



**PEMBELAJARAN PENJASORKES MELALUI BERMAIN
BOLAVOLI MINI DALAM MENINGKATKAN KESEGERAN
JASMANI SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 1
SUKOREJO KECAMATAN SUKOREJO KABUPATEN
KENDAL TAHUN 2011**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka Penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

DONI RONIYANTO
6101407084

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2011**

SARI

Doni Roniyanto, Pembelajaran Penjasorkes Melalui Bermain Bola Voli Mini Dalam Meningkatkan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2010/2011. Skripsi, jurusan PJKR Prodi PGPJSD S1. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.

Latar belakang dari penelitian ini adalah Apakah dengan bermain bola voli mini siswa dapat meningkatkan kesegaran jasmaninya. Permasalahan yang menjadi pusat perhatian dalam penelitian ini adalah Apakah dengan Pembelajaran Bola voli mini dapat meningkatkan kesegaran jasmani para siswa kelas V SD N 1 sukorejo? Tujuan penelitian ini adalah Untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa, setelah mengikuti pembelajaran bola voli mini.

Dalam pelaksanaan Penelitian ini menggunakan populasi seluruh siswa kelas V SD N 1 Sukorejo yang berjumlah 30 siswa. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *tes*, yaitu tes kesegaran jasmani Indonesia untuk umur 10-12 tahun yang terdiri dari satuan item tes yaitu : lari 40 M, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk, tes loncat tegak, dantes lari 600M. sampel berjumlah 30 anak, dengan metode total sampling. Variable dalam penelitian ini yaitu permainan Bola Voli mini sebagai variable bebas, dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V sebagai variable terikat. Metode pengumpulan data yang di gunakan adalah dengan teknik tes, selanjutnya data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis *deskriptif prosentase*.

Hasil dari penelitian menunjukkan tingkat kesegaran jasmani siswa saat pre tes dalam kategori baik sekali (0,00%), baik (23,33%), sedang (36,67%), kurang (40,00%), dan kurang sekali (0,00%) sedangkan saat postes siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani dalam kategori baik sekali (3,33%), baik (36,67%), sedang (53,33%), kurang (6,67%), dan kurang sekali (0,00%). Jadi dengan pembelajaran penjasorkes melalui bermain bola voli mini dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas V SD N 1 Sukorejo Kabupaten Kendal. Serta terdapat keunggulan dan kelemahan dalam proses pembelajaran pejasorkes bola voli mini ini. Keunggulan dan kelemahan itu adalah Keunggulan : 1.) Tingkat kesegaran jasmani siswa SD N 1 Sukorejo Kabupaten Kendal meningkat setelah melakukan kegiatan pembelajaran penjasorkes melalui bermain bola voli mini. 2.) Para siswa menjadi lebih tertarik dalam bermain bola voli mini, karena disamping menyenangkan peraturannya pun tidak sulit sehingga mudah dimainkan. 3.) Para siswa mengalami peningkatan dalam melakukan teknik passing, khususnya passing bawah. Kelemahan : 1.) Para siswa banyak yang bergurau sehingga waktu yang di gunakan kurang maksimal. 2.) Pada saat cuaca hujan, pembelajaran ini ditunda sehingga kurang efisien waktu yang digunakan dalam proses pembelajaran penjasorkes bola voli mini ini. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa dengan bermain bola voli mini dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila dikemudian hari terbukti skripsi ini adalah hasil jiplakan dari karya tulis orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Semarang, Juni 2011

Doni Roniyanto
NIM. 6101407084

PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Pada Hari :

Tanggal :

Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

Drs. Said Junaidi, M.Kes.
NIP. 19690715 199403 1 001

Drs.Hermawan Pamot R,M.pd
NIP. 196510201991031002

Dewan Penguji

1. Andry Akhiruyanto, S.pd, M.pd (Ketua)
NIP. 19 810129 200312 1001
2. Dra.Endang Sri Hanani, M.Kes (Anggota)
NIP. 19590603 198403 2 001
3. Drs. CahyoYuwono, M.pd (Anggota)
NIP. 19620425 198601 1 001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

Keberhasilan ditentukan oleh upaya, karena upaya adalah pengubah nasib..

Persembahan

Karya ini penulis persembahkan kepada :

1. Ibu Juminah yang telah memberikan do'a, dorongan dan pengorbanan.
2. Kakak saya Supri Murdiyanti dan Ahmad Murdiyanto..
3. Semua rekan PGPJSD 07' dan anak-anak Kost wideng sari.
4. Almamater FIK UNNES

KATA PENGANTAR

Berkat limpahan rahmat Tuhan Yang Maha Esa dan atas RidhoNya sehingga skripsi yang berjudul “ *Pembelajaran Penjasorkes Melalui Bermain Bola Voli Mini Dalam Meningkatkan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2010/2011*” dapat terselesaikan.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa tersusunnya skripsi ini bukan hanya atas kemampuan dan usaha penulis semata, namun juga berkat bantuan berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Dra. Endang Sri hanani, M kes. selaku dosen pembimbing utama dan Drs. Zaeni, M.Pd., selaku dosen pembimbing kedua yang telah memberikan petunjuk dan membimbing kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Kepala Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo yang telah memberikan ijin penelitian dan dengan sepenuh hati membantu terlaksananya penelitian ini.
6. Guru Penjasorkes yang membantu dan mengarahkan dalam pelaksanaan penelitian.
7. Bapak dan Ibu tercinta yang telah memberikan Doa dan dorongan sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan dalam penelitian ini. Semoga Allah SWT memberikan pahala yang sebesar-besarnya atas kebaikan yang telah mereka berikan selama ini. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua.

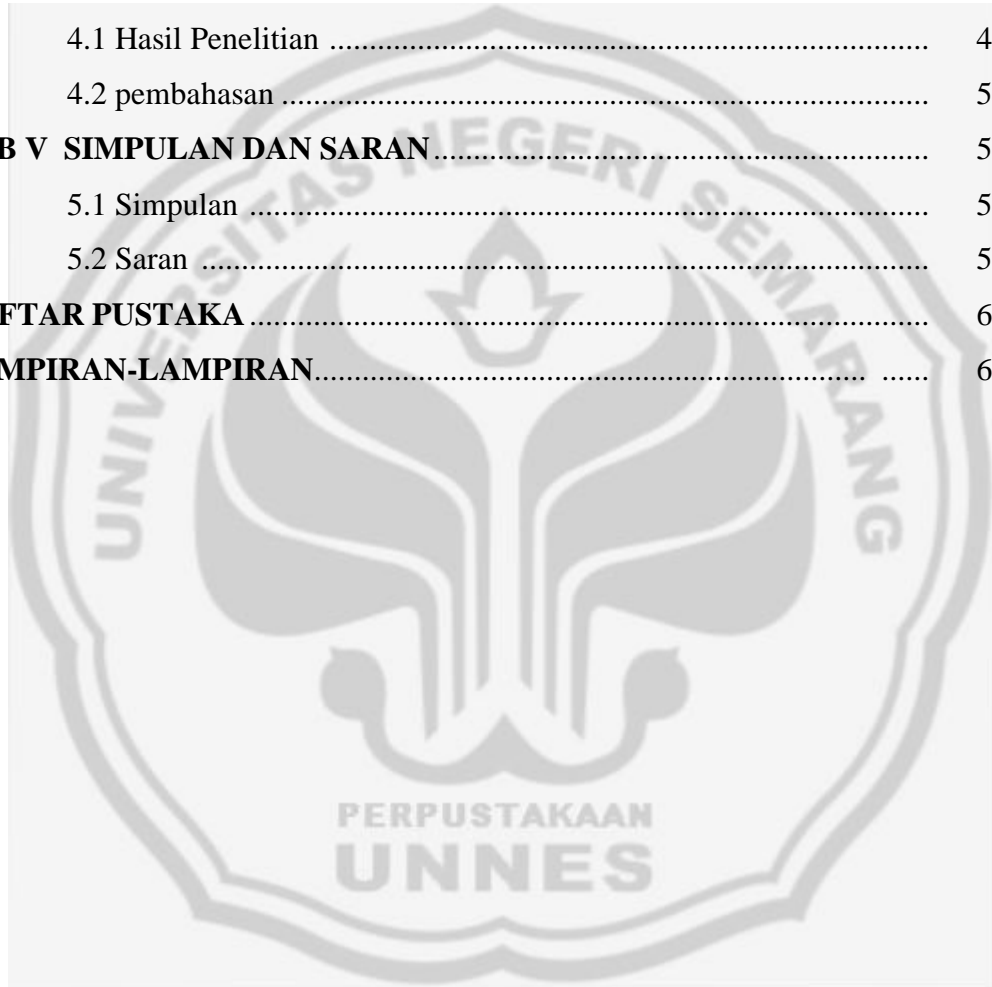
Semarang, Juni 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	HALAMAN
JUDUL	i
SARI	ii
PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Permasalahan	4
1.3 Penegasan Istilah.....	4
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
2.1 Jenis permainan dalam Pendidikan	6
2.2 Permainan Bola Voli Mini	6
2.2.1 Teknik Permainan	8
2.2.2 Metode Pembelajaran Bola Voli	15
2.3 Fungsi Bermain	18
2.4 Pembelajaran Keterampilan Gerak	20
2.5 Pengertian Kesegaran Jasmani.....	22
2.6 Komponen Komponen Kesegaran Jasmani	22
2.7 Fungsi Kesegaran Jasmani	26

BAB III METODE PENELITIAN	28
3.1 Metode Penentuan Objek Penelitian.....	28
3.2 Metode Pengumpulan data	29
3.3 Metode Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
4.1 Hasil Penelitian	44
4.2 pembahasan	56
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	58
5.1 Simpulan	58
5.2 Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	61



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Bola Voli Mini.....	7
2. Posisi Lari Star 40 M.....	34
3. Sikap Gantung Siku.....	36
4. Sikap Baring Duduk.....	32
5. Sikap Loncat Tegak.....	39
6. Star Lari 600 M.....	40



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 10-12 tahun Putra.....	41
2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 10-12 tahun Putri.....	41
3. Norma Tes Kesegaran Jasmani.....	42
4. Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Bermain Bola Voli Mini.....	45
5. Distribusi Hasil Lari 40 M Siswa Yang Bermain Bola Voli Mini.....	46
6. Distribusi Hasil Gantung Siku Tekuk Yang Bermain Bola Voli Mini.....	48
7. Distribusi Hasil Baring Duduk Yang Bermain Bola Voli Mini.....	50
8. Distribusi Hasil Loncat Tegak Yang Bermain Bola Voli Mini.....	52
9. Distribusi Hasil lari 600 M Yang Bermain Bola Voli Mini.....	54



DAFTAR LAMPIRAN

HALAMAN

1. Surat ijin Penelitian.....	.67
2. Surat Keterangan UPTD.....	68
3. Surat Keterangan Peneliti.....	69
4. Dokumentasi Penelitian.....	70



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan merupakan bagian dari pada bidang studi pendidikan jasmani yang mempunyai banyak kegiatan. Bermain merupakan peristiwa hidup yang sangat digemari oleh anak-anak, maupun orang dewasa, bermain bola voli mini adalah suatu permainan yang mengasikan bagi anak-anak. Permainan bola voli mini merupakan permainan yang memodifikasi dari permainan bola voli sesungguhnya. Hanya saja dalam bola voli mini jumlah pemain, aturan permainanya, lebar dan panjang lapanganya serta tinggi netnya di modifikasi agar dimaksudkan untuk mempermudah cara bermainnya sehingga menarik untuk memainkannya. Permainan ini dilakukan oleh 10 pemain yang dibagi menjadi dua regu, sehingga masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Untuk panjang lapanganya 6 M dan lebarnya 6 M, sedangkan untuk tinggi net adalah 180 CM. Dalam perminan ini masing- masing regu mempunyai 4 kesempatan dalam memukul bola (4 kali sentuh), sedangkan untuk game dengan sistem reli point dengan nilai game 15, dan apabila terjadi nilai yus maka yang mendapat angka selisih dua menjadi pemenangnya.

Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo lebih menyukai olahraga bola voli di bandingkan dengan olahraga yang lainnya dan prestasinya pun cukup baik, oleh karena itu penulis memilih permainan bola voli mini untuk meningkatkan kesegaran jasmani sebagai penelitian, karna dengan bermain bola voli mini siswa cenderung tertarik untuk memainkannya. Disamping aturan dan ukuran lapangan yang sudah di modifikasi

tinggi net, jumlah pemain,nya pun di sederhanakan sehingga permainan bola voli mini ini sangat menarik bagi siswa.Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah siswa kelas V yang berjumlah 30 anak dan tinggi net nya pun disesuaikan dengan ukuran tubuh siswa hal ini harus dijadikan prinsip utama dalam memodifikasi pembelajaran penjas. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dan daritingkat yang tadinya lebih rendah menjadi tingkat yang lebih tinggi.Untuk itu pembelajaran dapat dimodifikasi dengan cara mengurangi struktur permainan yang sebenarnya hingga pembelajaran strategi dasar bermain dapat diterima dan relatif mudah oleh siswa.Pembelajaran bola voli mini ini dilakukan selama 12 kali pertemuan, dilaksanakan pada saat jam pelajaran penjas dan juga dilakukan pada saat sore hari,permainan bola voli ini dilakukan secara kontinyu dimaksudkan agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 sukorejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal.

Kesegaran jasmani harus ditingkatkan atau dipertahankan melalui latihan yang kontinyu sesuai dosis dan dilakukan pengukuran secara berkala, misalnya dengan gerakan-gerakan melatih otot atau untuk sekedar berolahraga dengan tujuan latihan guna mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisik atau kesegaran jasmani. Bermain bola voli dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Yang dimaksud kesegaran 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 energy untuk mengisi waktu luang dan

menghadapi hal-hal drurat yang tidak terduga (Rubianto Hadi 2007 : 48). Gerakan-gerakan ringan pun dapat digunakan sebagai olahraga ringan yang dapat memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan kerja fisik secara maksimal.Latihan gerak dasar dapat meningkatkan kondisi fisik atau kesegaran jasmani.Adapun dasar gerak itu ialah, kekuatan otot, kelentukan otot, daya tahan otot setempat dan daya tahan kardiovaskuler. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa dengan bermain, gerak dasar anak akan berkembang, kemudian diikuti adanya perkembangan kemampuan gerak. Perkembangan kemampuan gerak ini berarti juga harus dikembangkan trampilan geraknya atau meningkatkan keterampilan berolahraganya sehingga kesegaran jasmaninya juga akan baik.Menurut Clarke dalam buku Sukintaka (1992:27) kesegaran jasmani merupakan kemampuan melaksanakan tugas sehari-hari dengan baik dan kuat, tanpa kelelahan yang berarti, dan energi yang besar mendapatkan kesenangan dalam menggunakan waktu luang, dan dapat mengatasi bila menjumpai keadaan darurat yang tidak disangka-sangka. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kesegaran jasmani itu merupakan kemampuan untuk kuat menahan beban melawan “stress” (tekanan), dan tekun dalam usahanya mengatasi keadaan yang sulit dan tidak akan menjadi orang yang tidak segar, karena kesegaran jasmani sangat mempengaruhi tidakan atau pola pikir seseorang dalam melakukan kegiatan sehari- hari baik dilingkungan rumah,dilingkungan sekolah atau pun di lingkungan masyarakat kita harus selalu dapae menjaga kondisi kesegaran jasmani kita.

1.2 Permasalahan

Permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah: Bagaimana pengaruh pembelajaran penjasorkes melalui bermain bola voli mini dalam meningkatkan kebugaran jasmani di Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo kelas V Kecamatan Sukorejo tahun ajaran 2011.

1.3 Penegasan istilah

Sehubungan dengan judul yang diajukan maka untuk menyamakan persepsi atau pengertian yang berbeda perlu diadakan penegasan istilah sebagai berikut :

1.3.1 Permainan bola voli mini

Permainan bola voli mini adalah Permainan yang di modifikasi dari permainan voli sesungguhnya, dengan aturan, cara bermain nya dipermudah dan lebar lapangan, tinggi net, ukuran bola pun di mini kan. Permainan bola voli mini termasuk permainan beregu. Permainan ini mengutamakan kegembiraan dan ketangkasan para pemainnya. Untuk dapat memenangkan permainan, satu regu untuk dituntut untuk berkerja sama dengan baik serta memiliki ketangkasan dalam memainkan serta mengoper bola ke teman maupun lawan.

1.3.2 Tingkat Kebugaran Jasmani

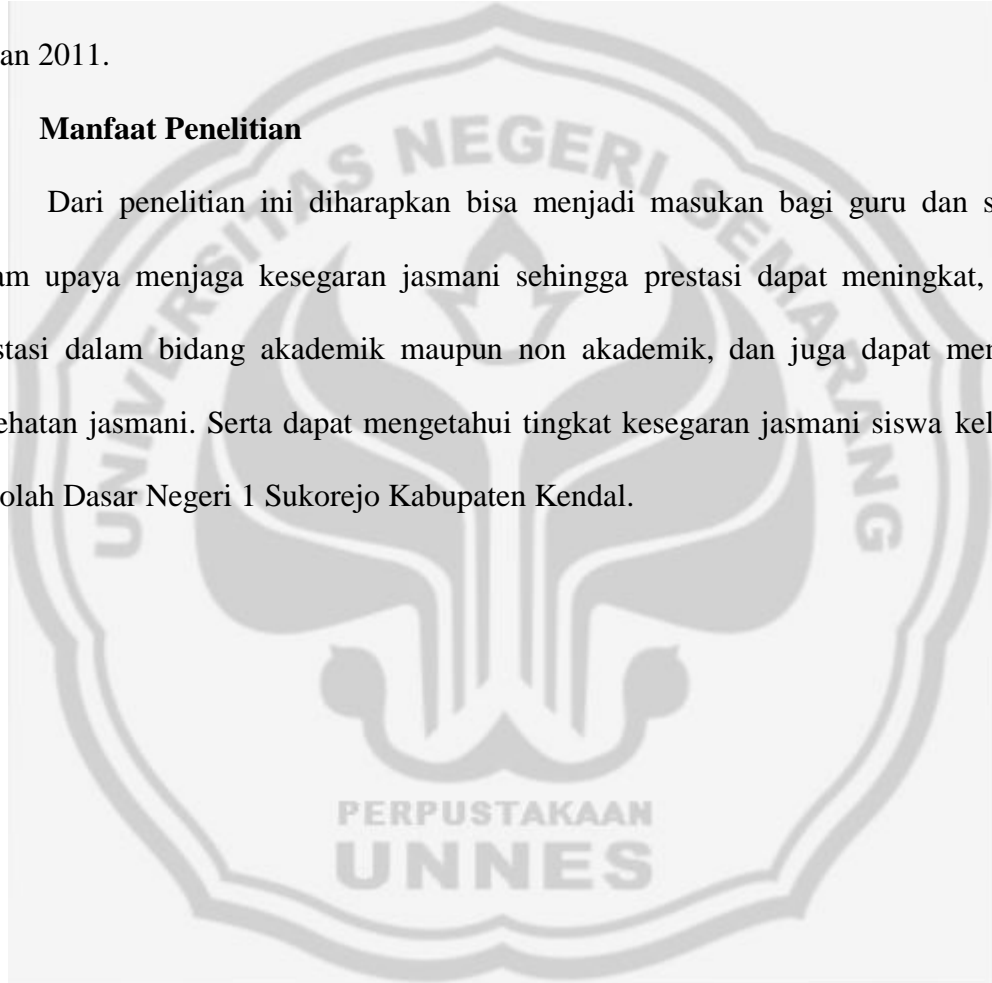
Tingkat Kebugaran jasmani menurut Dangsina Moeloek (1984:2) Ditinjau dari segi faal adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melaksanakan tugas pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (pekerjaan sehari – hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan pengaruh metode pembelajaran gerak melalui permainan bola voli mini dalam meningkatkan kebugaran jasmani di Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo kelas V Kecamatan Sukorejo tahun ajaran 2011.

1.5 Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi masukan bagi guru dan siswa dalam upaya menjaga kebugaran jasmani sehingga prestasi dapat meningkat, baik prestasi dalam bidang akademik maupun non akademik, dan juga dapat menjaga kesehatan jasmani. Serta dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo Kabupaten Kendal.



BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Jenis Permainan Dalam Pendidikan

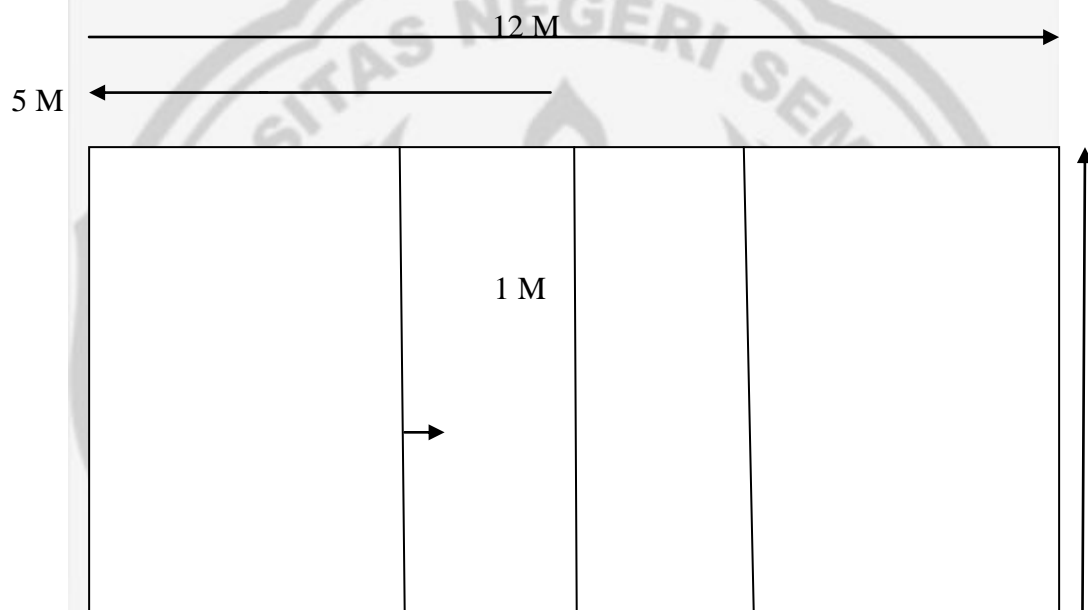
Jenis Permainan ,dalam pelajaran pendidikan jasmani di sekolah terdiri dari 1) permainan kecil, yaitu permainan menggunakan bola kecil seperti kasti, tenis meja,rounders,tenis. 2) permainan besar, yaitu permainan menggunakan bola besar, seperti sepak bola, bola voli, basket,bola tangan. 3) Permainan anak-anak seperti kucing dan tikus,hijau hitam, menjaring ikan, gobag sodor, dan sebagainya. Sudah tentu jenis-jenis permainan itu dilakukan oleh anak-anak di sesuaikan oleh tingkat usia dan tingkat perkembanganya.Pada anak-anak cenderung lebih menyukai ke permainan yang menggembirakan dan mengasik kan,karena pada usia anak-anak cenderung untuk bermain-main.Namun kita sebagai pengajar harus mampu dan pintar mengarahkan siswa ke dalam permainan yang mengasik kan menyenangkan serta cenderung dapat meningkatkan kesegaran jasmaninya.

2.2 Permainan Bola Voli Mini

Permainan bola voli mini adalah Permainan bola voli mini merupakan permainan yang memodifikasi dari permainan bola voli sesungguhnya. Hanya saja dalam bola voli mini jumlah pemain,aturan permainanya,lebar dan panjang lapanganya serta tinggi netnya di modifikasi agar dimaksudkan untuk mempermudah cara bermainya sehingga menarik untuk memainkannya.Permainan ini dilakukan oleh 10 pemain yang dibagi menjadi dua regu, sehingga masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Untuk panjang lapanganya 6 M dan lebarnya 6 M, sedangkan untuk

tinggi net adalah 180 CM. Dalam permainan ini masing- masing regu mempunyai 4 kesempatan dalam memukul bola (4 kali sentuh), sedangkan untuk game dengan sistem reli point dengan nilai game 15, dan apabila terjadi nilai yus maka yang mendapat angka selisih dua menjadi pemenangnya.

Gambar dan ukuran lapangan voli mini:



Gambar 1.1 lapangan bola voli mini.

Lapangan permainan bola voli mini berbentuk persegi panjang dengan ukuran :

Panjang : 12 M

Lebar : 5 M

Jarak garis serang dengan net : 1M

Tinggi net : 180 CM.

2.3 Permainan Bola Voli

Permainan Bola Voli adalah Permainan yang dilakukan oleh dua regu, yang masing-masing regu terdiri dari enam orang. Bola dimainkan di udara dengan melewati net, setiap regu hanya bisa memainkan bola tiga kali pukulan. Untuk dapat memenangkan permainan, satu regu dituntut untuk berkerja sama dengan baik dalam mengoper bola.

2.2.1. Teknik Permainan

Menurut Ahmadi (2008:20) Dalam permainan bola voli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai, Dalam bermain bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang perlu kita kuasai di antaranya adalah :

1. *Service*

Service adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Pukulan *service* dilakukan pada permulaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan. Karena pukulan *service* berpeluang besar untuk memperoleh poin, maka pukulan *service* harus (1) meyakinkan, (2) terarah, (3) keras, (4) menyulitkan lawan, dan (5) *underhand service*.

Posisi awal untuk melakukan *service* tangan bawah adalah berdiri dengan posisi melangkah, dengan kaki depan yang berlawanan dengan tangan yang akan memukul bola. Tangan yang akan memukul bola harus lurus dan kencang. Sikut jangan bengkok sampai bola terpukul sehingga hasil dari *service* dapat akurat dan dapat dilakukan dengan maksimal. sehingga *service* pun dapat mematikan untuk pertahanan musuh.

2. Passing

Passing adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkan kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri. (Ahmadi 2008:22)

Dalam permainan bola voli , passing dapat dilakukan dengan cara passing bawah dan passing atas.

2.1 Passing Bawah

Adalah memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah, merupakan teknik bermain yang cukup penting. Kegunaan teknik bawah antara lain :

1. Untuk menerima bola service
2. Untuk menerima bola dari lawan yang berupa serangan atau smesh
3. Untuk mengambil bola setelah terjadi blok
4. Untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh diluar lapangan pemain
5. Untuk mengambil bola yang rendah dan mendadak datangnya.

Dalam permainan bola voli, memainkan bola dengan teknik passing bawah ada kalanya harus lakukan dengan satu tangan , yang mana posisi bola tidak memungkinkan untuk dipassing menggunakan dua tangan. Dalam hal ini biasanya bola jatuh jauh dari posisi pemain baik disamping atau di depan. Pada prinsipnya passing bawah dalam permainan bola voli dapat di bedakan menjadi beberapa macam seperti yang dikatakan oleh Ahmadi (2007:24) yaitu passing bawah satu tangan

sambil menjatuhkan diri kesamping, dan passing bawah satu tangan dengan menjatuhkan diri kedepan.

1. Passing bawah dengan satu tangan sambil menjatuhkan diri kesamping.

Teknik ini dilakukan apabila bola akan akan jatuh jauh disamping pemain, hingga hanya memungkinkan dijangkau dengan satu tangan. Adapun prinsip gerakan teknik ini adalah (1) Sikap menunggu dengan kaki ditekuk, (2) Kaki dilangkah melebar kearah samping, (3) Bola bipukul dengan sisi atas lengan bawah , tubuh atas bertumpu pada lutut yang ditekuk, dan (4) Kemudian berguling kesamping , dengan tumpuan berturut-turut pada paha, pantat, punggung, lalu bahu.

2. Passing bawah dengan satu tangan sambil menjatuhkan diri kedepan.

Teknik ini dilakukan dengan teknik menjangkau bola kedepan atau dengan gerakan diving, karena bola akan jatuh jauh ke depan pemain dan tidak mungkin dikembalikan dengan passing bawah biasa. Urutan-urutan gerakan teknik passin bawah dengan satu tangan sambil menjatuhkan diri kedepan adalah (1) Meloncat dengan bertumpu pada satu kaki, (2) Menerpa dengan gerakan mendatar kedepan, bola dipukul dengan dengan punggung tangan ke atas, (3) Menyentuh lapangan permainan dengan punggung tangan, dan (4) Tangan memdorong, sehingga dada, perut, dan paha meluncur ke lantai sementara betis ditekuk ke atas.

2.2 Passing Atas

Cara teknik passing atas adalah jari-jari tangan membuka lebardan kedua tangan membentuk mangkuk hamper saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola ,lututsedikit ditekuk hingga tangan berada di muka setinggi hidung. Sudut antarasiku

dan badan sekitar 45° . Bola disentuh dengan cara meluruskan dua kaki dengan lengan. Passing atas biasanya digunakan pemain untuk mengumpan rekannya guna melakukan serangan berupa smash.

Memainkan bola dengan teknik passing atas dapat juga dilakukan dengan berbagai variasi, variasi ini antara lain:

1. Passing atas ke arah belakang melewati atas kepala

Dalam hal memainkan bola ke arah belakang, pemain harus berada di bawah bola. Tubuh dan lengan depan dan kepala agak ditekuk ke belakang. Pergelangan tangan ditekuk ke belakang, selanjutnya tubuh diluikan ke belakang dan gerakan lengan yang sangat diarahkan ke belakang akan menghasilkan jalannya bola agak datar.

2. Passing atas ke arah samping pemain

Gerakan passing atas menyamping adalah pemain berusaha menempatkan diri dan menyesuaikan diri dengan arah datangnya bola. Kemudian badan dicondongkan sedikit ke arah samping dimana bola akan dioper. Selanjutnya bola didorong kesamping hingga tangan, pergelangan tangan, badan, dan tungkai lurus.

3. Passing atas sambil meloncat ke atas

Prinsip passing atas sambil meloncat ke atas tidak berbeda dengan dengan teknik passing atas biasa. Hanya passing atas jenis ini dilakukan pada saat tubuh meloncat ke atas, menyesuaikan arah datang bola, kemudian melakukan dorongan bola ke arah yang dikehendaki sebelum mendarat sehingga hasil bola akan akurat untuk di operkan ke teman ataupun lawan yang sedang kita hadapi tanpa mengalami kesulitan yang berarti.

4. Passing atas sambil menjatuhkan diri kebelakang

Teknik memainkan bola dengan menggunakan teknik passing atas sambil menjatuhkan diri kebelakang ini dilakukan dalam keadaan bola tidak memungkinkan, karena tidak memungkinkan menggunakan teknik passing yang lain yaitu Teknik SetUp (Umpan).

Teknik Set Up (Umpan) adalah pemberian umpan kepada teman sregu untuk melakukan serangan. Set Up ditinjau dari penggunaan tekniknya dapat menggunakan salah satu passing. Pada umumnya Set Up banyak dipakai adalah pada passing atas. Sesuai dengan pengertiannya, mengumpan berarti menyajikan umpan kepada temannya seregu yang kemudian diharapkan akan dapat digunakan menyerang ke lapangan lawan. Karena pada umumnya pengertian menyerang dalam permainan bola voli adalah dengan smesh, maka mengumpan adalah menyajikan bola untuk dapat dismesh. Menset Up harus memenuhi beberapa persyaratan agar hasilnya dapat di smash dengan baik dan dapat mematikan lawan dengan berhasil.

Adapun persyaratan itu adalah sebagai berikut:

1. Bola harus melambung dengan tenang didaerah serang lapangan sendiri.
2. Bola harus ada diatas jarring net dengan ketinggian yang cukup, agar dapat di smesh oleh smasher.
3. Jarak bola dari net sejauh antara 20 sampai 50 cm, kecuali serangan dari belakang karena kalau serangan dari belakang jarak bola dari net harus lebih jauh lagi, karena kalau tidak jauh maka akan mengenai net dan itu sangat merugikan bagi sebuah tim yang sedang bertanding.

Pada dasarnya umpan dapat dibedakan sebagai berikut:

1. Berdasarkan arah bola dari pengumpan
 - a. Umpan kedepan
 - b. Umpan kebelakang
2. Berdasarkan jarak dari net
 - a. Umpan dekat dengan net
 - b. Umpan jauh dari net
3. Berdasarkan tingginya dan kurva jalanya bola :
 - a. Umpan tinggi
 - b. Umpan rendah
 - c. Umpan semi
 - d. Umpan menyusur net (*push*).

Beberapa hal penting yang harus di pelajari dan dilatih oleh pengumpan adalah sebagai berikut :

1. Kemampuan bergerak cepat dan menempatkan diri dibawah bola.
2. Ketepatan mengarahkan bola kesuatu tempat yang paling memadai untuk di smesh, dengan mempertimbangkan ketinggian bola yang disesuaikan dengan jarak, kesiapan, tipe smash, dan kemampuan teman yang diberi umpan.
3. Kemampuan mengantisipasi formasi/posisi lawan yang termasuk juga untuk mengenali kemampuan lawan atau pemain lawan yang baik dan yang kurang baik dalam melakukan blok karena blok sangar di butuhkan untuk pertahanan sebuah tim yang sedang bermain.

2.3 *Blocking* (Bendungan)

Blocking (bendungan) merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Jika ditinjau dari teknik gerakan, block bukanlah merupakan teknik yang sulit. Namun presentase keberhasilan suatu block relative kecil karena arah bola smash yang akan diblock, dikendalikan oleh lawan. Keberhasilan block di tentukan oleh tunggunya loncatan dan jangkauan tangan pada bola yang sedang dipukul lawan. Block dapat dilakukan dengan pergerakan tangan aktif (saat melakukan block tangan dipergeser ke kanan maupun ke kiri) block bisadilakukan oleh satu atau dua,tiga pemain.

2.4 *Smash*

Smash pukulan keras atau smash juga disebut spike, merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim. Pukulan *smash* banyak macam dan variasinya. *Smash* adalah pukulan bola yang keras dari atas ke bawah , jalanya bola menukik sehingga sulit untuk di blok oleh lawan.

Smash merupakan suatu teknik yang mempunyai gerakan yang kompleks yang terdiri atas (1) langkah awalan, (2) tolakan untuk meloncat, (3) memukul bola pada saat melayang di udara, dan (4) mendarat kembali setelah memukul bola.

Macam-macam pukulan dalam *smesh*, antara lain sebagai berikut:

1. Pukulan serangan frontal

Arah pukulan bola atau jalanya bola sebgaiian besar dengan arah awalan yang dilakukan saat melakukan pukulan.

2. Pukulan berputar

Arah awalan dan arah pukulan saling membentuk sudut.

3. Pukulan serangan melalui sisi badan

Sisi badan menghadap jarring serta arah awalan dan arah pukulan juga saling membentuk sudut.

2.2.2 Metode Pembelajaran Bola Voli

Sebelum melakukan suatu permainan hendaknya mengerti cara atau gerak dasar permainan tersebut. Bola voli merupakan permainan beregu yang setiap regunya terdiri atas enam orang dengan jenis kelamin yang sama.

Kemampuan individu/perorangan yang tinggi akan memudahkan menggalang suatu kerjasama yang memberikan hasil akhir yang bermutu dan baik.

Menurut Munasifah (2008:13) Dalam permainan Bola Voli kita harus menguasai 3 masalah yang sangat penting yaitu (1) teknik penguasaan bola, (2) teknik permainan, dan (3) taktik permainan.

Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain yaitu *service* (pukulan pertama), ketika melakukan *service* harus diperhatikan hal-hal berikut (1) konsentrasi untuk melakukan *service*/pikulan, (2) berlatih dan menyesuaikan diri untuk mengusahakan bola masuk, (3) usahakan agar bola itu keras dan cepat masuknya, (4) lihat dan pelajari dimana lawan kita yang terlemah, kesanelah pukulan *service* kita arahkan, dan (5) ketahui posisi lemah regu lawan. Beberapa macam *service* yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut.

2.1 *Service* dari bawah (*Underhand service*)

Service dilakukan dari arah bawah. Tangan yang memukul bola harus lurus dan kencang, siku jangan bengkok sampai bola terpukul lepas. Sedangkan tinggi bola yang akan dilepas oleh tangan kiri disesuaikan dengan kebutuhan kita sehingga arah bola bias maksimal.

2.2 *Service* Gaya Menyamping (*Side hand service*)

Tangan yang akan memukul harus lurus dan tingginya sama dengan bahu kita.

2.3 *Service* Dari Depan (*front service*)

Tangan yang akan memukul bola harus lurus sewaktu menyentuh bola. Jauh dekat berdirinya si pemukul hendaknya disesuaikan dengan kondisi masing-masing sipemukul. Akan lebih efektif kalau kita dapat memukul bola dengan keras dan menukik kebawah atau bergelombang.

2.4 *Service* dengan smesh (*smes service*)

Bola dilempar tinggi sesuai dengan tinggi lompatan dan jangkauan tangan kita. Tangan tetap lurus untuk memungkinkan kerasnya pukulan

2.3 Fungsi bermain dalam pendidikan

Menurut Bigo, Kohnstam dan Palland dalam buku Sukintaka (1992:5) mengemukakan bahwa permainan mempunyai makna pendidikan sebagai berikut:

- a. Permainan merupakan salah satu dari banyak wahana untuk membawa anak kepada hidup bersama atau bermasyarakat. Anak akan memahami dan

menghargai dirinya atau temannya. Pada anak yang bermain, akan tumbuh rasa kebersamaan, yang sangat baik bagi pembentukan rasa sosialnya.

- b. Dalam permainan anak akan mengetahui kekuatannya, menguasai alat bermain, dan mengetahui sifat alat.
- c. Dalam permainan , anak akan mempunyai suasana, yang tidak hanya mengungkapkan fantasinya saja, tetapi juga akan mengungkapkan semua sifat aslinya, dan pengungkapannya dilakukan secara patuh dan spontan. Anak laki-laki dan perempuan yang berumur sama akan berbuat yang berbeda terhadap permainan yang sama (misalnya bermain dengan kubus, atau boneka)
- d. Dalam permainan, anak akan mengungkapkan macam-macam emosinya, dan sesuai dengan yang diperolehnya saat itu jenis emosi itu diungkapkan, serta tidak mengarah pada prestasi.
- e. Dalam bermain anak akan dibawa kepada kesenangan, kegembiraan, dan kebahagiaan dalam dunia kehidupan anak. Semua situasi ini mempunyai makna wahana pendidikan.
- f. Permainan akan mendasari kerjasama, taat pada peraturan permainan, pembinaan watak jujur dalam bermain, dan semua ini membentuk sifat “fair play” (jujur,sifat kesatria,atau baik) dalam bermain.
- g. Bahaya dalam bermain bisa saja timbul, dan keadaan ini akan banyak gunanya dalam hidup yang sesungguhnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa bermain sangat baik untuk pembentukan rasa sosial, membawa anak pada kegembiraan, mendasari kerjasama dan pembinaan watak jujur yang semuanya itu mempunyai makna wahana pendidikan. Dan dengan bermain hati kita menjadi terhibur serta dapat menimbulkan suasana yang fres baik untuk pikiran kita maupun rohani kita yang ada di dalam jasmani kita yang sering mengalami stress saat bekerja atau saat berpikir secara terus menerus tanpa istirahat.

2.4. Fungsi Bermain

Fungsi bermain dalam usaha pendidikan, melalui peninjauan seberapa jauh peranan bermain dalam tiap aspek pribadi manusia antara lain:

a. Pertumbuhan dan perkembangan anak

Aktivitas bermain pada anak-anak banyak dilakukan dengan aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani ini sangat penting bagi anak-anak dalam masa pertumbuhannya. Gerak mereka berarti berlatih tanpa disadarinya, dasar gerak mereka menjadi lebih baik, karena kekuatan otot, kelenturan, daya tahan otot setempat, dan daya tahan kardiovaskuler makin jadi baik. Disamping itu terjadi pula makin tambah panjang dan makin besar otot-otot mereka. Dari pertumbuhan mereka, berarti makin baik fungsi organ tubuh mereka sehingga dapat dikatakan, bahwa dari pertumbuhan itu mereka, akan terjadi perkembangan yang lebih baik saat mereka mengalami pertumbuhan dalam usia yang sedang di jalani sekarang dalam menata kehidupan sosialnya (Sukintaka, 1992:12)

b. Kemampuan gerak

Yang dimaksudkan kemampuan gerak di sini adalah berapa banyak orang itu melakukan tugas gerak, baik untuk gerak sehari-hari maupun gerak yang mendasari gerak berolah raga. Anak bermain akan meningkatkan fungsi organ tubuh dalam melakukan tugas-tugas gerak. Kalau fungsi organ tubuh menjadi baik, berarti untuk mengalami perkembangan kemampuan geraknya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa dengan bermain dasar gerak anak akan berkembang, kemudian diikuti adanya perkembangan kemampuan gerak. Perkembangan kemampuan gerak ini berarti juga harus dikembangkan ketrampilan berolahraganya dengan meningkatkan kemampuan tekniknya (Sukintaka, 1992:16)

Menurut Rijsdrop dalam buku Sukintaka (1992:21) menyatakan bahwa bagi anak yang 10 tahun, anak itu masih ada dalam kelompok masa bermain. Dapat saja mereka memainkan permainan anak dewasa, seperti baseball, sepak bola dan sebagainya, tetapi mereka bermain dengan cara mereka sendiri.

Dengan demikian boleh saja mereka menirukan teknik bagi orang dewasa dan kebiasaan permainan orang dewasa, tetapi sebenarnya itu masih anak-anak.

Dalam mencapai kemampuan gerak yang harus dicapai pada tiap tahap perkembangannya, akan diikuti pula penguasaan ketrampilan gerak yang sangat berguna untuk pencapaian prestasi berolahraga di kemudian hari. Adapun pembelajaran yang paling tepat, menggunakan bentuk penyajian bermain. Sebab dengan akan dibatasi dengan keteraturan mentaati peraturan (Sukintaka, 1992:22)

Menurut Clarke dalam buku Sukintaka (1992:27) kesegaran jasmani merupakan kemampuan melaksanakan tugas sehari-hari dengan baik dan kuat, tanpa kelelahan yang berarti, dan energy yang besar mendapatkan kesenangan dalam menggunakan waktu luang, dan dapat mengatasi bila menjumpai keadaan darurat yang tidak disangka-sangka. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kesegaran jasmani itu merupakan kemampuan untuk kuat menahan beban melawan “stress” (tekanan), dan tekun dalam usahanya mengatasi keadaan yang sulit dan tidak akan menjadi orang yang tidak segar dan mampu melaksanakan tugas dengan baik tanpa mengalami kelelahan.

c. Kesehatan

Kegiatan jasmani yang dilakukan anak dengan rasa senang akan menjadikan anak lebih tahan terhadap beberapa penyakit. Dengan bimbingan guru pendidikan jasmani anak akan diarahkan dan dibimbing untuk membiasakan hidup sehat. Disamping tidak akan ditolak bahwa dengan bermain diharapkan anak akan sehat rohaninya, karena kesenangan anak terbebas dari tekanan batin, berusaha menghargai orang lain, dan mengetahui kemampuan dirinya (Sukintaka, 1992:27)

2.5. Pembelajaran ketrampilan gerak

Selain para guru pendidikan jasmani dan kesehatan bertanggung jawab terhadap perkembangan kesegaran jasmani, juga bertanggung jawab terhadap perkembangan ketrampilan gerak siswa. Tujuan utama pembelajaran keterampilan

gerak adalah perkembangan gerak yang terampil. Apa yang dimaksud dengan gerak terampil dan apa saja indikatornya.

Menurut Rink dalam buku Rusli Lutan (2000:56) mengemukakan tiga indikator terampil sebagai berikut:

1. Efektif. Artinya sesuai dengan produk yang diinginkan atau dengan kata lain “Product oriented” Misalnya, seorang pemain basket sudah efektif melakukan tembakan apabila bola hasil tembakannya masuk ring basket.

2. Efisien. Artinya sesuai dengan proses yang seharusnya dilakukan atau dengan kata lain “Proses oriented” Misalnya, seorang pemain basket sudah efisien melakukan tembakannya apabila gerakannya sesuai dengan prinsip mekanis.

3. Adaptif. Artinya sesuai dengan situasi dan kondisi lingkungan dimana gerak tersebut dilakukan. Misalnya, seorang pemain basket sudah adaptif melakukan tembakannya apabila ia mampu melakukannya pada situasi dan kondisi lingkungan yang berbeda-beda : pada saat sendiri, saat diganggu lawan, saat berlatih, bertanding, tegang, krisis dan sebagainya.

Berdasarkan dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan harus sistematis sesuai dengan yang ditetapkan, sehingga tujuan pembelajaran gerak dapat berjalan dengan efektif, efisien dan adaptif yang sesuai dengan apa yang kita harapkan dalam suatu proses pembelajaran sehingga hasilnya pun dapat semaksimal mungkin dalam upaya peningkatan proses belajar mengajar.

2.6. Pengertian Kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari – hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan – keperluan yang mendadak

Kesegaran jasmani menurut Dangsina Moeloek (1984:2) Ditinjau dari segi faal adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap penyesuaian fisik yang di berikan padanyadalam melaksanakan tugas pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari – hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan senggga masih banyak tenaga yang dapat digunakan untuk melakukan kegiatan yang lainya tanpa mengalami kelelahan ataupun penurunan daya tahan tubuh.

2.7. Komponen Komponen Kesegaran Jasmani

Komponen kesegaran jasmani : daya tahan terhadap penyakit, kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan, daya otot, kelentukan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan.

1. Daya tahan terhadap penyakit

Daya tahan tubuh terhadap penyakit antara orang satu dengan orang yang lain berbeda- beda, faktor yang mempengaruhi daya tahan terhadap penyakit adalah factor lingkungan, makanan, dan keturunan. Faktor keturunan adalah factor gen yang akan berpengaruh pada keturunan, sedang faktor lingkungan yang penting adalah

melakukan olahraga secara teratur, istirahat yang cukup dan rekreasi, selain itu perlu diperhatikan gizi dan nutrisi yang cukup.

2. Kekuatan dan daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan otot untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang lama dengan beban tertentu. Dengan latihan fisik yang teratur dan terus menerus akan dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, sehingga dapat melakukan kegiatan fisik yang lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Faktor fisiologis yang mempengaruhi kekuatan dan daya tahan otot yaitu:

1. Aktifitas fisik
2. Suhu otot
3. Jenis kelamin
4. Umur

Pelatihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya tahan jantung pembuluh darah dan alat-alat pernafasan adalah pelatihan yang dilakukan secara aerobik antara lain berjalan, berlari, bersepeda, berselancar, lompat tali permainan yang dilakukan cukup lama diantara kegiatan yang lain

Daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kerja jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara terus menerus yang melibatkan kontraksi otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama (Sajoto, 1988:16). Proses ini sangat baik untuk kerja jantung dalam proses memompa darah keseluruh tubuh.

3. Daya otot

Daya otot sehari-hari, ini diperlukan untuk memindahkan sebagian atau seluruh beban dari satu tempat ketempat yang lain yang dilakukan pada suatu saat dan secara tiba-tiba. Orang yang sering melakukan aktifitas jasmani membuat daya otot menjadi lebih baik.

4. Kelentukan

Kelentukan adalah aktifitas seseorang dalam penyesuaian dan untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh (Sajoto, 1988:17)

5. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1988:7) jadi kecepatan seseorang sangat mendukung dalam melakukan berbagai kegiatan sehari-hari.

6. Kelincahan

Kemampuan seseorang untuk merubah posisi diarena tertentu (Sajoto, 1988:7) Kelincahan seorang dipengaruhi usia, tipe tubuh, jenis kelamin, berat badan, dan kelentukan (Dangsina Moeloek, 1984:9)

7. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintrogasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda-beda kedalam pola gerak tunggal secara efektif (Sajoto, 1988:17)

Koordinasi menyatakan hubungan secara harmonis sebagai factor yang terjadi pada suatu gerakan (Dangsina Moeloek, 1984:4)

Jadi seseorang mempunyai koordinasi yang baik maka ia akan dapat melaksanakan tugas dengan mudah dan efektif

8. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang pada saat melakukan gerakan tergantung pada kemampuan intregasi antara kerja indera penglihatan, kanalis semisis kuralis pada telinga dan reseptor pada otot. Diperlakukan tidak hanya pada olahraga tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari (Dangsina Moelock, 1984:10)

9. Ketepatan

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu gerak atau mungkin suatu aspek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh (Sajoto, 1984:18)

Komponen-komponen kesegaran jasmani saling berkaitan antara satu dengan yang lain. Dengan kata lain kesegaran jasmani akan bertambah baik jika melakukan latihan, perlakuan terhadap komponen haruslah seimbang tidak hanya melakukan salah satu komponen saja karena dengan hanya melakukan salah satu komponen saja maka akan terjadi ketimpangan dan ketidak seimbangan.Olehkarena itu harus dikukan secara seimbang dan selaras agar mendapat hasil yang maksimal utuk melakukan kegiatan yang berat serta kegiatan yang maksimal pula.

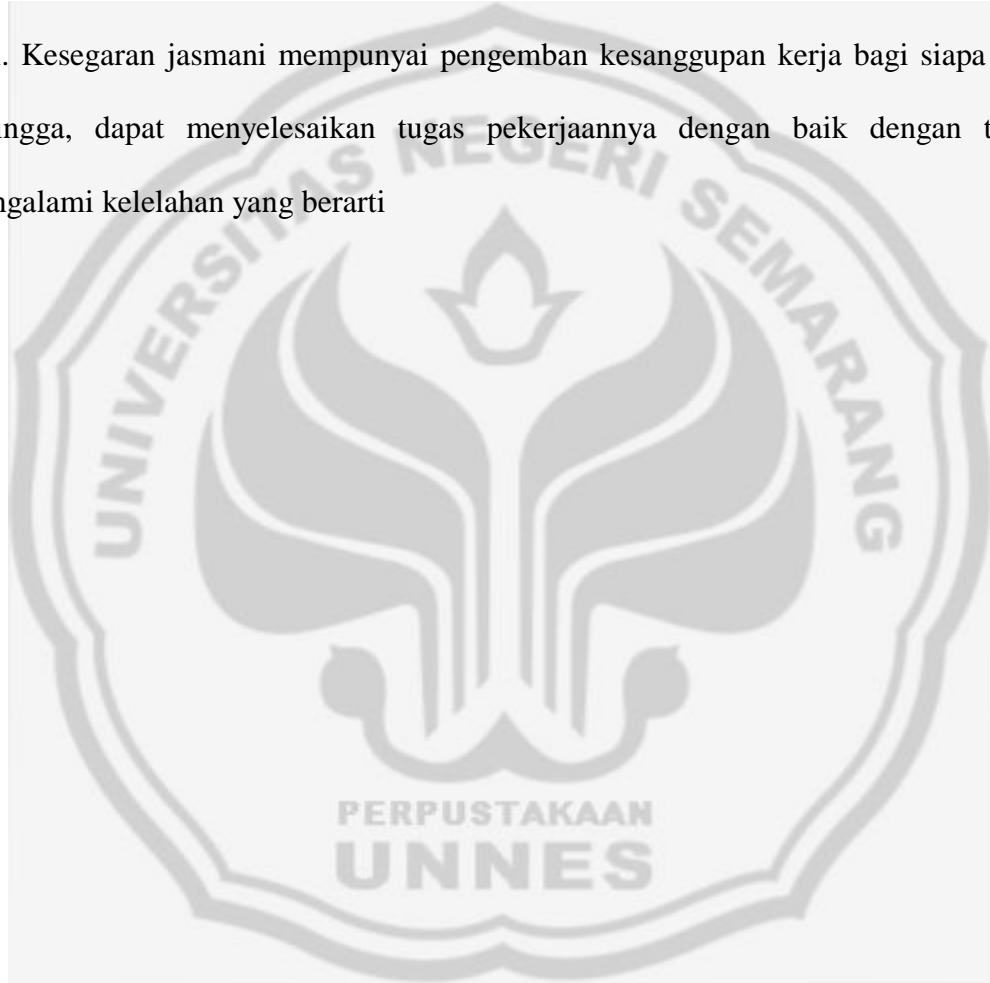
2.8. Fungsi kesegaran jasmani

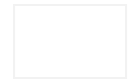
Kesegaran jasmani sangat penting bagi semua kehidupan manusia serta dalam mensukseskan pembangunan. Kesegaran jasmani bagi setiap orang berfungsi dalam melaksanakan kegiatan sehari –hari. Kesegaran jasmani mempunyai pengemban kesanggupan kerja bagi siapa pun, sehingga, dapat menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Khusus bagi pelajar dan mahasiswa sangat penting untuk menyelesaikan tugas studinya serta dalam proses belajar dan mengajar, sebab dalam belajar diperlukan kondisi tubuh yang sehat dan segar (Sumanto Y, 1993:153)

Kesegaran jasmani disamping untuk menunjukan kondisi fisik juga berfungsi untuk mengembangkan kesanggupan dan kemauan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani dilakukan latihan fisik secara teratur dan berkesinambungan karena dengan latihan teratur mampu menjaga kondisi tubuh,dan dengan latihan teratur dapat berfungsi:

1. Denyut jantung lebih lambat tiap menitnya kalau dibandingkan dengan denyut jantung biasa.
2. Paru-paru yang terlatih mendapatkan pernafasan yang tidak terlalu kencang tapi dalam.
3. Gerakan-gerakan urat syaraf yang terlatih akan dapat menyempurnakan koordinasi antara gerak otot dan juga akan menambah kepercayaan akan kesanggupan dan kemampuan fisik untuk melakukan tugasnya dengan sempurna.

4. Meningkatkan kelancaran peredaran darah keseluruh tubuh yang berarti meningkatkan pengangkutan oksigen dan membawa sisa-sisa pembakaran metabolisme sangat baik untuk perkembangan tubuh kita. Dimana tubuh kita . Kesegaran jasmani bagi setiap orang berfungsi dalam melaksanakan kegiatan sehari - hari. Kesegaran jasmani mempunyai penguatan kesanggupan kerja bagi siapa pun, sehingga, dapat menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti





BAB III

METODE PENELITIAN

3. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini metode yang di gunakan adalah metode tes. Metode dalam suatu penelitian harus tepat dan sesuai dengan tujuan serta dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya secara ilmiah. Seperti yang dikemukakan oleh Luthan (2000:88) bahwa teori yang mendasari penelitian adalah teori transformasi sosial yang berkeyakinan bahwa didalam lapisan masyarakat terdapat perbedaan-perbedaan kepentingan yang tidak mungkin terjangkau oleh penelitian tradisional yang bersifat general.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan atau diuraikan dalam metode penelitian adalah sebagai berikut:

3.1 Metode Penentuan Obyek Penelitian

Hal yang perlu diperhatikan dalam penentuan obyek penelitian yaitu mengenai langkah-langkah yang harus di tempuh supaya tidak terjadi kesalahan dalam penelitian yang mungkin terjadi, perlu dilakukan pemisahan tentang langkah untuk penentuan obyek penelitian antara lain

3.1.1 Populasi

Menurut Arikunto (1998:130) Populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Dan yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal yang berjumlah 30 siswa.

3.1.2 Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Arikunto (2006:131). Yang dijadikan sampel seluruh siswa kelas V SD N 1 Sukorejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal,

3.1.3 Variabel Penelitian

Penelitian mempunyai obyek yang sama yang dijadikan sasaran dalam penelitian, obyek tersebut sering di sebut gejala , seperti yang dikemukakan Sutrisno Hadi (1990:224) bahwa variabel adalah gejala-gejala yang menunjukkan variasi baik dalam jenis maupun tingkatan :

3.1.3.1 Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengaruh permainan bola voli mini

3.1.3.2 Variabel Terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD N 1 Sukorejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal yang diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk umur 10-12 tahun.

3.2 Metode Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan : metode tes dengan teknik yaitu siswa-siswi melakukan tes kesegaran jasmani Indonesia yang terdiri dari lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter.

3.2.1 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia usia 10-12 tahun

3.2.1.1 Ketentuan dalam pelaksanaan tes

1. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan satu rangkaian tes .Oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam satuan waktu.

Urutan pelaksanaan sebagai berikut:

- Pertama ; Lari 40 meter
- Kedua : Gantung siku
- Ketiga : Baring duduk 30 detik
- Keempat : Loncat tegag
- Kelima : Lari 600 meter

(Depdikbut, 1999:4)

3.2.1.2 Petunjuk Umum Pelaksanaan Tes

1. Peserta
 - a. Tes ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu peserta harus benar-benar dalam keadaan sehat dan siap untuk melaksanakan tes
 - b. Diharapkan sudah makan, sedikitnya 2 (dua) jam sebelum melakukan tes
 - c. Disarankan memakai pakaian olahraga dan bersepatu olahraga
 - d. Hendaknya mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes

- e. Diharapkan melakukan pemanasan (*warming up*) lebih dahulu sebelum melakukan tes
- f. Jika tidak dapat melaksanakan satu butir tes atau lebih dinyatakan gagal

2. Petugas

- a. Harap memberikan pemanasan lebih dahulu
- b. Memberikan kesempatan pada peserta untuk mencoba gerakan-gerakan
- c. Harap memperhatikan perpindahan pelaksanaan butir tes satu ke butir tes berikutnya secepat mungkin
- d. Harap memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat oleh petugas
- e. Bagi peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih diberi nilai 0 (nol)
- f. Untuk mencatat hasil tes dapat mempergunakan formulir tes perorangan atau gabungan

3.2.1.3 Petunjuk penilaian

Penilaian kebugaran jasmani dimulai dengan menggunakan tabel "T" (Untuk menilai prestasi dari masing-masing butir tes) dan menggunakan norma untuk menentukan klasifikasi atau kategori tingkat kebugaran jasmani.

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh siswa-siswi yang telah mengikuti tes tersebut masih menggunakan "Hasil Kasar". Hasil kasar yang dinilai adalah:

1. Lari cepat 40 meter yang dinilai adalah waktu yang dicapai
2. Gantung siku tekuk yang dinilai berapa waktu yang dapat dipertahankan

3. Baring duduk, 30 detik yang dinilai beberapa kali sisw-siswi itu dapat melakukannya
4. Loncat tegak yang dinilai seberapa tinggi siswa-siswi yang mampu melakukan lompatan
5. Lari 600 meter yang dinilai waktu yang dicapai

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukur yang berbeda tersebut perlu diolah dengan satuan ukur yang sama yaitu nilai. Nilai kebugaran jasmani peserta diperoleh dengan mengubah hasil kasar setiap butir tes menjadi nilai terlebih dahulu. Langkah berikutnya yaitu menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kebugaran jasmani

3.2.1.4 Perlengkapan penelitian

1. *Stop Watch* : Berguna untuk mengambil waktu yang dicapai oleh siswa-siswi dalam tes kebugaran jasmani
2. Peluit : Berguna untuk mengumpulkan siswa-siswi sebelum melaksanakan tes
3. Bendera : Berguna untuk pemberangkatan *start*
4. Meteran : Berguna untuk mengukur panjang lintasan lari
5. Papan bersekala untuk loncat tegak : Digunakan untuk mengukur tinggi loncat tegak yang dilakukan
6. Palang tunggal : Digunakan untuk gantung siku tekuk

7. Formulir tes dan alat tulis :Digunakan untuk mencatat hasil yang dicapai dalam pelaksanaan tes.

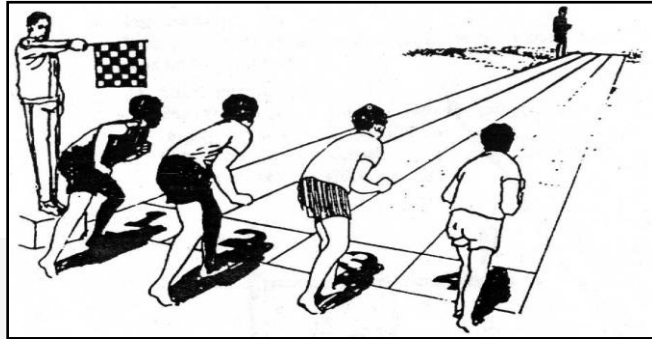
3.2.1.5 Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan pengukuran kebugaran jasmani dilaksanakan dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes ini merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu.

Adapun rangkaian butir tes yang harus dilakukan sebagai berikut

1. Lari 40 meter

Tes lari 40 meter, bertujuan untuk mengukur kecepatan. Alat dan fasilitas yang digunakan: lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan, bendera start, peluit, tiang pancang, *stopwatch*, serbuk kapur, formulir, dan alat tulis. Petugas tes ada dua yaitu: juru keberangkatan dan pengukur waktu merangkap pencatat hasil. Pada sikap permulaan, peserta berdiri di belakang garis *start*. Pada aba-aba “siap”, peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari. Pada aba-aba “ya”, peserta lari secepat mungkin menuju garis finis, menempuh jarak 40 meter. Lari masih bisa diulang apabila, ada pelari mencuri *start*, pelari tidak melewati garis *finish* dan pelari terganggu oleh pelari yang lain maka dalam proses ini harus di ulang sampai benar-benar terjadi aturan yang baik dan benar menurut aturan yang berlaku. Pengukuran waktu dilakukan saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finis yang sudah disediakan dalam lintasan lari berjarak 40 M yang digunakan ini .

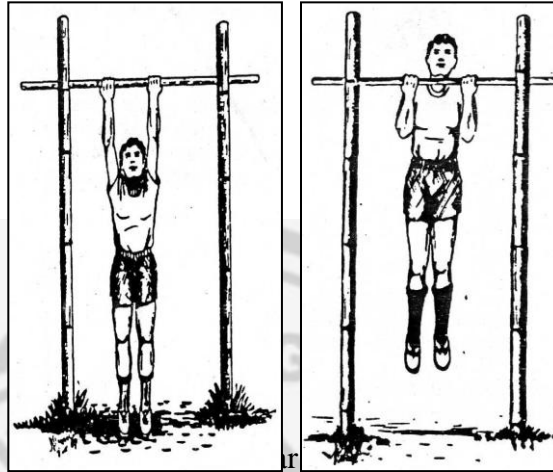


Gambar 1.2 Sikap dalam persiapan lari 40 meter
(Sumber: Suharto, 1999:7)

2. Tes Gantung Siku

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Alat dan fasilitas terdiri dari : palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan, *stopwatch*, formulir dan alat tulis, nomor dada, serbuk kapur atau magnesium karbonat. Petugas tes terdiri satu orang yaitu pengukur waktu merangkap pencatat hasil. Pada saat pelaksanaan tes, palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta. Pada saat permulaan, peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin dalam waktu satu menit bila masih kuat masih bisa untuk di teruskan atau di hentikan..



Gambar 1.3 Tes gantung siku ditekuk
(Sumber: Suharto, 1999:8)

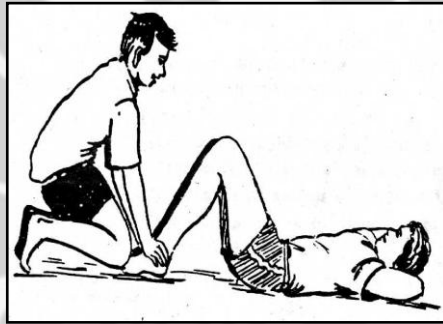
Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satuan waktu detik. Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

3. Tes Baring duduk 30 detik

Tujuan tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Alat dan fasilitas yang digunakan yaitu: lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih, *stopwatch*, nomor dada, formulir dada, formulir tes dan alat tulis.

Petugas tes terdiri dari pengamat waktu dan penghitung gerakan merangkap pencatat hasil. Siswa berbaring terlentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^{\circ}$ C, kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan di belakang kepala. Petugas, peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar

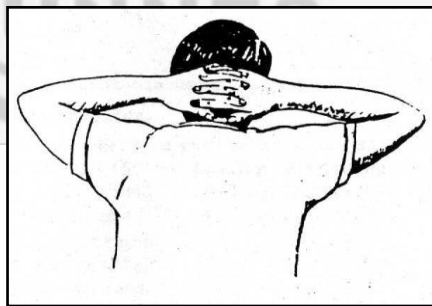
kaki tidak terangkat. Pada aba-aba “ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini di lakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat (selama 30 detik). Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi, kedua siku tidak sampai menyentuh paha dan mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).



Gambar 1.4

Posisi awalan tes baring duduk

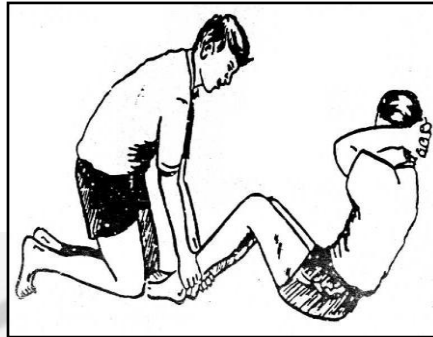
(Sumber: Suharto, 1999:14)



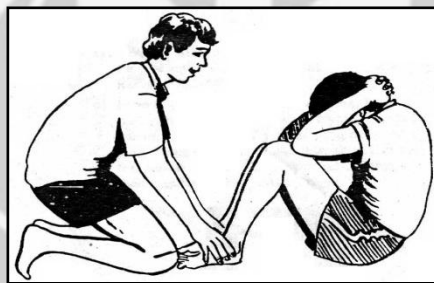
Gambar 1.5

Sikap tangan pada saat tes baring duduk

(Sumber: Suharto, 1999:14)



Gambar 1.6
Gerakan mengangkat badan pada saat tes baring duduk
(Sumber: Suharto, 1999:14)

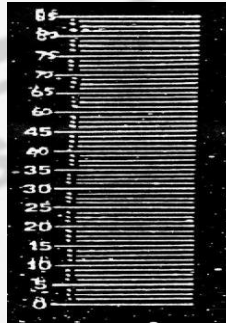


Gambar 1.7
Sikap akhir gerakan pada tes baring duduk
(Sumber: Suharto, 1999:14)

4. Tes Loncat tegak

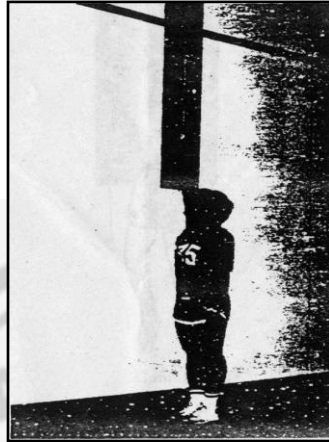
Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif. Alat dan fasilitas: papan berskala senti meter, warna gelap, papan berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang, serbuk kapur, alat penghapus nomor dada, formulir tes dan alat tulis jarak dari lantai ke papan berkisar 1,5 M dan dilakukan loncatan 3 kali diambil loncatan yang paling tertinggi kemudain setelah diambil loncatn yang tertinggi baru dihitung dengan cara mengurangi dari hasil raihan yang diperoleh siswa saat

pertamakali raihan kemudian baru bisa di ketahui hasilnya. an hasilnya ini dicatat untuk mengetahui tenaga yang dilakukan pada saat melakukan loncatan pada raihan papan.



Gambar 2.1 Papan Skala Loncat Tegak
(Sumber: Suharto, 999:14)

Petugas tes yaitu pengamat dan pencatat hasil. Pada saat pelaksanaan, terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat. Peserta berdiri tegak dekat dinding, papan skala berada di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. 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. Loncatan ini diulangi sampai 3 kali berturut-turut. Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak. Ketiga raihan dicatat. alat penghapus nomor dada, formulir tes dan alat tulis jarak dari lantai ke papan berkisar 1,5 M.



Gambar 2.2 Sikap Permulaan Tes Loncat Tegak

(Sumber: Suharto, 1999:18)

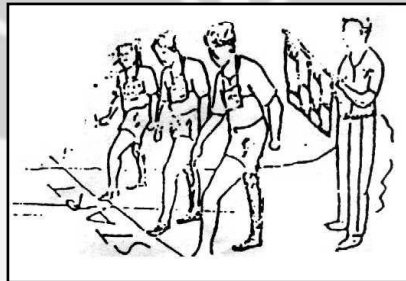


Gambar 2.3Langkah Gerakan Pada Loncat Tegak

(Sumber: Suharto. 1995: 18-19)

5. Tes Lari 600 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan. Alat dan fasilitas yang digunakan: lintasan lari berjarak 600 meter, *stopwatch*, bendera start, peluit, tiang pancang, nomor dada, formulir tes dan alat tulis. Petugas tes yaitu: juru keberangkatan, pengukur waktu, pencatat hasil dan pembantu umum. Pada sikap permulaan, peserta berdiri di belakang garis *start*. Pada aba-aba “siap”, peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. Pada aba-aba “ya”, peserta lari menuju garis *finish*, menempuh jarak 600 meter. Lari masih biasa diulang apabila, ada pelari mencuri start, pelari tidak melewati garis finis, dan pelari terganggu oleh pelari yang lain. Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera di angkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.



Gambar 3.10

Sikap Awalan Lari 600 Meter

(Sumber: Suharto, 1999:22)



Gambar 3.11
Pelari Pada Saat *Finish*
(Sumber: Suharto, 1999:22)

Tabel 1
Tabel Nilai
Tes Kesegaran Jasmani Indonesia
Untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun Putra

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter
5	S.d-6.3''	51''ke atas	23 ke atas	46 ke atas	S.d-2'09''
4	6.4''-6.9''	31''-50''	18-22	38-45	2'20''-2'30''
3	7.0''-7.7''	15''-30''	12-17	31-37	2'31''-2'45''
2	7.8''-8.8''	5''-14''	4-11	24-30	2'46''-3'44''
1	8.9''- dst	4'' – dst	0-3	23 - dst	3'45''- dst

(Depdikbud, 1999:24)

Tabel 2
Tabel Nilai
Tes Kesegaran Jasmani Indonesia
Untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun Putri

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter
5	S.d-6.7''	40''ke atas	20 ke atas	42 ke atas	S.d-2'32''
4	6.8''-7.5''	20''-39''	14-19	34-41	2'33''-2'54''

3	7.6''-8.3''	8''-19''	7-13	28-33	2'55''-3'28''
2	8.4''-9.6''	2''-7''	2-6	21-27	3'29''-4'22''
1	9.7''- dst	0'' – 1''	0-1	20 - dst	4'23''- dst

(Depdikbud, 1999:24)

Tabel 3
Norma Tes Kesegaran 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	Kurang Sekali (KS)

(Depdikbud, 1999:25)

3.2.2 Validitas

Suatu instrument valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkap dari variabel yang diteliti secara tepat (Suharsimi Arikunto, 1992:136). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10 – 12 tahun memiliki validitas yang logis karena sudah dibuktikan dengan penelitian.

3.2.3 Reliabilitas

Suatu instrument cukup dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data karena instrument itu sudah baik.

3.3. Metode Analisa Data

Netode alahnalisa data sangat penting dalam suatu penelitian karena dengan analisa data ini nantinya dapat ditarik kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo pada siswa kelas V. Adapun teknik analisa data yang digunakan dalam penelitia ini adalah statistic deskriptif dengan prosentase sebagai berikut:

$$\% = n/N \times 100\%$$

Keterangan:

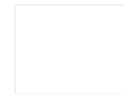
% : Skor prosentase

n : Jumlah skor yang diperoleh

N: Skor ideal

(Muhamad Ali : 1992 , 186)





BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tes tentang tingkat kebugaran jasmani siswa yang bermain bola voli mini di Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo Kelas V Kecamatan Sukorejo. Pengukuran tingkat kebugaran dalam hal ini digunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 10-12 tahun. Tes ini terdiri dari 5 item yaitu tes lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh skor tingkat kebugaran jasmani siswa yang bermain bola voli mini saat pre test memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori Baik Sekali (0,00%), Baik (23,33%), Sedang (36,67%), Kurang (40,00%) dan Kurang sekali (0,00%). Dan pada saat post tes memiliki tingkat kebugaran jasmani Baik sekali (3,33%), Baik (36,67%), Sedang (53,33%), Kurang (6,67%), dan kurang sekali (0,00%).

Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa dengan bermain bola voli mini dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo Kabupaten Kendal.

Ditinjau dari tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo Kabupaten Kendal bahwa masing-masing siswa kelas V yang bermain bola voli mini diperoleh hasil seperti tertuang pada lampiran berikut ini serta dapat dirangkum pada tabel berikut ini:

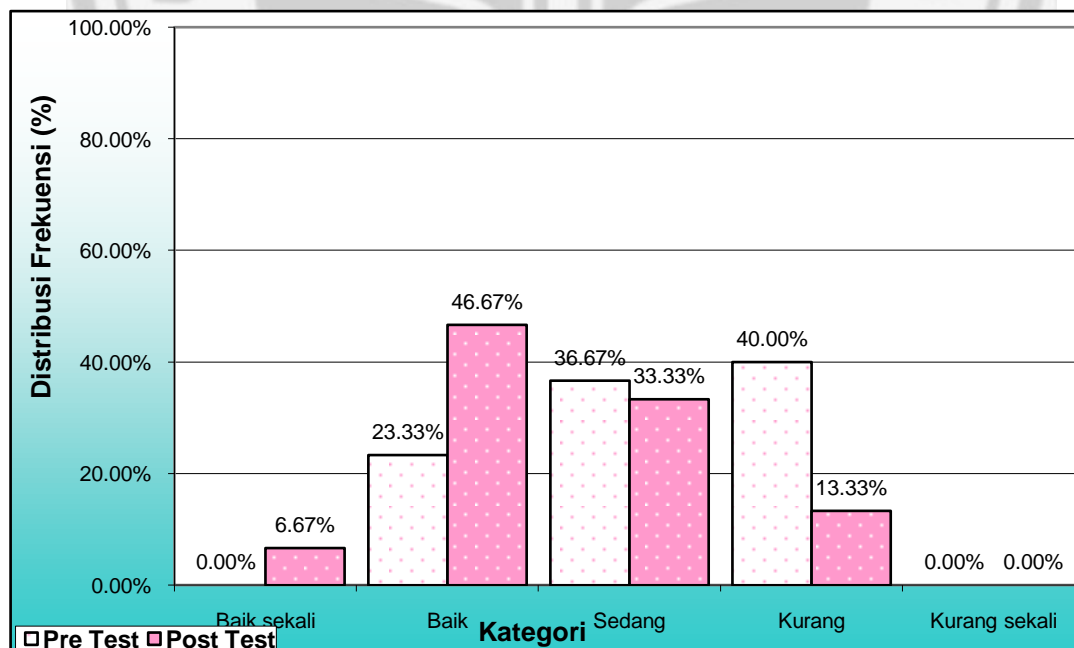
Ditinjau dari tingkat kebugaran jasmani masing-masing siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo Kabupaten Kendal yang bermain bola voli mini diperoleh hasil seperti tertuang pada lampiran dan dapat dirangkum pada tabel berikut ini

Tabel 4.1 Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Bermain Bola voli mini

No	Kategori	Pretest		Posttest	
		F	Persentase	F	Persentase
1	Baik sekali	0	0,00%	1	3,33%
2	Baik	7	23,33%	11	36,67%
3	Sedang	11	36,67%	16	53,33%
4	Kurang	12	40,00%	2	6,67%
5	Kurang sekali	0	0,00%	0	0,00%

Sumber : Data penelitian 2011

Lebih jelasnya data tingkat kesegaran jasmani siswa yang bermain bola voli mini di Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo Kelas V Kecamatan Sukorejo tahun 2011 tersebut dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut ini:



Gambar 1.1 Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Bermain Bola voli mini

Berdasarkan gambar di atas diketahui siswa saat pretest memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori Baik Sekali (0,00%), Baik (23,33%), Sedang (36,67%), Kurang (40,00%) dan Kurang sekali (0,00%). Dan pada saat post tes memiliki tingkat kebugaran jasmani Baik sekali (3,33%), Baik (36,67%), Sedang (53,33%), Kurang (6,67%), dan kurang sekali (0,00%).

Dari Hasil tersebut menunjukkan bahwa dengan bermain bola voli mini dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa.

Ditinjau dari hasil tiap-tiap item tes kebugaran jasmani diperoleh hasil seperti dipaparkan berikut ini :

1. Hasil lari 40 meter

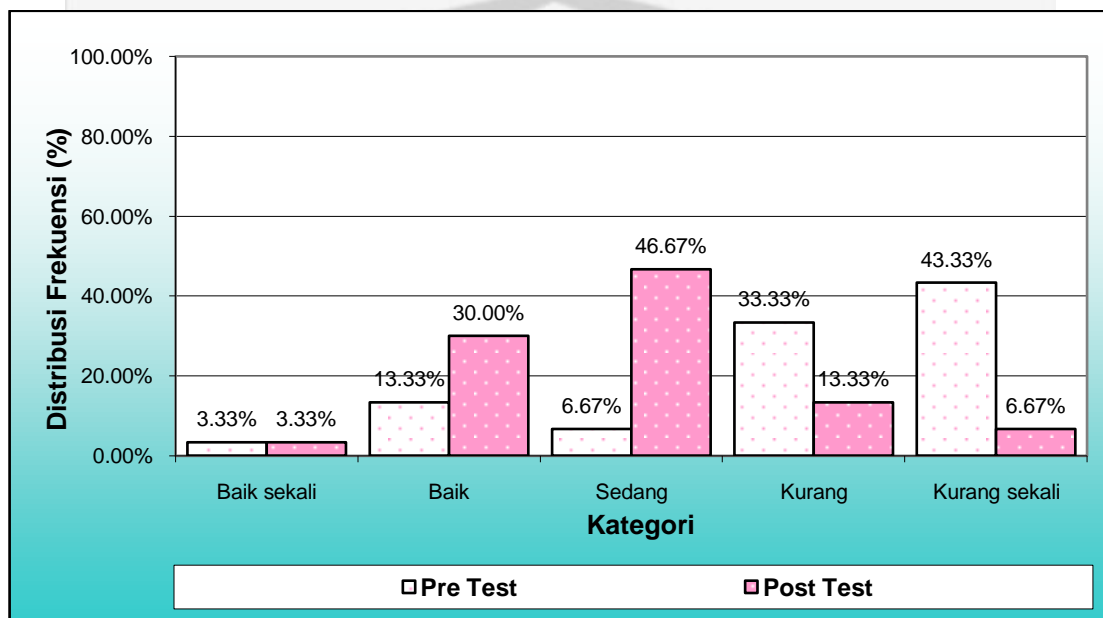
Hasil lari 40 meter dari siswa yang bermain bola voli mini saat pretest dan posttest diperoleh hasil seperti tertuang pada lampiran dan dapat dirangkum pada table berikut ini :

Tabel 4.2 Distribusi Hasil Lari 40 meter Siswa yang Bermain Bola Voli Mini

No	Kategori	Pretest		Posttest	
		F	Persentase	F	Persentase
1	Baik sekali	1	3,33 %	1	3,33%
2	Baik	4	13,33%	9	30,00 %
3	Sedang	2	6,67%	14	46,67 %
4	Kurang	10	33,33 %	4	13,33 %
5	Kurang sekali	13	43,33 %	2	6,67 %

Sumber : Data penelitian 2011

Lebih jelasnya data hasil lari 40 meter siswa yang bermain bola voli mini, tingkat kebugaran jasmani siswa yang bermain bola voli mini di Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo Kecamatan Sukorejo tahun 2011 tersebut dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut ini:



Gambar 1.3 Distribusi Hasil Lari 40 meter Siswa yang Bermain bola voli mini

Berdasarkan gambar di atas diketahui siswa saat pretest memiliki hasil lari 40 meter dalam kategori sedang (6,67%), selebihnya masuk dalam katagori baik sekali (3,33%), baik (13,33%), kurang (33,33%) dan kurang sekali (43,33%). Untuk siswa saat post test memiliki hasil lari 40 meter dalam kategori sedang (46,67%), baik (30,00%), selebihnya masuk kategori baik sekali (3,33%) dan kurang (13,33%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hasil lari 40 meter dengan bermain bola voli mini dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo Kabupaten Kendal.

2. Hasil gantung siku tekuk siku

Hasil gantung siku tekuk siku dari siswa yang bermain bola voli mini saat pretest dan posttest diperoleh hasil seperti tertuang pada lampiran dan dapat dirangkum pada table berikut ini :

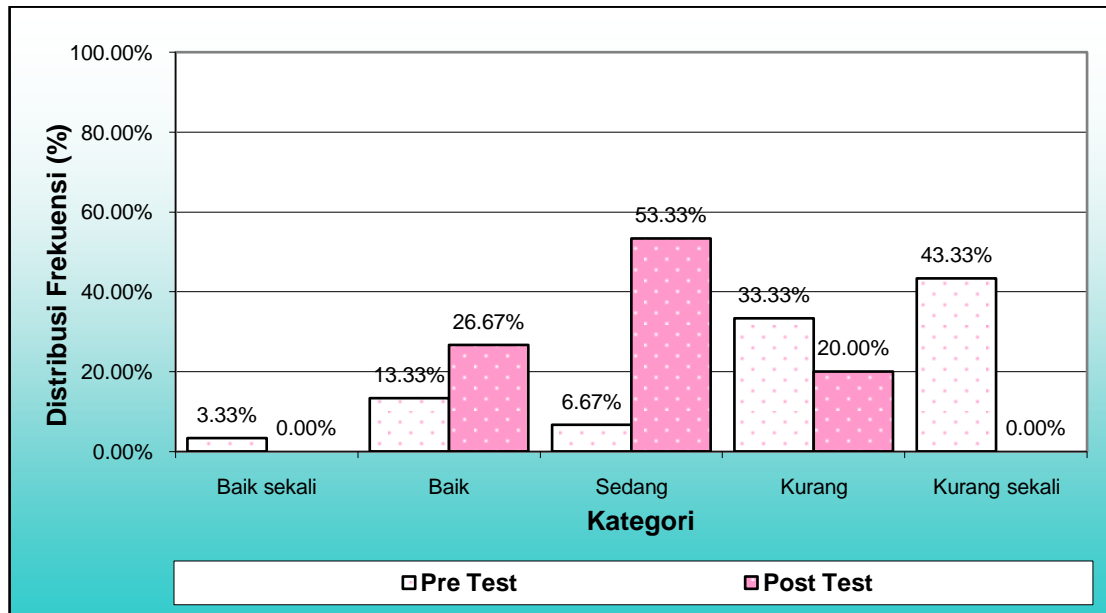
Tabel 4.1 Distribusi Hasil gantung siku tekuk Siswa yang bermain bola voli mini

No	Kategori	Pretest		Posttest	
		F	Persentase	F	Persentase
1	Baik sekali	0	0,00 %	0	0,00%
2	Baik	3	10,00%	8	26,67 %
3	Sedang	13	43,33 %	16	53,33 %
4	Kurang	14	46,67%	6	20,00 %
5	Kurang sekali	0	0,00 %	0	0,00 %

Sumber : Data penelitian 2011

Lebih jelasnya dapat dilihat pada data hasil gantung siku tekuk siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal yang bermain bola voli mini, tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V yang bermain bola voli mini di Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo Kecamatan Sukorejo tahun 2011 yang data ini diperoleh saat melakukan penelitian di Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo pada siswa kelas V pada saat melakukan pre test dan pada saat siswa melakukan post tes dalam meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V Sekolah dasar Negeri 1

Sukorejo dan data tersebut dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut ini :



Gambar 1.3 Distribusi Hasil gantung siku tekuk Siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo yang bermain bola voli mini

Berdasarkan gambar di atas diketahui siswa saat pre test memiliki tingkat hasil gantung siku tekuk dalam kategori kurang (46,67%), sedang (43,33%), selebihnya masuk dalam katagori baik sekali (0,00%), baik (10,00%), dan kurang sekali (0,00%). Dan untuk siswa saat melakukan post test memiliki hasil gantung siku tekuk dalam kategori sedang (53,33%), baik (26,67%), selebihnya masuk kategori kurang (20,00%) dan baik sekali (0,00%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hasil gantung siku tekuk dengan bermain bola voli mini dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo Kabupaten Kendal.

3. Hasil baring duduk 30 detik

Hasil baring duduk 30 detik dari siswa yang bermain bola voli mini saat pretest dan posttest diperoleh hasil seperti tertuang pada lampiran dan dapat dirangkum pada table berikut ini :

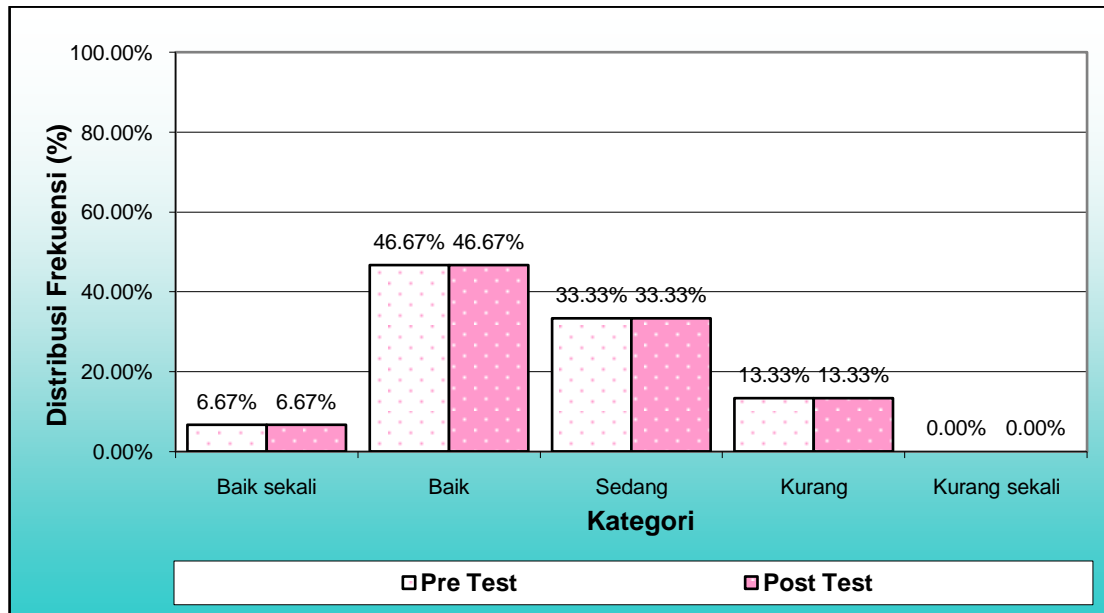
Tabel 4.1 Distribusi Hasil baring duduk 30 detik Siswa yang Bermain bola voli mini

No	Kategori	Pretest		Posttest	
		F	Persentase	F	Persentase
1	Baik sekali	1	3,33 %	2	6,67 %
2	Baik	11	36,67 %	14	46,67 %
3	Sedang	13	43,33 %	10	33,33 %
4	Kurang	5	16,67 %	4	13,33%
5	Kurang sekali	0	0,00%	0	0,00%

Sumber : Data penelitian 2011

Untuk melihat lebih jelasnya dari data hasil baring duduk 30 detik siswa kelas V Sekolah Dasar negeri 1 Sukorejo Kabupaten Kendal yang diambil saat penelitian di Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal pada siswa yang bermain bola voli mini, tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V yang bermain bola voli mini di Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal tahun 2011 dan dari hasil penelitian tersebut dapat disajikan secara grafis tingkat kesegaran jasmani siswa pada saat melakukan pre tes dan pada saat

melakukan post tes dapat dilihat pada diagram batang berikut ini adalah sebagai berikut ini :



Gambar 1.3 Distribusi Hasil baring duduk 30 detik Siswa Yang Bermain bola voli mini.

Berdasarkan gambar di atas diketahui siswa saat pre test memiliki hasil baring duduk 30 detik dalam kategori baik (36,67%), sedang (43,33%), selebihnya masuk dalam katagori baik sekali (3,33%), kurang (16,67%), dan kurang sekali (0,00%). Untuk siswa saat post test memiliki hasil baring duduk 30 detik dalam kategori baik (46,67%), sedang(33,33%), selebihnya masuk kategori baik sekali (6,67%) dan kurang (13,33%) dan kurang sekali (0,00%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hasil baring duduk 30 detik dengan bermain bola voli mini dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo Kabupaten Kendal.

4. Loncat tegak

Hasil loncat tegak dari siswa yang bermain bola voli mini saat pre test dan post test diperoleh hasil seperti tertuang pada lampiran dan dapat dirangkum pada tabel berikut ini :

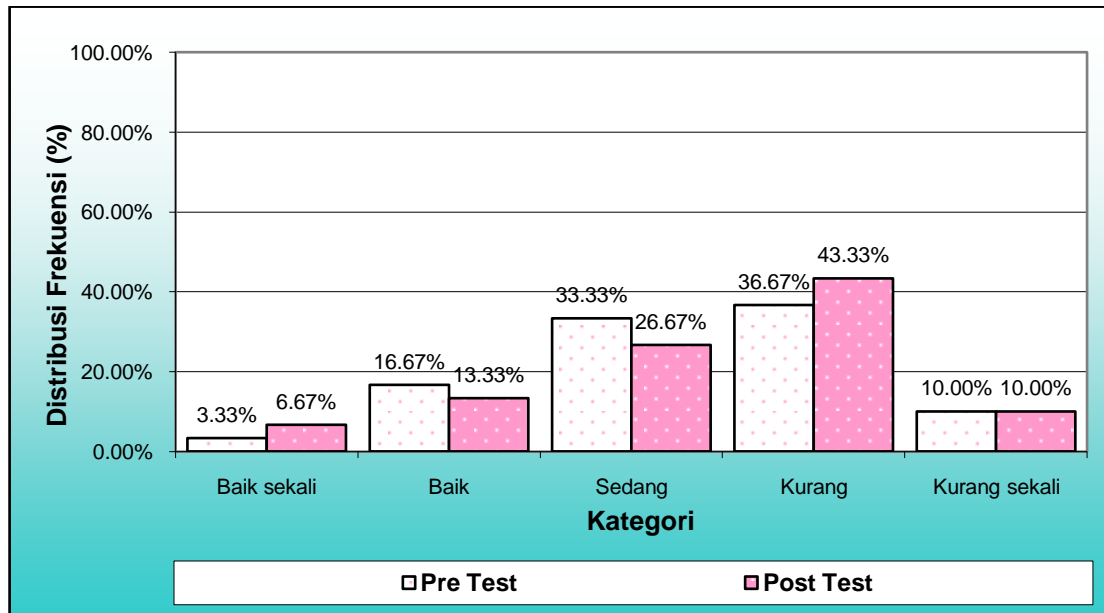
Tabel 4.1 Distribusi Hasil loncat tegak Siswa yang Bermain bola voli mini

No	Kategori	Pretest		Posttest	
		F	Persentase	F	Persentase
1	Baik sekali	2	6,67 %	1	3,33 %
2	Baik	4	13,33 %	5	16,67 %
3	Sedang	8	26,67 %	10	33,33 %
4	Kurang	13	43,33 %	11	36,67%
5	Kurang sekali	3	10,00 %	3	10,00 %

Sumber : Data penelitian 2011

Lebih jelasnya data hasil loncat tegak yang diperoleh pada saat penelitian di Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo Kabupaten Kendal pada siswa kelas V yang bermain bola voli mini, tingkat kesegaran jasmani siswa yang bermain bola voli mini di Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo Kecamatan Sukorejo tahun 2011 tersebut dapat disajikan secara grafis pada diagram dan dari hasil penelitian tersebut dapat disajikan secara grafis tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal pada saat melakukan pre tes dan

pada saat melakukan post tes pada siswa dapat dilihat pada gambar diagram berikut ini:



Gambar 1.3 Distribusi Hasil loncat tegak Siswa yang bermain bola voli mini

Berdasarkan gambar di atas diketahui siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal saat pre test memiliki hasil loncat tegak dalam kategori sedang (26,67%), selebihnya masuk dalam katagori baik (13,33%), baik sekali (6,67%) dan kurang (43,33%) serta kurang sekali (10,00%). Untuk siswa saat post test memiliki hasil loncat tegak dalam kategori baik (16,67%), selebihnya masuk kategori sedang (33,33%) dan baik sekali(3,33%) serta kurang (36,67%) serta kurang sekali (10,00%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa dari hasil loncat tegak dengan bermain bola voli mini dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal.

5. Hasil lari 600 meter

Hasil lari 600 meter dari siswa yang bermain bola voli mini saat prê est dan post test diperoleh hasil seperti tertuang pada lampiran dan dapat dirangkum pada tabel berikut ini:

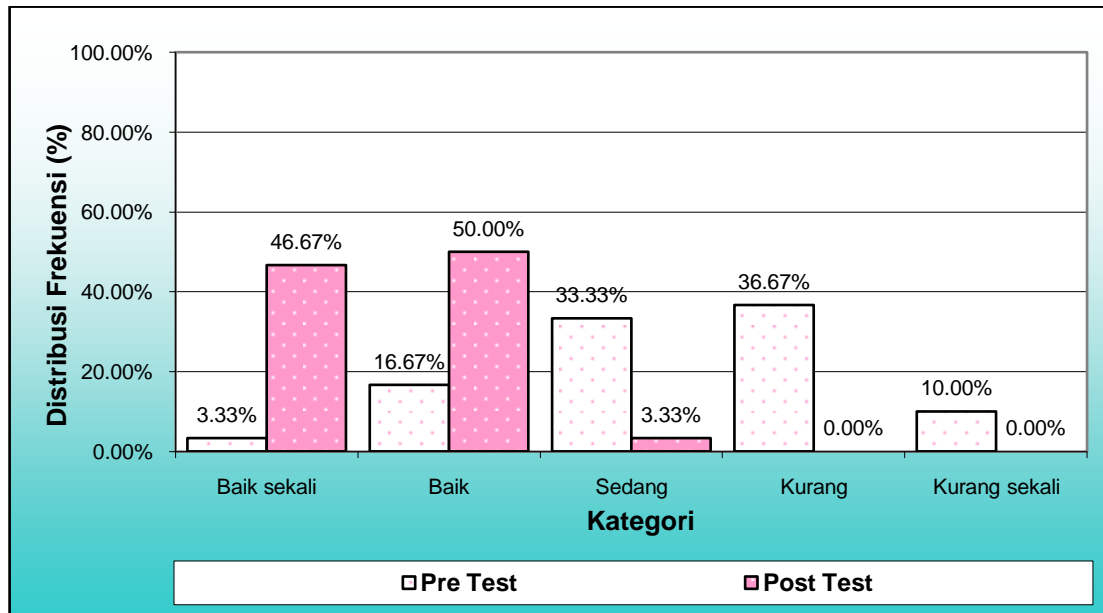
Tabel 4.1 Distribusi Hasil Lari 600 meter Siswa yang bermain bola voli mini

No	Kategori	Pretest		Postest	
		F	Persentase	F	Persentase
1	Baik sekali	13	43,33%	14	46,67 %
2	Baik	13	43,33 %	15	50,00 %
3	Sedang	4	13,33 %	1	3,33%
4	Kurang	0	0,00%	0	0,00 %
5	Kurang sekali	0	0,00 %	0	0,00 %

Sumber : Data penelitian 2011

Lebih jelasnya data hasil lari 600 meter siswa yang bermain bola voli mini, tingkat kesegaran jasmani siswa yang bermain bola voli mini di Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo Kecamatan Sukorejo tahun 2011 tersebut dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut ini di Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal tahun 2011 tersebut dapat disajikan secara grafis pada diagram dan dari hasil penelitian tersebut dapat disajikan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo Kecamatan

Sukorejo Kabupaten Kendal pada saat melakukan pre tes dan pada saat melakukan post tes pada siswa dapat dilihat pada gambar diagram berikut ini :



Gambar 1.2 Distribusi Hasil Lari 600 meter Siswa yang bermain bola voli mini

Berdasarkan gambar di atas diketahui siswa saat pre test memiliki hasil lari 600 meter dalam kategori kurang sekali (0,00%), selebihnya masuk dalam katagori kurang (0,00%), sedang (36,67%) dan baik (43,33%) serta baik sekali (43,33%). Untuk siswa saat post test memiliki hasil lari 600 meter dalam kategori sedang (3,33%), selebihnya masuk kategori kurang (0,00%) dan baik (5,00%) serta kurang sekali (0,00%) dan baik sekali (46,67%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hasil lari 600 meter dengan bermain bola voli mini dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh pembelajaran gerak melalui permainan bola voli mini terhadap tingkat kesegararan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 1 Sukorejo Kecamatan Sukorejo tahun 2011. Pada siswa yang bermain bola voli mini tingkat kesegaran jasmaninya pada saat pre test memiliki tingkat kesegaran jasmani dalam kategori Baik Sekali (0,00%), Baik (23,33%), Sedang (36,67%), Kurang (40,00%) dan Kurang sekali (0,00%). Dan pada saat post tes memiliki tingkat kesegaran jasmani Baik sekali (3,33%), Baik (36,67%), Sedang (53,33%), Kurang (6,67%), dan kurang sekali (0,00%).

Dari hasil tersebut menunjukkan bahwan dengan bermain bola voli mini dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa dapat dirangkum pada table berikut

Tabel 4.1 Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Bermain Bola Voli Mini

No	Kategori	Pretest		Posttest	
		F	Persentase	F	Persentase
1	Baik sekali	0	0,00%	1	3,33%
2	Baik	7	23,33%	11	36,67%
3	Sedang	11	36,67%	16	53,33%
4	Kurang	12	40,00%	2	6,67%
5	Kurang sekali	0	0,00%	0	0,00%

Sumber : Data penelitian 2011

Dalam penelitian ini juga terdapat keunggulan dan kelemahan dalam proses pembelajaran penjasorkes bola voli mini.Keunggulan dan Kelemahan tersebut adalah:

Keunggulan :

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD N 1 Sukorejo Kabupaten Kendal meningkat setelah melakukan kegiatan pembelajaran penjasorkes melalui bermain bola voli mini.
2. Para siswa menjadi lebih tertarik dalam bermain bola voli mini, karena disamping menyenangkan peraturanya pun tidak sulit sehingga mudah dimainkan.
3. Para siswa mengalami peningkatan dalam melakukan teknik passing, khususnya passing bawah.

Kelemahan :

1. Para siswa banyak yang bergurau sehingga waktu yang di gunakan kurang maksimal.
2. Pada saat cuaca hujan, pembelajaran ini ditunda sehingga kurang efisien waktu yang digunakan dalam proses pembelajaran penjasoerkes bola voli mini ini.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan bermain bola voli mini dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Pada siswa yang bermain bola voli mini tingkat kesegaran jasmaninya saat pre test memiliki tingkat kesegaran jasmani dalam kategori Baik Sekali (0,00%), Baik (23,33%), Sedang (36,67%), Kurang (40,00%) dan Kurang sekali (0,00%). Sedangkan tingkat kesegaran jasmani siswa pada saat post tes memiliki tingkat kesegaran jasmani Baik sekali (3,33%), Baik (36,67%), Sedang (53,33%), Kurang (6,67%), dan kurang sekali (0,00%).

Dari hasil tersebut menunjukkan bahwan dengan bermain bola voli mini dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa. Serta terdapat keunggulan dan kelemahan dalam proses pembelajaran pejasorkes bola voli mini ini.

Keunggulan dan kelemahan itu adalah Keunggulan :1.) Tingkat kesegaran jasmani siswa SD N 1 Sukorejo Kabupaten Kendal meningkat setelah melakukan kegiatan pembelajaran penjasorkes melalui bermain bola voli mini. 2.) Para siswa menjadi lebih tertarik dalam bermain bola voli mini, karena disamping menyenangkan peraturanya pun tidak sulit sehingga mudah dimainkan. 3.) Para siswa mengalami peningkatan dalam melakukan teknik passing, khususnya passing bawah.

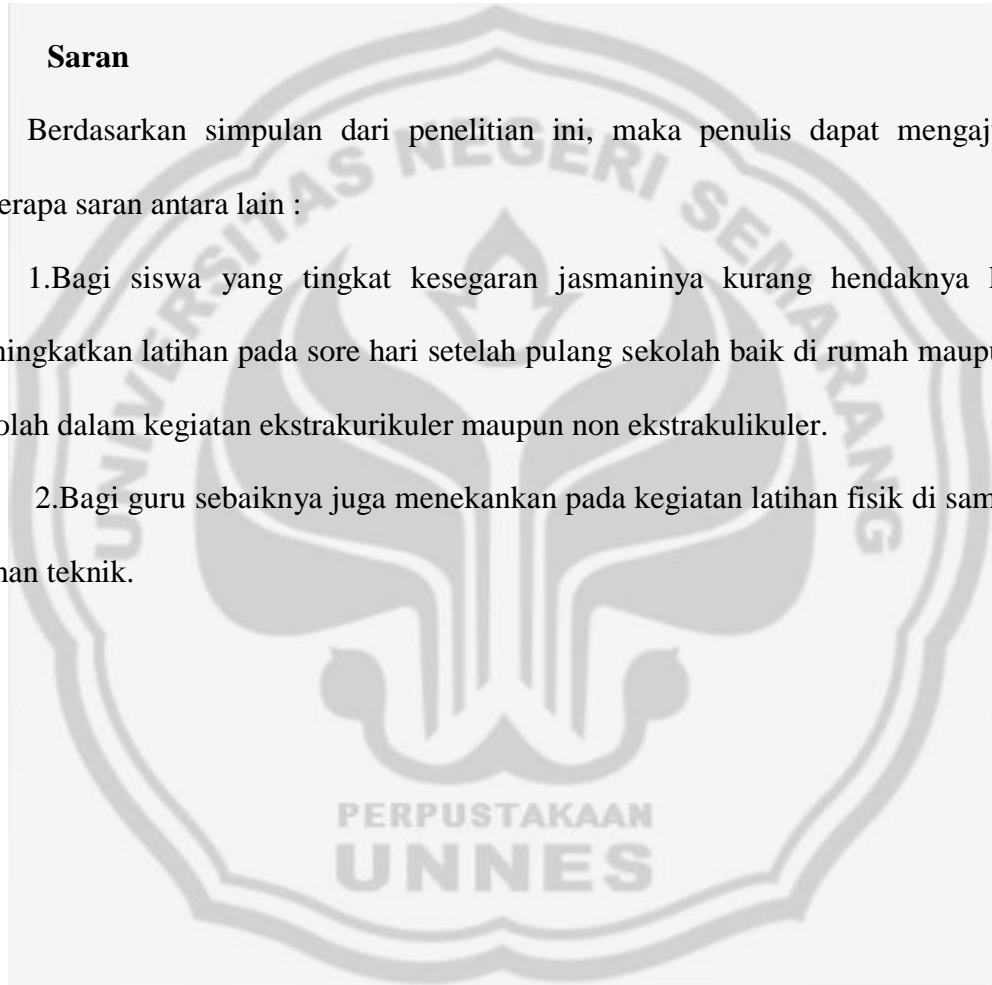
Kelemahan :1.) Para siswa banyak yang bergurau sehingga waktu yang di gunakan kurang maksimal. 2.) Pada saat cuaca hujan, pembelajaran ini ditunda sehingga kurang efisien waktu yang digunakan dalam proses pembelajaran penjasoerkes bola voli mini ini.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan dari penelitian ini, maka penulis dapat mengajukan beberapa saran antara lain :

1. Bagi siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya kurang hendaknya lebih meningkatkan latihan pada sore hari setelah pulang sekolah baik di rumah maupun di sekolah dalam kegiatan ekstrakurikuler maupun non ekstrakurikuler.

2. Bagi guru sebaiknya juga menekankan pada kegiatan latihan fisik di samping latihan teknik.



DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi. 2007. *Panduan olahraga bola voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Dangsina Moeloek . 1984 . *Kesehatan Olahraga* . Jakarta : Proyek Pembinaan SGO .
Jakarta
- Depdikbud . 1999 . *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia* . Jakarta : Pusat Kesegaran
Jasmani Dan Rekreasi.
- Rusli lutan.dkk. 2000. *Penelitian Penjaskes*. Semarang: UNNES
- Rusli lutan.dkk 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Yogyakarta :
Departemen Pendidikan Nasional.
- M.Sajoto 1988 . *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam
Olahraga* . Semarang : Dahara Pres.
- Muhammad Ali. 1993. *Penelitian Pendidikan Prosedur dan Strategi*. Jakarta PT
Gramedia.
- Munasifah. 2008. *Bermain bola voli*. Semarang: CV. Aneka ilmu.
- Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur penelitian*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain* . Yogyakarta : Departemen Pendidikan dan
Kebudayaan.
- Sumanto Y . 1993 . *Strategi Belajar Mengajar* . Jakarta : Depdikbud
- Sutrisno Hadi. 1984. *Statistik 2* . Yogyakarta : Andi Offset.
- Sutrisno Hadi. 1990. *Metodologi Research* . Yogyakarta : Andi Offset.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta: Bandung.
- Rubiyanto Hadi.2007.*Ilmu Kepelatihan Dasar*.Semarang : Cipta Prima Nusantara.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. (024) 8508007
Fax. 8508007 Email : FIK – UNNES SMG. @. Com

No : 2385/H.37.1.6/PL/2011
Lamp : -
Hal : Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Kepala UPTD Dinas Dikpora
Kec. Sukorejo
Kab. Kendal

Dengan hormat,
Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk penyusunan Skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa sebagai berikut :

Nama : DONI RONIYANTO
NIM : 6101407084
Prodi : PJKR / S1 FIK UNNES
Judul : PEMBELAJARAN PENJASORKES MELALUI BERMAIN BOLA VOLI DALAM MENINGKATKAN KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V SD N 1 SUKOREJO KECAMATAN SUKOREJO KABUPATEN KENDAL TAHUN AJARAN 2010/2011

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Semarang, 09 Mei 2011
Dekan
Dekan Bid. Akademik,

UNNES
FIK
Drs. Saiful Junaidi, M.Kes.
NIP. 19690715 199403 1 001

Tembusan :
1. Dekan
2. Ketua Jurusan PJKR FIK UNNES
3. Kepala SD N 1 Sukorejo Kec. Sukorejo, Kab. Kendal

No. Dokumen FM-05-AKD-24

UNNES



PEMERINTAH KABUPATEN KENDAL
UPTD PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
KECAMATAN SUKOREJO
Alamat : Jln. Kartini No. 3 Sukorejo – Kendal Kode Pos 51363 Phone (0294) 451040

SURAT KETERANGAN
No. 426 / 160.7/DIKPORA

Berdasarkan surat dari Universitas Negeri Semarang (UNNES) No. 2385/H.37.1.6/PL/2011 tanggal 09 Mei 2011 perihal Ijin Penelitian, maka dengan ini Kepala UPTD Dikpora Kecamatan Sukorejo memberikan Ijin Penelitian di SD N 1 Sukorejo kepada :

N a m a : DONI RONIYANTO
N I P : 6101407084
Prodi : PJKR / S 1 FIK UNNES
Judul : Pembelajaran Penjasorkes melalui Permainan Bola Voli untuk meningkatkan Kesegaran Jasmani siswa Kelas V SD N 1 Sukorejo Kec. Sukorejo Kab. Kendal.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar bisa dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.

Sukorejo, 20 Mei 2011
Kepala UPTD Dikpora
Kecamatan Sukorejo



H. MUHYIDDIN, S.Ag, M.Si
NIP. 19610312 198304 1 011



PEMERINTAH KABUPATEN KENDAL
 CABANG DINAS P DAN K KECAMATAN SUKOREJO
SEKOLAH DASAR NEGERI 1 SUKOREJO
 Jalan Lapangan No. 2 Sukorejo Telepon (0294)452574 Kode Pos 51363

SURAT KETERANGAN

Nomor: 422.1/056.01/ SD

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SD Negeri 1 Sukorejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal, dengan ini menerangkan, bahwa:

Nama : DONI RONIYANTO
 Tempat/Tanggal Lahir : Kendal, 17 Oktober 1987
 Alamat Rumah : Ngemplak RT 07/ RW 07 Sukorejo Kec. Sukorejo
 KENDAL
 Status : Mahasiswa UNNES
 Fakultas : Ilmu Keolahragaan
 NIM : 6101407084

Mahasiswa tersebut telah melaksanakan penelitian di SD Negeri 1 Sukorejo .

Demikian Surat Keterangan ini kami buat dengan sebenar- benarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sukorejo, 26 Mei 2011

Kepala SD Negeri 1 Sukorejo



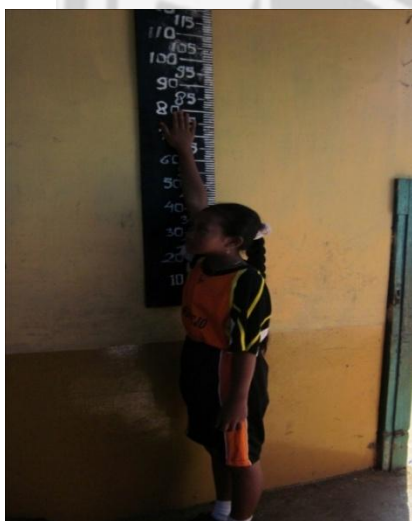
UNNES



Gambar : Tes Gantung Siku Tekuk.



Gambar : Tes Baring duduk.



Gambar : Raihan Tegak.



Gambar : Tes Lari 40 M



Gambar : Bermain Bola Voli Mini.



Gambar : Bermain Bola Voli Mini.