Putra/ Putri	Lari 50 m		Gantung AT		Baring Duduk		Loncat Tegak		Lari800m /1000m		Jumlah	Kategori
			Waktu	N	Jumlah	N	Jumlah	N	Hasil	N	Waktu	N		
1	14thn	Putra	7.11dtk	4	17	5	39	5	45	3	4mnt 39dtk	3	20	Baik
2	13thn	Putri	7.05dtk	5	18dtk	3	28	5	39	4	4mnt 58dtk	3	20	Baik
3	13thn	Putri	7.30dtk	5	17dtk	3	37	5	35	3	4mnt 57dtk	3	19	Baik
4	14thn	Putra	7.20dtk	4	10	3	39	5	50	3	4mnt 30dtk	3	18	Baik
5	13thn	Putri	7.99dtk	4	24dtk	4	20	4	35	3	4mnt 25dtk	3	18	Baik
6	14thn	Putra	7.03dtk	4	13	4	29	4	50	3	4mnt 15dtk	3	18	Baik
7	13thn	Putri	8.13dtk	4	12dtk	3	35	5	31	3	4mnt 51dtk	3	18	Baik
8	15thn	Putri	7.59dtk	5	17dtk	3	30	5	26	2	4mnt 55dtk	3	18	Baik

**Tabel 5.** Lanjutan Data Hasil Penelitian Tes Kesegaran Jasmani

No	Usia	Putra/ Putri	Lari 50m		Gantung AT		Baring Duduk		Loncat Tegak		Lari1000m /800m		Jumlah Nilai	Kategori
			Waktu	N	Jumlah	N	Jumlah	N	Hasil	N	Waktu	N		
9	14thn	Putri	7.39dtk	5	3dtk	2	32	5	30	3	5mnt 10dtk	2	17	Sedang
10	14thn	Putra	7.05dtk	4	7	3	34	4	44	3	4mnt 25dtk	3	17	Sedang
11	13thn	Putri	7.90dtk	4	4dtk	2	33	5	36	3	5mnt 11dtk	2	16	Sedang
12	13thn	Putri	7.40dtk	5	0dtk	1	29	5	25	2	4mnt 41dtk	3	16	Sedang
13	14thn	Putra	7.88dtk	3	7	3	31	4	60	4	4mnt 3dtk	2	16	Sedang
14	13thn	Putri	8.49dtk	4	0dtk	1	26	4	35	3	4mnt 21dtk	3	15	Sedang
15	13thn	Putri	7.99dtk	4	8dtk	2	38	5	25	2	5mnt 01dtk	2	15	Sedang
16	14thn	Putra	7.13dtk	4	7	3	41	5	20	1	4mnt 48dtk	2	15	Sedang
17	13thn	Putri	8.45dtk	4	6dtk	2	25	4	30	3	5mnt 11dtk	2	15	Sedang
18	14thn	Putri	7.92dtk	4	3dtk	2	20	4	35	3	5mnt 02dtk	2	15	Sedang
19	14thn	Putri	7.33dtk	5	7dtk	2	12	3	25	2	4mnt 22dtk	3	15	Sedang
20	15thn	Putri	8.10dtk	4	6dtk	2	30	5	29	2	5mnt 09dtk	2	15	Sedang
21	13thn	Putri	8.19dtk	4	0dtk	1	36	5	30	3	5mnt 16dtk	2	15	Sedang
22	13thn	Putri	8.13dtk	4	0dtk	1	28	5	32	3	5mnt 03dtk	2	15	Sedang
23	13thn	Putra	7.07dtk	3	4	2	35	4	40	2	4mnt 20dtk	3	14	Sedang
24	13thn	Putra	7.84dtk	3	5	2	23	3	45	3	4mnt 50dtk	2	13	Kurang

## **B. Hasil Penelitian**

Hasil penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019. Penelitian ini dilakukan pada Selasa, 27 November 2018 dan diperoleh responden sebanyak 24 orang. Hasil penelitian setiap item tes TKJI disajikan pada tabel 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 dan hasil penelitian TKJI disajikan pada tabel 16 sebagai berikut :

- 1. Hasil Penelitian setiap Tes Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019.**
- a. Hasil Tes Lari Putra 50 M Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019.**

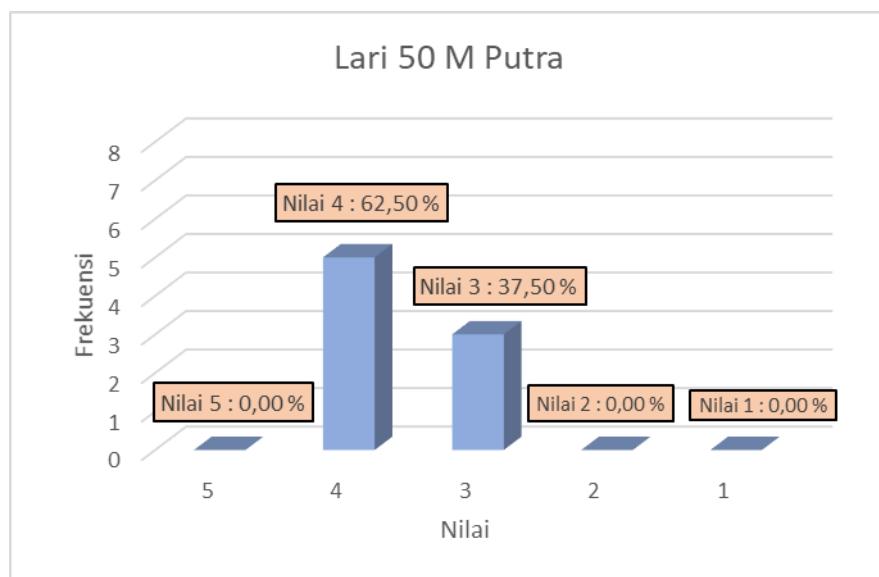
**Tabel 6.** Distribusi Frekuensi Nilai Lari 50 m Putra Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019.

Kelas interval	Nilai	Frekuensi	Presentase
s.d – 6.7 dtk	5	0 siswa	0,00
6.8 dtk – 7.6 dtk	4	5 siswa	62,50
7.7 dtk – 8.7 dtk	3	3 siswa	37,50
8.8 dtk – 10.3 dtk	2	0 siswa	0,00
10.4 dtk – dst	1	0 siswa	0,00
Jumlah		8 siswa	100

Nilai lari 50 m Putra Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran

2018/2019 dengan nilai 5 berjumlah 0 siswa atau 0,00%, nilai 4 berjumlah 5 siswa (62,50%), nilai 3 berjumlah 3 siswa (37,50%), nilai 2 berjumlah 0 siswa (0,00%) dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0,00%).

Berikut adalah diagram batang nilai lari 50 m Putra Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019 :



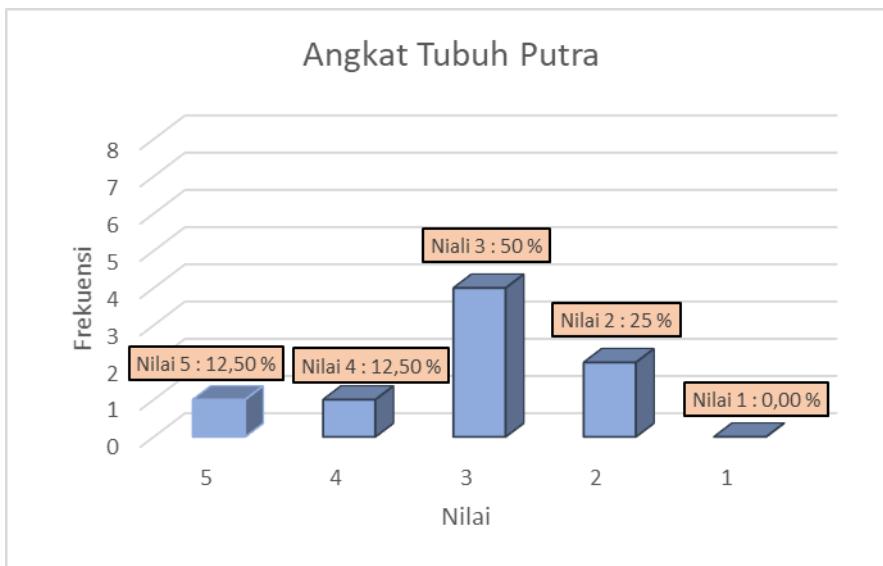
**Gambar 1.**Diagram Batang Nilai Lari 50 M Putra Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019.

- b. **Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh Putra Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019.**

**Tabel 7.** Distribusi Frekuensi Nilai Gantung Angkat Tubuh Putra Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019.

Kelas interval	Nilai	Frekuensi	Presentase
16 ke atas	5	1 siswa	12,50
11 – 15	4	1 siswa	12,50
6 – 10	3	4 siswa	50,00
2 – 5	2	2 siswa	25,00
0 – 1	1	0 siswa	0,00
Jumlah		8 siswa	100

Nilai Angkat Tubuh Putra Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019 dengan nilai 5 berjumlah 1 siswa atau 12,50%, nilai 4 berjumlah 1 siswa (12,50%), nilai 3 berjumlah 4 siswa (50,00%), nilai 2 berjumlah 2 siswa (25,00%) dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0,00%). Berikut adalah diagram batang nilai Angkat Tubuh Putra Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019 :



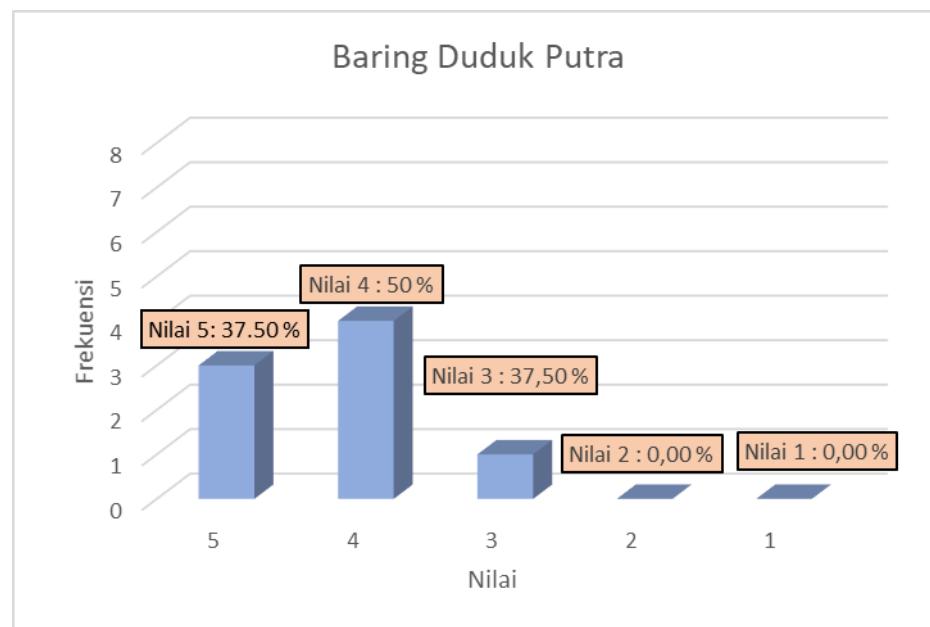
**Gambar 2.** Diagram Batang Angkat Tubuh Putra Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019.

- c. Hasil Tes Baring Duduk Putra Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019.

**Tabel 8.** Distribusi Frekuensi Nilai Baring Duduk Putra Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019.

Kelas interval	Nilai	Frekuensi	Presentase
38 ke atas	5	3 siswa	37,50
28 – 37	4	4 siswa	50,00
19 – 27	3	1 siswa	12,50
8 – 18	2	0 siswa	0,00
0 – 7	1	0 siswa	0,00
Jumlah		8 siswa	100

Nilai Baring Duduk Putra Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019 dengan nilai 5 berjumlah 3 siswa atau 37,50%, nilai 4 berjumlah 4 siswa (50,00%), nilai 3 berjumlah 1 siswa (12,50%), nilai 2 berjumlah 0 siswa (0,00%) dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0,00%). Berikut adalah diagram batang nilai Baring Duduk Putra Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019 :



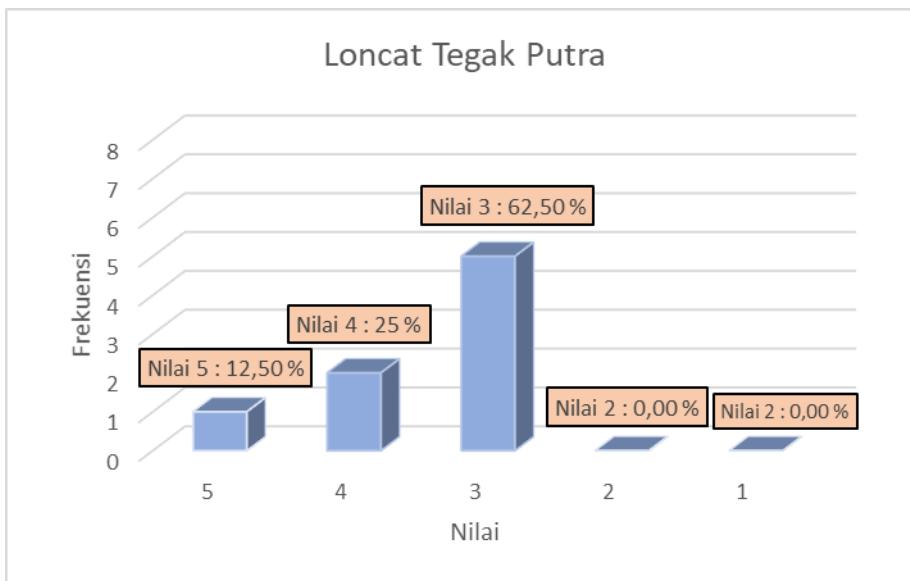
**Gambar 3.** Diagram Batang Nilai Baring Duduk 60 detik Putra Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019.

- 4) **Hasil Tes Loncat Tegak Putra Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019.**

**Tabel 9.** Distribusi Frekuensi Nilai Loncat Tegak Putra Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019.

Kelas interval	Nilai	Frekuensi	Presentase
66 ke atas	5	1 siswa	12,50
53 – 65	4	2 siswa	25,00
42 – 52	3	5 siswa	62,50
31 – 41	2	0 siswa	0,00
s.d 30	1	0 siswa	0,00
Jumlah		8 siswa	100

Nilai Loncat Tegak Putra Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019 dengan nilai 5 berjumlah 1 siswa atau 12,50%, nilai 4 berjumlah 2 siswa (25,00%), nilai 3 berjumlah 5 siswa (62,50%), nilai 2 berjumlah 0 siswa (0,00%) dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0,00%). Berikut adalah diagram batang nilai Loncat Tegak Putra Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola voli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019 :



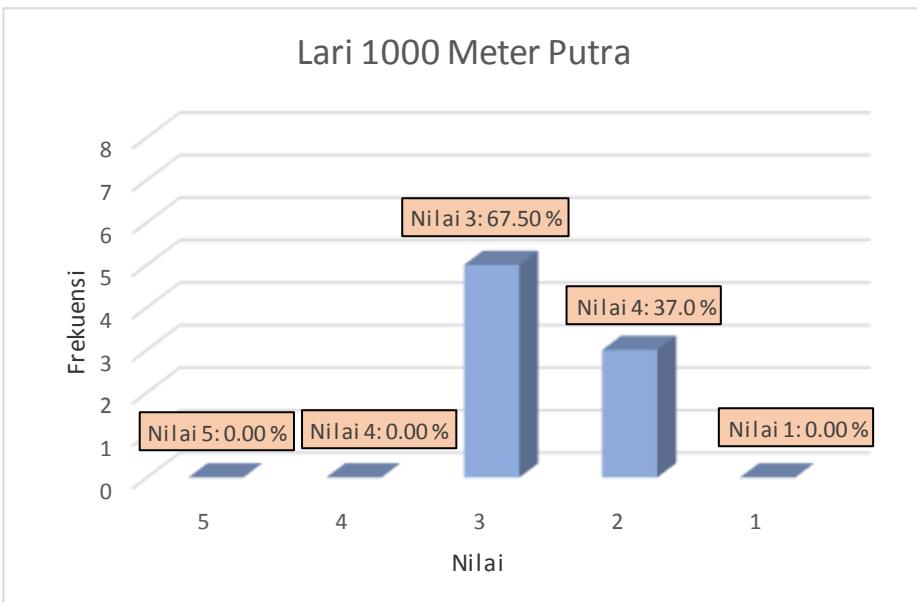
**Gambar 4 .** Diagram Batang Nilai Loncat Tegak Putra Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019.

- 5) **Hasil Tes Lari 1000 meter Putra Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019.**

**Tabel 10.** Distribusi Frekuensi Nilai Lari 1000 meter Putra Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019.

Kelas interval	Nilai	Frekuensi	Presentase
S.d – 3 mnt 04 dtk	5	0 siswa	0,00
3 mnt 05dtk – 3 mnt 53dtk	4	0 siswa	0,00
3 mnt 54 dtk – 4 mnt 46dtk	3	5 siswa	62,50
4 mnt 47 dtk – 6mnt 04 dtk	2	3 siswa	37,50
6 mnt 05 dtk – dst	1	0 siswa	0,00
Jumlah		8 siswa	100

Nilai Lari 1000 meter Putra Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019 dengan nilai 5 berjumlah 0 siswa atau 0,00%, nilai 4 berjumlah 0 siswa (0,00%), nilai 3 berjumlah 5 siswa (62,50%), nilai 2 berjumlah 3 siswa (37,50%) dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0,00%). Berikut adalah diagram batang nilai Lari 1000 meter Putra Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola voli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019:



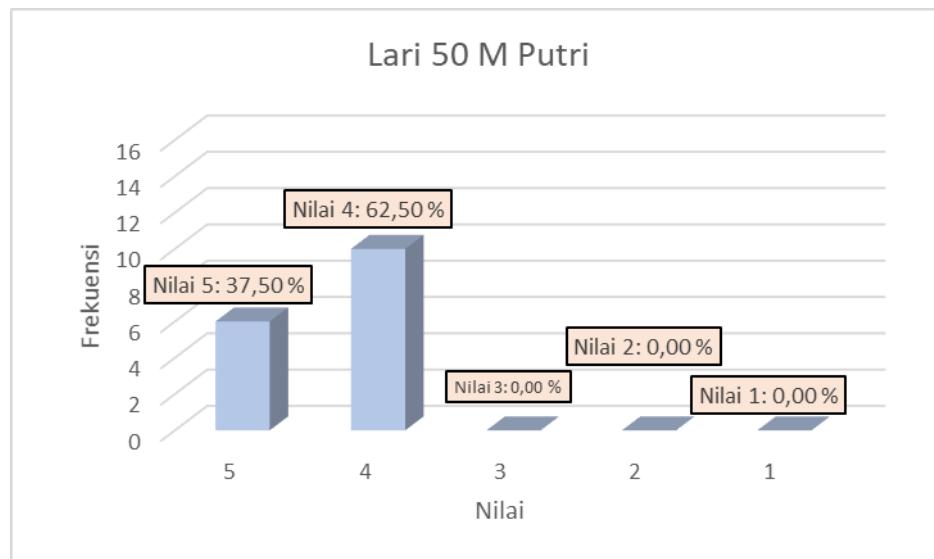
**Gambar 5.** Diagram Batang Nilai Lari 1000 Meter Putra Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019.

- 6) **Hasil Tes Lari 50 M Putri Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019.**

**Tabel 11.** Distribusi Frekuensi Nilai Lari 50 m Putri Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019.

Kelas interval	Nilai	Frekuensi	Presentase
s.d – 7.7 dtk	5	6 siswa	37,50
7.8 dtk – 8.7 dtk	4	10 siswa	62,50
8.8 dtk – 9.9 dtk	3	0 siswa	0,00
10.0 dtk – 11.9 dtk	2	0 siswa	0,00
12.0 dtk – dst	1	0 siswa	0,00
Jumlah		16 siswa	100

Nilai lari 50 m Putri Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019 dengan nilai 5 berjumlah 6 siswa atau 37,50%, nilai 4 berjumlah 10 siswa (62,50%), nilai 3 berjumlah 0 siswa (0,00%), nilai 2 berjumlah 0 siswa (0,00%) dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0,00%). Berikut adalah diagram batang nilai lari 50 m Putri Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019:



**Gambar 6.** Diagram Batang Nilai Lari 50 Meter Putri Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019.

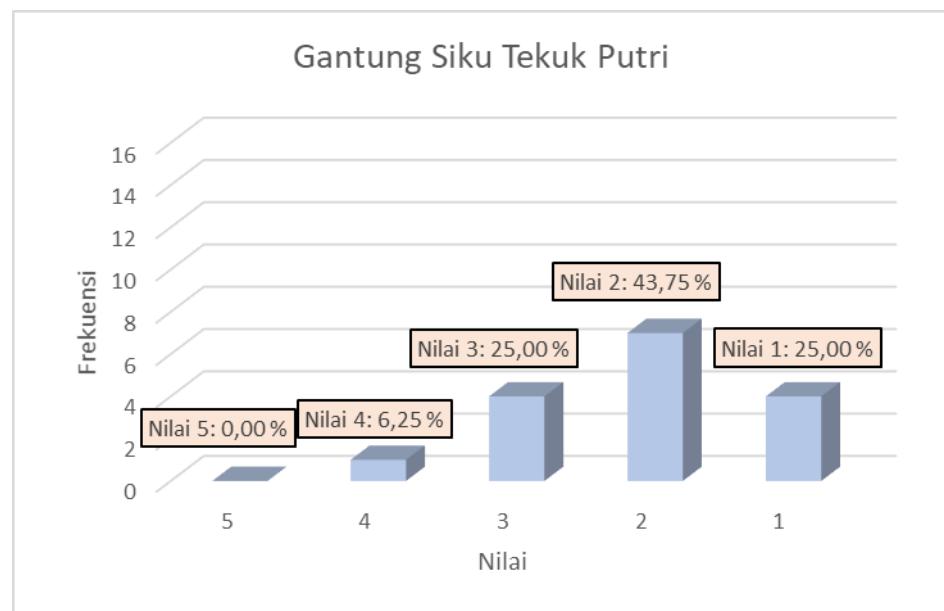
- 7) **Hasil Tes Gantung Siku Tekuk Putri Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019.**

**Tabel 12.** Distribusi Frekuensi Nilai Tes Gantung Siku tekuk Putri Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019.

Kelas interval	Nilai	Frekuensi	Presentase
41 dtk – <b>Keatas</b>	5	0 siswa	0,00
22 dtk – 40 dtk	4	1 siswa	6,25
10 dtk – 21 dtk	3	4 siswa	25,00
3 dtk – 5 9 dtk	2	7 siswa	43,75
0 – 2dtk	1	4 siswa	25,00
Jumlah		16 siswa	100

Nilai Gantung Siku Tekuk Putri Tingkat Kesegaran Jasmani

Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019 dengan nilai 5 berjumlah 0 siswa atau 0,00%, nilai 4 berjumlah 1 siswa (6,25%), nilai 3 berjumlah 4 siswa (25,00%), nilai 2 berjumlah 7 siswa (43,75%) dan nilai 1 berjumlah 4 siswa (25,00%). Berikut adalah diagram batang nilai Gantung Siku Tekuk Putri Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019:



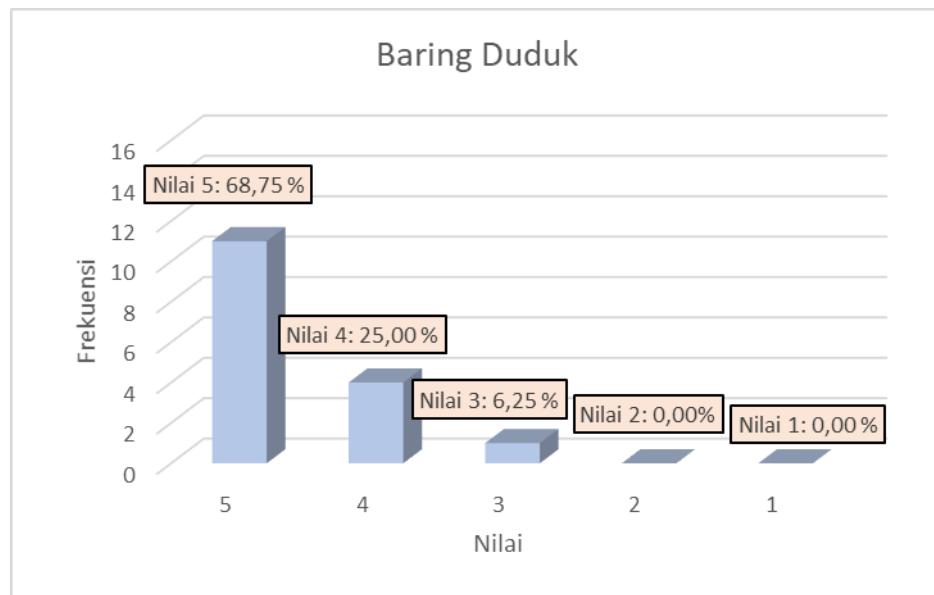
**Gambar 7.** Diagram Batang Nilai Gantung Siku Tekuk Putri Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019.

- 8) Hasil Tes Baring Duduk Putri Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019.**

**Tabel 13.** Distribusi Frekuensi Nilai Tes Baring Duduk Putri Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019.

Kelas interval	Nilai	Frekuensi	Presentase
28 – Keatas	5	11 siswa	68,75
19 – 27	4	4 siswa	25,00
9 – 18	3	1 siswa	6,25
3 – 8	2	0 siswa	0,00
0 – 2	1	0 siswa	0,00
Jumlah		8 siswa	100

Nilai Tes Baring Duduk Putri Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019 dengan nilai 5 berjumlah 11 siswa atau 68,75 %, nilai 4 berjumlah 4 siswa (25,00%), nilai 3 berjumlah 1 siswa (6,25%), nilai 2 berjumlah 0 siswa (0,00%) dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0,00%). Berikut adalah diagram batang nilai Baring Duduk Putri Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019:



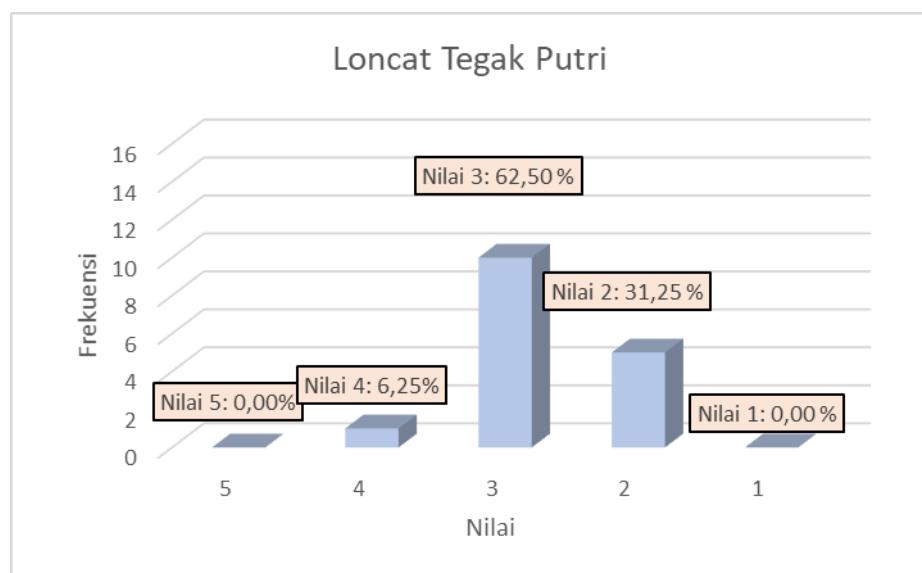
**Gambar 8.** Diagram Batang Nilai Baring Duduk Putri Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019.

- 9) **Hasil Tes Loncat Tegak Putri Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019.**

**Tabel 14.** Distribusi Frekuensi Nilai Tes Loncat Tegak Putri Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019.

Kelas interval	Nilai	Frekuensi	Presentase
50 Keatas	5	0 siswa	0,00
39 – 49	4	1 siswa	6,25
30 – 38	3	10 siswa	62,50
21 – 29	2	5 siswa	31,25
0 – 20	1	0 siswa	0,00
Jumlah		8 siswa	100

Nilai Tes Loncat Tegak Putri Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019 dengan nilai 5 berjumlah 0 siswa atau 0,00%, nilai 4 berjumlah 1 siswa (6,25%), nilai 3 berjumlah 10 siswa (62,50%), nilai 2 berjumlah 5 siswa (31,25%) dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0,00%). Berikut adalah diagram batang nilai loncat tegak putri Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019 :



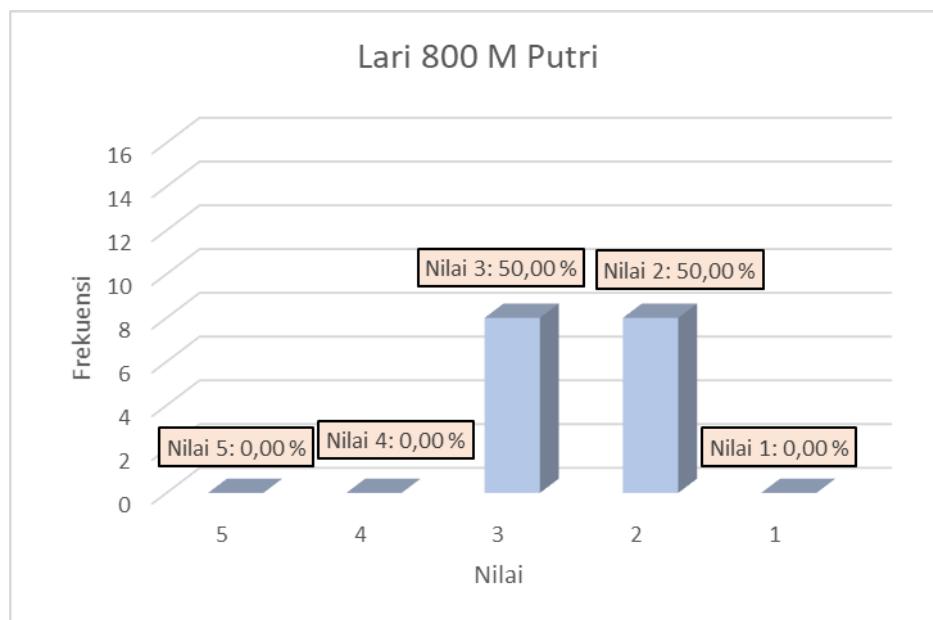
**Gambar 9.** Diagram Batang Nilai Loncat Tegak Putri Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019.

- 10) Hasil Tes Lari 800 Meter Putri Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019.**

**Tabel 15.** Distribusi Frekuensi Nilai Tes Lari 800 Meter Putri Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019.

Kelas interval	Nilai	Frekuensi	Presentase
S.d – 3mnt 06dtk	5	0 siswa	0,00
3mnt07dtk – 3mnt55dtk	4	0 siswa	0,00
3mnt56dtk – 4mnt58dtk	3	8 siswa	50,00
4mnt59dtk – 6mnt40dtk	2	8 siswa	50,00
6mnt 41dtk- dst	1	0 siswa	0,00
Jumlah		8 siswa	100

Nilai Tes Lari 800 Meter Putri Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019 dengan nilai 5 berjumlah 0 siswa atau 0,00%, nilai 4 berjumlah 0 siswa (0,00%), nilai 3 berjumlah 8 siswa (50,00%), nilai 2 berjumlah 8 siswa (50,00%) dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0,00%). Berikut adalah diagram batang nilai lari 800 meter Putri Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019 :



**Gambar 10.** Diagram Batang Nilai Lari 800 Meter Putri Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019..

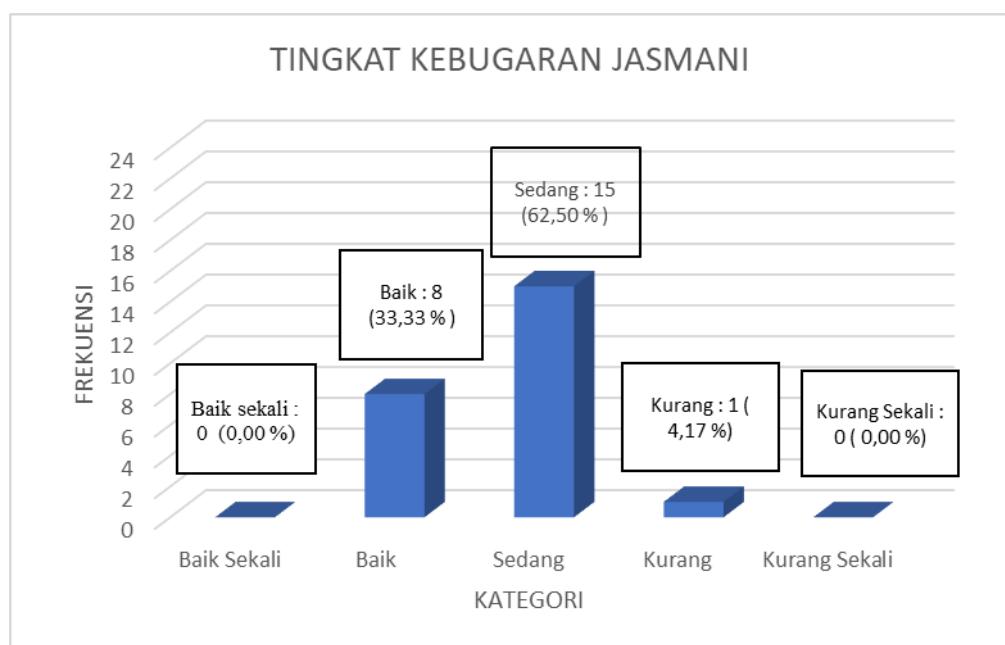
**2. Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019.**

**Tabel 16.** Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019..

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
22 – 25	Baik Sekali	0	0,00
18 – 21	Baik	8	33,33
14 – 17	Sedang	15	62,50
10 – 13	Kurang	1	4,17
5 – 9	Kurang Sekali	0	0,00
<b>Jumlah</b>		<b>24</b>	<b>100</b>

Tabel di atas dapat diketahui bahwa rerata sebesar 16,37 tingkat

kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019. sehingga masuk dalam kategori sedang. Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong siswa yang berkategori baik sekali 0 siswa (0,00 %), baik 8 siswa (33,33%), sedang 15 siswa ( 62,50%), kurang 1 siswa ( 4,17 %) dan kurang sekali 0 siswa (0,00 %). Berikut adalah diagram batang tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019. :



**Gambar 11.** Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019.

### **C. Pembahasan**

Deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong adalah sedang dengan pertimbangan rerata sebesar 16,37. Tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019 yang berkategori baik sekali 0 siswa (0,00%), baik 8 siswa (33,33%), sedang 15 siswa ( 62,50%), kurang 1 siswa ( 4,17 %) dan kurang sekali 0 siswa (0,00 %). Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong sebagian besar berada pada kategori sedang berjumlah 15 siswa (62,50 %). Hasil penelitian juga menunjukkan ada siswa yang masuk dalam kategori baik berjumlah 8 siswa (33,33 %), tentu kondisi ini yang memang harus diharapkan sebagai peserta ekstrakurikuler bolavoli. Sedangkan ada siswa yang masuk dalam kategori kurang berjumlah 1 siswa (4,17 % ).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi adalah :

- a. Makanan sehari-hari

Upaya untuk dapat mempertahankan hidup, manusia

memerlukan makanan yang cukup. Seseorang yang kurang mengkomsumsi zat-zat yang dibutuhkan tubuh juga berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari. Begitu juga akan berpengaruh terhadap kualitas maupun kuantitas dalam melakukan kegiatan fisik. Peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani sedang bahkan ada yang kurang kemungkinan terjadi karena kekurangan gizi dari makanan yang dikomsumsi sehari-hari sehingga mereka dalam melakukan aktivitas jasmani tidak ada yang cukup.

b. Aktifitas Jasmani sehari-hari

Aktifitas jasmani yang dilaksanakan peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 14 Lebong adalah jalan kaki, mengarit, dan latihan ekstrakurikuler di sekolah. Model latihan ekstrakurikuler di SMP Negeri 14 Lebong yang memiliki kebijakan suatu model latihan yang menitik beratkan kepada unsur teknik, ataupun keterampilan individu, kerja sama tim, dan strategi permainan saja.. Dari aktifitas jasmani yang dilakukan oleh para peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong harusnya peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 14 lebong ini memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik namun dari hasil penelitian menunjukan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler di SMP

Negeri 14 Lebong dalam kategori sedang, jadi dapat dikatakan bahwa aktifitas jasmani yang dilakukan namun tidak masuk dalam zona latihan tidak mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Sehingga dari hasil penelitian yang sebagian besar berada dalam kategori sedang harus mendapatkan perhatian lebih

#### **D. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Peniliti sudah berusaha mungkin untuk memenuhi segala ketentuan dalam tes ini. Keterbatasan dalam tes ini adalah:

1. Fasilitas lapangan yang sedikit lembab pada saat tes dilaksanakan karena faktor cuaca hujan satu hari sebelum penelitian
2. Pada saat penelitian peneliti kurang mengontrol keseriusan siswa dalam tes kesegaran jasmani.

## **BAB V** **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **a. Kesimpulan Hasil Penelitian**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan bab sebelumnya, maka diketahui dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019 yang berkategori baik sekali 0 orang (0,00%), baik 8 orang (33,33%), sedang 15 orang ( 62,50%), kurang 1 orang ( 4,17 %) dan kurang sekali 0 orang (0,00 %). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019 masuk dalam kategori sedang dengan rerata 16,37.

### **b. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian ini, implikasi dari temuan tersebut adalah sebagai informasi tentang tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong dan sebagai bahan pertimbangan untuk siswa, guru, dan pihak sekolah SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019 sehingga jadi bahan untuk proses latihan selanjutnya.

### **c. Saran**

Dari hasil penelitian ada beberapa saran yang dapat disampaikan

adalah sebagai berikut :

1. Bagi siswa yang tingkat kesegaran jasmani kurang maupun sedang untuk dapat berlatih meningkatkan kesegaran jasmani dengan menjaga pola makan dan aktivitas fisik.
2. Bagi guru ataupun pelatih untuk menjadikan gambaran penyusunan program latihan untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bolavoli.
3. Sekolah memfasilitasi untuk ekstrakurikuler bolavoli secara maksimal agar mencapai tujuan dengan maksimal

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmadi Nuril. (2008). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka.
- Ahmad Rithaudin dan Bernadicta Sri Hartati. (2016). *Upaya Meningkatkan Pembelajaran Passing Bawah Permainan Bola Voli dengan Permainan Bola Pantul pada Siswa Kelas IV SD Negeri Glagahombo I Tempel Sleman Yogyakarta*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. (Volume 12, Nomor 1, April 2016). Hlm 52.
- Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul J. ( 2012). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Desminta. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Irianto Djoko Pekik. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kesegaran & Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI OFFSET.
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 13 – 15 Tahun*. Jakarta.
- Nugroho Agung Sakti. (2015). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII, VIII, DAN IX SMP NEGERI 1 Kota Mungkid Kabupaten Magelang Tahun 2014/2015*. Skripsi. Yogyakarta. FIK UNY.
- Robison Bonnie. (1993). *BOLA VOLI*. Semarang: Effhar Offset. Utama.
- Rusli Lutan. (2000). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Saryono & Ahmad R. (2011). Meta Analisis Pengaruh Pembelajaran Pendekatan Taktik (TGFU) Terhadap Pengembangan Aspek Kognitif Siswa Dalam Pena Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Hal : 146
- Siswoyo Dwi. (2013). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sridadi & Sudarna. (2011). Pengaruh Circuit Training Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Negeri Caturtunggal 3. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Hal : 102.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Cv Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kesegaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sulastriani Reni. (2007). *Menjadi Pemain Bola Voli Andal*. Jakarta: Be Champion.

- Sukintaka. (1998). *Permainan dan Metodik. Buku I untuk SGO*. Jakarta: Depdikbud.
- Stephanus Ari. S. (2012). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi Putri Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Putri di SMP Negeri 2 Pengasih Kulon Progo Tahun Ajaran 2011/2012*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum. (2007). *Penjasorkes 3 SMP/MTS Kelas IX*. Jakarta: Bumi Antariksa.
- Permana Rahmat. (2016). *Penguasaan Rangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Melalui Diskusi Dan Simulasi*. Jurnal. Tasikmalaya. UMT.
- Viera, B, & Ferguson, B.J. (2000). *Bola voli tingkat pemula*. Jakarta: Dahara Prize Semarang
- Wiarto, Giri. (2015). *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan Dan Kesegaran*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Winartiningsih Anes. (2017). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Atletik di SMP N 1 Tanjungsari Gunung Kidul Tahun Ajaran 2016/2017*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Yuyun Ari W dan Fitria Dwi A. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.

## Lampiran 1. Surat permohonan izin



### KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 10.16/UN.34.16/PP/2018.

19 November 2018.

Lamp. : 1 Eks.

Hal. : Permohonan Izin Penelitian.

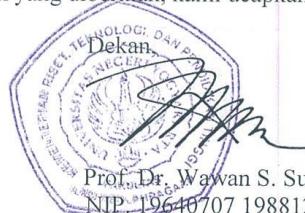
Kepada Yth.

Kepala SMP Negeri 14 Lebong  
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 : Kurnia Utami Putri  
NIM : 15601241097  
Program Studi : PJKR.  
Dosen Pembimbing : Yuyun Ari Wibowo, M.Or.  
NIP : 198305092008121002  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 26 November s/d 1 Desember 2018  
Tempat : SMP Negeri 14 Lebong, Tanjung Agung Pelabai Kab. Lebong.  
Judul Skripsi : Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Voli  
di SMP Negeri 14 Lebong Kabupaten Lebong Propinsi Bengkulu.

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



Tembusan :

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

Lampiran 2. Surat izin penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN LEBONG  
DINAS PENDIDIKAN DAN  
KEBUDAYAAN KABUPATEN LEBONG**

Alamat : Jln Raya Dua Jalur Komplek Perkantoran Pemkab. Lebong  
TUBEI – 39165, Telp(0738)2200111, Fax(0738)2200111

**SURAT IZIN PENELITIAN**

Nomor : 800/3658 /U.KP/DIKBUD/2018

Dasar Surat Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Yogyakarta, Nomor :10.17/UN.34.16/PP/2018, Perihal :Permohonan Izin Penelitian

Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Lebong memberi Izin Penelitian Kepada Saudara :

Nama : **KURNIA UTAMI PUTRI**  
NPM : 15601241097  
Program Studi : PJKR

Untuk Melaksanakan Penelitian dalam rangka Penulisan Skripsi :

Judul : “**Tingkat Kebugaran Jasmanin Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Voli di SMPN 14 Lebong Kabupaten Lebong Provinsi Bengkulu**”  
Tempat : **SMPN 14 Lebong Kabupaten Lebong Provinsi Bengkulu**  
Waktu Penelitian : 26 November s/d 01 Desember 2018

Dengan Catatan :

- 1.Selama Melaksanakan kegiatan tidak boleh bertentangan dengan peraturan yang berlaku
- 2.Kegiatan benar-benar dapat dilaksanakan dengan baik dan dapat dipertanggung jawabkan
- 3.Setelah selesai harap memberikan laporan ke Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Lebong

Asli surat izin penelitian ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Di keluarkan di : Tubei  
Pada Tanggal : 28 November 2018



**Tembusan Yth :**

- 1.Bupati Lebong (Sebagai Laporan)
- 2.Ketua DPRD Kabupaten Lebong
- 3.Kepala Kasbanglinmas Kabupaten Lebong

### Lampiran 3. Surat keterangan



**PEMERINTAH KABUPATEN LEBONG  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
SMP N 14 LEBONG**

Alamat : Jln. Raya Lebong- Arga Makmur Kel. Tanjung Agung Kab Lebong  
**T U B E I**

**SURAT KETERANGAN**

NOMOR : 232 / SMPN.14 / KM / 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: MAHMUDIN, S.Pd
NIP	: 19670202 199003 1 002
Pangkat/Golongan	: Pembina /IVa
Jabatan	: Kepala Sekolah SMP N 14 Lebong

Dengan ini menerangkan dengan sesungguhnya bahwa berdasar Surat Keterangan ijin dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten lebong No : 800/3658/U.KP /Dikbud 2018 tentang Izin Penelitian Pada Mahasiswa.

Nama	: KURNIA UTAMI PUTRI
NIM	: 15601241097
Fakultas/Perguruan Tinggi	: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Yogyakarta

**Telah mengadakan penelitian di SMP 14 Lebong pada Tanggal 26 November s/d 01 Desember 2018 dengan judul" TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMPN 14 LEBONG KABUPATEN LEBONG PROVINSI BENGKULU"**

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Lebong, 02 Desember 2018

Kepala Sekolah



**MAHMUDIN, S.Pd**

NIP. 19670202 199003 1 002

#### Lampiran 4.

Petunjuk Pelaksanaan Tes TKJI untuk Remaja Umur 13-15 Tahun

##### A. Rangkaian Tes

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja umur 13-15 tahun putra dan putri terdiri dari :

1. Untuk putra terdiri dari:
  - a. lari 50 meter;
  - b. gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik;
  - c. baring duduk (*sit up*);
  - d. loncat tegak (*vertical jump*);
  - e. lari 1000 meter.
2. Untuk putri terdiri dari :
  - a. lari 50 meter;
  - b. gantung siku tekuk (*tahan pull up*)
  - c. baring duduk (*sit up*) selama 60 detik;
  - d. loncat tegak (*vertical jump*);
  - e. lari 800 meter

##### B. Kegunaan Tes

Tes kesegaran jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani remaja umur 13-15 tahun.

##### C. Alat dan Fasilitas

1. Lintasan lari / lapangan yang datar dan tidak licin
2. Stopwatch

3. Bendera *start*
4. Tiang pancang
5. Nomor dada
6. Palang tunggal untuk gantung siku
7. Papan berskala untuk papan loncat
8. Serbuk kapur
9. Penghapus
10. Formulir tes
11. Peluit
12. Alat tulis dll

#### D. Ketentuan Pelaksanaan

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus- menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI

bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik , dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut :

Pertama : Lari 50 meter

Kedua : - Gantung angkat tubuh untuk putra  
4. Gantung siku tekuk untuk putri

Ketiga : Baring duduk

Keempat : Loncat tegak

Kelima :- Lari 1000 m untuk putra  
5. Lari 800 m untuk putri

E. Petunjuk Umum

1. Peserta

- a. Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes
- b. Diharapkan sudah makan maksimal 2 jam sebelum tes
- c. Memakai sepatu dan pakaian olahraga
- d. Melakukan pemanasan (*warming up*)
- e. Memahami tata cara pelaksanaan tes
- f. Jika tidak dapat melaksanakan salah satu/lebih dari tes maka tidak mendapatkan nilai/gagal.

2. Petugas

- a. Mengarahkan peserta untuk melakukan pemanasan (*warming up*)
- b. Memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat petugas
- c. Memberikan pengarahan kepada peserta tentang petunjuk pelaksanaaan tes dan mengijinkan mereka untuk mencoba gerakan- gerakan tersebut.
- d. Memperhatikan kecepatan perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya dengan tempo sesingkat mungkin dan tidak menunda waktu
- e. Tidak memberikan nilai pada peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih
- f. Mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes

perorangan atau per butir tes

#### F. Petunjuk Pelaksanaan Tes

##### 1. Lari 50 meter

###### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

###### b. Alat dan fasilitas

1) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan

lanjutan, berjarak 50 meter

2) Bendera *start*

3) Peluit

4) Tiang pancang

5) Stopwatch

6) Serbuk kapur

7) Formulir TKJI

8) Alat tulis

###### c. Petugas tes

1) Juru keberangkatan

2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

###### d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

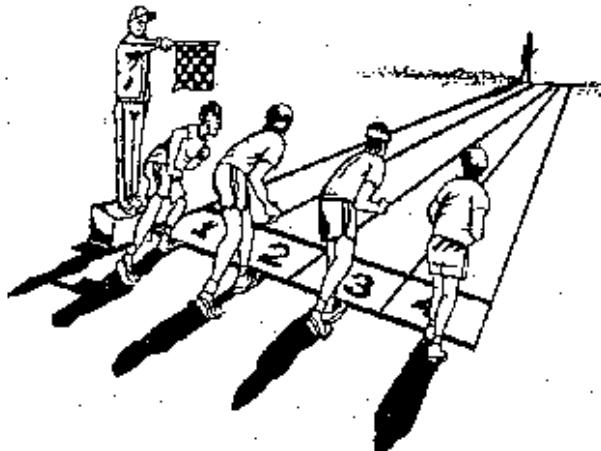
Peserta berdiri di belakang garis start

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*
- 3) Lari masih bisa diulang apabila:
- pelari mencuri *start*;
  - pelari tidak melewati garis *finish*;
  - pelari terganggu dengan pelari lain.
- 4) Pengukuran waktu

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



Gambar 1  
Posisi start lari 50 meter  
<http://MlayuMlayu.com>

- e. Pencatat hasil
- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari

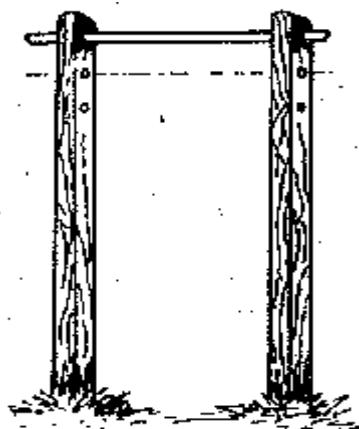
- untuk menempuh jarak 50 meter dalam satuan detik.
- 2) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.
  2. Tes gantung angkat tubuh untuk putra, tes gantung siku tekuk untuk putri
  - a. Tes gantung angkat tubuh 60 detik, untuk putra :

- 1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu

- 2) Alat dan fasilitas

- a) lantai rata dan bersih;
- b) palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta (lihat gambar)
- 2). Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran  $\frac{3}{4}$  inchi;
- c) stopwatch;
- d) serbuk kapur atau magnesium karbonat;
- e) alat tulis.



Gambar 2 Palang Tunggal  
<http://MlayuMlayu.com>

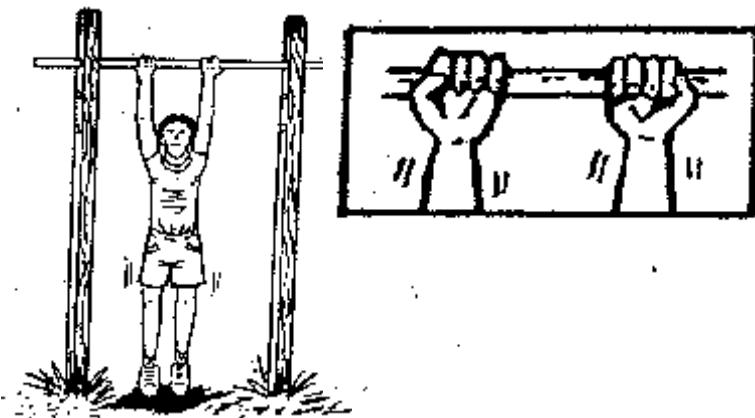
3) Petugas tes

- a) pengamat waktu
- b) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

4) Pelaksanaan

- a) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala (lihat gambar



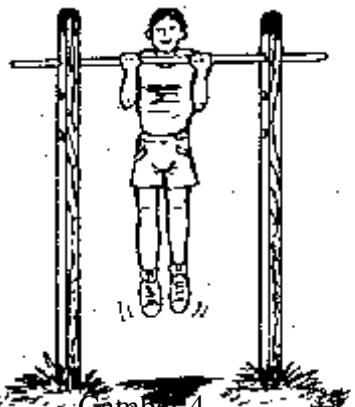
Gambar 3  
Sikap permulaan gantung angkat tubuh  
<http://MlayuMlayu.com>

b) Gerakan

- 1) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal (lihat gambar 4)  
kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan

ini dihitung satu kali.

- 2) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
  - 3) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin, selama 60 detik.
- c) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila;
- 1) pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun;
  - 2) pada waktu mengangkat badan posisi dagu lebih rendah dari palang tunggal dan;
  - 3) pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus



Gambar 4

Sikap dagu menyentuh /  
melewati palang tunggal  
<http://MlayuMlayu.com>

5) Pencatatan hasil

- a) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna

- b) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
  - c) Peserta yang tidak mampu melakukan Tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai nol (0).
- b. Tes gantung siku tekuk, untuk putri :
- 1) Tujuan
- Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu
- 2) Alat dan fasilitas terdiri dari :
- a) lantai rata dan bersih;
  - b) palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta (Lihat gambar
  - 2). Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran  $\frac{3}{4}$  inchi;
  - c) stopwatch;
  - d) serbuk kapur atau magnesium karbonat;
  - e) alat tulis.

3) Petugas tes

Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

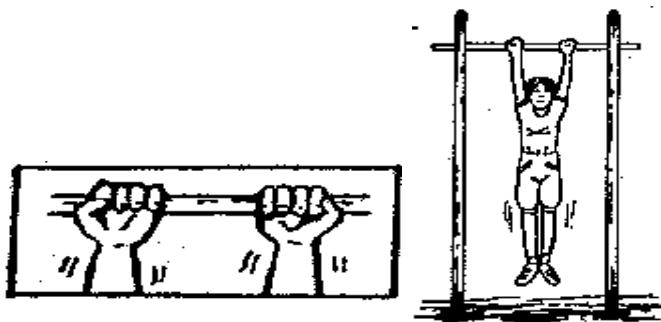
4) Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di

atas kepala peserta

a) Sikap permulaan

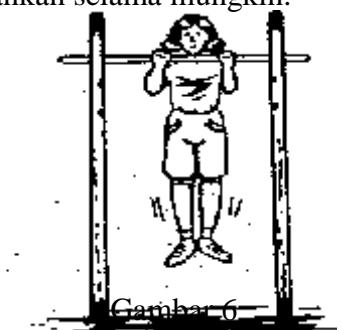
Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala (Lihat gambar 5).



Gambar 5  
Sikap permulaan gantung siku tekuk  
<http://MlayuMlayu.com>

b) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta meloncat ke atas sampai dengan mencapai sikap tergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal (Lihat gambar 6). Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.



Gambar 6  
Sikap gantung siku tekuk

5) Pencatat hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan detik. Peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas maka dinyatakan gagal dan diberikan nilai nol (0).

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 dll

c. Petugas tes

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

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan
  - a) berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut  $90^\circ$  dengan kedua jari-

jarinya diletakkan di belakang kepala (lihat gambar 7).

- b) Peserta lain menekan/memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.



Gambar 7  
Sikap permulaan baring duduk  
<http://MlayuMlayu.com>

2) Gerakan

- a) Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal. (Lihat gambar 8)
- b) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti 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.



Gambar 8  
Gerakan baring menuju sikap  
duduk dan sikap duduk dengan  
kedua siku menyentuh paha  
<http://MlayuMlayu.com>

- e) Pencatatan hasil
  - 1) Gerakan tes tidak dihitung apabila :
    - pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi
    - kedua siku tidak sampai menyentuh paha
    - menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh
  - 2) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
  - 3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)
4. Loncat tegak (*Vertical Jump*)
  - a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga ekplosif/

kekuatan daya ledak

b. Alat dan fasilitas

1) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x

150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang.

Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan

tes adalah 150 cm.

2) Serbuk kapur

3) Alat penghapus papan tulis

4) Alat tulis

Petugas Tes

Pengamat dan pencatat hasil

c. Pelaksanaan

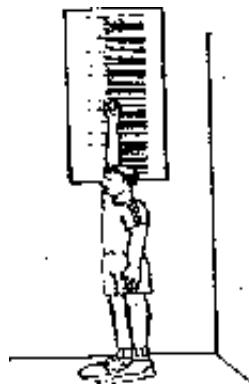
1) Sikap permulaan

a) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan

serbuk kapur / magnesium karbonat.

b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat,

papan skala berada pada sisi kanan / kiri badan



peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus

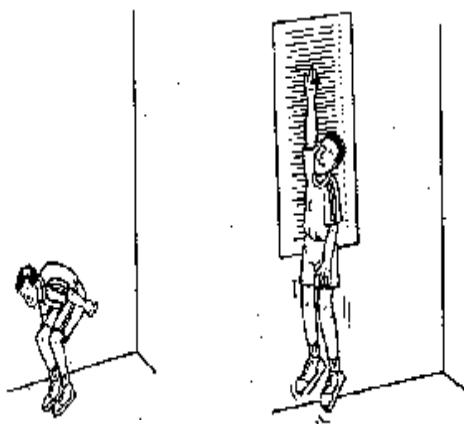
ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan

skala hingga meninggalkan bekas jari. (Lihat gambar 9)

Gambar 9  
Sikap menentukan raihan tegak  
<http://MlayuMlayu.com>

2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas
- b) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain.



Gambar 10  
Sikap awalan loncat tegak dan gerakan meloncat tegak

d. Pencatatan Hasil

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- 2) Ketiga selisih hasil tes dicatat
- 3) Masukkan hasil selisih yang paling besar

5. Lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri

a. Tujuan

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

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lari
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Alat tulis

c. Petugas tes

- 1) Petugas pemberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pengawas dan pembantu umum

d. Pelaksanaan

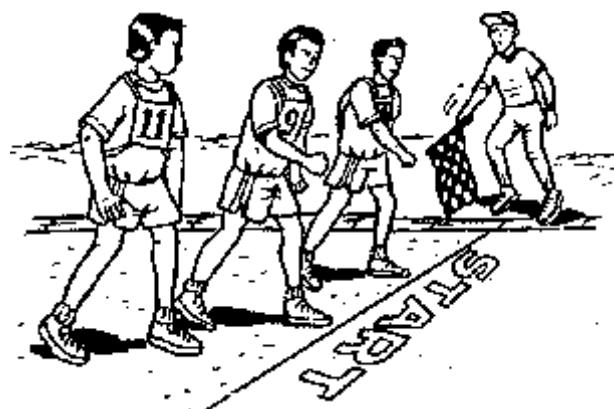
- 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis *start*

2) Gerakan

a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap

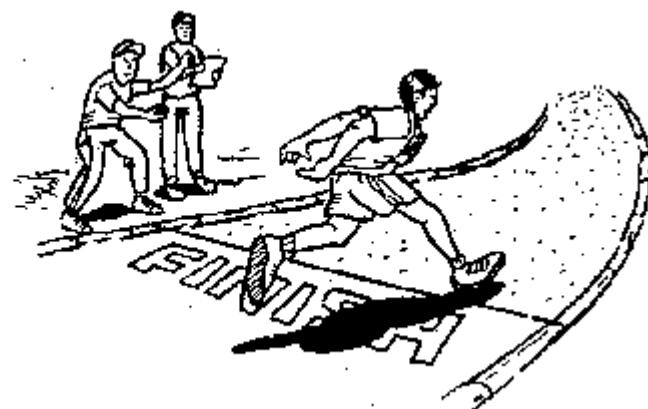
berdiri, siap untuk lari



Gambar 11  
Posisi start lari 1000 m dan 800 m  
<http://MlayuMlayu.com>

b) Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal

mungkin menuju garis *finish*



Gambar 12  
Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis *finish*  
<http://MlayuMlayu.com>

Catatan :

- (1) Lari diulang bilamana ada pelari mencuri start
  - (2) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis *finish*
- e. pencatatan hasil

1) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start

diangkat sampai peserta tepat melintasi garis *finish*

2) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3' 12"

Lampiran 5. Formulir Tes

**FORMULIR TKJI**

**Nama** : \_\_\_\_\_ **(Putra/Putri\*)**  
**Umur** : \_\_\_\_\_ **tahun** **Nama sekolah**  
**: SMP Negeri 14 Lebong**  
**Tanggal tes** : \_\_\_\_\_ **Tempat tes**  
**: SMP Negeri 14 Lebong**

No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 50 meter	Detik		
2.	Gantung : a. siku tekuk b. angkat	detik kali kali cm		
3.	tubuh Baring duduk			
4.	30/60 detik* Loncat tegak			
5.	-Tinggi raihan : cm -Loncatan I : cm -Loncatan II : cm -Loncatan III : cm  Lari /800/1000 mtr*	mt      dt		
6.	Jumlah nilai			
7.	Klasifikasi			

\*coret yang tidak perlu

Petugas tes,

## Lampiran 6. Dokumentasi Pengambilan Data

Foto Peserta Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019

### Persiapan dan Pemanasan



## Lari 50 Meter



Gantung Siku Tekuk



Gantung Angkat Tubuh



### Baring Duduk



## Loncat Tegak



### Lari 1000 m Putra dan 800 M Putri



