



**SURVEI KESEGERAN JASMANI PADA PESERTA
PEMULA CLUB BOLA VOLI PUTRA TUNAS BNI'46
SEMARANG TAHUN 2011**

SKRIPSI

Diajukan Dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata I
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Disusun Oleh :

Nama : Ofan Dyda Hendrawan
NIM : 6301406503
Progam Studi : SI
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2011

SARI

Ofan Dyda Hendrawa, (2011) : Survei Kesegaran Jasmani Pada Peserta Pemula Klub Bola Voli Putra Tunas BNI'46 Semarang Tahun 2011 .

Dalam permainan bola voli bisa kita lihat fisik merupakan salah satu faktor terpenting pada waktu permainan berlangsung, bila suatu atlet yang memiliki Kesegaran Jasmani kurang maka tidak akan bisa bertahan lama dalam pelaksanaan pertandingan..Permasalahan muncul dalam penelitian ini yaitu:1). Bagaimana Kesegaran Jasmani pada peserta pemula klub bola voli putra Tunas BNI'46 Semarang Tahun 2011? Dan Tujuan dari penelitian ini adalah 1). Untuk mengetahui Kesegaran Jasmani pada peserta pemula klub bola voli putra Tunas BNI'46 Semarang Tahun 2011.

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode analisis data atau sering disebut dengan Survei, populasi yang digunakan adalah pemain pemula putra klub Tunas BNI'46 Semarang tahun 2011 sebanyak 25 pemain, karena jumlah sampel kurang dari 100 maka seluruh populasi digunakan sebagai sampel peserta pemula klub bola voli putra Tunas BNI'46 Semarang Tahun 2011. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan perhitungan statistik menggunakan analisis deskriptif prosentase.

Setelah melakukan penelitian dan dilakukan analisis data mengenai Kesegaran Jasmani pada peserta pemula klub bola voli Tunas BNI'46 Semarang maka penulis menyimpulkan bahwa :Secara keseluruhan pada peserta pemula klub bola voli Tunas BNI'46 Semarang terdapat 4 anak yang memperoleh nilai baik 16 %, 18 anak memperoleh nilai sedang 72%, 3 anak memperoleh nilai kurang 12%. Tingkat Kesegaran Jasmanipada peserta pemula klub bola voli Tunas BNI'46 Semarang sebgayaan besar peserta dalam kategori sedang (72%). Hasil penelitian tes kesegaran jasmani diketahui secara keseluruhan tes Kesegaran Jasmani pada peserta pemula klub bola voli putra Tunas BNI'46 Semarang secara keseluruhan terdapat 4 anak memperoleh nilai baik, 18 anak memperoleh nilai sedang, dan 3 anak memperoleh nilai kurang. Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain mengenai kondisi fisiknya adalah faktor latihan.

Saran dari Penulis yaitu 1). Bagi para pemain atau para pelatih bola voli di klub bola voli Tunas BNI'46 Semarang dalam membina Kesegaran Jasmanisecara maksimal melalui latihan-latihan yang diprogram dan direncanakan dengan baik serta didukung dengan pertandingan-pertandingan yang terencana agar tujuan dari klub atau program latihan tercapai secara maksimal. 2). Bagi peneliti lain di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) UNNES yang tertarik dengan permasalahan ini disarankan untuk meneliti kembali dengan memperhatikan kelemahan-kelemahan yang ada, serta hasil ini dapat dipakai sebagai bahan perbandingan.

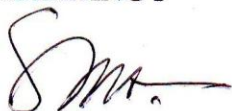
HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Semarang, Agustus 2011
Yang Mengajukan,

Ofan Dyda Hendrawan
Nim : 6301406503

PEMBIMBING I



Drs. Nasuka, M. Kes
NIP. 19590916 198511 1 001

PEMBIMBING II



Tri Aji, S. Pd
NIP. 19801103 200604 1 010



Mengetahui
KETUA JURUSAN PKLO

Drs. Nasuka, M. Kes
NIP. 19590916 198511 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

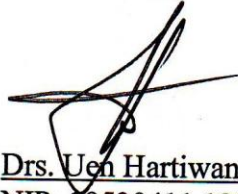
Telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Semarang:

Pada hari : Selasa

Tanggal : 13 September 2011

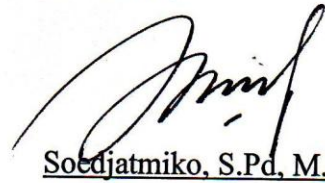
Panitia Ujian,

Ketua Panitia,



Drs. Uen Hartiwan, M.Pd
NIP: 19530411 198303 1 001

Sekretaris,



Soedjatmiko, S.Pd, M.Pd
NIP: 19720815 199702 1 001

Dewan penguji,

1) Hadi, S.Pd, M.Pd. (Ketua)
NIP. 19790311 200604 1 001



2) Drs.Nasuka, M.Kes. (Anggota)
NIP. 19590916 198511 1 001



3) Tri Aji, S.Pd. (Anggota)
NIP. 19801103 200604 1 010



MOTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

1. Kerjakanlah pekerjaan yang yang membawa berkah bagimu dan bagi orang yang kamu cintai.
2. Motivasi adalah kekuatan yang terus maju menerjang semua rintangan yang ada tuk meraih apa yang kita inginkan. (Gen22).
3. Kalau anda percaya bisa berhasil, anda akan betul-betul berhasil. (D.J. Schwartz).



Persembahan:

Skripsi ini saya persembahkan kepada:
Bapakku Wanto, Ibuku Sri Marhaeningsih,
adik2ku Erwin Setyawan dan Dila
Setyowardani tercinta, Sobatku Susan
Helmy, Feri. H, Befri, Edy. R, Heni. W, Tri
Rifky, Saheka dan teman-teman kost Virgin
serta rekan-rekan seperjuangan PKLO
TA.2006, dan Almamater FIK UNNES.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW, yang kita tunggu syafaatnya pada hari kiamat kelak.

Dalam penyelesaian penelitian sampai dengan tersusunnya skripsi ini, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor UNNES yang telah memberikan kesempatan kepada penulis selama mengikuti kuliah.
2. Dekan FIK UNNES yang telah memberikan ijin penelitian dan dorongan selama penulis mengikuti kuliah di FIK.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga yang telah memberi motivasi serta arahan selama penulis kuliah di FIK.
4. Bapak Drs.Nasuka, M.Kes dan Bapak Tri Aji, S.Pd sebagai pembimbing utama dan pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Sarnam, selaku pembina atau pelatih klub Tunas BNI'46 Semarang yang telah berkenan mengizinkan penulis dalam pengambilan data penelitian.
6. Bapak Bambang, S.Pd dan Bapak Parno, S.Pd selaku Pembantu pembina atau pelatih Klub Tunas BNI'46 Semarang yang telah berkenan mengizinkan dan membantu penulis dalam pengambilan data.

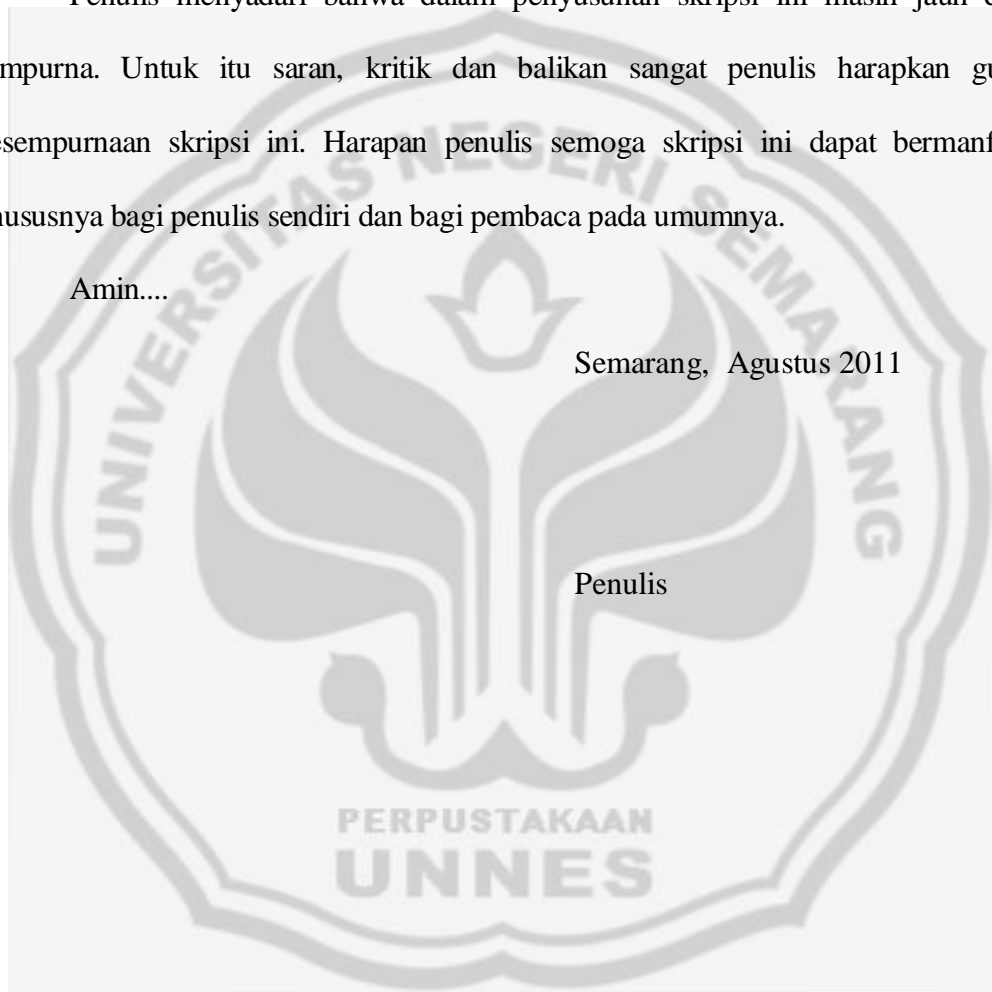
7. Pemain Bola Voli Tunas BNI'46 Semarang yang mengikuti latihan rutin di GOR Satria Semarang.
8. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi dan studi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu saran, kritik dan balikan sangat penulis harapkan guna kesempurnaan skripsi ini. Harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis sendiri dan bagi pembaca pada umumnya.

Amin....

Semarang, Agustus 2011

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SARI	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR GRAFIK	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Permasalahan	1
1.2 Permasalahan	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Penegasan Istilah	7
1.4.1 <i>Survei</i>	7
1.4.2 Kesegaran Jasmani	7
1.4.3 Klub	8
1.4.3 Tunas BNI'46 Semarang.....	8
1.5 Manfaat Penelitian	8
1.6 Sumber Pemecahan Masalah	9
BAB II LANDASAN TEORI	10
2.1 Permaiana Bola Voli	10
2.1.1 Teknik Dasar	10
2.1.1.1 Passing	11
2.1.1.1.1 Passing Atas.....	11
2.1.1.1.2 Passing Bawah	12

2.1.1.2 Smash	13
2.1.1.3 Block	15
2.1.1.4 Servis	17
2.1.1.5 Mengumpan	18
2.2 Kesegaran Jasmani.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	25
3.1 Populasi	25
3.2 Sampel	26
3.3 Variabel Penelitian	26
3.4 Metode Analisis Data.....	26
3.5 Instrumen Penelitian	27
3.5.1 Tes lari 60 Meter.....	27
3.5.2 Tes Pull Up.....	28
3.5.3 Tes Sit-Up	29
3.5.4 Tes Loncat tegak / Vertikal Jum	30
3.5.5 Tes Lari 1200 M	32
3.7 Pelaksanaan Instrumen Tes	35
3.6 Metode Pengumpulan Data	35
3.7 Faktor Yang Mempengaruhi penelitian	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
4.1 Hasil Penelitian	38
4.1.1 Analisis Deskripsi Kesegaran Jasmani.....	38
4.2 Pembahasan	39
4.2.1 Kesegaran Jasmani Peserta Pemula	40
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	47
5.1 Simpulan	47
5.2 Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN-LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Konversi Kategori Kesegaran Jasmani	34
2. Norma Kesegaran Jasmani	34
3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani	35
4. Hasil Tes Kesegaran Jasmani.....	38
5. Tes Lari 60 Meter	40
6. Tes Pull Up.....	41
7. Tes Sit Up.....	43
8. Tes Vertikal Jum.....	44
9. Tes Lari 1200 Meter.....	45



DAFTAR GAMBAR

Tabel	Halaman
1. Passing Atas	12
2. Passing Bawah	13
3. <i>Smash</i>	15
4. Block	16
5. Tes Pull-up	28
6. Sit Up Permulaan	30
7. Sit Up Posisi jari-jari	30
8. Sit up Sikap Duduk	30
9. Vertikal Jum Sikap Awal	31
10. Vertikal Jum sikap Aba-aba	32
11. Vertikal jum Sikap melompat saat Tes	32
12. Lari 1200 M	33

DAFTAR GRAFIK

Tabel	Halaman
1. Hasil Tes Kesegaran Jasmani.....	39
2. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Lari 60 meter	41
3. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Pull Up 60 detik.....	42
4. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Sit-Up 60 Detik.....	43
5. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Vetikal Jum	45
6. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Lari 1200 Meter	46



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keterangan Usul Penetapan Pembimbing	51
2. Surat Keterangan (SK) Pembimbing Skripsi.....	52
3. Surat Keterangan Ijin Penelitian	53
4. Surat Keterangan PBV. Tunas BNI'46 Semarang	54
5. Surat Kalibrasi	55
6. Undangan penelitian	57
7. Daftar Nama Peserta	59
8. Daftar Hasil Tes Kesegaran Jasmani.....	60
9. Grafik Hasil Tes Kesegaran Jasmani.....	61
10. Grafik TKJI	62
11. Daftar petugas pengambilan data	67
12. Dokumentasi.....	68

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sejalan dengan kemajuan ilmu dan teknologi, dalam bidang olahraga juga mengalami perkembangan yang sangat pesat, yang lebih mencolok adalah adanya keterkaitan antara satu bidang pengetahuan dengan bidang lainnya. Sehingga suatu masalah menjadi kompleks, karena dijelaskan melalui tinjauan dari berbagai sudut pengetahuan yang terkait dan saling menunjang. Bidang pengetahuan yang mengalami perkembangan yang cukup baik adalah cabang olahraga, hal ini terbukti dari semakin majunya dalam hal teknik, taktik dan perlengkapan atau sarana dan prasarana yang sangat menunjang kemajuan dan perkembangan olahraga. Hal ini bisa kita lihat dalam cabang olahraga bola voli yang merupakan salah satu olahraga yang di gemari oleh masyarakat di seluruh tanah air, ini terbukti dari banyaknya *team* atau sebuah klub yang berdiri di daerah-daerah.

Perkembangan olahraga di Indonesia khususnya cabang olahraga bola voli, mengalami perkembangan yang menggembirakan. Perhatian pemerintah terhadap pembinaan bidang keolahragaan khususnya bola voli ditunjukkan dengan banyaknya penyelenggaraan pertandingan bola voli yang bersifat regional maupun nasional.

Bola voli adalah permainan diatas lapangan persegi empat yang lebarnya 900 cm dan panjangnya 1800 cm, dibatasi garis selebar 5 cm. Ditengah-tengahnya dipasang jaring/jala yang lebarnya 900 cm, terbentang kuat dan mendaki sampai

pada ketinggian 243 cm dari bawah (untuk anak laki-laki). Untuk anak perempuan tentu saja ukurannya berbeda, yakni 224 cm. Disana ada 6 orang pemain, tiga di bagian belakang dari pertengahan lapangan dan sisanya berada didepan, (Bonnie Robinson, 1997 : 12).

Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net. Terdapat versi yang berbeda tentang jumlah pemain, jenis / ukuran lapangan angka kemenangan yang digunakan, untuk keperluan tertentu. Namun pada hakekatnya permainan bola voli bermaksud menyebarluaskan kemahiran bermain kepada setiap orang meminatinya. Dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, bola voli merupakan salah satu cabang yang perlu pembinaan, ini sangat penting untuk kelangsungan masa depan pervolian di Indonesia. Dimana dari pembinaan pada usia dini tersebut akan menghasilkan bibit-bibit pemain yang baik dan potensial yang nantinya akan membawa harum nama baik bangsa dan Negara. Pada pasal 1 UU RI Nomer 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang paling terkait secara terencana, sistematis, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan pendidikan, pelatihan, pengolahan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional (UU SKN tahun 2005 Bab 1 pasal 1 ayat 3).

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang telah memasyarakat serta digemari oleh anak-anak, remaja dan dewasa baik wanita maupun pria. Permainan bola voli mudah dijumpai baik di kampung, perkotaan,

sekolah-sekolah pada instansi pemerintah maupun perusahaan swasta. Dibanding dengan olah raga lain, bola voli mempunyai banyak kelebihan karena dalam olahraga ini tidak diperlukan peralatan yang mahal, tidak adanya benturan langsung (*body contact*) dengan pemain lawan sehingga relatif aman, tidak menimbulkan efek kedaerahan yang kerap menimbulkan tawuran masal, dan yang jelas tidak membutuhkan lapangan yang luas. Cukup dengan bermodal bola dan net serta lapangan yang relatif kecil dan hanya dibutuhkan 6 (enam) pemain untuk setiap tim, menjadikan olahraga ini mudah berkembang.

Seperti yang dikemukakan oleh M. Yunus (1992 : 2) bahwa : “Tujuan bermain yang berawal dari tujuan yang bersifat rekreatif untuk mengisi waktu luang atau sebagai selingan setelah lelah bekerja, kemudian berkembang kearah tujuan-tujuan yang lain seperti tujuan mencapai prestasi yang tinggi, meningkatkan prestise diri, mengharumkan nama daerah, bangsa, dan negara. Selain tujuan-tujuan tersebut banyak orang berolahraga khususnya bermain voli untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani/ kesehatan”. Dengan metodik melatih yang efektif dan efisien untuk anak latih di dalam permainan bola voli, maka akan tercapai tujuan-tujuan sebagai berikut : 1). Pembentukan anak latih secara keseluruhan, dimana fisik dan mental tumbuh secara selaras, harmonis dan seimbang, 2). Untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani dinamis anak latih, 3). Dapat meningkatkan kesehatan anak latih, 4). Mencari kesenangan, kegembiraan hidup serta rekreasi bagi anak latih, 5). Untuk menyembuhkan penyakit, 6). Mengembangkan dan meningkatkan prestasi secara optimal bagi anak latih dalam permainan bola voli.

Tujuan dari permainan adalah melewatkan bola diatas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola diluar perkenaan blok (PP. PBVSI, 2005 : 1).

Apabila seseorang ingin mencapai suatu prestasi optimal perlu dimiliki empat macam kelengkapan yang meliputi: (1) pengembangan fisik, (2) pengembangan teknik, (3) pengembangan mental, (4) kematangan juara. Kemudian faktor-faktor penentu pencapaian prestasi olahraga (M. Sajoto, 1995:7)

Aspek biologis terdiri dari: (1) potensi atau kemampuan dasar tubuh yang meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, tenaga, daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelentukan, keseimbangan, ketepatan dan kesehatan untuk olahraga, (2) fungsi organ-organ tubuh yang meliputi daya kerja jantung, peredaran darah, daya kerja paru-paru, daya kerja pernafasan, daya kerja panca indera, (3) struktur dan postur yang meliputi ukuran tinggi dan panjang tubuh, ukuran besar, lebar dan berat tubuh, (4) gizi yang meliputi jumlah makanan yang cukup, nilai makanan yang memenuhi kebutuhan, variasi makanan (M Sajoto, 1995:1).

Kemampuan pemain bola voli banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain adalah: 1) bakat, 2) Kesegaran Jasmani, meliputi: (a) kekuatan, (b) daya tahan, (c) kecepatan, (d) kelincahan, (e) kelentukan, (f) koordinasi, (g) power, (h) stamina, 3) intelegensi, 4) motivasi (Depdikbud, 1993:7).

Menurut M. Yunus (1992:13) bahwa syarat-syarat bibit pemain bola voli yang baik antara lain memiliki syarat fisik, yaitu kesehatan yang baik, tidak

memiliki cacat tubuh, postur tubuh tinggi, memiliki unsur kondisi fisik yang baik (kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, koordinasi kelentukan, power) dan secara fisiologis memiliki kemampuan kerja otot yang baik.

Dalam peningkatan kecakapan permainan bola voli, keterampilan dasar erat sekali hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak fisik, taktik dan mental. Keterampilan dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu tim dalam suatu pertandingan.

Latihan fisik dan keterampilan gerak dasar yang teratur dan sebaiknya dimulai sejak usia dini. Untuk meningkatkan kondisi fisik biasanya pelatih memberikan latihan yang didalamnya mengandung beberapa aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik yang terdiri dari latihan kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan. Sedangkan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar, biasanya akan dilakukan drill mengenai servis, passing atas dan bawah, umpan (*set-up*), smash (*spike*), bendungan (*block*) dan lainnya. Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi tiap pemain, karena tanpa fisik dan keterampilan gerak dasar bermain bola voli yang baik maka seorang pemain tidak akan dapat mengembangkan permainannya. Biasanya seorang pelatih akan memberikan latihan pada para pemainnya dan setelah itu ia akan memberikan evaluasi mengenai hasil latihan yang diberikan berhasil atau tidak didalam meningkatkan kondisi fisik serta keterampilan dasar para pemainnya.

Untuk dapat pandai bermain bola voli, faktor fisik dan penguasaan keterampilan gerak dasar merupakan suatu keharusan. Agar fisik dan keterampilan gerak dasar dikuasai perlu latihan yang sungguh-sungguh dan

direncanakan dengan baik (Remmy Muctar, 1992 : 54). Fisik dan keterampilan gerak dasar merupakan beberapa faktor dalam kemampuan dasar bagi seseorang agar bisa bermain bola voli dengan baik.

Dalam permainan bola voli bisa kita lihat fisik merupakan salah satu faktor terpenting pada waktu permainan berlangsung, bila suatu atlet yang memiliki Kesegaran Jasmani kurang maka tidak akan bisa bertahan lama dalam pelaksanaan pertandingan. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam Kesegaran Jasmani para atlet Tunas BNI'46 Semarang dengan menggunakan Tes kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia remaja umur 16-19 tahun. Karena klub Tunas BNI'46 Semarang merupakan salah satu media mencetak atlet olah raga bola voli yang berdiri sejak tahun 2006 dan memiliki anggota junior dan senior di kota semarang yang memiliki misi mencari dan mengembangkan bibit-bibit potensial dalam olahraga cabang bola voli. Adapun peneliti bermaksud mengadakan penelitian yang berjudul: **“Survei Kesegaran Jasmani Pada Peserta Pemula klub Bola Voli Putra Tunas BNI'46 Semarang Tahun 2011”**. Adapun alasan yang mendukung dalam penelitian ini adalah : 1). Fkesegaran jasmani merupakan salah satu faktor penting dalam permainan bola voli. 2). Komponen pendukung teknik dasar dalam permainan bola voli salah satunya adalah kesegaran jasmani.

1.2 Permasalahan

Berdasarkan uraian latar belakang maka permasalahan dalam penelitian ini adalah:

Bagaimana kesegaran jasmani pada peserta pemula klub bola voli putra Tunas BNI'46 Semarang Tahun 2011?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui kesegaran jasmani pada peserta pemula klub bola voli putra Tunas BNI'46 Semarang Tahun 2011.

1.4 Penegasan Istilah

Agar tidak terjadi penafsiran yang salah terhadap permasalahan dalam penelitian ini, maka perlu diberi penegasan istilah sebagai berikut:

1.4.1 Survei

Menurut Winarno Surakhmad yang dikutip dalam (Suharsimi Arikunto, 1999: 84) menyatakan bahwa pada umumnya survei merupakan cara pengumpulan data dari sejumlah unit atau individu dalam waktu (atau jangka waktu) yang bersamaan.

Metode survei adalah penelitian yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada, mencari keterangan-keterangan secara faktual dan hasilnya dapat digunakan dalam pembuatan rencana dan pengambilan keputusan dimasa mendatang. (Masri Singarimbun, 1985: 63).

Survei yang dimaksud dalam penelitian ini adalah cara pengumpulan data dari sejumlah unit atau individu untuk mrmperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dalam waktu (jangka waktu), untuk pembuatan rencana dan pengambilan keputusan dimasa mendatang.

1.4.2 Kesegaran Jasmani

Kesegaran Jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut denagn

kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien (TKJI, 1999:1)

1.4.3 Klub

Klub adalah kegiatan di luar jam sekolah yang dilakukan baik di sekolah maupun di luar sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antar berbagai pelajar, menyalurkan bakat dan minat serta melengkapi dalam upaya pembinaan manusia seutuhnya (Depdikbud, 1994: 6).

1.4.4 Tunas BNI'46 Semarang

Tunas BNI'46 Semarang adalah salah satu media untuk mencetak atlet-atlet olahraga bola voli yang handal serta menjunjung tinggi sportivitas yang berdiri sejak tahun 2006, sehingga diharapkan merupakan kontribusi dalam usaha menaikkan derajat prestasi cabang olahraga bola voli di kota semarang, agar dapat setara dengan kota-kota lainnya yang mempunyai nama besar dicabang olahraga bola voli.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi:

1. Guru Pendidikan Jasmani untuk pengembangan pembelajaran bola voli.
2. Pelatih bola voli dalam upaya peningkatan kondisi fisik yang berkaitan dengan calon-calon pemain bola voli yang baik.
3. Pelatih bola voli untuk digunakan sebagai bahan perbandingan terhadap faktor-faktor lain yang berkaitan dengan peningkatan kemampuan bola voli.
4. Berguna bagi perkembangan ilmu, khususnya pada disiplin ilmu yang disaji

dalam penelitian ini.

1.6 Sumber Pemecahan Masalah

Dalam penulisan skripsi ini terdapat masalah : Bagaimana Kesegaran Jasmani pada peserta pemula klub bola voli putra Tunas BNI'46 Semarang Tahun 2011? Dari permasalahan yang ada dapat disimpulkan tingkat Kesegaran Jasmani bermain bola voli merupakan faktor penting dalam bermain bola voli yang meliputi 10 komponen Kesegaran Jasmani antara lain : 1. Kekuatan atau *strength*, 2. Daya tahan atau *endurance*, 3. Daya ledak atau *power*, 4. Kecepatan atau *speed*, 5. Kelentukan atau *flexibility*, 6. Kelincahan atau *agility*, 7. Koordinasi atau *coordination*, 8. Keseimbangan atau *balance*, 9. Ketepatan atau *accuracy* 10. reaksi atau *reaction* Menurut M. Sajoto (1995:8). Untuk meraih prestasi dalam event-event kejuaraan bola voli dalam tingkatan apapun tanpa terkecuali, pada permainan bola voli harus memiliki modal utama yaitu fisik dalam bermain bola voli. Dari masalah ini setiap pemain dituntut untuk meningkatkan kemampuannya dalam bermain bola voli. Sedangkan kemampuan adalah kesanggupan seseorang untuk melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuan yang dimiliki

Selain persyaratan teknik dan kerjasama regu, dalam setiap permainan juga dipengaruhi oleh Kesegaran Jasmani yang baik pula untuk mengembangkan permainan bola voli.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Permainan Bola Voli

Bola voli adalah permainan bola voli yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net. Terdapat versi yang berbeda tentang jumlah pemain, jenis atau ukuran lapangan, angka kemenangan yang digunakan, untuk keperluan tertentu. Namun pada hakekatnya permainan bola voli bermaksud menyebarluaskan kemahiran bermain kepada setiap orang yang meminatinya. Tujuan dari permainan bola voli adalah melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan (PP. PBVSI, 2005 : 1).

2.1.1 Teknik Dasar

Penguasaan terhadap teknik dasar dalam permainan bola voli sangat penting, mengingat penggunaan teknik yang tinggi hanya dimungkinkan kalau penguasaan teknik dasar dalam bola voli cukup sempurna. Permainan bola voli adalah permainan cepat, artinya waktu untuk permainan bola sangat terbatas, sehingga penguasaan teknik-teknik yang kurang sempurna akan memungkinkan timbulnya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar.

Teknik dasar dalam permainan bola voli itu sendiri terdiri dari berbagai macam. Teknik dasar permainan bola voli tersebut antara lain :

2.1.1.1 Teknik Passing

2.1.1.1.1 Teknik Passing Atas

Passing adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam suatu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

1) Sikap permulaan :

Pelaku mengambil sikap siap normal yaitu kedua kaki berdiri selebar dada, salah satu kaki berada didepan kaki yang lain tetapi dianjurkan bila tidak kidal kaki kiri berada lebih ke depan dari kaki kanan. Lutut ditekuk badan agak condong sedikit ke depan dengan kedua tangan siap berada di depan dada. Pada saat akan melakukan passing atas segeralah menempatkan diri di bawah bola, dan jari-jari tangan secara keseluruhan membentuk setengah bulatan atau cekungan seperti setengah lingkaran bola.

2) Sikap saat perkenaan bola :

Tepat saat bola berada diatas dan sedikit didepan dahi, lengan diluruskan dengan gerak agak eksplosif untuk mendorong bola. Perkenaan bola pada permukaan jari-jari ruas pertama dan kedua, yang dominan mendorong bola adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah. Pada waktu perkenaan dengan bola jari-jari agak ditegangkan kemudian diikuti dengan gerakan pergelangan tangan agar bola dapat memantul dengan baik.

3) Gerak lanjutan :

Setelah bola memantul dengan baik, lanjutkan dengan meluruskan lengan kedepan atas sebagai suatu gerakan lanjutan diikuti dengan memindahkan berat badan kedepan dengan melangkahkkan kaki belakang kedepan dan segera mengambil sikap siap kembali.



Gambar 1.
Sikap Passing Atas
(M. Yunus,1992 : 91)

2.1.1.1.2.Tehnik Passing Bawah

Dalam melakukan passing bawah dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan satu tangan dan dua tangan. Passing bawah satu tangan biasanya dipergunakan apabila bola berada agak jauh dari badan dan agak rendah. Bentuk-bentuk melakukan passing bawah antara lain : 1) Menggunakan lengan dengan jari-jari menggenggam. 2) Punggung tangan dengan jari-jari terbuka. 3) Dan pergelangan tangan bagian dalam dengan tangan menggenggam.

Sedangkan passing bawah dengan dua tangan ada beberapa bentuk sikap tangan sebelum melakukan passing bawah dua tangan antara lain : 1) *The Dig (Clenched First Method)* yaitu kedua ibu jari sejajar dan jari-jari tangan yang satu membungkus jari tangan lainnya, ini asalnya dari Amerika. 2) *Mengemis (Thumb Over Palm Method)* yaitu kedua telapak tangan menghadap ke atas dengan punggung satu tangan menempel pada telapak tangan lainnya dan dijepit ibu jari (M. Yunus.1992 : 83).



Gambar 2.
Urutan Teknik Gerakan Passing – Bawah
(M. Yunus.1992 : 83)

2.1.1.2. Teknik *Smash* atau Serangan

Proses di dalam melakukan *smash* dapat dibagi dalam saat sebagai berikut:

1) Saat awalan, 2) Saat tolakan, 3) Saat pukulan bola di atas jaring, 4) Saat mendarat ditanah.

1) Sikap pemulaan :

Dapat dimasukkan di sini saat-saat mengambil awalan sampai dengan tolakan ke atas. Mula-mula mengambil sikap siap normal dengan jarak yang cukup dari jaring, yaitu 3-4 meter. Pada saat akan mengadakan langkah-langkah ke depan terlebih dahulu melakukan langkah-langkah kecil di tempat. Langkah-langkah kecil ini dimaksudkan agar pada saat itu badan telah dalam batas setimbang labil dan pada saatnya bergerak ke depan. Sesudah itu dilanjutkan dengan langkah ke depan ini agar tetap dijaga di samping kontinuitasnya juga letak bahu kiri yang relatif akan selalu berada lebih dekat kepada jaring dari pada bahu kanan. Sekarang sampailah pada saat menolak. Tolakan harus dilakukan dengan menumpu terlebih dahulu dengan kedua kaki dan lengan pada saat menumpu ini tidak boleh lebar ataupun dengan satu

loncatan. Setelah menumpu dengan kedua kaki kemudian segera diikuti dengan gerakan merendahkan badan dengan jalan menekuk lutut agak dalam ke bawah serta kedua lengan masing-masing telah berada di samping belakang badan. Kemudian setelah itu diikuti dengan tolakan kaki ke atas secara eksplosif dan dibantu dengan ayunan kedua lengan dari arah belakang ke depan atas. Perlu diperhatikan, setelah kaki menolak ke atas maka kedua kaki harus dalam keadaan relaks. Setelah kaki menolak, tangan kanan berada di samping atas kepala agak ke belakang dan lengan sedikit lurus dengan telapak tangan menghadap ke depan, sedang tangan kiri berada di samping depan kepala kira-kira setinggi telinga. Tangan dan lengan kiri dalam keadaan relaks saja dan ikut menjaga keseimbangan tubuh selama melayang di udara.

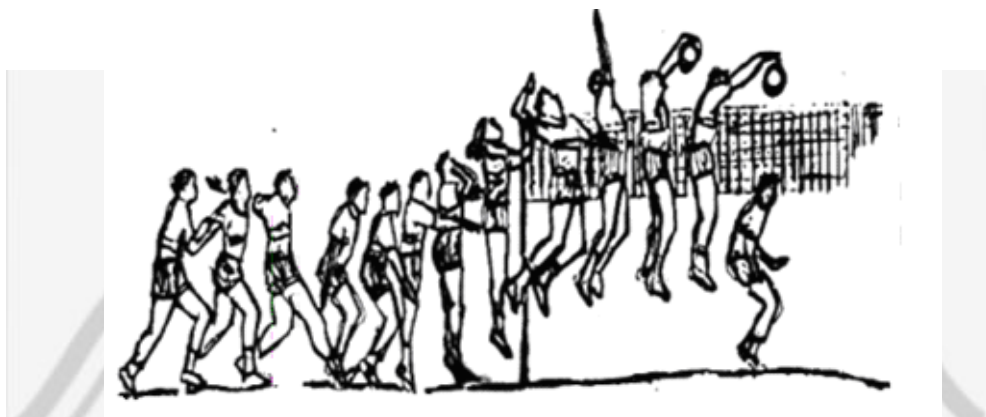
2) Sikap saat perkenaan :

Sikap pada saat melayang seperti tersebut di atas harus diusahakan sedemikian hingga bola berada di atas depan *smasher*. Bila bola telah berada di atas depan dan dalam jangkauan tangan maka segeralah tangan kanan dipukulkan pada bola secepatnya. Perlu diperhatikan di sini perkenaan tangan adalah pada telapak tangan dengan suatu gerakan lecutan baik dari lengan maupun tangan. Pukulan yang betul akan mengakibatkan bola menjadi *top spin* serta secepatnya bergerak menurun. Hasil pukulan akan lebih sempurna bila lecutan lengan dan tangan itu juga diikuti gerakan membungkuk dari togok. Dalam hal ini gerakan lecutan tangan, lengan dan togok adalah merupakan suatu kesatuan gerakan yang harmonis dan eksplosif.

3) Sikap akhir :

Setelah bola berhasil dipukul maka *smasher* akan segera mendarat kembali di tanah. Perlu diperhatikan di sini bahwa saat mendarat kembali maka

smasher harus mendarat dengan kedua kakinya dan dalam keadaan lentuk (mengeper). Tempat pendaratan harus diusahakan sedekat mungkin dengan tempat melakukan tolakan. Setelah *smasher* berhasil mendarat kembali di tanah segeralah disusul dengan pengambilan sikap siap normal.



Gambar 3.
Urutan Teknik Gerakan *Smash*
(M. Yunus,1992 : 113)

2.1.1.3. Teknik *Block* atau Bendungan

1) Sikap permulaan :

Berdiri dengan kaki sejajar, badan menghadap pada jaring. Kedua tangan berada di depan dada. Untuk awalan tolakan maka lutut ditekuk agak dalam, togok dengan demikian menjadi condong ke depan. Setelah pengambilan posisi ini kemudian diteruskan dengan tolakan-tolakan ke atas dengan kedua kaki secara eksplosif dan kuat. Begitu badan keseluruhan terangkat ke atas maka tangan dijulurkan ke atas, jari-jari membuka dengan maksud agar kedua tangan merupakan satu bidang yang luas. Lengan dalam keadaan lurus dan condong ke depan.

2) Sikap saat perkenaan :

Setelah melayang di udara maka pada saat bola dipukul oleh *smasher*, segeralah tangan dihadapkan ke arah datangnya bola dan *blocker* berusaha menguasai bola tersebut. Pada saat perkenaan tangan dengan bola, pergelangan tangan digerakkan secara eksplosip agar tangan dapat menekan bola dari arah atas depan ke bawah secara kuat. Jari-jari kedua tangan pada saat perkenaan ditegangkan agar tangan dan jari dalam keadaan cukup kuat untuk menerima tekanan bola yang berat. Saat perkenaan yang baik ialah bila pada saat sebelum dipukul tangan *blocker* benar-benar telah dapat mengurung bola.

3) Sikap akhir :

Setelah bola mengenai tangan maka segera tangan ditarik dan posisi tangan berada pada posisi seperti pada saat persiapan. Selanjutnya mendarat kembali dengan tumpuan dua kaki dan lentuk. Setelah itu segeralah *blocker* mengambil sikap siap seperti pada saat sikap persiapan.



Gambar 4.
Urutan Teknik Gerakan bendungan (*Block*)
(M. Yunus, 1992 : 121)

2.1.1.4. Teknik *Service*

Teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk penyelesaian tugas yang pasti dalam cabang permainan bola voli (Suharno HP, 1982:12).

Secara teknik, pukulan *service* harus memungkinkan adanya variasi pukulan, *service* hendaknya harus: 1) Menyakinkan: pemukul harus yakin akan keberhasilan *service*, karena *service* yang tepat dapat merintis jalan untuk meraih angka. 2) Terarah: *service* yang salah akan kehilangan kesempatan meraih angka, maka bola harus diarahkan dengan tepat, penguasaan pukulan *service* yang terarah merupakan suatu unsur yang sangat penting dalam taktik. Setiap permainan harus dapat mengarahkan bola secara praktis, untuk itu maka bola *service* diarahkan kebidang yang kosong di lapangan lawan, yaitu dekat net, di penjuru belakang atau diantara dua pemain, bola *service* diarahkan kepada pemain yang jelek daya terimanya, pengumpaan atau pemain yang baru saja melakukan kesalahan, mengubah teknik *service* misalnya dengan *service* panjang ke pendek, arah kiri belakang ke kanan belakang, jalannya bola tinggi ke rendah dan sebagainya. 3) Keras: pukulan *service* yang keras dapat merupakan unsur yang mengejutkan bagi pihak lawan yang berupa serangan dan dimungkinkan menghasilkan suatu perolehan angka atau pindah *service* karena bola kurang keras dan bola keluar lapangan permainan. Maka di usahakan agar pukulan bola masuk di lapangan permainan lawan. 4) Jalannya bola menyulitkan: pukulan *service* dengan bola yang berputar (*spin*) atau sama sekali bola tidak berputar (*float*) menyulitkan pihak lawan untuk mengembalikannya (M. Maryanto, 1993:114-115).

Ada bermacam-macam teknik dan variasi servis yaitu : 1) Servis tangan bawah (*underhand service*), 2) Servis Mengapung tangan bawah (*Underhand Floating Service*), 3) *Floating Overhand Service*, 4) *Overhand Change-Up (Slider Floating Overhand)*, 5) *Overhand Round-House Service (Hook Servis)*, 6) *Jumping Service* (Sevis dengan lompatan) 7) Servis tangan atas (*Overhead service*) (Herry Koesyanto, 2004: 12-19).

2.1.1.5 Mengumpan

Mengumpan adalah sebuah operan over head yang dilakukan untuk menempatkan bola pada suatu posisi kepada penyerang. Operan ini terutama dilakukan oleh pengumpan, tetapi dapat juga digunakan oleh pemain lain. Umpan dapat berupa umpan belakang atau kedepan . ketinggian umpan tergantung dari tepe spike yang diinginkan (Barbara L. Viera, 2000 : 51). set up adalah usaha ataupun upaya pemain bola voli yang tujuannya ialah untuk menyajikan bola yang dimainkannya melakukan serangan terhadap regu lawan ke lapangan lawan (Suharno HP,1981:52) dari beberapa pengertian set up diatas set up merupakan teknik awal penyerangan apabila set up suatu team gagal maka dapat disimpulkan penyerangan suatu team tersebut akan gagal. Di sebuah team atau regu seorang penyet up mempunyai peran yang sangat penting untuk team.

Untuk menset-up harus memenuhi beberapa persyaratan agar hasilnya dapat di smash dengan baik, adapun persyaratan itu adalah sebagai berikut:

- a. Bola harus melambung dengan tenang di daerah serang lapangan sendiri.
- b. Bola harus berada diatas jaring dengan ketinggian yang cukup, agar sempat di *smash* bagi smasher.

- c. Jarak dari jaring sejauh 20-50 cm.

Menurut tinggi rendahnya umpan dalam permainan bola voli, dapat dibagi dalam empat macam sebagai berikut :

- a. Umpan normal
- b. Umpan setengah normal (semi set-up)
- c. Umpan push (dorongan cepat)
- d. Umpan pool (umpan cepat).

2.2 Kesegaran Jasmani

Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya, maupun pemeliharannya (M. Sajoto, 1988:57). Menurut Harsono (1988:153), Kondisi fisik mempunyai peranan yang sangat penting dalam melaksanakan program latihan . Karena jika kondisi fisik itu baik maka : 1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sirkulasi dan kerja jantung. 2) akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan. daya tahan, kecepatan,dan lain-lain komponen kondisi fisik. 3) akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan. 4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan. 5) akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian dimiliki. Sedangkan Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien (TKJI, 1999:1). Disadari atau tidak, sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan kehidupan manusia. Ciri-ciri permainan bola voli pada abad

ke dua puluh ini tidak hanya merupakan olahraga yang bersifat rekreasi, sekedar alat untuk meningkatkan kebugaran jasmani, melainkan telah menuntut kualitas prestasi dan seni yang setinggi-tingginya. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes kebugaran jasmani. Untuk melaksanakan tes diperlukan adanya alat/instrumen. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani. TKJI untuk anak umur 16-19 tahun ini sangat baik dan tepat jika dipergunakan oleh sekolah atau lembaga pendidikan sejenis karena remaja umur 16-19 tahun ini hampir seluruhnya menjadi siswa sekolah/ lembaga pendidikan sejenis. Dalam lokakarya kebugaran jasmani tahun 1984 TKJI telah disepakati dan ditetapkan menjadi satu instrumen yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia. Dasar pertimbangannya adalah bahwa instrumen ini seluruhnya disusun dengan kondisi anak Indonesia. Berkaitan dengan kemampuan fisik bermain bola voli kemampuan-kemampuan fisik perlu dilakukan peninjauan dan peningkatan. Adapun menurut Suharno HP (1985:30-59), 10 macam kondisi fisik tersebut adalah :

- a. Kekuatan (*Strength*) adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas.
- b. Daya ledak (*power*) adalah kemampuan sebuah otot atau segerombolan otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh. Daya ledak (*Power*) ini berguna untuk melompat dan mencambuk dalam *smash*, *block*, dan lain-lain.

- c. Kecepatan adalah kemampuan organisme atlet dalam melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Kecepatan bereaksi berguna dalam kecepatan reaksi gerakan setelah ada rangsangan bola dari lawan.
- d. Daya tahan adalah kemampuan organisme atlet untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas dalam waktu lama. Kemampuan daya tahan tinggi untuk menjalankan permainan bola voli dengan tempo tinggi, frekuensi tinggi, tenaga yang kuat dan produktif dalam waktu tertentu. Untuk bermain bola voli harus memiliki daya tahan tinggi selama bermain sebanyak tiga sampai lima set pertandingan.
- e. Kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Kelincahan untuk bergerak dan mengubah arah bila dalam pengambilan posisi badan saat bermain.
- f. Kelentukan adalah suatu kemampuan dari seseorang dalam melaksanakan gerak dengan amplitudo yang luas. Kelentukan sendi-sendi berguna agar kelihatan luwes gerakan-gerakannya sehingga timbul seni gerak dalam bermain bola voli.
- g. Stamina adalah kemampuan daya tahan lama organisme atlet untuk melawan kelelahan dalam batas waktu tertentu, dimana aktivitas tersebut dilakukan dengan intensitas tinggi (tempo tinggi, frekuensi tinggi, dan selalu menggunakan power). Stamina ini sangat penting untuk digunakan dalam pertandingan supaya bisa mempertahankan kejegan prestasi atlet yang tinggi

dan dapat berkonsentrasi sampai pertandingan selesai.

- h. Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur gerak menjadi satu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya.
- i. Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya.
- j. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan badan dalam berbagai keadaan agar tetap seimbang.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa dalam permainan bola voli sangat membutuhkan kemampuan fisik. Salah satunya adalah daya tahan untuk melakukan pertandingan bola voli. Sebab daya tahan dapat diartikan sebagai suatu keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang cukup lama (Rusli lutan, 2000:71). Dalam olahraga permainan khususnya cabang bola voli yang merupakan salah satu cabang olahraga yang seringkali berlangsung dalam waktu yang lama, terutama dalam pertandingan-pertandingan yang resmi yang berlangsung selama lima set, bisa memakan waktu lebih dari dua jam. Oleh karena itu setiap pemain bola voli harus mempunyai fisik yang sempurna mungkin nanti dalam pertandingan para pemain bola voli agar : 1) tidak kehabisan tenaga, 2) tidak semakin menurun keterampilannya yang disebabkan karena semakin berkurangnya cadangan energi fisiknya. Adapun peranan kondisi fisik dalam penelitian ini disesuaikan dengan kondisi yang dibutuhkan pada saat latihan. Komponen-komponen tersebut antara lain :

1. Ketepatan.

Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-

gerak bebas, terhadap suatu sasaran. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai (M. Sajoto, 1995:9). Ketepatan dalam permainan bola voli pada servis dan *smash* merupakan faktor yang sangat menentukan.

2. Keseimbangan.

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya, selama melakukan gerakan-gerakan yang cepat, dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam gerakan dinamis (M. Sajoto. 1995:9). Dibidang olahraga banyak yang harus dilakukan oleh atlet dalam masalah keseimbangan ini, baik dalam menghilangkan atau mempertahankan keseimbangan. Keseimbangan dalam permainan bola voli khususnya servis merupakan faktor yang sangat menentukan, dalam melakukan servis keseimbangan harus selalu terjaga supaya saat melakukan servis dapat berjalan dengan baik dan benar, serta langsung bisa melanjutkan pertandingan.

3. Koordinasi.

Koordinasi adalah kemampuan seseorang, dalam mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif (M. Sajoto : 1995:9), sedangkan koordinasi dalam servis atas yaitu dari posisi sikap siap kemudian melakukan servis. Memukul bola dengan tangan, sehingga kedua tangan melecut dalam keadaan lurus kedepan.

4. Kekuatan.

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik, yang menyangkut masalah

kemampuan seseorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu (M. Sajoto. 1995:9).

5. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam hal ini adalah anak melakukan smash pada waktu pelaksanaan penyerangan dalam permainan bola voli.

Dalam hal ini, tes fisik peneliti menggunakan instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja umur 16-19 tahun. Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan gerak. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan yang dilakukan. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan oleh orang dewasa, bahkan tingkat kebutuhannya sangat individual. Untuk mengetahui mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran.

TKJI untuk umur 16-19 tahun ini sangat baik dan tepat jika dipergunakan oleh sekolah dan lembaga pendidikan sejenis karena remaja umur 16-19 tahun ini hampir seluruhnya menjadi siswa di sekolah/lembaga pendidikan tersebut. Adapun bentuk tes kesegaran jasmani yaitu : 1). Lari 60 m, 2). Gantung angkat tubuh 60 detik. 3). Baring duduk, 60 detik. 4). Loncat Tegak, dan 5). Lari 1200 meter.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah suatu cara atau teknik yang digunakan untuk memecahkan suatu masalah dalam penelitian. Disamping itu, metode penelitian juga merupakan syarat mutlak dalam suatu penelitian sebab baik atau tidaknya penelitian tergantung dari pertanggungjawaban dari metode penelitian. Metode merupakan cara utama yang dipergunakan untuk mencapai tujuan misalnya untuk menguji serangkaian hipotesis, dengan menggunakan teknik serta alat-alat tertentu. Cara utama ini dipergunakan setelah penyelidik memperhitungkan kewajarannya ditinjau dari tujuan penyelidik serta dari situasi penyelidikan (Winarno Surachmad, 1994:131).

Metode penelitian sebagai mana yang kita kenal memberikan garis-garis yang tepat dan mengajukan syarat-syarat yang benar, maksudnya adalah untuk menjaga agar pengetahuan dicapai dari suatu penelitian dapat mempunyai harga yang ilmiah serta berkualitas tinggi. Penerapan metode penelitian harus dapat mengarah pada tujuan penelitian sehingga hasil yang diperoleh bisa sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

3.1 Populasi

Dalam setiap penelitian, populasi yang dipilih erat kaitannya dengan masalah yang ingin diteliti, populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:130). Menurut Sutrisno Hadi (1997:216), populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksud untuk diselidiki, populasi dibatasi oleh

sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama.

Berdasarkan pengertian di atas maka populasi dalam penelitian ini adalah anggota klub pemula bola voli putra Tunas BNI'46 Semarang Tahun 2011 yang berjumlah 25 pemain.

3.2 Sample

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006:130), sedangkan menurut Sutrisno Hadi (1997:221) sampel adalah sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari populasi. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* yaitu semua populasi anggota klub pemula bola voli putra Tunas BNI'46 Semarang Tahun 2011 yang berjumlah 25 pemain dengan usia 16 tahun 9 anak, 17 tahun 13 anak, 18 tahun 3 anak .

3.3 Variable Penelitian

Suharsimi Arikunto (2006:161), menyebutkan bahwa variabel gejala yang bervariasi. Dalam penelitian yang menjadi variabel adalah kondisi fisik anggota klub pemula bola voli putra Tunas BNI'46 Semarang Tahun 2011.

3.4 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data juga merupakan faktor yang penting dalam sebuah penelitian, karena berhubungan langsung dengan data yang diperoleh. Untuk memperoleh data yang sesuai maka dalam penelitian ini menggunakan metode survei dan teknik tes. Metode ini dimaksudkan untuk mengumpulkan data-data mengenai kebugaran jasmani pemain bola voli Tunas BNI'46 Semarang.

3.5 Instrumen Penelitian

Tes yang digunakan untuk mengukur tingkat kondisi fisik menurut Tes Kesegaran Jasmani Indonesia :

3.5.1. Tes Lari Cepat (*Sprint*) 60 Meter, Menurut TKJI

Adapun prosedur pelaksanaan pengukuran tes lari cepat (*sprint*) 60 meter dengan validitas tes 0,960 adalah sebagai berikut :

Tujuan : tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang

Alat / fasilitas :

- 1) Lintasan lurus, rata dan tidak licin serta jarak antara garis start dan finish 60 meter
- 2) Peluit
- 3) Stop watch
- 4) Bendera start

Pelaksanaan :

- 1) Testi berdiri dibelakang garis start dengan sikap berdiri, pada waktu diberi aba-aba “ya”, testi lari kedepan secepat mungkin untuk menempuh jarak 60 meter. Pada saat testi menyentuh / melewati garis finish, stop watch dihentikan.

2) Kesempatan lari diulang apabila :

- a) Pelari mencuri start dan berlari diluar lintasan
- b) Pelari terganggu oleh pelari lainnya

Skor :

Skor hasil tes yaitu waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60

meter. Waktu di catat sampai persepuluh detik.

3.5.2. Tes Angkat Tubuh (*Pull-Up*) 60 Detik, Menurut TKJI

Adapun prosedur pelaksanaan pengukuran tes angkat tubuh (*pull-up*) selama 60 detik dengan validitas tes 0,960 adalah sebagai berikut :

Tujuan : tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot bahu

Alat / fasilitas :

a) Palang tunggal

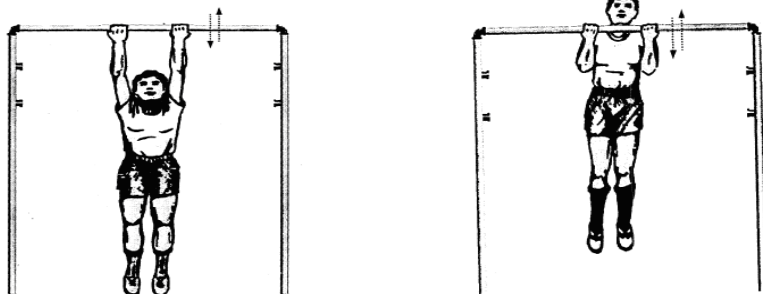
b) Stop watch

Pelaksanaan :

a) Testi bergantung pada palang tunggal sehingga kepala, badan dan tungkai lurus.

b) Kedua lengan di buka selebar bahu dan keduanya lurus.

c) Testi mengangkat tubuhnya, dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau melewati palang tunggal, kemudian kembali kesikap semula. Melakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang, tanpa istirahat selama 60 detik.



Gambar 5.
Sikap badan pada tes *Pull-up*

3.5.3. Tes *Sit-Up* Selama 60 Detik, Menurut TKJI

Adapun prosedur pelaksanaan pengukuran tes *Sit-up* selama 60 detik dengan validitas tes 0,960 adalah sebagai berikut :

Tujuan : tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut

Alat / fasilitas :

- a) Lantai / lapangan rumput
- b) Stop watch

Pelaksanaan :

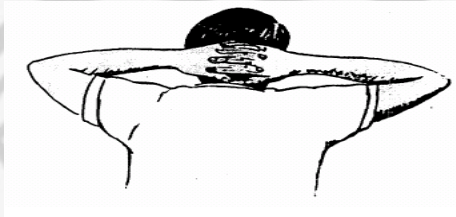
- a) Testi berbaring terlentang di atas lantai / rumput, kedua lutut ditekuk + 90° . Kedua tangan dilipat dan diletakkan dibelakang kepala, dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua tangan menyentuh lantai.
- b) Salah seorang teman testi membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki testi tidak terangkat.
- c) Pada aba-aba "ya", testi bergerak mengambil sikap duduk, kemudian kembali kesikap semula. Lakukan gerakan itu berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama waktu 60 detik.
- d) Gerakan itu gagal bilamana :
 - 1) Kedua tangan lepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin
 - 2) Kedua tungkai ditekuk lebih 90°
 - 3) Kedua siku tidak menyentuh paha

Skor :

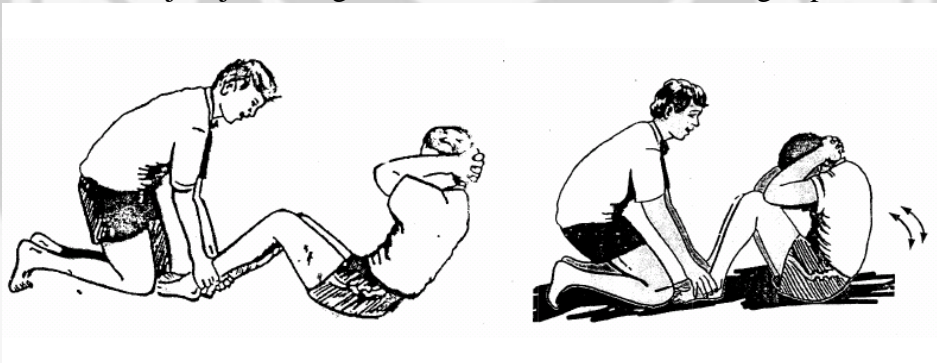
Jumlah *Sit-up* yang dilakukan dengan benar selama 60 detik. Setiap gerakan *Sit-up* yang tidak benar diberi angka 0 (nol).



Gambar 6.
Sikap permulaan



Gambar 7.
Posisi jari-jari saling berkaitan diletakkan dibelakang kepala



Gambar 8.
Sikap duduk dan pada saat mengangkat badan

3.5.4. Tes Loncat Tegak (*Vertikal Jumping*) , Menurut TKJI

Adapun prosedur pelaksanaan pengukuran tes loncat tegak (*vertikal jumping*) dengan validitas tes 0,960 adalah sebagai berikut :

Tujuan : tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak (power) otot tungkai

Alat / fasilitas :

- a) Papan skala
- b) Serbuk kapur

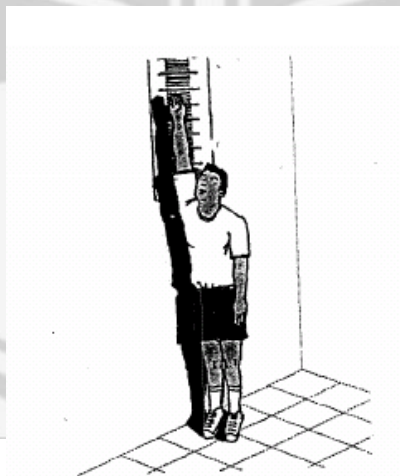
Pelaksanaan :

a) Testi berdiri tegak dekat dinding, bertumpu pada kedua kaki dengan salah satu lengan yang berada didekat dinding diluruskan keatas, ditempelkan pada papan skala sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

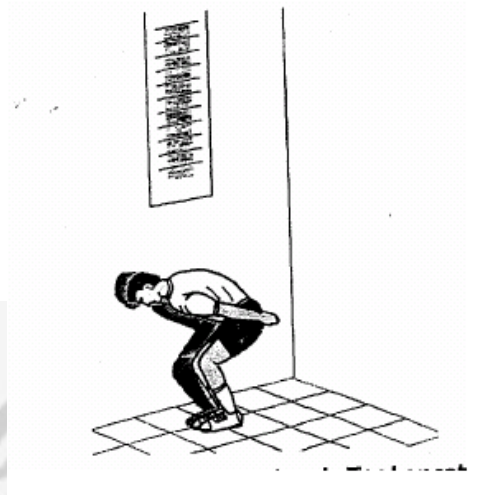
b) Kemudian testi mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kemudian meloncat setinggi mungkin dan sambil menepuk papan skala dengan tangan terdekat sehingga meninggalkan bekas pada papan skala selanjutnya mendarat dengan kedua kaki.

Skor :

Ambil tinggi raihan yang tertinggi dari ketiga loncatan tersebut, sebagai hasil tes loncat tegak. Hasil loncat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu loncatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa loncatan.



Gambar 9.
Sikap Awal Pada Tes *Vertical Jumping*



Gambar 10.
Sikap aba-aba pada tes *vertical jumping*



Gambar 11.
Sikap meloncat pada tes *vertical jumping*

3.5.5. Tes Lari Jarak 1200 Meter, Menurut TKJI

Adapun prosedur pelaksanaan pengukuran tes lari jauh 1200 meter dengan validitas tes 0,960 adalah sebagai berikut :

Tujuan : tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan kardiorespiratori.

Alat / fasilitas :

- a) Lapangan yang rata atau lintasan dengan jarak 1200 meter
- b) Stop watch
- c) Bendera start
- d) Peluit

Pelaksanaan :

- a) Testi berdiri dibelakang garis start. Pada aba-aba “siap” testi mengambil sikap start berdiri untuk siap lari.
- b) Pada aba-aba “ya”, testi lari menuju garis finish dengan menempuh jarak 1200 meter
- c) Bila ada testi yang mencuri start, maka testi tersebut dapat mengulangi tes tersebut.

Skor :

Hasil yang dicatat sebagai skor kemampuan lari 1200 meter adalah waktu tempuh jarak 1200 meter. Hasil dicatat sampai sepersepuluh detik.



Gambar 12.
Sikap start berdiri pada tes lari jarak 1200 meter

Kriteria penilaian yang akan digunakan dalam tes kebugaran jasmani mengacu pada norma-norma yang telah dipakai untuk memberikan nilai-nilai dari setiap skor butir-butir, dengan kategori (1) baik sekali, (2) baik, (3) sedang, (4) kurang, (5) kurang sekali. Konversi nilai dari setiap kategori komponen kondisi fisik adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Konversi Nilai Kategori Kebugaran Jasmani

Kategori	Konversi Nilai
Baik Sekali (BS)	5
Baik (B)	4
Sedang (S)	3
Kurang (K)	2
Kurang Sekali (KS)	1

(Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, 1999)

Untuk menentukan nilai secara keseluruhan kondisi fisik dilakukan dengan cara:

1. Menjumlahkan konversi nilai skor dari setiap komponen kondisi fisik atlet tersebut.
2. Hasil jumlah tersebut dalam butir di atas dibagi dengan banyaknya komponen fisik dasar dari cabang olah raga yang bersangkutan.
3. Hasil ini kemudian dinotasikan ke dalam tabel kategori status kondisi fisik atlet seperti tersebut dalam tabel berikut:

Tabel 2. Norma Kebugaran Jasmani

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)

(Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, 1999)

Tabel 3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani

Nilai	Lari cepat (sprint) 60 meter	Angkat tubuh (<i>pull up</i>) 60 detik	<i>Sit-up</i> (60 detik)	Loncat tegak (vertikal jumping)	Lari jarak 1200 meter	Nilai
5	Sd – 7,2"	19 ke atas	41 ke atas	73 ke atas	Sd – 3'14"	5
4	7,3" – 8,3"	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3'15" – 4'25"	4
3	8,4" – 9,6"	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4'26" – 5'12"	3
2	9,7" – 11,0"	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5'13" – 6'33"	2
1	11,1" – dst	0 – 4	0 – 9	38 dst	6'34" dst	1

(Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, 1999)

3.6 Pelaksanaan Instrumen Tes

Tes Kesegaran Jasmani pada klub Tunas BNI'46 Semarang dilaksanakan selama dua hari yaitu :

Hari : Rabu dan Jumat

Tanggal : 13 dan 15 Juli Tahun 2011

Tempat : Gor Satria Semarang

3.7 Metode Analisis Data

Analisis data atau penggolongan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Dalam pelaksanaannya terdapat dua jenis analisa data yang dikatakan Sutrisno Hadi (1981: 221), bahwa dalam suatu penelitian seorang peneliti dapat menggunakan dua jenis analisis yaitu analisis statistik dan non statistik.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan perhitungan statistik menggunakan analisis deskriptif prosentase.

Adapun rumus yang digunakan:

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

n = jumlah nilai faktor faktual

N = jumlah seluruh nilai jawaban ideal

% = tingkat prosentase yang dicapai

(Mukhamad Ali, 1993: 186)

3.8 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian

Dalam penelitian ini telah diusahakan menghindari adanya kemungkinan kesalahan selama melakukan penelitian sehubungan dengan pengambilan data, maka dibawah ini dikemukakan adanya variabel yang dikendalikan meliputi beberapa faktor tersebut adalah:

3.8.1 Faktor Kesungguhan Hati

Kesungguhan hati setiap anak dalam melakukan kegiatan penelitian tidaklah sama, sehingga mempengaruhi hasil penelitian. Untuk menghindarinya maka diupayakan agar anak bersungguh-sungguh dalam melakukan tes dengan pelatih sebanyak dua orang.

3.8.2 Faktor Cuaca

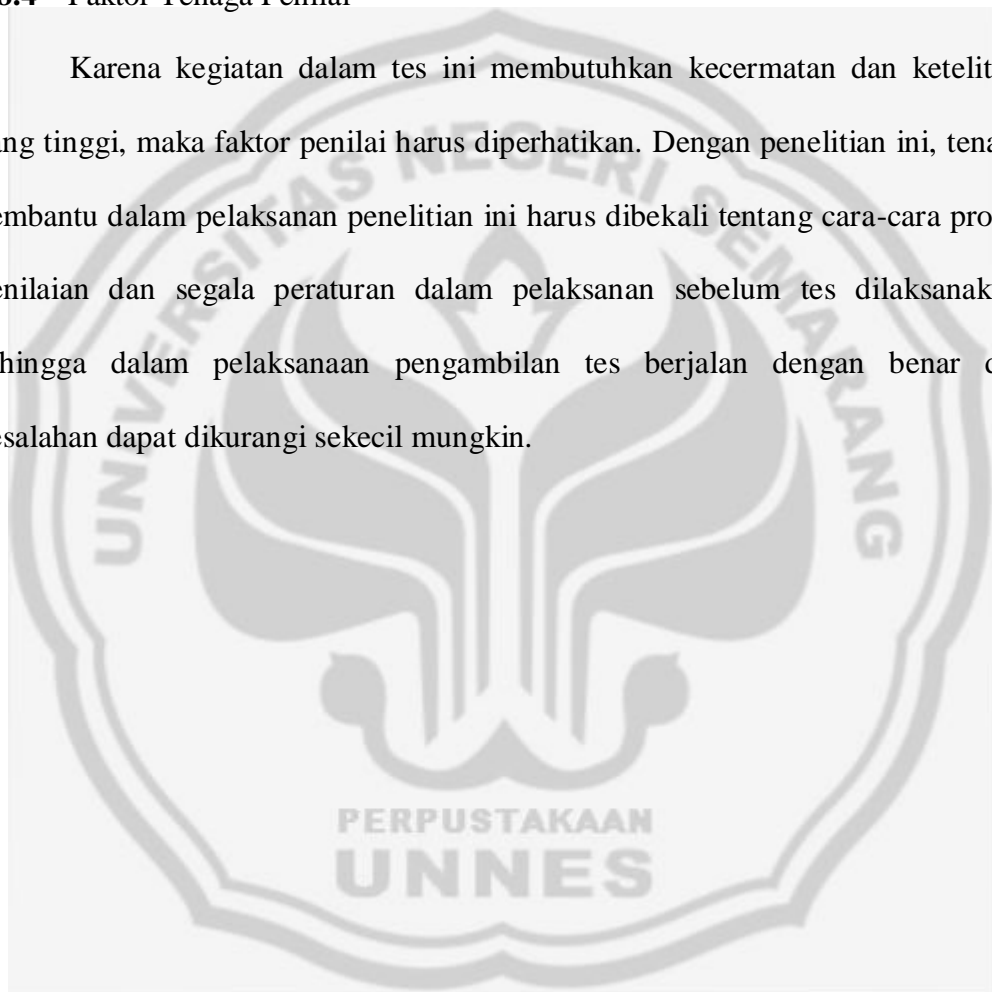
Karena pelaksanaan tes dilapangan terbuka, maka faktor cuaca sangat diperhitungkan, khususnya hujan yang dapat mengganggu jalannya penelitian. Bila hal ini terjadi, maka proses penilaian pada hari itu diganti hari lain.

3.8.3 Faktor Peralatan

Faktor peralatan juga perlu diperhatikan, maka sebelum pelaksanaan tes semua peralatan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes harus sudah tersedia, sehingga pelaksanaan tes dapat berjalan dengan lancar.

3.8.4 Faktor Tenaga Penilai

Karena kegiatan dalam tes ini membutuhkan kecermatan dan ketelitian yang tinggi, maka faktor penilai harus diperhatikan. Dengan penelitian ini, tenaga pembantu dalam pelaksanaan penelitian ini harus dibekali tentang cara-cara proses penilaian dan segala peraturan dalam pelaksanaan sebelum tes dilaksanakan, sehingga dalam pelaksanaan pengambilan tes berjalan dengan benar dan kesalahan dapat dikurangi sekecil mungkin.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Bedasarkan data hasil tes Kesegaran Jasmani pada peserta pemula klub bola voli putra Tunas BNI'46 Semarang diperoleh melalui survei dengan teknik test. Dari data yang terkumpul selanjutnya akan dilakukan analisis data dengan perhitungan statistik. Berikut ini adalah hasil deskripsi untuk tes yang dilaksanakan oleh peneliti.

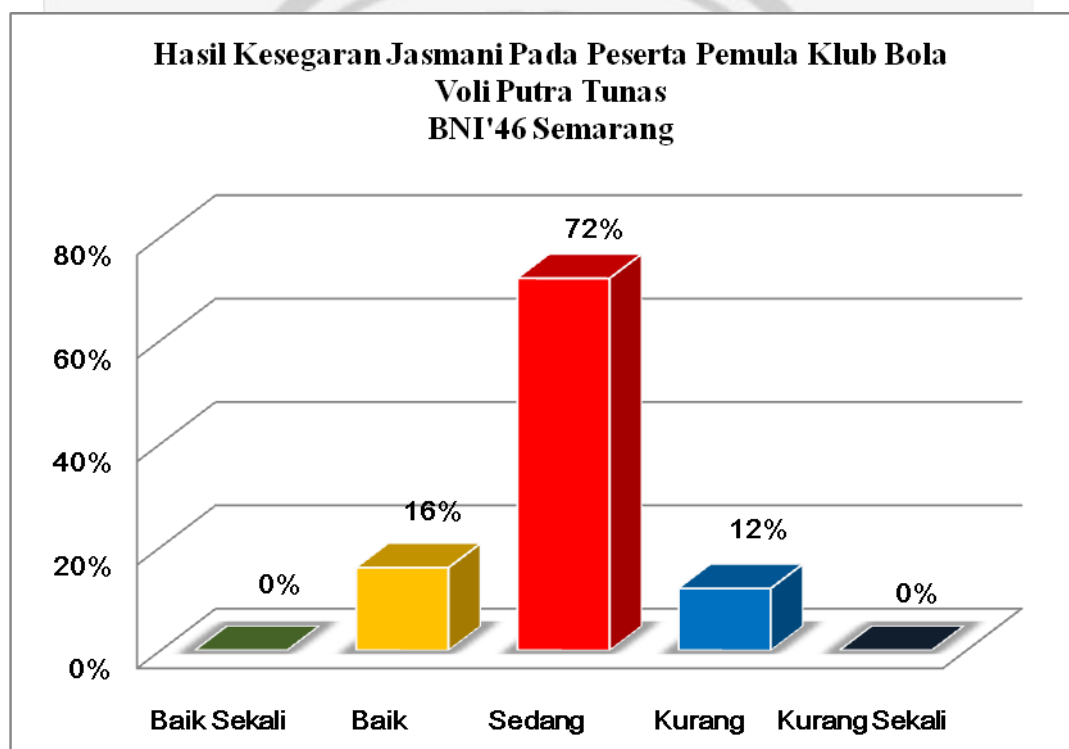
4.1.1 Analisi Deskripsi Kesegaran Jasmani

Hasil analisis deskriptif Kesegaran Jasmani pada peserta pemula klub bola voli putra Tunas BNI'46 Semarang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4
Hasil Tes Kesegaran Jasmani

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	4	16%
3	Sedang	18	72%
4	Kurang	3	12%
5	Kurang Sekali	0	0%
Total		25	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa tes Kesegaran Jasmani pada peserta pemula klub bola voli putra Tunas BNI'46 Semarang secara keseluruhan terdapat 4 anak yang memperoleh nilai baik, 18 anak memperoleh nilai sedang, dan 3 anak memperoleh nilai kurang. Dari hasil tersebut terlihat bahwa tidak terdaat peserta atau pemain yang memiliki nilai Kesegaran Jasmani yang baik sekali atau kurang sekali. Secara grafik dapat dilihat sebagai berikut :



Gambar Grafik 1

Kesegaran Jasmani peserta pemula klub bola voli putra Tunas BNI'46 Semarang

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat kita ketahui bahwa Kesegaran Jasmani pemain pemula club bola voli Tunas BNI'46 Semarang tahun 2011 sebagai berikut:

4.2.1 Kesegaran Jasmani peserta pemula klub bola voli putra Tunas BNI'46

Semarang

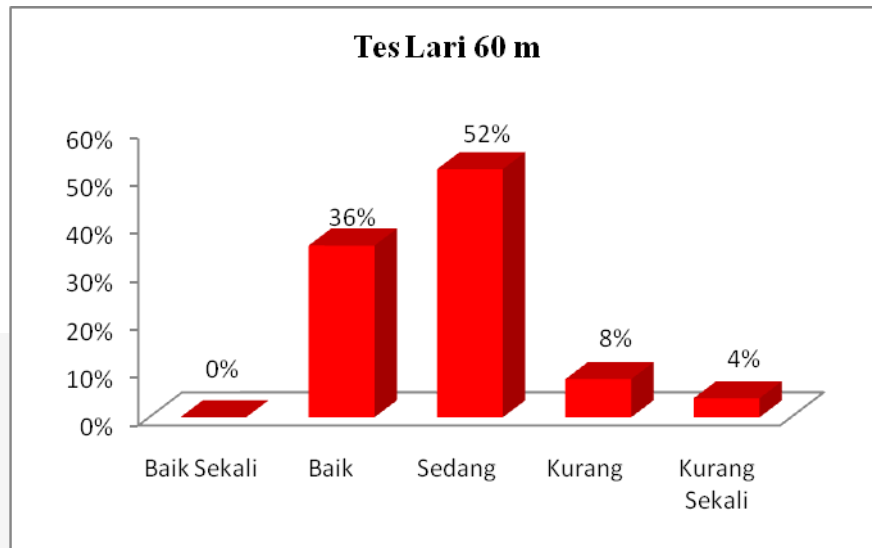
4.2.1.1 Kesegaran Jasmani lari 60 Meter

Hasil analisis Kesegaran Jasmani pada peserta pemula klub bola voli putra Tunas BNI'46 Semarang Lari 60 meter dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5
Hasil Tes Kesegaran Jasmani lari 60 meter

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	9	36%
3	Sedang	13	52%
4	Kurang	2	8%
5	Kurang Sekali	1	4%
Total		25	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa tes Kesegaran Jasmani lari 60 meter pada peserta pemula klub bola voli putra Tunas BNI'46 Semarang secara keseluruhan terdapat 9 anak yang memperoleh nilai baik, 13 anak memperoleh nilai sedang, dan 2 anak memperoleh nilai kurang, 1 anak memperoleh nilai sedang. Kesegaran Jasmani lari 60 meter hubungannya dengan bola voli merupakan bentuk latihan kecepatan untuk pemain mengambil bola dalam jarak pendek. Secara grafik dapat dilihat sebagai berikut :



Gambar Grafik 2
Kesegaran Jasmani Tes Lari 60 Meter

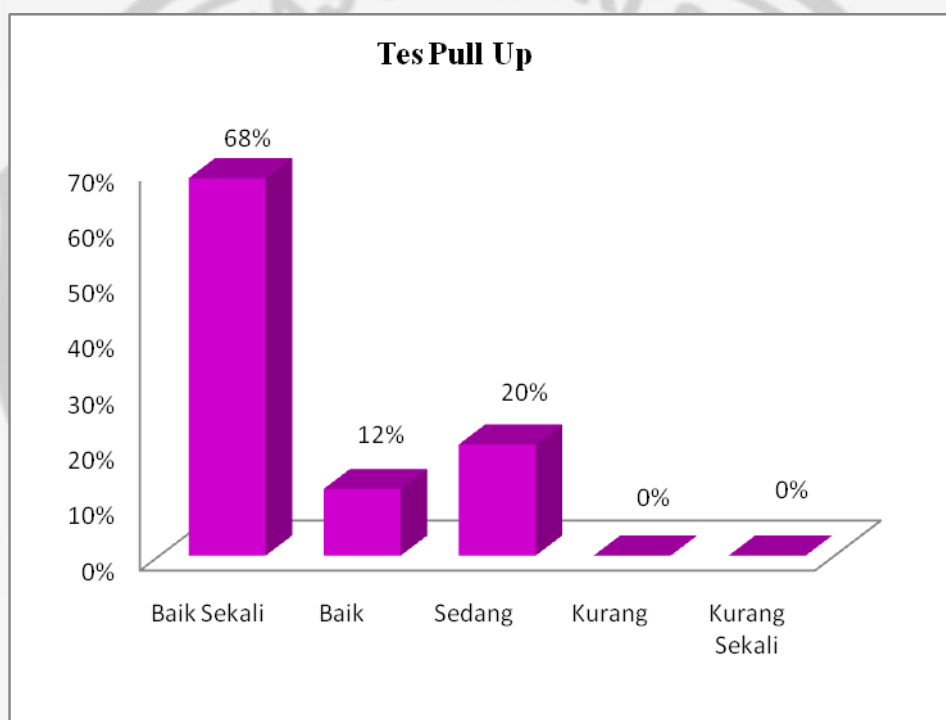
4.2.1.2 Kesegaran Jasmani Pull Up

Hasil analisis Kesegaran Jasmani pada peserta pemula klub bola voli putra Tunas BNT'46 Semarang Pull Up 60 detik dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 6
Hasil Tes Kesegaran Jasmani Pull Up 60 detik

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	17	68%
2	Baik	3	12%
3	Sedang	5	20%
4	Kurang	0	0%
5	Kurang Sekali	0	0%
Total		25	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa tes Kesegaran Jasmani Pull Up 60 detik pada peserta pemula klub bola voli putra Tunas BNI'46 Semarang secara keseluruhan terdapat 17 anak yang memperoleh nilai baik sekali, 3 anak yang memperoleh nilai baik, 5 anak memperoleh nilai sedang,. Kesegaran Jasmani Pull Up 60 detik hubungannya dengan bola voli merupakan bentuk latihan kekuatan otot lengan untuk pemain melakukan serangan atau disebut dengan *smash*. Secara grafik dapat dilihat sebagai berikut :



Gambar Grafik 3
Kesegaran Jasmani Tes Pull Up

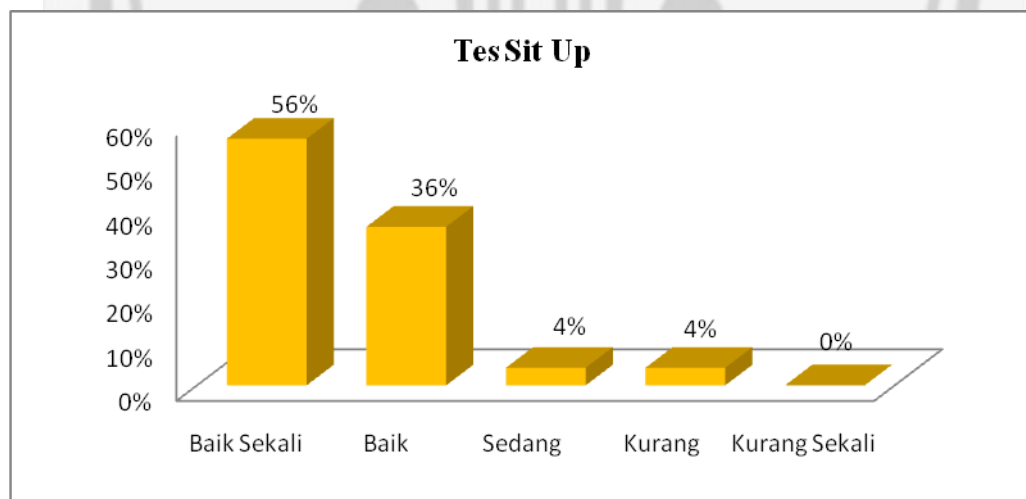
4.2.1.3 Kesegaran Jasmani Sit-Up

Hasil analisis Kesegaran Jasmani pada peserta pemula klub bola voli putra Tunas BNI'46 Semarang Sit-Up 60 detik dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 7
Hasil Tes Kesegaran Jasmani Sit-Up 60 detik

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	14	56%
2	Baik	9	36%
3	Sedang	1	4%
4	Kurang	1	4%
5	Kurang Sekali	0	0%
Total		25	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa tes Kesegaran Jasmani Sit-Up 60 detik pada peserta pemula klub bola voli putra Tunas BNI'46 Semarang secara keseluruhan terdapat 14 anak yang memperoleh nilai baik sekali, 9 anak yang memperoleh nilai baik, 1 anak memperoleh nilai sedang dan 1 anak memperoleh nilai kurang,. Kesegaran Jasmani Sit Up 60 detik hubungannya dengan bola voli merupakan bentuk latihan kekuatan otot perut untuk pemain melakukan serangan atau disebut dengan *smash*. Secara grafik dapat dilihat sebagai berikut :



Gambar Grafik 4
Kesegaran Jasmani Tes Sit Up

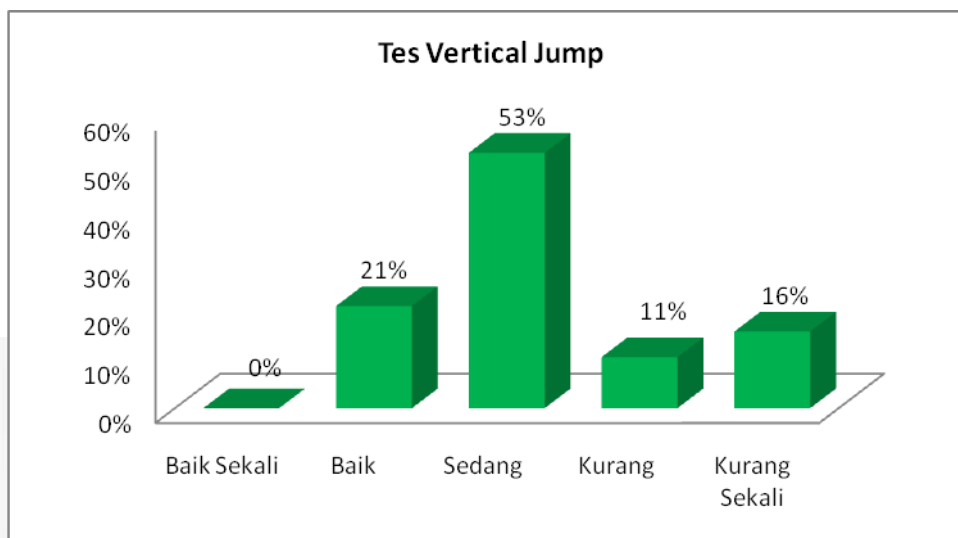
4.2.1.4 Kesegaran Jasmani Vertikal Jum

Hasil analisis Kesegaran Jasmani pada peserta pemula klub bola voli putra Tunas BNI'46 Semarang Vertikal Jum dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 8
Hasil Tes Kesegaran Jasmani Vertikal Jum

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	4	21%
3	Sedang	10	53%
4	Kurang	2	11%
5	Kurang Sekali	3	16%
Total		19	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa tes Kesegaran Jasmani Vertikal Jum pada peserta pemula klub bola voli putra Tunas BNI'46 Semarang secara keseluruhan terdapat 4 anak yang memperoleh nilai baik, 10 anak memperoleh nilai sedang dan 2 anak memperoleh nilai kurang serta 3 anak memperoleh nilai kurang sekali,. Kesegaran Jasmani Vertikal Jum hubungannya dengan bola voli merupakan bentuk latihan kekuatan otot kaki atau untuk mengetahui tinggi lompatan pemain untuk melakukan serangan atau disebut dengan *smash*. Secara grafik dapat dilihat sebagai berikut :



Gambar Grafik 5
Kesegaran Jasmani Tes Vertikal Jum

4.2.1.5 Kesegaran Jasmani Lari 1200 Meter

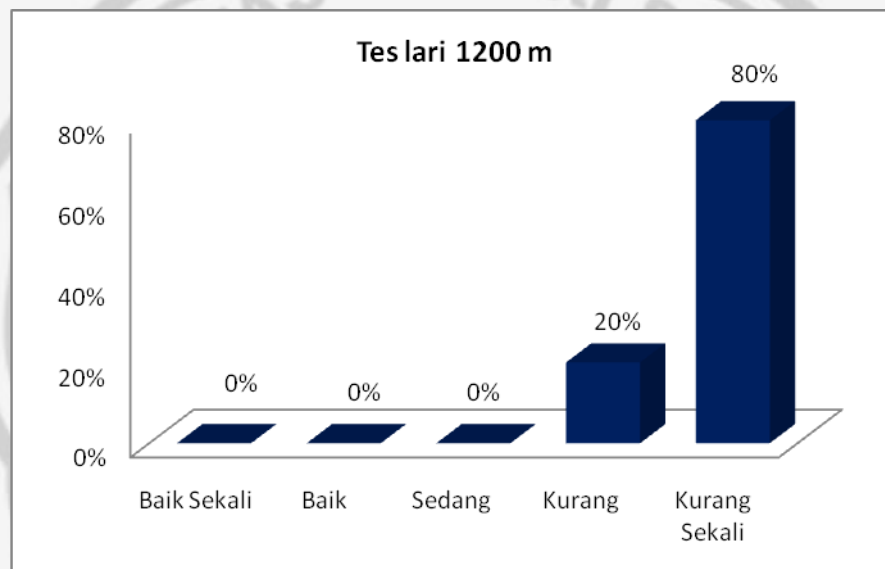
Hasil analisis Kesegaran Jasmani pada peserta pemula klub bola voli putra Tunas BNI'46 Semarang Lari 1200 meter dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 9
Hasil Tes Kesegaran Jasmani Lari 1200 meter

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	0	0%
4	Kurang	5	20%
5	Kurang Sekali	20	80%
Total		25	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa tes Kesegaran Jasmani Lari 1200 meter pada peserta pemula klub bola voli putra Tunas BNI'46 Semarang secara keseluruhan terdapat 5 anak memperoleh nilai kurang serta 25

anak memperoleh nilai kurang sekali,. Kesegaran Jasmani lari 1200 meter hubungannya dengan bola voli merupakan bentuk latihan daya tahan tubuh dikarenakan permainan bola voli memerlukan waktu yang cukup lama yaitu 5 set dalam suatu pertandingan maka kalau pemain tidak memiliki daya tahan tubuh yang kuat mereka tidak akan bisa bertahan dalam pertandingan 5 set. Secara grafik dapat dilihat sebagai berikut :



Gambar Grafik 6
Kesegaran Jasmani Tes Lari 1200 Meter

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Setelah melakukan penelitian dan dilakukan analisis data mengenai kemampuan fisik pada peserta pemula klub bola voli Tunas BNI'46 Semarang maka penulis menyimpulkan bahwa :

Secara keseluruhan pada peserta pemula klub bola voli Tunas BNI'46 Semarang terdapat 4 anak yang memperoleh nilai baik 16 %, 18 anak memperoleh nilai sedang 72%, 3 anak memperoleh nilai kurang 12%. Tingkat kemampuan fisik pada peserta pemula klub bola voli Tunas BNI'46 Semarang sebagian besar peserta dalam kategori sedang (72%)

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka disampaikan beberapa saran sebagai usaha tindak lanjut sebagai berikut:

1. Bagi para pemain atau para pelatih bola voli di klub bola voli Tunas BNI'46 Semarang dalam membina kemampuan fisik secara maksimal melalui latihan-latihan yang diprogram dan direncanakan dengan baik serta didukung dengan pertandingan-pertandingan yang terencana agar tujuan dari klub atau program latihan tercapai secara maksimal.

2. Bagi peneliti lain di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) UNNES yang tertarik dengan permasalahan ini disarankan untuk meneliti kembali dengan memperhatikan kelemahan-kelemahan yang ada, serta hasil ini dapat dipakai sebagai bahan perbandingan.



DAFTAR PUSTAKA

- A. Sarumpaet dkk, 1992. *Permainan Besar*. Semarang : Depdikbud
- Barbara L Viera Bonie Jill Fergusson .*Bola Voli Tingkat Pemula* . Diterjemahkan Monty ,Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Dieter Beutelsahl. 2008. *Belajar Bermain Bola Voli*. Bandung. CV. Pionir jaya
- Depdikbud. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud, Dirjen Dikti P2LPTK.
- Masri Singarimbun dan Sofian Efendi, 1989. *Metode Penelitian Survai*. Jakarta : LP3ES
- M. Sajoto, 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : DEPDIKBUD
-, 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Dahara Prize
- M. Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta : Dekdikbud Dirjen Dikti.
- PP. PBVSI. 2005. *Peraturan Bola Voli internasional*. Jakarta : PBVSI.
- Poerwadarminto, 1984. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : PN. Balai Pustaka
- Robinson Bonnie. 1997. *Bola Voli Bimbingan Petunjuk dan Teknik Bermain* .Semarang : Dahara Prize.
- Sugiyanto dan Sudjarwo, 1991. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta. Depdikbud.
- Suharsimi Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sutrisno Hadi, 1997. *Statistik Jilid II*. Yogyakarta : Andi offset.
- Suharno HP. 1981, *Metodik Melatih Permainan Bola Voli*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.
- . 1982, *Dasar-Dasar Permainan Bola Voli*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.

Tim Pengembang Buku Panduan Penulisan Skripsi. 2009. *Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Strata 1 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang*. FIK UNNES Semarang.

UU RI Nomer 3, 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Kementerian Negara Pemuda Dan Olahraga RI





PEMERINTAH PROPINSI JAWA TENGAH
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
BALAI METROLOGI WILAYAH SEMARANG
LABORATORIUM KALIBASI

Jl. Imam Bonjol No. 110 Telp. (024) 3544946 Fax. (024) 3564411 Semarang - 50139

SERTIFIKAT KALIBRASI
Calibration Certificate

Nomor : 510.64 / 1678 / 2009

NAMA ALAT : Roll Meter

Measuring instrument

No. Order : OS.RM-61
April 2009

Merek / Bahan : Freemans / -
Trade Mark / Manufactured by
Model / Tipe : - / -
Model / Type
Nomor Seri : OS.RM.61.06
Serial Number
Kapasitas / Daya Baca : 50 m / 1 mm
Capacity / Readability

PEMAKAI : FIK UNNES

User

Alamat : JL. Sekaran Gung Pati Semarang

Address

METODE, STANDAR DAN KETERTELUSSURAN

Method, Standard and Traceability

- Metode : Perbandingan langsung
- Standar : Komparator Panjang Ban Ukur 20 m
- Ketertelusuran : Hasil kalibrasi yang dilaporkan tertelusur ke Satuan Pengukuran SI melalui Direktorat Metrologi Bandung

HASIL KALIBRASI

Calibration Result

: TERLAMPIR

Semarang, 30 April 2009
Kepala Balai Metrologi Wilayah Semarang,

Saeful Falah, S.E.

Pembina

NIP. 070003442

Halaman 1 dari 2

Dilarang menggandakan sebagian isi sertifikat ini tanpa seijin dari Balai Metrologi Wilayah Semarang



**DEPARTEMEN PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN**

Kampus sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. (024) 5508007
Fax. 024-8508007. Email: fik_unnes_smg.@Telkom.net

Semarang, . . . Juni 2011

Kepada

Yth. Drs. Nasuka. M.Kes
Selaku Pembimbing Utama
di tempat.

Dengan hormat,

Dengan ini Saya mengharapkan kehadiran Bapak pada kegiatan penelitian yang akan dilaksanakan pada :

Hari/tanggal : Jum'at 1 juli 2011
Waktu : 16:00 Wib
Tempat : GOR SATRIA SEMARANG
Kegiatan : Penelitian Skripsi (klub TUNAS BNI'46 Semarang)

Demikian atas perhatiannya, Saya ucapkan banyak terima kasih.

Hormat Saya,

Ofan Dyda Hendrawan

NIM. 6301406503



**DEPARTEMEN PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN**

Kampus sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. (024) 5508007
Fax. 024-8508007. Email: fik_unnes_smg.@Telkom.net

Semarang, . . . Juni 2011

Kepada
Yth. Tri Aji, S.Pd
Selaku Pembimbing Ke Dua
di tempat.

Dengan hormat,

Dengan ini Saya mengharapkan kehadiran Bapak pada kegiatan penelitian yang akan dilaksanakan pada :

Hari/tanggal : Jum'at 1 Juli 2011
Waktu : 16:00 Wib
Tempat : GOR SATRIA SEMARANG
Kegiatan : Penelitian Skripsi (klub TUNAS BNI'46 Semarang)

Demikian atas perhatiannya, Saya ucapkan banyak terima kasih.

Hormat Saya,

Ofan Dyda Hendrawan

NIM. 6301406503



**DEPARTEMEN PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN**

Kampus sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. (024) 5508007
Fax. 024-8508007. Email: fik_unnes_smg.@Telkom.net

Semarang, . . . Juni 2011

Kepada

Yth. Drs. Nasuka. M.Kes
Selaku Pembimbing Utama
di tempat.

Dengan hormat,

Dengan ini Saya mengharapkan kehadiran Bapak pada kegiatan penelitian yang akan dilaksanakan pada :

Hari/tanggal : Jum'at 1 juli 2011
Waktu : 16:00 Wib
Tempat : GOR SATRIA SEMARANG
Kegiatan : Penelitian Skripsi (klub TUNAS BNI'46 Semarang)

Demikian atas perhatiannya, Saya ucapkan banyak terima kasih.

Hormat Saya,

Edy Ria Khusmoyo

NIM. 6301406603



**DEPARTEMEN PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Kampus sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. (024) 5508007
Fax. 024-8508007. Email: fik_unnes_smg.@Telkom.net

Semarang, . . . Juni 2011

Kepada

Yth. Tri Aji, S.Pd

Selaku Pembimbing Ke Dua
di tempat.

Dengan hormat,

Dengan ini Saya mengharapkan kehadiran Bapak pada kegiatan penelitian yang akan dilaksanakan pada :

Hari/tanggal : Jum'at 1 Juli 2011

Waktu : 16:00 Wib

Tempat : GOR SATRIA SEMARANG

Kegiatan : Penelitian Skripsi (klub TUNAS BNI'46 Semarang)

Demikian atas perhatiannya, Saya ucapkan banyak terima kasih.

Hormat Saya,

Edy Ria Khusmoyo

NIM. 6301406603



**DEPARTEMEN PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN**

Kampus sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. (024) 5508007
Fax. 024-8508007. Email: fik_unnes_smg.@Telkom.net

Semarang, . . . Juni 2011

Kepada

Yth. Drs. Nasuka. M.Kes
Selaku Pembimbing Utama
di tempat.

Dengan hormat,

Dengan ini Saya mengharapkan kehadiran Bapak pada kegiatan penelitian yang akan dilaksanakan pada :

Hari/tanggal : Jum'at 1 juli 2011
Waktu : 16:00 Wib
Tempat : GOR SATRIA SEMARANG
Kegiatan : Penelitian Skripsi (klub TUNAS BNI'46 Semarang)

Demikian atas perhatiannya, Saya ucapkan banyak terima kasih.

Hormat Saya,

Feri Handika

NIM. 6301406548



**DEPARTEMEN PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Kampus sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. (024) 5508007
Fax. 024-8508007. Email: fik_unnes_smg.@Telkom.net

Semarang, . . . Juni 2011

Kepada

Yth. Tri Aji, S.Pd

Selaku Pembimbing Ke Dua
di tempat.

Dengan hormat,

Dengan ini Saya mengharapkan kehadiran Bapak pada kegiatan penelitian yang akan dilaksanakan pada :

Hari/tanggal : Jum'at 1 Juli 2011

Waktu : 16:00 Wib

Tempat : GOR SATRIA SEMARANG

Kegiatan : Penelitian Skripsi (klub TUNAS BNI'46 Semarang)

Demikian atas perhatiannya, Saya ucapkan banyak terima kasih.

Hormat Saya,

Feri Handika

NIM. 6301406548

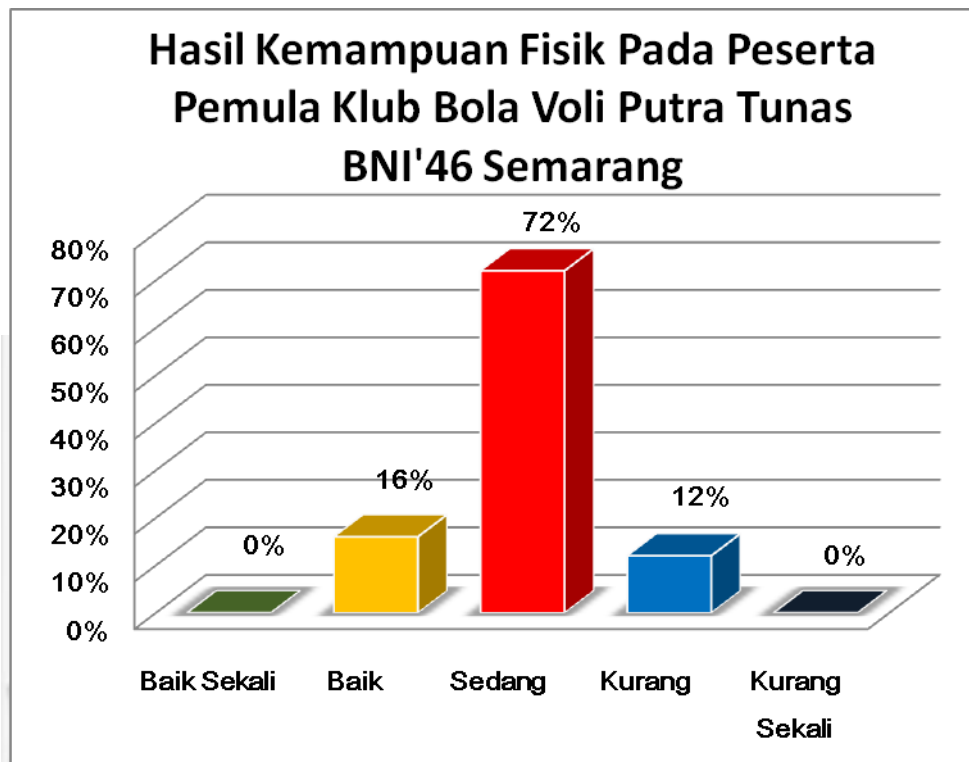
Daftar Pemain tunas BNI 46 Semarang

No	Nama	Tempat, tgl lahir	Tinggi Badan	Berat Badan
1	Pramudita Bagas	Semarang, 18-12-1995	166	55
2	Prasetya Panji	Semarang, 25-9-1994	166	50
3	Widiatmoko	Semarang, 17-10-1994	172	50
4	M Dwi Handoko	Semarang, 17-11-1994	166	60
5	Kamaludin	Semarang, 2-1-1995	168	60
6	Galih Pratama	Semarang, 6-1-1995	170	65
7	Rizky Fajar	Semarang 7-3-1995	175	65
8	Andree Setya L	Semarang, 25-4-1995	174	55
9	Indra Jaya H	Semarang, 25-3-1995	168	55
10	Khaizar Amin	Kendal 17-06-1993	169	59
11	Taufik Anggara	Semarang, 28-08-1994	169	55
12	Yosep A	Demak, 8-4-1995	165	55
13	Aris Sulistyono	Semarang, 20-07-1995	160	49
14	Fabian Faurezi	Semarang, 7-02-1995	175	61
15	Bagus K	Salatiga, 27-2-1993	171	63
16	Diki	Semarang, 16-6-1994	165	50
17	Guntur	Ternate, 20 -4-1995	172	55
18	Tamam S	Semarang, 25-2-1994	183	50
19	Rangga S	Semarang, 6-6-1995	173	65
20	Wido N	Grobogan, 23-9-1994	171	65
21	Randy Ari	Grobogan, 23-9-1995	183	60
22	Ade N	Semarang, 16-7-1995	180	60
23	Danu W	Semarang, 6-7-1994	165	50
24	Arda S	Semarang 7-5-1994	173	63
25	Heru K	Semarang, 25-9-1993	172	62

Persentase Hasil Kemampuan Fisik

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	4	16%
3	Sedang	18	72%
4	Kurang	3	12%
5	Kurang Sekali	0	0%
Total		25	100%





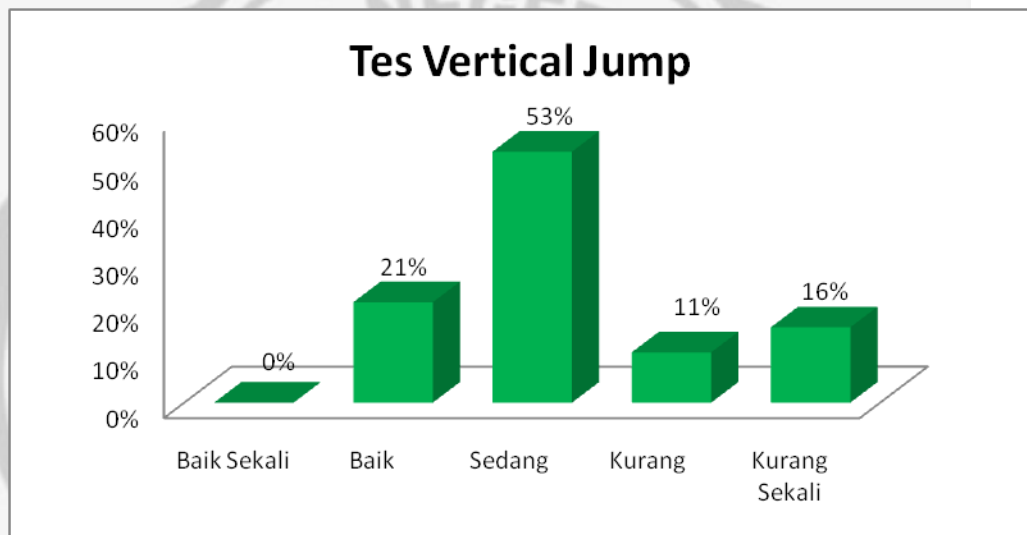
Persentase Hasil Tes lari 60 m

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	9	36%
3	Sedang	13	52%
4	Kurang	2	8%
5	Kurang Sekali	1	4%
Total		25	100%



Persentase Hasil Tes Vertical Jump

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	4	21%
3	Sedang	10	53%
4	Kurang	2	11%
5	Kurang Sekali	3	16%
Total		19	100%



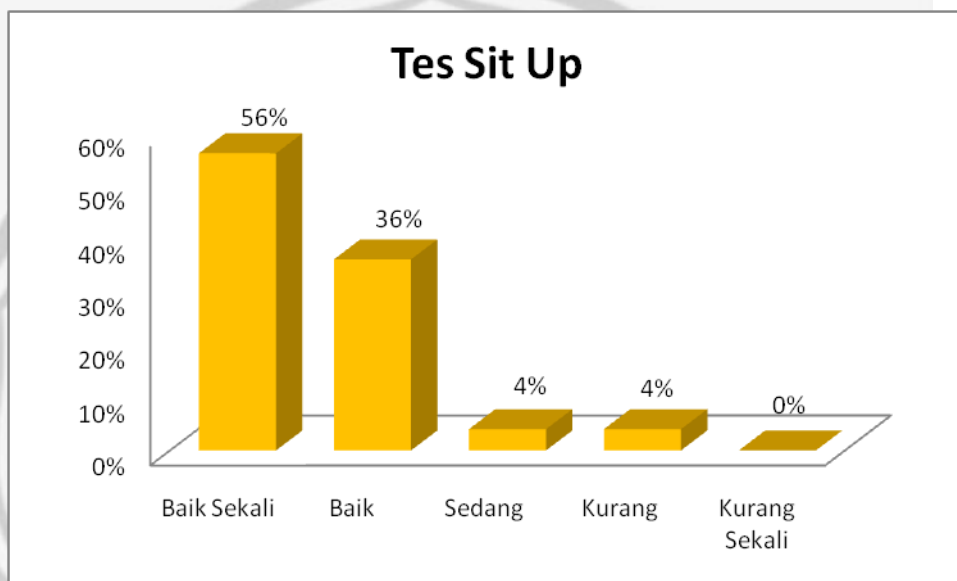
Persentase Hasil Tes Pull Up

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	17	68%
2	Baik	3	12%
3	Sedang	5	20%
4	Kurang	0	0%
5	Kurang Sekali	0	0%
Total		25	100%



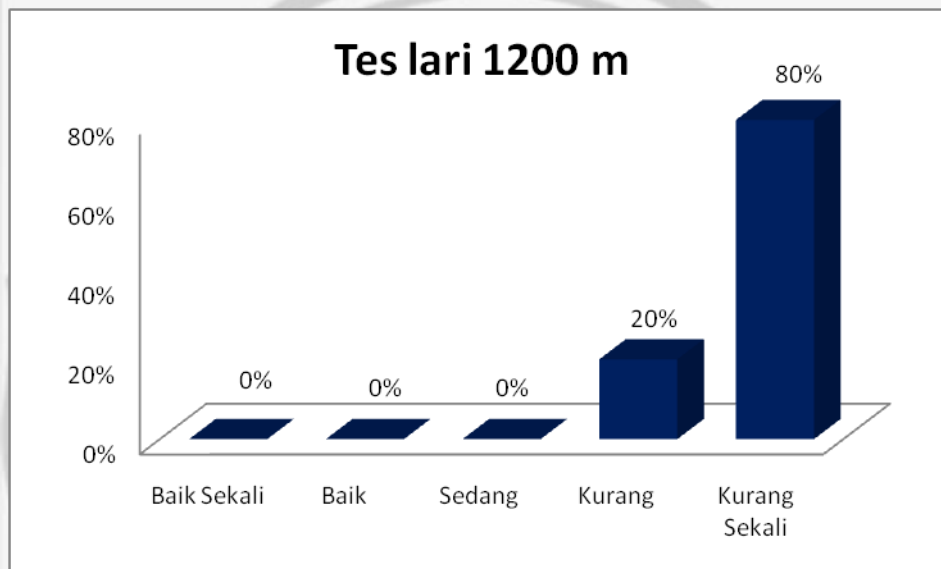
Persentase Hasil Tes Sit Up

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	14	56%
2	Baik	9	36%
3	Sedang	1	4%
4	Kurang	1	4%
5	Kurang Sekali	0	0%
Total		25	100%



Persentase Hasil Tes Lari 1200 m

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	0	0%
4	Kurang	5	20%
5	Kurang Sekali	20	80%
Total		25	100%



DAFTAR PETUGAS PENGAMBILAN DATA

TEST	NAMA	TUGAS	NIM
13-07-11	Ofan Dyda Hendrawa	Peneliti	6301406503
	Susan Helmy Windu T, S.Pd	Konsumsi	-
	Edi Ria	Pemanggil	6301406603
	Tri Rifky	Dokumentasi	6301406070
	Feri Handika	Pengambil Bola	6301406548
	Henny Wijayanti	Pencatat Data	6301406550
	Befri Setiawan	Pencatat Data	5301409071
15-07-11	Ofan Dyda Hendrawa	Peneliti	6301406503
	Susan Helmy Windu T, S.Pd	Konsumsi	-
	Edi Ria	Pemanggil	6301406603
	Tri Rifky	Dokumentasi	6301406070
	Feri Handika	Pengambil Bola	6301406548
	Henny Wijayanti	Pencatat Data	6301406550
	Befri Setiawan	Pencatat Data	5301409071

Petunjuk Pelaksanaan Tes Kemampuan Fisik



Pelaksanaan Tes Sprint 60 Meter



Pelaksanaan Tes Sit-up



Pelaksanaan Tes Pull Up



Pelaksanaan Tes Vertikal Jum / Loncat Tegak



Pelaksanaan Tes Lari 1200 M

