

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MENURUT TES KEBUGARAN
JASMANI INDONESIA ATLET PUTRI USIA 13-15 TAHUN
KLUB BOLA VOLI GANEVO YOGYAKARTA**

SKRIPSI

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



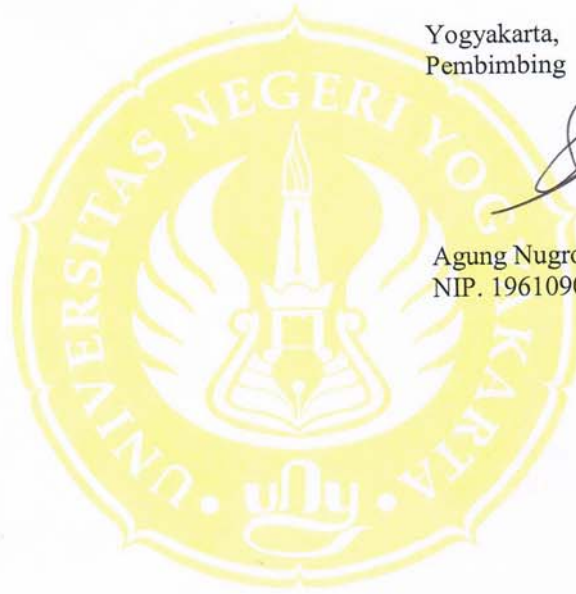
Oleh:
Ratna Palupi
NIM. 06602241020

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Menurut Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Atlet Putri Usia 13-15 Tahun Klub Bola Voli Ganevo Yogyakarta” yang disusun oleh Ratna Palupi, NIM. 06602241020 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juni 2013
Pembimbing




Agung Nugroho AM, M.Si.
NIP. 196109081988111001

SURAT PERNYATAAN

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

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

Yogyakarta, Juni 2013
Yang Menyatakan,



Ratna Palupi
NIM. 06602241020

HALAMAN PENGESAHAN

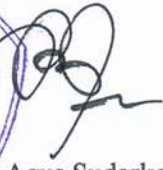
Skripsi dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Menurut Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Atlet Putri Usia 13-15 Tahun Klub Bola Voli Ganevo Yogyakarta” yang disusun oleh Ratna Palupi, NIM. 06602241020, telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal Juni 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Agung Nugroho, M.Si	Ketua		15/06/2013
Faidillah K, M.Or	Sekretaris Penguji		14/06/2013
Pranatahadi, M. Kes	Penguji I (Utama)		14/06/2013
Endang Rini S, M.S	Penguji II (Pendamping)		15/06/2013

Yogyakarta, Juni 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,




Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 196008241986011001

MOTTO

Jalani hidup dengan usaha dan doa
(Penulis)

Keyakinan merupakan bagian dari doa
(Penulis)

Kejujuran itu terkadang menyakitkan, tapi percayalah bahwa kejujuran
tidak akan menutupi pintu rejeki kita
(Ayah Penulis)

Where is a will, there is a way
(Sepupu Penulis)

PERSEMBAHAN

Karyasederhanainidipersembahkankepada orang-orang yang istimewa bagi penulis:

- ❖ Bapak dan Ibu tercinta, Bapak Suwignyo dan Ibu Erna Zuwati yang selalu terdepan dalam memberikan motivasi dan doa.
- ❖ Lia Ariani, kakak yang menjadi motivasi saya untuk berubah menjadi orang yang lebih baik.
- ❖ Sri Mulyono dan Ida Sulistyowati, sepupu yang selalu memberikan keceriaan. Terimakasih untuk doa, kasih sayang dan dukungannya.
- ❖ Kepada sahabat-sahabat yang tidak biasa saya sebutkan satu persatu, terimakasih atas bantuan kalian, mohon maaf atas kesalahan yang disengaja atau pun tidak.

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MENURUT TES KEBUGARAN
JASMANI INDONESIA ATLET PUTRI USIA 13-15 TAHUN
KLUB BOLA VOLI GANEVO YOGYAKARTA**

Oleh:

Ratna Palupi
NIM. 06602241020

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Menurut Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Atlet Putri Usia 13-15 Tahun Klub Bola Voli Ganevo Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putri Klub Bola Voli Ganevo Yogyakarta. Sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling*, dengan kriteria: (1) atlet putri di Klub Bola Voli Ganevo Yogyakarta, dan (2) berusia 13-15 tahun, atlet yang memenuhi syarat berjumlah 15 atlet.

Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet putri usia 13-15 tahun Klub Bola Voli Ganevo Yogyakarta berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 0% (tidak ada atlet), kategori kurang persentase sebesar 0% (tidak ada atlet), kategori sedang persentase sebesar 40% (6 atlet), kategori baik persentase sebesar 60% (9 atlet), dan kategori baik sekali dengan persentase sebesar 0% (tidak ada atlet). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 17.73, menurut tes kebugaran jasmani Indonesia atlet bola voli putri usia 13-15 tahun Klub Bola Voli Ganevo Yogyakarta dalam kategori sedang.

Kata kunci: *kebugaran jasmani, usia 13-15 tahun, bola voli*

KATA PENGANTAR

Pujidansyukurpenulispanjatkankehadirat Allah SWT,
karenaataskasihdanrahmat-

NyapenyusunanTugasAkhirSkripsidenganjudul“Tingkat Kebugaran Jasmani Menurut Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Atlet Putri Usia 13-15 Tahun Klub Bola Voli Ganevo Yogyakarta”dapatdiselesaikandenganlancar.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini di sampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd, M.A, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Bapak Bambang Priyonoadi, M. Kes, selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Ibu Endang Rini Sukamti, M.S, Ketua Jurusan PKL, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
5. Bapak Drs. Agung Nugroho AM, M.Si, selaku Penasehat Akademik dan pembimbing skripsi.
6. Bapak SB. Pranatahadi, M. Kes yang senantiasa memberikan motivasi.
7. Seluruh dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

8. Kedua orang tua yang senantiasa memberikan dukungan moral maupun material.
9. Pelatih, pengurus, dan atlet klub bola voli Ganevo Yogyakarta.
10. Teman-teman UKM Catur UNY, khususnya Muhamad Guruh Iryansyah beserta Bapak Aris Fajar Pambudi, M. Or selaku pembina.
11. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Juni 2013

Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori	6
1. Hakikat Bola Voli	6
2. Hakikat Kebugaran Jasmani	11
3. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	22
4. Karakteristik Anak Usia 13-15 Tahun.....	24
5. Deskripsi Klub Ganevo	26
B. Penelitian yang Relevan	27
C. Kerangka Berfikir	28
D. Pertanyaan Penelitian.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	30
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian	31
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	32
E. Teknik Analisis Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	36
B. Hasil Analisis Data Penelitian	36

C. Pembahasan	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	45
B. KeterbatasanPenelitian	45
C. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 13-15 Tahun Putri.....	34
Tabel 2. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	35
Tabel 3. Deskripsi Statistik TKJI Atlet Putri Usia 13-15 Tahun Klub Ganevo.....	37
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Atlet Putri Usia 13-15 Tahun Klub Bola Voli Ganevo.....	37
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tes Lari 50 Meter Atlet Putri Usia 13-15 Tahun Klub Bola Voli Ganevo.....	38
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tes Gantung Siku Tekuk Atlet Putri Usia 13-15 Tahun Klub Bola Voli Ganevo.....	39
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tes Baring Duduk Atlet Putri Usia 13-15 Tahun Klub Bola Voli Ganevo.....	39
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tes Loncat Tegak Atlet Putri Usia 13-15 Tahun Klub Bola Voli Ganevo.....	39
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tes Lari 800 Meter Atlet Putri Usia 13-15 Tahun Klub Bola Voli Ganevo.....	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Batang Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Atlet Bola Voli Putri Usia 13-15 Tahun Klub Bola Voli Ganevo	38
Gambar 2. Sikap Siap Lari.....	55
Gambar 3. Gambar Pegangan Palang Tunggal.....	57
Gambar 4. Pelaksanaan Tes Baring Duduk.....	58
Gambar 5. Pelaksanaan Loncat Tegak.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Bimbingan Skripsi.....	49
Lampiran2. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi	50
Lampiran3. Lembar Pengesahan Penelitian.....	51
Lampiran 4. Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	52
Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian	53
Lampiran6. Formulir TKJI.....	54
Lampiran7. Petunjuk Pelaksanaan TKJI Usia 13-15 Tahun Putri	55
Lampiran8. Daftar Biodata Atlet.....	61
Lampiran9. Nomor Urut Pelaksanaan Tes	62
Lampiran 10. Norma Tes Kebugaran Jasmani.....	63
Lampiran 11. Hasil Tes Kebugaran Jasmani.....	64
Lampiran 12. Deskriptif Statistik.....	65
Lampiran13. Deskriptif Nilai Rata-Rata	72
Lampiran14. Dokumentasi Penelitian	74
Lampiran 15. Formulir TKJIHasilPenelitian.....	76

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli sudah berkembang menjadi cabang olahraga yang digemari oleh semua lapisan masyarakat. Mulai dari sekedar untuk rekreasi hingga bertujuan untuk prestasi. Hampir di setiap perkampungan bahkan di perkotaan dan perumahan dibangun lapangan bola voli dan secara rutin masyarakat memainkan permainan bola voli.

Berkembangnya minat masyarakat untuk memainkan bola voli membuat banyak pihak berinisiatif mendirikan klub bola voli. Salah satu klub yang ada di Yogyakarta adalah klub bola voli Ganevo. Klub bola voli Ganevo Yogyakarta merupakan salah satu klub yang menerapkan pola latihan berkesinambungan. Pola latihan yang diterapkan di klub bola voli Ganevo dimulai dari masa anak-anak dengan menggunakan lapangan bola voli mini. Berakhirnya masa anak-anak kemudian masuk masa remaja maka latihan bola voli di klub Ganevo Yogyakarta mulai menggunakan lapangan standar. Latihan bola voli dengan menggunakan lapangan standar ini dilakukan dari masa remaja sampai tingkat senior dan dilakukan secara terus menerus dengan tingkat kesulitan dan beban latihan yang meningkat disesuaikan dengan program latihan. Latihan fisik sering dilakukan setelah latihan selesai seperti *sit up*, *push up*, *back up*, dan lari 20 menit. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sudah lazim digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran anak,

sehingga peneliti akan meneliti kebugaran jasmani atlet putri Ganevo Yogyakarta menggunakan TKJI.

Kunci utama untuk membantu atlet meraih prestasi adalah pelatih yang berkompeten dibidangnya. Pelatih yang ahli dalam bidangnya akan lebih mudah membuat dan menerapkan program latihan untuk membantu atlet meraih prestasi puncaknya. Pelatih yang berkompeten memiliki jam melatih yang banyak, pernah melatih anak-anak, remaja, junior, dan senior. Pelatih yang berkompeten akan mampu mencetak atlet-atlet yang handal dan bisa berprestasi di tingkat daerah maupun nasional. Pelatih berkompeten harus bisa mengamati segala kekurangan dan kelebihan dari atletnya baik saat latihan dan pertandingan.

Apresiasi dari sebuah prestasi adalah menjuarai sebuah pertandingan. Menjuarai suatu pertandingan merupakan impian dari seorang atlet. Seorang atlet dikatakan berprestasi bila sudah menjuarai suatu pertandingan di senior daerah dan nasional. Pertandingan merupakan proses akhir dari sebuah latihan yang harus dilalui atlet untuk mengeluarkan segala kemampuan agar bisa disebut berprestasi.

Untuk berprestasi di tingkat senior pembinaan atlet remaja dan junior harus baik. Dalam pembinaan atlet remaja dan atlet junior harus dipilih atlet yang memiliki postur tubuh sesuai untuk permainan bola voli, bertubuh tinggi, proporsional, ber lengan panjang, bertungkai panjang. Pembinaan atlet remaja dan atlet junior harus lebih telaten dalam menanamkan konsep teknik dasar maupun konsep bermain.

Peran latihan sejak dini sangat diperlukan untuk mempersiapkan di tingkat selanjutnya. Oleh karena itu pembinaan kebugaran jasmani dan keterampilan bola voli yang baik ketika usia dini atau remaja sangat berpengaruh terhadap tingkat keterampilan dan prestasi di waktu mendatang.

Lebih lanjut Suharno (1984: 3), memaparkan sebagai berikut: Pada umumnya faktor-faktor pendukung prestasi maksimum adalah endogen dan eksogen. Faktor endogen terdiri dari kesehatan fisik dan mental yang baik, penguasaan teknik yang sempurna, masalah-masalah taktik yang benar, aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik dan adanya kematangan juara yang mantap. Faktor-faktor eksogen meliputi pelatih, keuangan, alat, tempat, perlengkapan, organisasi, lingkungan, dan partisipasi pemerintah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani menurut TKJI atlet putri di klub bola voli Ganevo Yogyakarta. Dari latar belakang di atas, maka peneliti bermaksud untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Menurut Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Atlet Putri Usia 13-15 Tahun di Klub Bola Voli Ganevo Yogyakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diajukan permasalahan sebagai berikut:

1. Berdasarkan pengamatan dan pengalaman saat PPL dan menemani saudara berlatih.
2. Pelatih belum memiliki data perkembangan kebugaran jasmani atlet untuk dijadikan sebagai alat bantu dalam merancang program latihan.

C. Pembatasan Masalah

Dari permasalahan-permasalahan yang dikemukakan di atas, maka peneliti membatasi penelitian ini hanya akan membahas tentang tingkat kebugaran jasmani menurut tes kebugaran jasmani Indonesia atlet putri usia 13-15 tahun klub bola voli Ganevo Yogyakarta, menggunakan rangkaian TKJI putri usia 13-15 tahun.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah: Seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani menurut tes kebugaran jasmani Indonesia atlet putri usia 13-15 tahun klub bola voli Ganevo Yogyakarta?"

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani menurut tes kebugaran jasmani Indonesia atlet putri usia 13-15 tahun klub bola voli Ganevo Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Agar dapat dijadikan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya tentang kebugaran jasmani.

- b. Bahan referensi pihak klub dalam membahas tingkat kebugaran jasmani atlet.

2. Manfaat Praktis

- a. Dapat mengetahui kondisi kebugaran jasmani atlet sehingga diharapkan atlet lebih terpacu untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
- b. Memberikan gambaran tentang kondisi kebugaran jasmani atlet, sehingga pelatih akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani atletnya.
- c. Memberikan masukan klub agar memperhatikan kondisi kebugaran jasmani atlet dengan melakukan kontrol terhadap program latihan.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Bola Voli

a. Pengertian Bola Voli

Pada dasarnya permainan bola voli adalah permainan tim atau regu yang dimainkan oleh enam orang dalam satu tim. Meskipun sekarang sudah mulai dikembangkan permainan bola voli dua lawan dua dan satu lawan satu yang lebih mengarah kepada tujuan olahraga prestasi seperti voli pantai. Permainan aslinya dahulu menggunakan bola yang terbuat dari karet bagian dalam bola basket. Menurut Barbara dan Bonnie (2004: 1), pada tahun 1896 Alfred Halstead mengubah nama menjadi bola voli setelah menganggap permainan ini lebih sesuai diberi nama tersebut mengingat ciri permainan ini dimainkan dengan melambungkan bola sebelum bola tersebut menyentuh tanah (*volleying*). Aturan dasar lainnya, bola boleh dimainkan atau dipantulkan dengan temannya secara bergantian tiga kali berturut-turut sebelum diseberangkan ke daerah lawan. Tinggi net dalam melakukan permainan bola voli ini untuk putri adalah 2.24 meter dan untuk putra 2.43 meter. Menurut Suharno (1981: 1), permainan bola voli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa baik wanita maupun pria.

Pada awalnya permainan bola voli adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha

memenangkan permainan dengan mematikan bola itu di daerah lawan. Saat ini permainan bola voli yang digunakan sudah mengacu pada peraturan internasional, bahwa permainan bola voli adalah olahraga beregu, dimainkan dua regu di setiap lapangan dengan dipisahkan oleh net. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 19), permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang. Diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan tehnik-tehnik lanjutan untuk dapat bermain bola voli secara efektif. Lapangan bola voli berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Lapangan dikelilingi daerah bebas selebar 3 (tiga) meter. Untuk kompetisi internasional yang resmi daerah bebas tersebut minimal berukuran 5 (lima) meter.

Permainan bola voli harus dilakukan dengan dipantulkan. Syarat pantulan bola harus sempurna tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku. Masing-masing tim dapat memantulkan bola sebanyak-banyaknya tiga kali dan setelah itu bola harus diseberangkan melewati net ke daerah permainan lawan. Untuk memantulkan bola dapat menggunakan seluruh tubuh. Seperti dikemukakan Amung Ma'mun dan Toto Subroto (2001: 37) bahwa, "Semula bagian tubuh yang sah untuk memainkan bola batasannya dari lutut ke atas. Sekarang seluruh bagian tubuh diperkenankan untuk memainkan bola". Untuk mencapai keterampilan bermain bola voli harus menguasai teknik dasar bola voli.

Barbara Viera dan Bonnie (2004: 2) mengemukakan bahwa Permainan bola voli dimainkan oleh dua team dimana di dalam

setiap team beranggotakan 2 sampai 6 orang pemain di dalam satu lapangan yang berukuran 9 meter persegi bagi setiap team dan posisi ke dua team dipisahkan oleh net. Pada umumnya permainan bola voli merupakan permainan beregu namun sekarang permainan bola voli dibagi menjadi dua macam yaitu permainan bola voli pantai yang beranggotakan 2 orang dan permainan bola voli indor yang beranggotakan 6 orang.

Permainan bola voli adalah memantulkanbola dengan menggunakan seluruh anggota badan dan menyeberangkan bola melalui net kelapangan lawan. Permainan bolavoli dimainkan dengan menggunakan bola oleh dua regu dan tiap regu hanya boleh memantulkan bola tiga kali dan juga tiap pemain tidak melakukan sentuhan dua kali berturut-turut kecuali ketika melakukan *blocking*.

Permainan bola voli adalah bentuk permainan yang termasuk dalam “cabang olahraga permainan“. Voli adalah pukulan langsung atau tidak langsung di udara sebelum bola jatuh ke tanah.Permainan bola voli dimainkan dua regu yang masing-masing terdiri dari enam orang pemain. Setiap regu berusaha untuk melewati di atas jaring atau net dan mencegah lawan dapat memukul bola dan menjatuhkan ke dalam lapangan (Aip Syarifudin dan Muhadi, 1991: 103).

Bermain bola voli merupakan salah satu bentuk latihan yang banyak diminati oleh atlet.Latihan bermain biasanya dilakukan pada akhir suatu sesi latihan. Latihan ini dilakukan 2-3 set dalam suatu latihan. Tiap set dalam permainan bola voli biasanya mencapai waktu antara 20 sampai 25 menit. Pada atlet yunior kemampuan untuk bermain masih sangat kurang, dikarenakan masih banyak atlet yunior saat bermain

terlihat pasif dan kurang memperhatikan tugas untuk menjaga daerah lapangannya. Keadaan ini terlihat dari masih banyaknya atlet hanya melihat temannya dalam melakukan serangan maupun dalam keadaan bertahan. Dalam latihan bermain seharusnya seluruh pemain selalu aktif dan selalu bergerak pada saat bermain agar selalu siap dalam keadaan bertahan maupun menyerang. Kekompakan dalam menjaga daerah masing-masing sangat diperlukan agar bola tidak mati di daerah lapangan sendiri. Hal semacam ini harus selalu diperhatikan karena ini dapat berpengaruh pada saat pertandingan. Bola *Rally* dalam permainan bola voli waktunya hanya sekitar tujuh sampai delapan detik, selanjutnya bola mati yang waktunya sekitar tiga kalinya. Dengan demikian energi akan tercukupi oleh sistem fosfagen. Waktu antara bola mati sampai servis, *time out*, istirahat antar set panjangnya tiga kali waktu *rally*, sehingga jika dimanfaatkan dengan baik sistem *fosfagen* akan sudah pulih kembali, tanpa terjadi akumulasi laktat yang berarti (Pranatahadi, 2012: <http://staff.uny.ac.id/dosen/drssebastianuspranatahadi-mkes.>).

b. Teknik Dasar Bola Voli

Berkaitan dengan teknik dasar bola voli Aip Syarifuddin dan Muhadi (1991:187) menyatakan, “Teknik dasar permainan bola voli merupakan permainan untuk melakukan bentuk-bentuk gerakan yang berhubungan dengan permainan bola voli”. Menurut Yunus (1992: 68) bahwa, “Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai

caramemainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal”.

Adapun macam-macam teknik dasar bola voli menurut Suharno (1981: 17) yaitu: “(1) passing atas, (2) passing bawah, (3) *set-up* (4) bermacam-macam servis, (5) bermacam-macam smash (*spike*), (5) bermacam-macam *block* (bendungan)”. Sedangkan teknik dasar bermain bola voli menurut Suharno (1981: 23) dibedakan menjadi dua, yaitu:

- 1) Teknik tanpa bola terdiri atas: (a) Sikap siap normal, (b) Pengambilan posisi yang tepat dan benar, (c) Langkah kaki gerak ke depan, ke belakang, ke samping kiri, ke samping kanan, (d) Langkah kaki untuk awalan smesdan *block*, (e) Guling ke samping, ke belakang, (f) Gerak meluncur, (g) Gerak tipuan
- 2) Teknik dengan bola terdiri atas: (a) Servis untuk penyajian bola pertama, (b) passing bawah untuk passing dan umpan bertahan, (c) passing atas berguna untuk umpan dan *passing*, (d) Umpan untuk menyajikan bola ke *smasher*, (e) Smes untuk menyerang/ mematikan lawan, (f) *Block*, pertahanan di net.

Berdasarkan pendapat di atas dapat diartikan bahwa teknik dasar bermain bola voli pada prinsipnya terdiri dua macam yaitu, teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola berupa gerakan-gerakan khusus yang mendukung teknik dengan bola, sedangkan teknik dengan bola adalah cara memainkan bola dengan anggota badan secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku. Teknik tanpa bola dan teknik dengan bola merupakan dua komponen yang tidak dapat dipisahkan dalam bermain bola voli. Keterkaitan antara teknik tanpa bola dan teknik dengan bola didasarkan kebutuhan dalam permainan.

2. Hakikat Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Dewasa ini istilah kebugaran jasmani sering menjadi topik pembicaraan yang menarik, pengertian kebugaran jasmani menurut beberapa ahli olahraga memang bermacam-macam, kebugaran jasmani menurut Rusli Lutan (2002: 7) menyebutkan kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Hal ini dapat dicapai dengan latihan yang teratur. Komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan adalah kemampuan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh yang terkait dengan peningkatan kesehatan.

Menurut Sukadiyanto (2005: 61), kebugaran jasmani adalah suatu keadaan peralatan tubuh yang mampu memelihara tersedianya energi sebelum, selama, dan sesudah kerja. Menurut Tri Nurharsono (2006: 52), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Menurut Muhajir (2007: 57), kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Secara umum yang dimaksud dengan kebugaran adalah fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik Irianto, 2004: 2).

Kebugaran jasmani harus mengaitkan berbagai faktor yang disebut general faktor meliputi penyediaan ruang terbuka, peningkatan sumber daya manusia dan partisipasi masyarakat untuk membudayakan hidup sehat melalui kegiatan olahraga. Kebugaran jasmani tidak hanya berorientasi pada masalah fisik, tetapi memiliki arah dan orientasi pada upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia yang memiliki ketahanan psiko-fisik secara menyeluruh. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani fisik adalah: (1) usia, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, dan (6) berolahraga (Djoko Pekik Irianto, 2004: 3).

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

latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda sehingga masing-masing akan mempunyai kebugaran jasmani yang berbeda pula.

b. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani

Senam kebugaran jasmani usia sekolah dasar adalah suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani karena gerakan-gerakannya melibatkan secara aktif sejumlah besar otot secara berkesinambungan dengan beban latihan yang cukup untuk merangsang jantung, paru-paru dan pembuluh darah, serta besarnya latihan untuk masing-masing otot tidak terlalu tinggi sehingga cukup untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Menurut Mochammad Sajoto (1995: 8), komponen kebugaran jasmani meliputi 10 komponen, sebagai berikut: (1) Kekuatan (*strength*), (2) Daya tahan (*Endurance*), (3) Daya otot (*Muscular Power*), (4) Kecepatan (*Speed*), (5) Daya lentur (*Flexibility*), (6) Kelincahan (*Agility*), (7) Koordinasi (*Coordination*), (8) Keseimbangan (*Balance*), (9) Ketepatan (*Accuracy*), (10) Reaksi (*Reaction*).

Dari kesepuluh komponen kebugaran jasmani tersebut di atas akan dibahas peran masing-masing komponen sebagai berikut:

1) Kekuatan (*strength*)

Menurut Sukadiyanto (2011: 91), kekuatan (*strenght*) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau ketahanan. Selanjutnya menurut Sukadiyanto pengertian kekuatan secara fisiologi, kekuatan adalah kemampuan *neuromuskuler* untuk

mengatasi beban luar dan beban dalam. Sedangkan menurut Suharno (1985: 21), kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas. Dengan demikian seseorang yang mempunyai kekuatan otot baik dapat melakukan dan memikul pekerjaan yang berat dalam waktu yang lama. Orang yang fisiknya segar akan mempunyai otot yang kuat dan mampu bekerja secara efisien. Pada olahraga bola voli kekuatan otot ini diperlukan untuk mengatasi beban yang terdapat pada saat bermain olahraga bola voli, dan aplikasinya lebih kepada daya dukung untuk kondisi fisik *power*.

2) Daya tahan (*Endurance*)

Menurut Sukadiyanto (2011: 60), daya tahan dalam dunia olahraga dikenal sebagai kemampuan peralatan organ tubuh untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja. Seperti yang diungkapkan Harsono (1988: 155), mengenai pengertian daya tahan adalah kemampuan untuk bekerja (atau berlatih) dalam waktu yang lama. Pada olahraga bola voli daya tahan ini diperlukan untuk mempertahankan kondisi tubuh secara fisik agar mampu melaksanakan permainan bola voli dalam waktu yang lama, apalagi permainan olahraga bola voli ini tidak dibatasi oleh waktu.

3) Kecepatan (*Speed*)

Kecapatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat)

mungkin. Kecepatan sebagai hasil perpaduan dari panjang ayunan tungkai dan jumlah langkah (Sukadiyanto, 2011: 116). Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Mochammad Sajoto, 1995: 17). Sedangkan menurut Suharno (1985: 26), kecepatan adalah kemampuan organisme seseorang dalam melakukan gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Dengan demikian seseorang yang mempunyai kecepatan yang tinggi, maka orang tersebut dapat melakukan pekerjaan yang sama dan berulang-ulang dalam waktu yang pendek. Pada olahraga bola voli kecepatan ini diperlukan untuk melakukan gerakan-gerakan yang memerlukan kecepatan, misalnya kecepatan dalam reaksi, dan aplikasinya lebih kepada daya dukung untuk kondisi fisik *power*.

4) Daya lentur (*Flexibility*)

Fleksibilitas mengandung pengertian, yaitu luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Ada dua macam fleksibilitas, yaitu (1) fleksibilitas statis, dan (2) fleksibilitas dinamis (Sukadiyanto, 2011: 137). Kelentukan (*flexibility*) adalah segala efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh ditandai dengan fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh (Sajoto, 1988: 17). Menurut Suharno (1985: 30), kelentukan (*flexibility*) ialah kemampuan dari seseorang dalam melaksanakan

gerakan dengan amplitudo yang luas. Dengan kelentukan tubuh atau penguluran tubuh yang luas berarti seseorang dapat melakukan gerakan secara bebas, sehingga makin sedikit tenaga yang dikeluarkan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Dalam olahraga bola voli kelentukan sangat diperlukan untuk memberikan kemudahan dalam melakukan gerakan, karena pergerakan dalam bola voli ini begitu kompleks sehingga diperlukan kemampuan otot-otot dan persendian yang fleksibel yang nantinya gerakan tersebut bisa dilakukan lebih efisien, dan sebagai daya dukung untuk kondisi fisik kecepatan dan kelincahan.

5) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di daerah tertentu (Mochammad Sajoto, 1995: 9). Menurut Abdulkadir Ateng (1992: 67) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh. Menurut Sukadiyanto (2005: 111), kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah-ubah arahnya. Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Suharno (1985: 33) menyatakan kegunaan kelincahan adalah untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan. Pada olahraga bola voli kelincahan diperlukan untuk melakukan gerakan-

gerakan yang memungkinkan untuk merubah arah gerakan, misalnya dalam bertahan mencoba untuk mengantisipasi serangan dari lawan, sehingga atlet perlu mengejar bola tersebut dengan melakukan perubahan arah. Ataupun dalam variasi serangan individu seperti serangan dengan langkah bentuk L atau serangan dengan langkah melingkar yang menuntut pemain untuk dapat melakukan gerakan dengan merubah arah gerakan.

6) Koordinasi (*Coordination*)

Menurut Grana dan Kalenak, (1991: 253) dalam Sukadiyanto (2011: 149), koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus. Menurut Schmidt (1988: 265), dalam Sukadiyanto (2011: 149), koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak.

7) Keseimbangan (*Balance*)

Menurut Sukadiyanto (2011: 60), keseimbangan dinyatakan sebagai fungsi mengontrol dari kontraksi otot. Dimana keseimbangan menurut keduanya mempunyai makna yang sama.

8) Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran (Mochammad Sajoto, 1995: 9). Menurut Abdulkadir Ateng (1992:

68), ketepatan adalah kemampuan untuk menguasai gerakan terhadap objek tertentu. Objek bisa berupa jarak atau dapat berupa kontak langsung dengan bagian tubuh.

9) Reaksi (*reaction*)

Menurut Sukadiyanto (2011: 116), kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya suatu rangsangan dengan mulainya reaksi. Rangsangan untuk kecepatan reaksi berupa penglihatan, pendengaran, gabungan keduanya dan sentuhan (Tri Nurharsono, 2006: 55).

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7-9), untuk mendapatkan kebugaran yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi tiga upaya yaitu: makan, istirahat dan olahraga.

1) Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kuantitas maupun kualitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Sejak masa awal manusia membutuhkan makanan yang baik dan bergizi. Zat gizi dari makanan merupakan sumber utama untuk memenuhi kebutuhan manusia dalam proses tumbuh

kembang optimal. Djoko Pekik Irianto (2004: 3) menyatakan status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran jasmani dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi anak serta menunjang prestasi olahraga.

Kebutuhan akan zat gizi mutlak bagi tubuh agar dapat melaksanakan fungsinya dengan normal. Makanan yang tepat akan dapat menghasilkan kondisi badan yang sebaik-baiknya, karena makanan tersebut akan memberikan nutrisi yang sesuai dengan keperluan tubuh. Dalam mengkonsumsi makanan, seseorang harus memperhatikan berbagai hal yang berhubungan dengan kandungan zat yang dibutuhkan tubuh, selain itu juga harus mengikuti pola makan yang benar, yaitu sesuai dengan menu 4 sehat 5 sempurna. Menurut Rusli Lutan (2002: 4), makanan 4 sehat 5 sempurna, yaitu: makanan pokok sebagai hidrat arang, lauk pauk sebagai sumber protein dan lemak, sayuran sebagai sumber vitamin dan mineral, buah-buahan sebagai vitamin dan mineral, susu atau pengganti protein tambahan yang bernilai tinggi.

2) Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan 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 aktivitas sehari-hari dengan nyaman.Istirahat membawa pemulihan dan penambahan kekuatan setelah digunakan.

Tidur merupakan faktor penting dalam istirahat, dimana selama tidur semua fungsi-fungsi tubuh diperbaharui lagi.Istirahat tidak hanya mencakup tidur, tetapi juga bersantai, perubahan dalam aktifitas, menghilangkan segala tekanan-tekanan kerja atau masalah-masalah lainnya. Berjalan di udara segar, bermain tenis, menjernihkan pikiran, semuanya dapat menenangkan otot-otot. Studi menunjukkan dimana setelah kita bangun dari tidur yang cukup, otak kembali berfungsi dengan sangat baik.Pertumbuhan hormon penting untuk meningkatkan kualitas, ukuran dan efisiensi otak juga meningkatkan pengangkutan asam amino dari darah ke otak yang memungkinkan sel urat syaraf untuk dapat memiliki pengetahuan yang permanen dan berguna.Kebanyakan dari pertumbuhan hormon diproduksi pada saat kita tidurdengan tenang (tanpa beban). Djoko Pekik Irianto (2004: 8-9), menyatakan bahwa dalam sehari semalam umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 hingga 8 jam untuk usia 19 tahun keatas dan 9-10jam untuk usia 6-14 tahun.

3) Olahraga

Olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Menurut

Soebroto(2007: 72), “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial.” Olahraga merupakan gaya hidup sehat yang harus di biasakan sejak kecil agar di masa mendatang tubuh kita menjadi sehat dan tidak gampang terkena penyakit. Karena semakin tua tubuh kita secara otomatis daya tahannya akan semakin menurun. Dengan olah raga akan menghambat penurunan daya tahan tersebut. Aktivitas olah raga juga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi). Berolahraga merupakan salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran (Djoko Pekik Irianto, 2004: 9).

d. Manfaat Kebugaran Jasmani

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

Rusli Lutan (2002: 10), menyebutkan kebugaran jasmani akan mendatangkan manfaat di antaranya:

- 1) Terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendiam yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non-olahraga.
- 2) Meningkatkan daya tahan aerobik
- 3) Meningkatkan fleksibilitas

- 4) Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan
- 5) Mengurangi stres
- 6) Meningkatkan gairah hidup

Selanjutnya Rusli Lutan (2002: 10) menyatakan bahwa keuntungan yang dapat dirasakan dari kebugaran jasmani adalah sebagai berikut: (a) Hidup lebih sehat dan segar, (b) Kesehatan fisik dan mental lebih baik, (c) Menurunkan bahaya penyakit jantung, (d) Mengurangi resiko tekanan darah tinggi, (e) Mengurangi *stress*, (f) Otot lebih sehat dan kuat

Dalam Depdiknas (2010: 23), menyatakan bahwa dengan latihan fisik maka akan mendapatkan manfaat bagi tubuh sebagai berikut: (1) Memperpanjang usia, (2) Awet muda, (3) Ceria, (4) Tidak mudah terkena penyakit, (5) Menghindari stress, (6) Menambah percaya diri.

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

3. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Menurut Ismaryati (2006: 10), tes adalah alat pengukur yang mempunyai standar yang objektif sehingga dapat digunakan

secara meluas, serta dapat betul-betul dapat digunakan untuk mengukur dan membandingkan keadaan psikis dan tingkah laku individu.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa tes adalah cara (yang dapat dipergunakan) atau prosedur (yang perlu ditempuh) dalam rangka pengukuran dan penilaian dibidang pendidikan yang berbentuk pemberian tugas atau serangkaian tugas baik berupa pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab atau perintah, sehingga dapat dihasilkan nilai yang melambangkan tingkah laku atau prestasi atlet.

Penelitian ini menggunakan rangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13-15 tahun yang terdiri atas lima tes, yaitu:

- a. Lari 50 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
- b. Tes gantung siku tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- c. Baring duduk 60 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- d. Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
- e. Lari 800 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

Instrumen tes kebugaran jasmani dari pusat kebugaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk anak usia 13-15 tahun selengkapnya disajikan pada lampiran.

4. Karakteristik Anak 13-15 Tahun

Masa remaja berlangsung antara usia 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Menurut Santrock (2003: 26), bahwa *adolescence* diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga, yaitu 12 – 15 tahun = masa remaja awal, 15 – 18 tahun = masa remaja pertengahan, dan 18 – 21 tahun = masa remaja akhir. Tetapi Monks, Knoers, dan Haditono membedakan masa remaja menjadi empat bagian, yaitu masa pra-remaja 10 – 12 tahun, masa remaja awal 12 – 15 tahun, masa remaja pertengahan 15 – 18 tahun, dan masa remaja akhir 18 – 21 tahun (Deswita, 2006: 192).

Proses pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia 13-15 tahun terus berlanjut sesuai tahapan perkembangan yang akan didapatkan dikemudian hari. Pertumbuhan dan perkembangan anak usia 13-15 tahun antara lain: Perubahan Fisik dan Maturasi Seksual, perubahan fisik terjadi dengan cepat pada tahapan remaja menengah. Maturasi seksual terjadi pada tahapan ini seiring dengan perkembangan karakteristik seksual primer dan sekunder (Tommy Juliandi, 2009: <http://tommy-nurse.blogspot.com/2009/05/tumbang-anak-usia-13-15-tahun-sex.html>).

Menurut Tommy Juliandi dalam (<http://tommy-nurse.blogspot.com/2009/05/tumbang-anak-usia-13-15-tahun-sex.html>), ada 4 fokus utama perubahan fisik :

1. Peningkatan kecepatan pembuluh darah dalam tulang dan otot dipengaruhi oleh perkembangan hormon *paratiroid* yang menghasilkan kalsitonin yang merangsang percepatan penyerapan kalsium dalam darah dan percepatan suplai ke tulang dan otot.
2. Perubahan spesifik seks, seperti bau keringat. Seiring dengan *sekresi* hormon *adrenal* yang merangsang pertumbuhan rambut pada *aksila*, maka hormon *androgen* tersebut juga menstimulasi kelenjar *apokrin* berlebih dan hal ini mulai muncul istilah bau badan.
3. Perubahan distribusi otot dan lemak. Peningkatan metabolisme tubuh berdampak pada kecepatan pertumbuhan lemak dan otot. Menurut penelitian, pada tahapan ini terjadi deposit atau penumpukan lemak yang terjadi pada perempuan dan peningkatan massa otot pada laki-laki (4x lebih cepat dari pada wanita).
4. Perkembangan alat reproduksi dan karakteristik seks sekunder.

Definisi remaja yang dipaparkan tersebut menggambarkan bahwa masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak dengan masa dewasa dengan rentang usia antara 12-22 tahun, dimana pada masa tersebut terjadi proses pematangan baik itu pematangan fisik, maupun psikologis. Remaja, yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa latin *adolescere* yang artinya "tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan". Perkembangan lebih lanjut, istilah *adolescence* sesungguhnya memiliki arti yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik (Hurlock, Elizabeth 1998: 34).

Dari pendapat pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa anak usia 13-15 tahun merupakan usia yang tepat untuk mengembangkan potensi atlet. Dimana pada usia ini, atlet mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat. Sehingga jika pada usia ini

atlet diberikan kegiatan-kegiatan yang sesuai dengan kegemaran mereka diharapkan dapat menambah atau meningkatkan pengetahuan, kemampuan dan prestasi atlet, baik dalam mata pelajaran di sekolah maupun kegiatan-kegiatan lainnya yang berhubungan erat dengan keterampilan atlet, misalnya dalam hal olahraga.

5. Deskripsi Klub Ganevo

Dalam skripsi Toto Riptono (2009: 21), menjelaskan bahwa pada bulan Juni tahun 1958 banyak kelompok anak-anak muda di Yogyakarta membentuk kelompok-kelompok yang berperilaku negatif yang biasa menyebutnya Geng. Geng ini sering melakukan konfrontasi sesama kelompok dengan berbagai macam adegan perkelahian. Prihatin dengan kondisi tersebut beberapa pemuda di daerah Ngadinegaran berusaha membuat Geng tetapi dengan tujuan berprestasi dalam bidang olahraga bukan geng untuk berkelahi. Para pemuda saat itu antara lain Prawoto, Kintoko, Soedjono Sutaryadi dll, di rumah Bapak Prawoto, Surya Kencana Ngadinegaran. Kelompok ini menekuni berbagai cabang olahraga antara lain bola voli, sepakbola, atletik, tenis meja, dll. Geng ini kemudian dinamakan GengVO.

Pada tahun 1959 namanya diubah menjadi GANGVO (Gerakan Anak Ngadinegaran *Volley Ball*). Untuk menghilangkan kesan geng dan kelompok maka namanya diubah menjadi Ganevo (Gerakan Anak Ngadinegaran *Volley Ball*). Tahun 1960-1965, Ganevo masuk PERVOMA (Persatuan *Volley Ball* Mataram) atau PBVSI tingkat kota Yogyakarta.

Setelah masuk Performa kepanjangan dari Ganevo diubah menjadi “Galang dan Amalkan Norma dan Etika Via Olahraga”. Meskipun tujuan awal dari pendirian Klub Ganevo ini hanya untuk mendidik anak-anak sekitar kampung, tapi lama kelamaan anggota klub berkembang dan mulai menerima anggota dari luar wilayah Ngadinegaran untuk berlatih bola voli di klub Ganevo. Itulah cikal bakal berdirinya klub bola voli Ganevo, yang sampai sekarang masih aktif melakukan pembinaan putra maupun putri, dan telah menghadirkan beberapa pemain bola voli nasional (Skripsi Toto Riptono, 2009: 22).

Saat ini pembinaan dilakukan di klub bola voli Ganevo pada kelompok putra dan putri. Latihan fisik yang dilakukan yaitu setelah selesai latihan seperti *sit up*, *push up*, *back up*, dan lari 20 menit.

B. Penelitian yang Relevan

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Fauzi Endro Pramono (2012) dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Sekolah Sepakbola Handayani Gunungkidul Daerah Istimewa Yogyakarta”. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survei, teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Usia 10-12 tahun dari pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi. Populasi berjumlah 481 anak, dan sampel yang diambil sebanyak 61 anak. Hasil Kesegaran Jasmani Indonesia dapat diketahui bahwa 0% anak dalam

klasifikasi baik sekali, 0% anak dalam klasifikasi baik, 29.5 % (18 anak) dalam klasifikasi sedang, 65.6% (40 anak) dalam klasifikasi kurang dan 4.9% (3 anak) anak dalam klasifikasi kurang sekali.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Agung Warmansyah (2012) dengan judul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Usia 16-18 Tahun yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 2 Temanggung. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survei, teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Usia 16-18 tahun dari pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi. Populasi berjumlah 32 anak, dan sampel yang diambil sebanyak 19 anak. Hasil Kesegaran Jasmani Indonesia dapat diketahui bahwa 0% anak dalam klasifikasi baik sekali, 15.78%(3 anak) dalam klasifikasi baik, 73.64% (14 anak) dalam klasifikasi sedang, 10.52%(2 anak) dalam klasifikasi kurang dan 0% anak dalam klasifikasi kurang sekali.

C. Kerangka Berpikir

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebih dan masih mempunyai cadangan energi untuk kegiatan yang lain. Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh seorang atlet atau anak didik bahkan oleh semua orang. Sehingga dengan bermacam-macam cara menginginkan agar selalu mempunyai kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani mempunyai peran yang sangat penting dan dapat mempengaruhi kehidupan manusia,

karena itu kebugaran jasmani dapat menentukan hasil kerja seseorang, seperti: konsentrasi tinggi, tidak mudah lelah, tidak mudah terserang penyakit. Komponen-komponen kebugaran jasmani yang diteliti meliputi: (1) Kecepatan, (2) Kekuatan dan daya tahan otot, (3) Daya ledak (*power*), (4) Daya tahan paru, jantung (*Cardio respiratory endurance*).

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan maksimal, efektif, dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani yang baik akan sangat diperlukan oleh setiap orang, karena dengan kebugaran jasmani yang baik akan mendatangkan banyak manfaat bagi orang tersebut. Begitu juga dengan atletpemula putri usia 13-15 tahun klub bola voli Ganevo Yogyakarta yang memiliki aktivitas tidak ringan.

Kebugaran jasmani yang diharapkan dapat mendukung semua kegiatan atlet sangat dipengaruhi oleh beberapa komponen. Komponen tersebut adalah komponen yang berhubungan dengan kesehatan diantaranya adalah: daya tahan jantung, daya tahan otot, kekuatan otot, daya ledak dan kelentukan. Komponen yang lain yaitu komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yang terdiri dari: kecepatan, ketangkasan, keseimbangan, koordinasi, dan komposisi tubuh.

Tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat membuat atlet melaksanakan latihan atau kegiatan di klub maupun di luar klub dengan lancar dan selalu dalam keadaan bugar secara optimal. Untuk mengetahui tingkat

kebugaran jasmani tersebut di atas dilakukan dengan melaksanakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) di klub bola voli Ganevo Yogyakarta.

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, maka pertanyaan dalam penelitian ini adalah bagaimana status kebugaran jasmani menurut tes kebugaran jasmani Indonesia atlet putri usia 13-15 tahun klub bola voli Ganevo Yogyakarta?.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei dan teknik pengukuran TKJI. Penelitian deskriptif yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan mengetahui keadaan objek atau peristiwa atau suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, sedangkan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Suharsimi Arikunto, 2006: 56). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani menurut tes kebugaran jasmani Indonesia atlet putri usia 13-15 tahun klub bola voli Ganevo Yogyakarta.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto, (2006: 118) "Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian". Variabel dalam penelitian ini, yaitu kebugaran jasmani adalah kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kuat dan dayatahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangny secara tiba-

tiba-tiba mendadak, dimana orang yang kebugarannya kurang tidak akan mampu melakukannya.

Tes ini terdiri dari 5 (lima) jenis tes, yaitu:

1. Lari 50 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
2. Gantung siku tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.
3. Baring duduk 60 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
4. Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif tungkai.
5. Lari 800 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 101), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2010: 61), 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 dalam penelitian ini adalah atlet putri di klub bola voli Ganevo Yogyakarta.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006: 117). Menurut Sugiyono (2010: 62) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik sampel dalam penelitian ini adalah *purposive*

sampling, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu. Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel ini, yaitu:

- a. Pengambilan sampel berdasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi.
- b. Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi.
- c. Penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat di dalam studi pendahuluan.

Dari syarat-syarat yang dikemukakan di atas, yang dimaksud sampel dalam penelitian ini, yaitu; (1) atlet putri di Klub Ganevo Yogyakarta, dan (2) berusia 13-15 tahun. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah berjumlah 15 atlet putri.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 149), Instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode. Instrumen akan menentukan keberhasilan suatu penelitian. Tes adalah serentetan pertanyaan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok (Suharsimi Arikunto, 2006: 139).

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani dari pusat kebugaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk anak usia 13-15 tahun. Dalam penelitian ini tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani akan menggunakan

TKJI 2010 untuk anak usia 13-15 tahun. Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Selain itu tes ini relatif mudah untuk dilakukan dengan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian. Tes kebugaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh Depdiknas ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, oleh karena telah teruji reliabilitas dan validitasnya. Tes ini memiliki validitas sebesar 0.923, sedangkan reliabilitasnya sebesar 0.804.

Penelitian ini menggunakan rangkaian tes TKJI yang terdiri atas lima tes (Kemendiknas, 2010: 06), yaitu:

- a. Lari 50 Meter
Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
- b. Tes Gantung Siku Tekuk
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- c. Tes Baring Duduk 60 Detik
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- d. Tes Loncat Tegak
Tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
- e. Tes Lari 800 Meter
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

Instrumen

tes kebugaran jasmani dari pusat kebugaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk anak usia 13-15 tahun selengkapnya disajikan pada lampiran.

E. Teknik Analisis Data

Suatu data yang telah dikumpulkan dalam penelitian akan menjadi tidak bermakna apabila tidak dianalisis yakni diolah dan diinterpretasikan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Perhitungan dalam analisis data menghasilkan persentase pencapaian yang selanjutnya diinterpretasikan dengan kalimat. Adapun semua analisis tersebut digunakan bantuan SPSS 17.0 for windows.

Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 13-15 tahun, untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan tabel norma deskriptif persentase guna menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmaninya (Kemendiknas, 2010: 24). Tabel nilai dan tabel norma yang digunakan adalah tabel nilai dan tabel norma tes kebugaran jasmani Indonesia. Adapun tabelnya adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 13-15 Tahun Putri

Nilai	Lari 50 meter	Gantung Silu Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 800 meter	Nilai
5	S.d-7,7"	41"-Keatas	28-Keatas	50-Keatas	s.d-3'06"	5
4	7,8"-8,7"	22"-40"	19 – 27	39-49	3'07"-3'55"	4
3	8,8"-	10"-	9 –	30-	3'5	3

	9,9"	21"	18	38	6"- 4'5 8"	
2	10,0 "- 11,9 "	3"-9"	3 - 8	21- 29	4'5 9"- 6'4 0"	2
1	12,0 "- dst	0"-2"	0 - 2	0 - 20	6'4 1"- dst	1

(Depdiknas, 2010: 24)

Untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani atlet yang telah mengikuti tes kebugaran jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel 2, yang berlaku untuk putra dan putri.

Tabel 2. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

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

(Depdiknas, 2010: 25)

Prestasi setiap butir yang dicapai oleh anak usia 13-15 tahun yang telah mengikuti tes merupakan data kasar, tingkat kebugaran jasmanian tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir test tidak sama, yaitu:

1. Ukuran tes lari 50 m, lari 800 m dan gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
2. Untuk butir tes baring duduk mempergunakan satuan jumlah ulangan gerak (berapa kali).

3. Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukuran tinggi (centimeter).

Penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani atlet dengan menggunakan tabel norma tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak usia 13-15 tahun yang diterbitkan oleh Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Jakarta 2010.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian dilaksanakan di klub Bola Voli Ganevo Yogyakarta yang beralamat di Ngadinegaran MJ.3/133 Yogyakarta dan pengambilan data dilakukan pada tanggal 12 Mei 2013. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet putri usia 13-15 tahun di Klub Bola Voli Ganevo Yogyakarta yang berjumlah 15 atlet putri. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan dalam waktu satu hari dan testor pembantu dalam pengambilan data ini berjumlah 5 orang, yaitu:

1. Wiryawan Bagus P, mahaatlet Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2006.
2. Agus Hari Puji A, mahaatlet Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2006.
3. Sefri Bayu Adi, mahaatlet PGSD Penjas angkatan 2010.
4. Wawan Darmawan, mahaatlet Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2006.
5. Joko Susilo, alumni Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2006

B. Hasil Analisis Data Penelitian

Data dalam penelitian ini berupa tes kebugaran jasmani Indonesia tahun 2010 untuk anak umur 13-15 tahun, tes ini terdiri atas 5 (lima) jenis tes, yaitu: (1) lari 50 meter, (2) tes gantung siku tekuk, (3) baring duduk 60 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 800 meter.

Hasil data tes kebugaran jasmani Indonesia atletputriusia 13-15 tahun di klub Ganevo Yogyakarta menghasilkan *mean*= 17.73, *median* = 18.00, *variance* = 1.496, dan *standar deviasi* = 1.223. Adapun nilai terkecil sebesar 16.00 dan nilai terbesar sebesar 20.00. Hasil selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi Statistik TKJI Atlet Putri Usia 13-15 Tahun Klub Ganevo

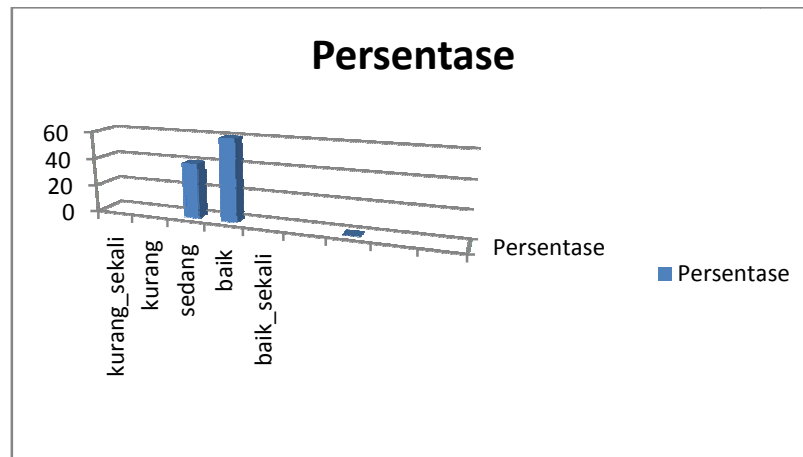
Statistik	Putri
<i>N</i>	15
<i>Mean</i>	17.73
<i>Median</i>	18.00
<i>Variance</i>	1.495
<i>Std. Deviation</i>	1.223
<i>Minimum</i>	16.00
<i>Maximum</i>	20.00

Hasil tes kebugaran jasmani Indonesia atletputriusia 13-15 tahun di Klub Bola Voli Ganevo Yogyakarta kemudian diklasifikasikan berdasarkan norma tes kebugaran jasmani Indonesia, distribusi frekuensi tes kebugaran jasmani Indonesia atletputriusia 13-15 tahun di Klub Bola Voli Ganevo Yogyakarta adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Atlet Putri Usia 13-15 Tahun Klub Bola Voli Ganevo

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	18-21	Baik (B)	9	60%
3	14-17	Sedang (S)	6	40%
4	10-13	Kurang (K)	0	0%
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah			15	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tes kebugaran jasmani Indonesia atlet putri usia 13-15 tahun di Klub Ganevo Yogyakarta tampak pada gambar berikut ini:



Gambar 1. Diagram Batang Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Atlet Putri Usia 13-15 Tahun Klub Bola Voli Ganevo

Berdasarkan hasil tes, maka diperoleh data secara rinci yaitu:

1. Lari 50 Meter

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tes Lari 50 Meter Atlet Putri Usia 13-15 Tahun Klub Bola Voli Ganevo

Nilai	Waktu	Klasifikasi	Frekuensi	%
5	S.d-7.7"	Baik Sekali (BS)	-	-
4	7.8"-8.7"	Baik (B)	4	26.68%
3	8.8"-9.9"	Sedang (S)	10	66.67%
2	10.0"-11.9"	Kurang (K)	1	6.67 %
1	12.0"-dst	Kurang Sekali (KS)	-	-
Jumlah			15	100%

2. Gantung Siku Tekuk

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tes Gantung Siku Tekuk AtletPutriUsia 13-15 Tahun Klub Bola Voli Ganevo

Nilai	Waktu	Klasifikasi	Frekuensi	%
5	41“-Ke atas	BaikSekali (BS)	-	-
4	22“-40“	Baik (B)	-	-
3	10“-21“	Sedang (S)	4	26.68%
2	3“-9“	Kurang (K)	11	73.37%
1	0“-2“	KurangSekali (KS)	-	-
Jumlah			15	100%

3. Baring Duduk

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tes Baring Duduk AtletPutriUsia 13-15 Tahun Klub Bola Voli Ganevo

Nilai	Hasil	Klasifikasi	Frekuensi	%
5	28-Ke atas	BaikSekali (BS)	15	100%
4	19-27	Baik (B)	-	-
3	9-18	Sedang (S)	-	-
2	3-8	Kurang (K)	-	-
1	0-2	KurangSekali (KS)	-	-
Jumlah			15	100%

4. Loncat Tegak

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tes Loncat Tegak AtletPutriUsia 13-15 Tahun Klub Bola Voli Ganevo

Nilai	Hasil	Klasifikasi	Frekuensi	%
5	50-Ke atas	BaikSekali (BS)	-	-
4	39-49	Baik (B)	7	46.69%
3	30-38	Sedang (S)	8	53.36%
2	21-29	Kurang (K)	-	-
1	0-20	KurangSekali (KS)	-	-
Jumlah			15	100%

5. Lari 800 Meter

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tes Lari 800 Meter Atlet Putri Usia 13-15 Tahun Klub Bola Voli Ganevo

Nilai	Hasil	Klasifikasi	Frekuensi	%
5	S.d-3'06"	Baik Sekali (BS)	-	-
4	3'07"-3'55"	Baik (B)	7	46.69%
3	3'56"-4'59"	Sedang (S)	8	53.36%
2	4'59"-6'40"	Kurang (K)	-	-
1	6'41"-dst	Kurang Sekali (KS)	-	-
Jumlah			15	100%

Berdasarkan tabel 4 dan grafik di atas menunjukkan bahwa data tingkat kebugaran jasmani menurut TKJI atlet putri usia 13-15 tahun di Klub Bola Voli Ganevo Yogyakarta terdapat pada kategori kurang sekali sebesar 0% (tidak ada atlet), kategori kurang persentasenya sebesar 0% (tidak ada atlet), kategori sedang persentasenya sebesar 40% (6 atlet), kategori baik persentasenya sebesar 60% (9 atlet), dan kategori baik sekali dengan persentasenya sebesar 0% (tidak ada atlet).

Berdasarkan data hasil tes secara rinci menunjukkan bahwa:

1. Tes Lari 50 meter: kategori kurang sekali 0% (tidak ada atlet), kategori kurang 6.67% (1 atlet), kategori sedang 66.67% (10 atlet), kategori baik 26.68% (4 atlet), dan kategori baik sekali 0% (tidak ada atlet).
2. Tes Gantung Siku Tekuk: kategori kurang sekali 0% (tidak ada atlet), kategori kurang 73.37% (11 atlet), kategori sedang 26.68% (4 atlet), kategori baik 0% (tidak ada atlet), dan kategori baik sekali 0% (tidak ada atlet).
3. Tes Baring Duduk: kategori kurang sekali 0% (tidak ada atlet), kategori kurang 0% (tidak ada atlet), kategori sedang 0% (tidak ada atlet), kategori baik 0% (tidak ada atlet), dan kategori baik sekali 100% (15 atlet).

4. Tes Loncat Tegak: kategori kurang sekali 0% (tidak ada atlet), kategori kurang 0% (tidak ada atlet), kategori sedang 53.36% (8 atlet), kategori baik 46.69% (7 atlet), dan ketegori baik sekali 0% (tidak ada atlet).
5. Tes Lari 800 Meter: kategori kurang sekali 0% (tidak ada atlet), kategori kurang 0% (tidak ada atlet), kategori sedang 53.36% (8 atlet), kategori baik 46.69% (7 atlet).

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata yaitu 17.73, yang berarti bahwa tingkat kebugaran jasmani menurut TKJI atlet putri usia 13-15 tahun di Klub Bola Voli Ganevo Yogyakarta dalam kategori sedang.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani menurut TKJI atlet putri usia 13-15 tahun di Klub Bola Voli Ganevo Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa:

1. Tes lari 50 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan. Hasil tes menunjukkan bahwa atlet yang memiliki kategori kurang 6.67% (1 atlet), kategori sedang 66.67% (10 atlet), kategori baik 26.68% (4 atlet). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa mayoritas tingkat kecepatan atlet dalam kategori sedang.

2. Tes Gantung Siku Tekuk

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu. Hasil tes menunjukkan bahwa atlet yang memiliki kategori kurang 73.37% (11 atlet), dan kategori sedang 26.68% (4 atlet). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa mayoritas tingkat kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu dalam kategori kurang. Hal ini disebabkan karena atlet bola voli memiliki lengan panjang sehingga lebih berat mengangkat tubuh dibandingkan dengan atlet cabang lain yang memiliki lengan pendek.

3. Tes Baring Duduk 60 Detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Hasil tes menunjukkan bahwa atlet memiliki kategori baik sekali 100% (15 atlet). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kekuatan dan ketahanan otot perut atlet dalam kategori baik sekali. Hal ini disebabkan karena setiap pertemuan latihan, atlet melakukan baring duduk setelah melakukan pendinginan.

4. Tes Loncat Tegak

Tes ini bertujuan untuk mengetahui tenaga eksplosif tungkai. Hasil tes menunjukkan bahwa atlet yang memiliki kategori sedang 53.36% (8 atlet), kategori baik 46.69% (7 atlet). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa tenaga eksplosif atlet dalam kategori sedang.

5. Tes Lari 800 Meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan. Hasil tes menunjukkan bahwa atlet yang memiliki kategori sedang 53.36% (8 atlet), dan kategori baik 46.69% (7 atlet). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat daya tahan atlet mayoritas dalam kategori sedang.

Tingkat kebugaran jasmani menurut TKJI atletputriusia 13-15 tahun di Klub Bola Voli Ganevo Yogyakarta secara umum beradaptasi ke kategori kurang sekali sebesar 0% (tidak ada atlet), kategori kurang persentasenya sebesar 0% (tidak ada atlet), kategori sedang persentasenya sebesar 40% (6 atlet), kategori baik persentasenya sebesar 60% (9 atlet), dan kategori baik sekali dengan persentasenya sebesar 0% (tidak ada atlet). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 17.73, tingkat kebugaran jasmani menurut KTJI atletputriusia 13-15 tahun di Klub Bola Voli Ganevo Yogyakarta dalam kategori sedang.

Menurut Sukadiyanto (2005: 61), kebugaran jasmani adalah suatu keadaan dimana peralatan tubuh yang mampu memelihara tersedianya energi sebelum, selama, dan sesudah kerja. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda sehingga masing-masing akan mempunyai kebugaran jasmani yang berbeda pula.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu: Tingkat kebugaran jasmani atlet putri usia 13-15 tahun di Klub Bola Voli Ganevo Yogyakarta berada pada kategori kategori baik sekali dengan persentase sebesar 0% (tidak ada atlet), kategori baik persentase sebesar 60% (9 atlet), kategori sedang persentase sebesar 40% (6 atlet), kategori kurang persentase sebesar 0% (tidak ada atlet), dan kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 0% (tidak ada atlet). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 17.73, yang berarti bahwa tingkat kebugaran jasmani menurut tes kebugaran jasmani Indonesia atlet bola voli putri usia 13-15 tahun di Klub Bola Voli Ganevo Yogyakarta dalam kategori sedang.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Penelitian ini masih terbatas pada atlet putri usia 13-15 tahun di Klub Bola Voli Ganevo Yogyakarta.
2. Penelitian ini masih terbatas pada Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umum (tidak menggunakan tes spesifik untuk atlet bola voli).

3. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani, yaitu faktor psikologis.
4. Atlet memiliki lama waktu latihan yang berbeda.
5. Peneliti tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi atlet sebelum tes

C. Saran

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

1. Bagi pelatih, hendaknya memperhatikan tingkat kebugaran jasmani atlet khususnya untuk hasil tes yang sedang dan kurang.
2. Bagi pelatih, hendaknya mempertahankan latihan baring duduk karena hasil menunjukkan semua atlet dalam kategori baik sekali.
3. Bagi peneliti selanjutnya, hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng. (1992). *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*, Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Agung Warmansyah (2012). *Skripsi Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Usia 16-18 Tahun yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 2 Temanggung*. PJKR FIK UNY.
- Aip Syarifuddin, Muhadi. (1991). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud.
- Amung Ma'mun, Toto Subroto. (2001). "*Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bola Voli*". Jakarta Pusat: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Barbara, Bonnie MS. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: Dahara Prize Semarang.
- Depdiknas. (2010). *Tingkat Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Deswita. (2006). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Fauzi Endro Pramono. (2012). *Skripsi Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Sekolah Sepakbola Handayani Gunungkidul Daerah Istimewa Yogyakarta*. PJKR FIK UNY.
- Harsono. (1988). *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI.
- Hurlock, Elizabeth B. (1998). Jilid 1. *Perkembangan Anak* Edisi Keenam (Med. Meitasari Tjandrasa. Terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Ismaryati. (2006). *Tes Pengukuran Olahraga*. UNS: Surakarta.
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Mochammad Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dan Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- _____. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dekdikbud.

- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*. Bandung: Yudisthira.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Pranatahadi. (2012). Diambil dari <http://staff.uny.ac.id/dosen/drssebastianuspranatahadi-mkes.>) pada tanggal 12 Januari 2013.
- Rusli Lutan. (2002). *Olahraga dan Etika Fair Play*. Jakarta: Direktorat Pembedayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga.
- Santrock, John W. (2003). *Perkembangan Anak (Edisi Ketujuh)*. Jakarta: Erlangga.
- Soebroto. (2007). *Asas-asas Pengetahuan umum Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. (2010). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suharno. (1981). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- _____. (1985). *Ilmu Coaching Umum*. (diktat). Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- _____. (2011). *Pengantar Terori dan Metodologi melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen, Angket, Tes, dan Skala Nilai dengan Basica*. Yogyakarta: Andi Yogya.
- Tommy Juliandi. (2009). Diambil dari (<http://tommy-nurse.blogspot.com/2009/05/tumbang-anak-usia-13-15-tahun-sex.html>) pada tanggal 14 Agustus 2013.
- Toto Riptono. (2009). Skripsi *Faktor-Faktor Pendukung Prestasi Klub Bola Voli Indoor Putra Ganevo Yogyakarta*. PKO FIK UNY.
- Tri Nurharsono. (2006). *Tes Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Tes Kesegaran Jasmani Atlet*. Semarang: PJKR FIK UNNES.

Yunus. (1992). *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: Depdikbud Deroktorat Jendral Pendidikan Tinggi.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

Nomor : 069/PKL/VII/2013
Lamp. : 1 Ekemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth :

Agung Nugroho AM, M.Si
PKL FIK UNY
Di Yogyakarta

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir,
dimohon kesediaan Bapak untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :

Nama : Ratna Palupi
NIM : 06602241020

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

**"TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRI USIA 13-15 TAHUN
Klub BOLA VOLI GANEVO YOGYAKARTA."**

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 24 Juli 2013
Kajur PKL,

Endang Rini Sukamti, M.S
NIP 19600407 198601 2 001

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip PKL

Lampiran 2. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Ratna Palupi
 NIM : 06602241020

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	Kamis 25 Juli '13	Tata tulis, Analisis Data Penelitian	
2.	Jumat 26 Juli '13	Hasil penelitian dan pelaporan	
3.	Sabtu 27 Juli '13	Revisi kesimpulan dan saran	
4.	Minggu 28 Juli '13	Revisi abstrak isi dan lampiran	
5.	Senin 29 Juli '13	Pelaporan penelitian Abstrak dan daftar isi	

Kajur PKL,

Endang Rini Sukamti
 NIP 19600407 198601 2 001

*) Blangko ini kalau sudah selesai
 Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Lampiran 3. Lembar Pengesahan Penelitian

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Penelitian Tentang:

“Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Usia 13-15 Tahun Klub Bola Voli Ganevo Yogyakarta”

Nama : Ratna Palupi

NIM : 06602241020

Jurusan/Prodi : PKL/PKO

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti.

Ketua Jurusan PKL



Endang Rini Sukamti, MS

NIP. 196004071986012001

Yogyakarta, 01 Mei 2013

Dosen Pembimbing



Agung Nugroho AM, M. Si

NIP. 196109081988111001

Kasubag Pendidikan FIK UNY



Sutyem, S.Si

NIP. 197605221999032001

Lampiran 4. Surat Permohonan Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 375/UN:34.16/PP/2013 2 Mei 2013
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Uji Coba Penelitian
Yth. : Pengelola Klub Bola Voli
Ganevo, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan uji coba penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin uji coba penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Ratna Palupi
NIM : 06602241020
Program Studi : PKL/PKO
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 12 Mei 2013
Tempat/obyek : Klub Bola Voli Ganevo, Yogyakarta
Judul Skripsi : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Usia 13-15 Tahun
Klub Bola Voli Ganevo, Yogyakarta.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Tembusan :
1. Kajur. PKL/PKO
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian



PBV GANEVO SC YOGYAKARTA

"Galang dan Amalkan Norma Etika Via Olah Raga"

Sekretariat : Ngadinegaran MJ III / 123 Yogyakarta 55143
Telp/Fax. (0274) 7196961, 08156896951

SURAT KETERANGAN

Nomor: 028/PBV.GANEVO.SC/VII/2013

Yang bertanda tangan dibawah ini Pengurus PBV GANEVO SC, menerangkan bahwa :

Nama : Ratna Palupi
NIM : 06602241020
Program Studi : PKL / PKO
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Mahasiswa tersebut telah melakukan uji coba penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi di PBV GANEVO SC Yogyakarta pada tanggal 12 Mei 2013 dengan judul :

**"TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRI USI 13-15 TAHUN
KLUB BOLAVOLI GANEVO YOGYAKARTA"**

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya, semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

a.n. Ketua Umum PBV GANEVO SC
Sekretaris Umum

DANANG AGUS YUNIARTO, M. Or.

FORMULIR TKJI

Nama :

JenisKelamin : Laki-laki / Perempuan *

No Dada :

Usia : Tahun

NamaSekolah :

No	JenisTes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 50 / 60 meter *detik
2	Gantung : a) Sikutekuk b) AngkatTubuhdetikkali
3	Baring Duduk 60 detikkali
4	LoncatTegak - Tinggiraihan :cm - Loncatan I :cm - Loncatan II :cm - Loncatan III : cmcm
5	Lari 800/ 1000 / 1200 meter *menitdetik
6	JumlahNilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)			
7	Klasifikasi Tingkat KesegaranJasmani			

* coret yang tidakperlu

PetugasTes,

.....

Lampiran 7. Petunjuk Pelaksanaan TKJI Usia 13-15 Tahun Putri

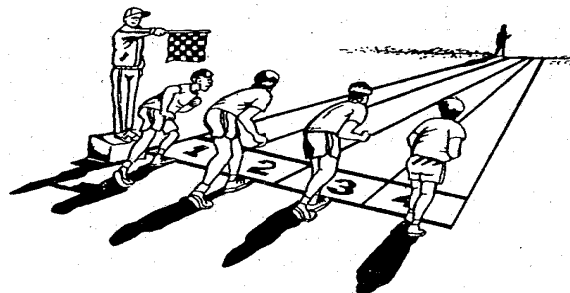
Petunjuk Pelaksanaan TKJI Usia 13-15 Tahun Putri

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 13-15 tahun putri, merupakan rangkaian tes yang terdiri dari: lari 50 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 800 meter. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Instrumen dan satuan pengukurannya sebagai berikut:

1. Lari 50 Meter

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
- b. Alat dan fasilitas: Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 50 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan, Bendera start, Peluit, Tiang pancang, Stop watch, Serbuk kapur, Formulir, Alat tulis
- c. Petugas tes
 - a) Juru keberangkatan
 - b) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
 - a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start



Gambar 2. Sikap siap lari

b) Gerakan

Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. Pada aba-aba “ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 50 meter.

c) Lari masih bisa diulang apabila pelari mencuri start, pelan dan tidak melewati garis finish, pelari terganggu pelari lain.

d) Pengukuran waktu

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

e) Pencatat hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satuan waktu detik. Waktu dicatat satu angka di belakang koma.

2. Tes gantung siku tekuk

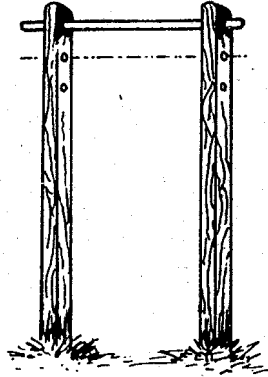
a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu

b. Alat dan fasilitas: Lantai yang rata dan bersih, Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya, sesuai dengan tinggi peserta, Stop watch, Bangku kecil, Serbuk kapur atau magnesium karbonat, Alat tulis.

c. Petugas tes: Pencatat waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang sedikit di atas kepala peserta. Cara pelaksanaan adalah sebagai berikut:



Gambar 3. Gambar pegangan palang tunggal

1) Sikap permulaan

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

2) Gerakan

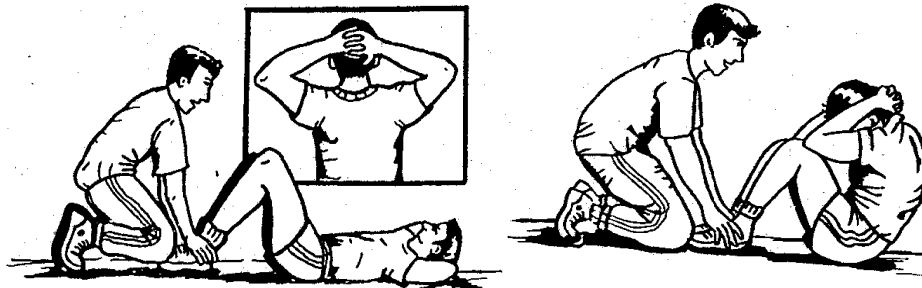
Dengan bantuan bangku kecil, peserta memegang palang tunggal dan mencapai sikap gantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal.

e. Pencatat hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satu satuan detik. Peserta yang tidak melakukan sikap di atas dinyatakan gagal dan diberi nilai 0.

3. Baring duduk 60 detik

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- b. Alat dan fasilitas; Lantai, matras atau lapangan rumput yang rata dan bersih, Stop watch, Alat tulis.
- c. Pelaksanaan
 - 1) Peserta berbaring di lantai, matras, atau lapangan rumput dengan lutut ditekuk $\pm 90^\circ$, kedua tangan diletakkan di samping telinga.
 - 2) Peserta lain membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.
 - 3) Pada aba-aba “ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.
 - 4) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat selama 60 detik.
 - 5) Gerakan tidak dihitung jika tangan tidak berada di samping telinga, kedua siku tidak sampai menyentuh paha, menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh



Gambar 4. Pelaksanaan tes baring duduk

d. Pencatatan hasil

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

4. Loncat tegak

- a. Tujuan Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif
- b. Alat dan fasilitas; Papan berskala centimeter, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm, Serbuk kapur, Alat penghapus papan tulis, Alat tulis.
- c. Petugas tes: Pengamat dan pencatat hasil
- d. Pelaksanaan

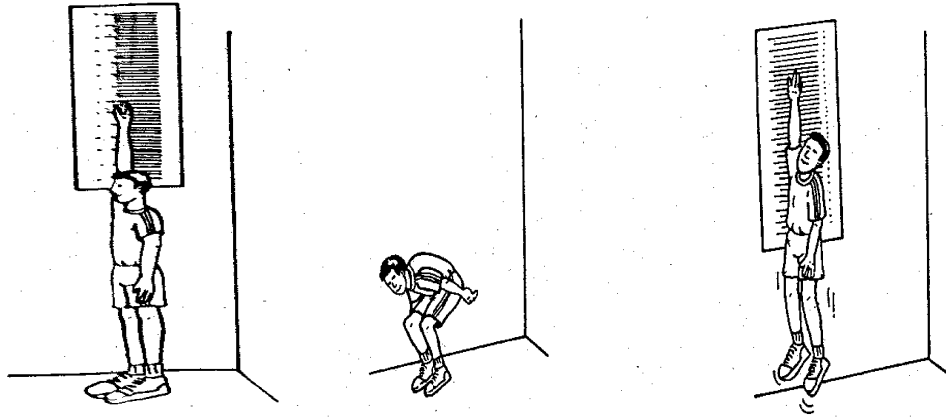
1) Sikap permulaan

Ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat. Kemudian peserta berdiri tegak di dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanan peserta, tangan yang di dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

2) Gerakan

Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga

meninggalkan bekas raihan jarinya. Tes ini dilakukan sebanyak tiga kali tanpa istirahat atau diselingi peserta lain.



Gambar 5. Pelaksanaan loncat tegak

- e. Pencatatan hasil
 - a) Selisih raihan dikurangi raihan loncat tegak
 - b) Ketiga selisih raihan dicatat
 - c) Ambil nilai tertinggi

5. Lari 800 meter

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung.
- b. Alat dan fasilitas; Lintasan lari 800 meter, Stop watch, Bendera start, Peluit, Tiang pancang, Alat tulis.
- c. Petugas tes
 - a) Petugas keberangkatan
 - b) Pengukur waktu dan pencatat hasil
 - c) Pembantu umum

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan; Peserta berdiri di belakang garis start
- 2) Gerakan: Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri untuk siap lari. Pada aba-aba “ya” peserta lari menuju garis finish menempuh jarak 800 meter. Lari diulang apabila pelari mencuri start, dan lari diulang apabila pelari tidak melewati garis finish.

e. Pencatatan hasil

Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melewati garis finish. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai pelari untuk menempuh jarak 800 meter. Waktu tempuh dicatat dalam satuan detik, contoh 3 menit 12 detik ditulis 3' 12”.

Lampiran 8. Daftar Biodata Siswa

Daftar Biodata Siswa

No.	Nama	Usia	Tinggi Badan	Berat Badan
1.	Dista Itami	13 tahun	158 cm	49 kg
2.	Dini Nur Khasanah	13 tahun	159 cm	43 kg
3.	Intania Sari	13 tahun	150 cm	43 kg
4.	Lenia Agista M	13 tahun	156 cm	50 kg
5.	Oktavia	13 tahun	155 cm	53 kg
6.	Meiska Vikar Sari	13 tahun	158 cm	57 kg
7.	Tiva Twinandita	13 tahun	165 cm	54 kg
8.	Rosita	13 tahun	159 cm	67 kg
9.	Priska Devinita Sari	13 tahun	161 cm	45 kg
10.	Septiana A	13 tahun	166 cm	47 kg
11.	Ardadinda Oktavia	13 tahun	156 cm	43 kg
12.	Lilian Hanum L	13 tahun	160 cm	48 kg
Jumlah			12 Siswa	

No.	Nama	Usia	Tinggi Badan	Berat Badan
1.	Candrika Mutiara S	14 tahun	154 cm	53 kg
2.	Intan Kartika Dewi	14 tahun	162 cm	57 kg
Jumlah			2 Siswa	

No.	Nama	Usia	Tinggi Badan	Berat Badan
1.	Aulia Nur D	15 tahun	162 cm	52 kg
Jumlah			1 Siswa	

Lampiran 9. Nomor Urut Pelaksanaan Tes

Daftar Nomor Urut Pelaksanaan Tes

No.	Nama
1.	Dista Itami
2.	Dini Nur Khasanah
3.	Intania Sari
4.	Lenia Agista M
5.	Candrika Mutiara S
6.	Oktavia
7.	Intan Kartika Dewi
8.	Meiska Vikar Sari
9.	Tiva Twinandita
10.	Rosita
11.	Aulia Nur D
12.	Priska Devinita Sari
13.	Septiana A
14.	Ardadinda Oktavia
15.	Lilian Hanum L

Lampiran 10. Norma Tes Kebugaran Jasmani

Norma Tes Kebugaran Jasmani

No.	Lari 50 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 800 m	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	3	2	5	3	3	16	Sedang (S)
2.	3	2	5	4	4	18	Baik (B)
3.	4	2	5	4	4	19	Baik (B)
4.	4	3	5	4	4	20	Baik (B)
5.	3	3	5	4	3	18	Baik (B)
6.	3	3	5	4	4	19	Baik (B)
7.	3	2	5	4	3	17	Sedang (S)
8.	2	2	5	4	3	16	Sedang (S)
9.	3	2	5	4	3	17	Sedang (S)
10.	3	2	5	3	3	16	Sedang (S)
11.	3	2	5	4	3	17	Sedang (S)
12.	4	2	5	4	4	19	Baik (B)
13.	4	2	5	4	3	18	Baik (B)
14.	3	2	5	4	4	18	Baik (B)
15.	3	3	5	3	4	18	Baik (B)

Lampiran 11. Hasil Tes Kebugaran Jasmani

Hasil Tes Kebugaran Jasmani

No.	Lari 50 m	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk	Loncat Tegak	Lari 800 m
1.	8.97"	7.56"	38	35	4'31"
2.	8.98"	9.94"	40	46	3'20"
3.	8.67"	9.33"	38	44	3'24"
4.	8.65"	16.30"	32	42	3'23"
5.	9.03"	11.23"	38	45	4'35"
6.	9.26"	14.86"	35	45	3'51"
7.	9.26"	8.54"	35	39	4'47"
8.	10.08"	6.29"	30	47	4'49"
9.	9.53"	9.92"	33	42	4'02"
10.	8.88"	3.50"	31	37	4'04"
11.	9.78"	7.94"	34	40	4'05"
12.	8.51"	5.75"	41	43	3'52"
13.	8.75"	7.73"	30	46	3'64"
14.	9.52"	6.70"	30	40	3'53"
15.	9.52"	10.28"	34	37	3'40"

Lampiran 12. Deskriptif Statistik

Statistics

		lari_50m	gantung_ST	baring_duduk	loncat_tegak	lari_800m
N	Valid	15	15	15	15	15
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		9.1593	9.0580	34.6000	41.8667	3.8000
Std. Error of Mean		.11754	.85773	.95519	.96543	.12102
Median		9.0300	8.5400	34.0000	42.0000	3.6400
Mode		9.26 ^a	3.50 ^a	30.00 ^a	37.00 ^a	3.20 ^a
Std. Deviation		.45525	3.32198	3.69942	3.73911	.46871
Variance		.207	11.036	13.686	13.981	.220
Range		1.57	12.80	11.00	12.00	1.29
Minimum		8.51	3.50	30.00	35.00	3.20
Maximum		10.08	16.30	41.00	47.00	4.49
Sum		137.39	135.87	519.00	628.00	57.00
Percentile	25	8.7500	6.7000	31.0000	39.0000	3.4000
	50	9.0300	8.5400	34.0000	42.0000	3.6400
	75	9.5200	10.2800	38.0000	45.0000	4.3100

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
lari_50m	15	8.51	10.08	9.1593	.45525	.207
gantung_ST	15	3.50	16.30	9.0580	3.32198	11.036
baring_duduk	15	30.00	41.00	34.6000	3.69942	13.686
loncat_tegak	15	35.00	47.00	41.8667	3.73911	13.981
lari_800m	15	3.20	4.49	3.8000	.46871	.220
Valid N (listwise)	15					

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
lari_50m	15	100.0%	0	.0%	15	100.0%
gantung_ST	15	100.0%	0	.0%	15	100.0%
baring_duduk	15	100.0%	0	.0%	15	100.0%
loncat_tegak	15	100.0%	0	.0%	15	100.0%
lari_800m	15	100.0%	0	.0%	15	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
lari_50m	Mean	9.1593	.11754	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	8.9072	
		Upper Bound	9.4114	
	5% Trimmed Mean	9.1443		
	Median	9.0300		
	Variance	.207		
	Std. Deviation	.45525		
	Minimum	8.51		
	Maximum	10.08		
	Range	1.57		
	Interquartile Range	.77		
	Skewness	.470	.580	
Kurtosis	-.548	1.121		
gantung_ST	Mean	9.0580	.85773	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	7.2183	
		Upper Bound	10.8977	
	5% Trimmed Mean	8.9644		
	Median	8.5400		
	Variance	11.036		
	Std. Deviation	3.32198		

	Minimum		3.50	
	Maximum		16.30	
	Range		12.80	
	Interquartile Range		3.58	
	Skewness		.762	.580
	Kurtosis		.817	1.121
baring_duduk	Mean		34.6000	.95519
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	32.5513	
		Upper Bound	36.6487	
	5% Trimmed Mean		34.5000	
	Median		34.0000	
	Variance		13.686	
	Std. Deviation		3.69942	
	Minimum		30.00	
	Maximum		41.00	
	Range		11.00	
	Interquartile Range		7.00	
	Skewness		.288	.580
	Kurtosis		-1.133	1.121
loncat_tegak	Mean		41.8667	.96543
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	39.7960	
		Upper Bound	43.9373	
	5% Trimmed Mean		41.9630	
	Median		42.0000	
	Variance		13.981	
	Std. Deviation		3.73911	
	Minimum		35.00	
	Maximum		47.00	
	Range		12.00	
	Interquartile Range		6.00	
	Skewness		-.381	.580
	Kurtosis		-.997	1.121
lari_800m	Mean		3.8000	.12102
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3.5404	

Interval for Mean	Upper Bound	4.0596	
5% Trimmed Mean		3.7950	
Median		3.6400	
Variance		.220	
Std. Deviation		.46871	
Minimum		3.20	
Maximum		4.49	
Range		1.29	
Interquartile Range		.91	
Skewness		.206	.580
Kurtosis		-1.549	1.121

Frequency Table

lari_50m

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8.51	1	6.7	6.7	6.7
	8.65	1	6.7	6.7	13.3
	8.67	1	6.7	6.7	20.0
	8.75	1	6.7	6.7	26.7
	8.88	1	6.7	6.7	33.3
	8.97	1	6.7	6.7	40.0
	8.98	1	6.7	6.7	46.7
	9.03	1	6.7	6.7	53.3
	9.26	2	13.3	13.3	66.7
	9.52	2	13.3	13.3	80.0
	9.53	1	6.7	6.7	86.7
	9.78	1	6.7	6.7	93.3
	10.08	1	6.7	6.7	100.0
Total		15	100.0	100.0	

gantung_ST

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3.50	1	6.7	6.7	6.7
	5.75	1	6.7	6.7	13.3
	6.29	1	6.7	6.7	20.0
	6.70	1	6.7	6.7	26.7
	7.56	1	6.7	6.7	33.3
	7.73	1	6.7	6.7	40.0
	7.94	1	6.7	6.7	46.7
	8.54	1	6.7	6.7	53.3
	9.33	1	6.7	6.7	60.0
	9.92	1	6.7	6.7	66.7
	9.94	1	6.7	6.7	73.3
	10.28	1	6.7	6.7	80.0
	11.23	1	6.7	6.7	86.7
	14.86	1	6.7	6.7	93.3
	16.30	1	6.7	6.7	100.0
Total		15	100.0	100.0	

baring_duduk

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	30.00	3	20.0	20.0	20.0
	31.00	1	6.7	6.7	26.7
	32.00	1	6.7	6.7	33.3
	33.00	1	6.7	6.7	40.0
	34.00	2	13.3	13.3	53.3
	35.00	2	13.3	13.3	66.7

38.00	3	20.0	20.0	86.7
40.00	1	6.7	6.7	93.3
41.00	1	6.7	6.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

loncat_tegak

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 35.00	1	6.7	6.7	6.7
37.00	2	13.3	13.3	20.0
39.00	1	6.7	6.7	26.7
40.00	2	13.3	13.3	40.0
42.00	2	13.3	13.3	53.3
43.00	1	6.7	6.7	60.0
44.00	1	6.7	6.7	66.7
45.00	2	13.3	13.3	80.0
46.00	2	13.3	13.3	93.3
47.00	1	6.7	6.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

lari_800m

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3.20	1	6.7	6.7	6.7
3.23	1	6.7	6.7	13.3
3.24	1	6.7	6.7	20.0
3.40	1	6.7	6.7	26.7
3.51	1	6.7	6.7	33.3
3.52	1	6.7	6.7	40.0

3.53	1	6.7	6.7	46.7
3.64	1	6.7	6.7	53.3
4.02	1	6.7	6.7	60.0
4.04	1	6.7	6.7	66.7
4.05	1	6.7	6.7	73.3
4.31	1	6.7	6.7	80.0
4.35	1	6.7	6.7	86.7
4.47	1	6.7	6.7	93.3
4.49	1	6.7	6.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Lampiran 13. Deskriptif Nilai Rata-Rata

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
nilai_rata_rata	15	4	16	20	17.73	1.223	1.495
Valid N (listwise)	15						

nilai_rata_rata

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 16	3	20.0	20.0	20.0
17	3	20.0	20.0	40.0
18	5	33.3	33.3	73.3
19	3	20.0	20.0	93.3
20	1	6.7	6.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Descriptives

	Statistic	Std. Error
nilai_rata_rata Mean	17.73	.316
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 17.06 Upper Bound 18.41	
5% Trimmed Mean	17.70	
Median	18.00	
Variance	1.495	
Std. Deviation	1.223	

Minimum	16	
Maximum	20	
Range	4	
Interquartile Range	2	
Skewness	.046	.580
Kurtosis	-.717	1.121

Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian

1. Tes Lari 50 Meter



2. Tes Gantung Siku Tekuk



3. Tes Baring Duduk 60 Detik



4. Tes Loncat Tegak



5. Tes Lari 800 Meter

