SURVEI TINGKAT KESEGARAN JASMANI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI PUTRA SMK NEGERI 11 SEMARANG TAHUN 2014

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

oleh

AHMAD HARIS WAWAN

6301409050

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016

ABSTRAK

AHMAD HARIS WAWAN, 2014. Survei tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler Bola voli putra SMK Negeri 11 Semarang tahun 2014. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga S1, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Drs. Joko Hartono, M.Pd.

Kata Kunci : **Kesegaran Jasmani**

Peranan tingkat Kesegaran Jasmani dalam permainan bola voli sangat penting, karena tingkat kesegaran Jasmani merupakan salah satu faktor yang mendukung serta memungkinkan pemain dapat memenangkan atau memainkan permainan bola voli dengan maksimal, yaitu dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Selain itu kesegaran jasmani berhubungan erat dengan kesehatan dan ketrampilan atau *skill*. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah tingkat kesegaran Jasmani pada peserta Ekstrakurikuler Bola voli putra SMK Negeri 11 Semarang Tahun 2014. Berdasarkan rumusan masalah yang ada, maka tujuan yang dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMK Negeri 11 Semarang.

Metode dalam penelitian menggunakan metode survei. Sampel penelitian adalah peserta ekstrakurikuler Bola voli putra di SMK Negeri 11 Semarang tahun 2014 yang berjumlah 25 orang. Seluruh populasi menjadi sampel sehingga menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen tes menggunakan tes Lari cepat 60 meter, Gantung Angkat tubuh, Baring duduk, Loncat tegak, dan Lari 1200 meter. Analisis data penelitian menggunakan analisis deskriptif persentase.

Hasil penelitian bahwa rata-rata kesegaran jasmani memperoleh kategori baik (18-21), tetapi kurang maksimal karena nilai yang diperoleh hanya 17.88,yaitu mendekati nilai 18.

Dari hasil perhitungan statistik deskriptif yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMK Negeri 11 Semarang 2014 rata-rata adalah 17.88 termasuk katagori baik (18 – 21), tetapi belum mencapai maksimal karena hasil Nilai rata-rata kesegaran Jasmani yang diperoleh ialah 17.88, sedangkan kategori baik adalah nilai 18-21.

Saran penelitian ini bagi siswa putra SMK Negeri 11 Semarang yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli keadaan rata-rata baik tetapi perlu ditingkatkan jumlah latihan lagi karena ternyata belum maksimal, bagi pelatih Ekstrakurikuler bola voli putra di SMK Negeri 11 Semarang hendaknya menambah variasi-variasi program Latihan.

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan k panitia ujian skripsi pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 2 Juli 2015

Ketua Jurusan PKLO	Dosen Pembimbing
Dr. Hermawan, M. Pd	Drs. Joko Hartono, M. Pd
NIP. 195904011988031002	NIP. 195611111984031001

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi atas nama Ahmad Haris Wawan dengan NIM 6301409050 progam studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga telah dipertahankan di hadapan Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada

Hari : Kamis

Tanggal : 20 Agustus 2015

Panitia Ujian

Ketua

Dr. H. Harry Pramono, M. Si.
NIP. 195910191985031001

Sekretaris

Drs. Hermawan, M.Pd.
NIP. 195904011988031002

Dewan Penguji

Drs. H. Margono, M. Kes. (Ketua)
NIP. 196012101986011001

Dra. MM. Endang SR, M. S. (Anggota)
NIP. 195501111983032003

Drs. Joko Hartono, M. Pd. (Anggota)
NIP. 19561111198403100

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul Survei tingkat kesegaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMK Negeri 11 Semarang adalah hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak karya orang lain, baik seluruh maupun sebagian. Bagian dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari para ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan. Apabila pernyataan saya tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, Agustus 2015

Ahmad Haris Wawan
NIM. 6301409050

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

- Tidak ada hal yang sulit sebelum kita mencoba, tetap berusaha, sabar dan terus berdo"a semuanya tidak akan sia-sia (Mario Teguh).

PERSEMBAHAN :

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Orang tuaku Bapak Juremi dan Ibu Mukini.
2. Evi Setianingsih.
3. Sahabat dan teman-temanku.
4. Teman-teman PKLO 2009.
5. Almamaterku, UNNES.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "Survei Tingkat Kesegaran Jasmani pada peserta Ekstrakurikuler Bola Voli putra SMK Negeri 11 Semarang Tahun 2014". Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Sehubungan dengan penulisan skripsiini, penulis lebih banyak mendapatkan bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
3. Ketua jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin penelitian dan arahan dalam penyusunan skripsi.
4. Pembimbing utama, Bapak Drs. Joko Hartono, M.Pd yang telah sabar dalam memberikan bimbingan, arahan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Tenaga kependidikan FIK yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi.
6. Bapak Drs. H. Ahmad Ishom, M.Pd selaku kepala sekolah SMK Negeri 11 Semarang yang telah memberikan ijin untuk penelitian.
7. Bapak Fatchur selaku pengajar kegiatan ekstrakurikuler bola voli putra di SMK Negeri 11 Semarang yang telah berkenan mengijinkan penulis dalam pengambilan data penelitian.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

8. Siswa peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMK Negeri 11 Semarang yang telah berkenan membantu penulis dalam pengambilan data penelitian.
9. Semua pihak yang telah memberikan bantuan baik do'a serta materi dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya. Dengan keterbatasan pengetahuan dan kemampuan, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun sangat diharapkan untuk kesempurnaan skripsi ini.

Semarang, September 2015

Penulis

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
ABSTRAK ii
HALAMAN PERSETUJUAN iii
HALAMAN PENGESAHAN iv
HALAMAN PERNYATAAN v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xi
DAFTAR GAMBAR xii
DAFTAR LAMPIRAN xiii

BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 5
1.3 Pembatasan Masalah 6
1.4 Rumusan Masalah 6
1.5 Tujuan Penelitian 6
1.6 Manfaat Penelitian 6

BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS 7
2.1 Permainan Bola Voli 7
2.2 Teknik dasar permainan bola voli 8
2.2.1 Servis 8
2.2.2 Passing 9
2.2.3 Umpan (set-up) 10
2.2.4 Smash 10
2.2.5 Block 10
2.3 Pengertian Kesegaran Jamani 12
2.4 Prinsip-prinsip dasar latihan Kesegaran Jasmani 14
2.5 Fungsi Kesegaran Jasmani 18
2.6 Pengukuran Kesegaran Jasmani 19
2.7 Hipotesis 21

BAB III METODE PENELITIAN 22
3.1 Populasi 22
3.2 Sampel 23
3.3 Variabel Penelitian 24
3.4 Metode Pengumpulan Data 24
3.5 Instumen Penelitian 25
3.5.1 Tes Lari 60 meter 25

3.5.2 Tes Gantung Angkat tubuh 60 detik 26
3.5.3 Baring Duduk 60 detik 29
3.5.4 Loncat Tegak 31
3.5.5 Tes Lari 1200 meter 33
3.6 Faktor-faktor yang mempengaruhi Penelitian 35
3.6.1 Keadaan Lapangan 36
3.6.2 Faktor Istirahat dan Tidur 36
3.6.3 Faktor Kebiasaan Hidup dan Lingkungan 36
3.6.4 Faktor Kesungguhan Hati 36
3.7 Metode Analisis Data 37
3.7.1 Metode Analisis Data 37
3.7.2 Analsis Hasil Pengolahan Data 37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 38
4.1 Deskripsi Data 38
4.2 Hasil Penelitian 39
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian 41

BAB V SIMPULAN DAN SARAN 45
5.1 Simpulan 45
5.2 Saran 45

DAFTAR PUSTAKA 46
LAMPIRAN-LAMPIRAN 48

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR TABEL

1. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia 36
2.Norma Penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia 36
3.Rangkuman perhitungan Statistik deskriptif 38
4.Norma Kesegaran Jasmani Untuk Mahasiswa putera..... 39

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR GAMBAR

1. Start Lari Cepat 60 meter 26
2. Palang tunggal 27
3. Sikap Persiapan Gantung Angkat Tubuh 28
4. Sikap Gerakan Angkat Tubuh 28
5. Sikap permulaan Tes Baring Duduk 29
6. Sikap Tes Baring Duduk 30
7. Sikap Tes Baring Duduk 30
8. Papan Loncat Tegak 31
9. Sikap awal Loncat Tegak 32
10. Sikap akan meloncat Tegak 32
11. Sikap saat meloncat Tegak 33

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Keterangan Usulan Dosen Pembimbing 48
2. Surat Keterangan Penetapan Dosen Pembimbing 49
3. Surat Ijin Penelitian 50
4. Surat Undangan 51
5. Surat Keterangan Penelitian 52
6. Wawancara 53
7. Daftar Nama Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli putra 55
8. Hasil Tes tingkat Kesegaran Jasmani 57
9. Dokumentasi 59

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu dan masing-masing regu terdiri dari 6 orang. Yang dimainkan di atas lapangan berbentuk persegi panjang berukuran 18 m x 9 m. Permainan ini adalah jenis permainan kontak tidak langsung, sebab masing-masing regu bermain dalam lapangannya sendiri dan dibatasi oleh jaring atau net dengan ketinggian 2,43 m untuk putra dan 2,24 m untuk putri. Bola yang digunakan dalam permainan harus terbuat dari bahan lunak (lentur), bentuknya bulat dan di dalamnya terbuat dari bahan karet atau sejenisnya (M. Yunus, 1992: 16-18). Prinsip bermain bola voli adalah memainkan bola dengan memvoli (memukul dengan tangan) dan berusaha menjatuhkannya ke dalam lapangan lawan dengan menyeberangkan bola melewati atas net atau jaring dan mempertahankannya agar bola tidak jatuh dilapangan sendiri. Setiap regu diperkenankan memainkan atau menyentuh bola tidak lebih dari 3 kali sebelum melewati net selama bola dalam permainan (M. Yunus, 1992:27). Bola voli merupakan permainan beregu, sehingga dibutuhkan penguasaan teknik dasar yang baik dan benar bagi setiap siswa. Hal ini sangat perlu bagi siswa baik secara individu maupun secara kelompok. Teknik dasar adalah cara melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal (M. Yunus, 1992:68).

Teknik dasar bola voli yang harus dikuasai oleh setiap pemain adalah teknik dasar servis, teknik dasar passing, teknik dasar smash, dan teknik dasar blocking. Keempat teknik dasar tersebut merupakan modal dasar yang harus

dipelajari dan dilatih bagi siswa jika ingin berprestasi. Banyak siswa yang mengabaikan teknik tersebut dan maunya hanya berlatih smash saja, padahal dari teknik yang ada tersebut semuanya saling berkaitan dari teknik yang paling sederhana yaitu teknik dasar passing sampai teknik yang paling sulit yaitu blocking. Untuk dapat bermain bolavoli dengan baik, keterampilan bermain bolavoli merupakan dasar yang harus dimiliki oleh seseorang. Dapat dikatakan, semakin baik tingkat keterampilan siswa, maka semakin besar kesempatan untuk berprestasi. Sebaliknya jika siswa kurang terampil, maka keinginan untuk berprestasi di luar bidang akademik khususnya dalam bidang permainan bolavoli akan berkurang. Sebagai faktor pendukung untuk mempercepat tercapainya tujuan permainan bolavoli antara lain, faktor endogen dan pemain yang terdiri dari : 1) kesehatan fisik dan mental, 2) bentuk tubuh sesuai cabang olahraga yang diikuti, untuk cabang bolavoli diharapkan yang tinggi dan atletis, 3) mempunyai bakat untuk bermain bolavoli yang meliputi kemampuan fisik, teknik, dan taktik, 4) dimiliki sikap mental yang baik seperti sosial, disiplin, tekun, kreatif bertanggung jawab dan berkemauan keras.

Usaha mencapai prestasi maksimal bermain bola voli tidak hanya ditekankan pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi kondisi fisik yang baik berkat latihan-latihan yang merupakan syarat penting bagi pemain bola voli. Latihan yang dilakukan juga harus sesuai dengan prinsip-prinsip dasar latihan. Latihan harus disusun sedemikian rupa agar anak dapat berkembang mencapai prestasi yang maksimal. Salah satu kemampuan faktor yang mendukung serta memungkinkan pemain dapat memenangkan atau memainkan permainan bola voli salah satunya adalah dengan memiliki kondisi fisik yang baik.

Kebugaran jasmani erat kaitanya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk

mendukung aktivitas sehari-hari (pekerjaan) seseorang agar pekerjaan atau aktivitas tersebut optimal. Pekerjaan atau aktivias pun dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani yang tinggi merupakan modal essensial untuk menyelesaikan kegiatan secara bergairah, efektif, dan efisien, sehingga berakibat pada produktivitas, dan semuanya itu dijdikan salah satu indikator kualitas sumberdaya manusia yang sangat diharapkan ada pada diri individu sebagai bagian dari masyarakat yang sedang aktif dalam melakukan pembangunan. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran tubuh adalah melalui olahraga yang dilakukan secara teratur, terukur, terprogram, sistematis dan selalu meningkat. Pembinaan kondisi fisik melalui olahraga merupakan pondasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat beraktivitas dengan baik. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera pada saat melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang lebih berat. Pengembangan kebugaran jasmani seseorang melalui suatu aktifitas olahraga, bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik dan daya tahan tubuh seseorang agar mampu mengikuti aktivitas pembelajaran dengan baik. Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani yang tinggi akan menopang terhadap aktivitas kegiatan belajarnya dan meningkatkan kinerja serta mampu untuk melakukan aktivitas fisik lainnya. Untuk memperoleh kebugaran jasmani yang baik maka, dibutuhkan latihan fisik dengan frekuensi latihan yang teratur. Akan tetapi pada realitanya pembelajaran pendidikan jasmani masih sangat kurang karena setiap minggunya hanya 2 jam pelajaran (2 x 45 menit). Supaya frekuensi latihan dapat tercapai, maka sekolah mengadakan ekstrakurikuler agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Selain itu, ekstrakurikuler olahraga juga mempunyai tujuan untuk meningkatkan prestasi

cabang olahraga itu sendiri. Tujuan kegiatan ekstrakurikuler pada umumnya adalah untuk mengembangkan bakat siswa sesuai dengan minatnya. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler juga untuk mengisi waktu luang anak pada kegiatan yang positif dan dapat lebih memperkaya keterampilan, memperluas wawasan, daya kreativitas, jiwa sportivitas, meningkatkan rasa percaya diri, dan lain sebagainya. Akan lebih baik lagi apabila siswa mampu memberikan prestasi yang gemilang di luar sekolah sehingga dapat mengharumkan nama sekolah. Meskipun secara akademis nilai dari ekstrakurikuler tidak masuk secara langsung ke nilai rapot, namun kegunaannya jauh lebih bermanfaat dari pada tidak melakukan aktivitas di luar jam belajar. Pada saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, siswa bisa menggali dan mengembangkan potensi dirinya. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dilakukan pada siang hari setelah pulang sekolah agar tidak mengganggu kegiatan intrakurikuler. Ekstrakurikuler yang diselenggarakan di SMK Negeri 11 Semarang terbagi menjadi dua jenis yaitu, ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non olahraga. Ekstrakurikuler olahraga di SMk Negeri 11 Semarang meliputi bola basket, bola voli, dan futsal. Sedangkan, yang termasuk ekstrakurikuler non olahraga meliputi OSIS, pelatihan komputer, dan pramuka. Pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga dilakukan setiap hari Senin, Rabu, Kamis, dan Jumat. Masing-masing ekstrakurikuler olahraga tersebut dilakukan satu kali dalam setiap minggunya. Ketika penulis melakukan survey cabang olahraga yang banyak diminati oleh siswa yaitu cabang olahraga bola voli, ekstrakurikuler bola voli dilaksanakan setiap hari rabu. Pelaksanaan ektrakurikuler dilaksanakan setelah pulang sekolah pada pukul 15.30 WIB sampai 17.30 WIB. Ekstrakurikuler olahraga cukup menguras tenaga karena memerlukan aktivitas fisik dan dilaksanakan setelah mengikuti proses belajar

sampai siang. Oleh karena itu penting bagi siswa mempunyai kebugaran tubuh yang bagus, terutama kebugaran jasmani. Penyelenggaraan ektrakurikuler ini dapat membentuk sikap positif siswa agar menyukai aktivitas jasmani. Dengan kebugaran jasmani yang baik siswa diharapkan dapat melakukan aktivitas fisik di dalam maupun luar sekolah dengan baik.. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli terlihat lebih semangat, tidak mudah lelah, dan lebih gesit. Apabila sedang bermain terlihat memliki rasa percaya diri yang tinggi dan tak mudah lelah. Sedangkan siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli dalam melakukan aktivitas olahraga cenderung lebih mudah lelah.

Perbedaan ini mengundang sebuah pertanyaan, Oleh karena itu berdasarkan kenyataan yang ada peneliti bermaksud mengadakan penelitian untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ektrakurikuler bola voli di SMK 11 Semarang. Oleh karena itu penulis mengambil judul **"SURVEI TINGKAT KESEGARAN JASMANI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI PUTRA SMK NEGERI 11 SEMARANG TAHUN 2014".**

1.2 Identifikasi masalah

Berdasarkan penelitian di atas, dapat diidentifikasikan masalah sebagai berikut :

1. Perlunya penguasaan teknik bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 11 Semarang.
2. Belum diketahui kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 11 Semarang yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya masalah yang akan diteliti, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi hanya meneliti Tingkat kesegaran jasmani saja, sementara medical check up dan kandungan nutrisi dalam tubuh siswa tidak masuk dalam penelitian ini.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : " Bagaimana tingkat kesegaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMK Negeri 11 Semarang ?"

1.5 Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, maka tujuan penelitian ini adalah : Mengetahui kesegaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler bola volii putra SMK Negeri 11 Semarang.

1.6 Manfaat penelitian

1.6.1 Hasil penelitian ini digunakan sebagai sumbangan bagi pembina olahraga, guru olahraga untuk meningkatkan kesiapan dalam latihan melalui informasi kesegaran jasmani dalam permainan bola voli pada umumnya.

1.6.2 Hasil penelitian ini digunakan sebagai bahan perbandingan bagi peniliti lain yang berminat mengadakan penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani dalam permainan bola voli.

1.6.3 Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan, pengetahuan dan untuk almameter jurusan kepelatihan olahraga maupun para pembaca lain serta referensi untuk peneliti selanjutnya.

1.6.4 Untuk mengukur kemampuan kondisi fisik siswa.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Permainan bola voli

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu dan masing-masing regu terdiri dari 6 orang. Yang dimainkan di atas lapangan berbentuk persegi panjang berukuran 18 m x 9 m. Permainan ini adalah jenis permainan kontak tidak langsung, sebab masing-masing regu bermain dalam lapangannya sendiri dan dibatasi oleh jaring atau net dengan ketinggian 2,43 m untuk putra dan 2,24 m untuk putri. Bola yang digunakan dalam permainan harus terbuat dari bahan lunak (lentur), bentuknya bulat dan di dalamnya terbuat dari bahan karet atau sejenisnya (M. Yunus, 1992: 16-18). Prinsip bermain bola voli adalah memainkan bola dengan memvoli (memukul dengan tangan) dan berusaha menjatuhkannya ke dalam lapangan lawan dengan menyeberangkan bola melewati atas net atau jaring dan mempertahankannya agar bola tidak jatuh dilapangan sendiri. Setiap regu diperkenankan memainkan atau menyentuh bola tidak lebih dari 3 kali sebelum melewati net selama bola dalam permainan.

Bola voli merupakan permainan beregu, sehingga dibutuhkan penguasaan teknik dasar yang baik dan benar bagi setiap siswa. Hal ini sangat perlu bagi siswa baik secara individu maupun secara kelompok. Teknik dasar adalah cara melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal (M. Yunus, 1992:68).

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.2 Teknik Dasar Permainan Bola voli

Teknik dasar permainan bola voli selalu berkembang sesuai dengan perkembangan pengetahuan dan teknologi dan ilmu-ilmu yang lain. Adapun teknik dasar dalam permainan bola voli meliputi : a) servis (servis atas dan servis bawah), b) *passing* (*passing* atas dan *passing* bawah), c) umpan, d) *smash* dan e) bendungan (M. Yunus, 1992:68). Kesemua teknik tersebut merupakan teknik dasar permainan bola voli yang pada umumnya harus dikuasai oleh pemain, dengan demikian tujuan dari permainan yang diinginkan akan mudah tercapai.

Seorang pemain dalam permainan bola voli dituntut untuk dapat menguasai teknik dasar yang baik, hal ini dilakukan untuk mendapatkan efektifitas serta efisiensi dalam bermain. Pada dasarnya teknik dasar bola voli merupakan teknik atau gerakan yang sederhana artinya teknik ini dapat dilakukan serta dipelajari melalui proses latihan. Keterampilan yang harus dikuasai oleh seorang pemain bola voli terdiri atas teknik servis, *passing*, umpan, *smash*, dan *block* (bendungan). Adapun pembahasan mengenai keterampilan atau teknik dasar dalam bola voli dijelaskan sebagai berikut:

2.2.1 Servis

Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulainya suatu pertandingan, dengan berkembangnya permainan bola voli kini servis dijadikan serangan untuk mendapatkan poin sehingga kini servis sudah sangat berkembang teknik maupun variasi dari servis itu sendiri. Teknik-teknik servis dalam permainan bola voli antara lain :(1) servis tangan bawah *(underhand service),* (2) servis atas *(floating service; floating overhand serve, overhand change service (overhand round-house service), (3) jumping service.* Adapun macam-macam servis menurut Suharno HP (1982:13) dapat dibedakan

menjadi dua yaitu (1) servis tangan bawah dan (2) servis atas. Servis bawah dibedakan menjadi tiga yaitu : (a) servis bawah normal, (b) *cutting underhand* servis, (c) servis bawah mengapung. Dilihat dari caranya servis ada dua yaitu :

1. Servis Bawah

Dalam melaksanakan servis tangan bawah, pemberi servis (server) berdiri di daerah servis menghadap kejaring (kaki kiri didepan). Bola diatas tangan kiri setinggi pinggang dilambungkan dengan tinggi secukupnya, kemudian dipukul dari bawah dengan telapak tangan, tinju, pergelangan atau lengan bawah. Ayunan lengan kanan bergerak seperti bandul dengan memperkirakan kecepatan jatuhnya bola.

2. Servis Atas

Server berdiri menghadang ke jaring. Bola di depan badan pada satu atau kedua belah tangan, kemudian dilambungkan agak tinggi ke atas, sementara lengan kanan dengan siku ditekuk dan ditarik ke belakang kepala.

2.2.2 Passing

Passing adalah upaya pemain bola voli dalam menerima bola dengan menggunakan gaya atau teknik tertentu. Fungsinya untuk menerima atau memainkan bola yang datang dari lawan atau teman yang dipergunakan untuk pertahanan dalam permainan. Pelaksanaan *passing* secara umum dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu *passing* bawah dan *passing* atas.

Passing adalah upaya mengoperkan bola kepada teman dalam satu regu di dalam lapangan sendiri.Teknik *passing* dibagi menjadi *passing* atas dan *passing* bawah. *Passing* atas adalah upaya mengoperkan bola kepada teman satu regu di dalam lapangan sendiri dengan menggunakan jari–jari dan telapak

tangan. Sedangkan passing bawah adalah suatu teknik menerima bola dengan kedua tangan.

2.2.3 Umpan (*set-up*)

Umpan adalah menyajikan bola kepada teman dalam satu regu yang kemudian diharapkan bola tersebut dapat disarangkan ke daerah lawan dalam *smash.* Teknik mengumpan pada dasarnya sama dengan teknik *passing.* Letak perbedaannya hanya pada tujuan dan jalannya bola (M. Yunus, 1992 : 110). Perbedaan antara umpan dan *passing* terletak pada tujuan penyajian. Hasil *passing* bertujuan ke arah *tosher* sedangkan umpan bertujuan untuk memberi bola kepada teman satu regu yang dilanjutkan dengan serangan (*smash*). Teknik mengumpan dapat dilakukan dengan *passing* atas maupun *passing* bawah.

Namun jika ditinjau dari segi keuntungan pelaksanaannya tentu akan menguntungkan jika teknik umpan dilakukan dengan teknik *passing* atas. Mengumpan dengan teknik *passing* atas akan menjamin ketepatan sasarannya dibandingkan menggunakan teknik *passing* bawah.

2.2.4 Smash

Smash yaitu teknik yang dilakukan oleh pemain bola voli yang berfungsi untuk melakukan serangan ke daerah lawan, sehingga bola yang akan diseberangkan ke daerah lawan tersebut dapat mematikan, minimal menyulitkan lawan dalam memainkan bola dengan sempurna.

2.2.5 *Block*

Block merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menahan serangan lawan. Blok mempunyai tingkat keberhasilan yang sangat kecil karena bola *smash* yang diblok arahnya dikendalikan oleh lawan (lawan selalu menghindari blok). Seiring dengan berkembangnya permainan, blok berubah

menjadi senjata untuk mengumpulkan angka apabila dilakukan dan terkoordinir dengan baik. Menurut M. Yunus (1992:119) bendungan ada tiga macam antara lain : 1) Menurut banyaknya pembendung (*block* satu, *block* berdua,dan *block* bertiga). 2) Menurut sifatnya (*block* pasif dan *block* aktif). 3) Menurut langkah awal (awalan dari belakang, awalan dari samping dan awalan langkah silang).

Usaha mencapai prestasi maksimal bermain bola voli tidak hanya ditekankan pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi kondisi fisik yang baik berkat latihan-latihan yang merupakan syarat penting bagi pemain bola voli. Latihan yang dilakukan juga harus sesuai dengan prinsip-prinsip dasar latihan. Latihan harus disusun sedemikian rupa agar anak dapat berkembang mencapai prestasi yang maksimal. Salah satu kemampuan faktor yang mendukung serta memungkinkan pemain dapat memenangkan atau memainkan permainan bola voli salah satunya adalah dengan memiliki kondisi fisik yang baik.

Menurut M.Sajoto (1990 : 11) bahwa dalam pembinaan olahraga perlu diketahui faktor-faktor yang menentukan prestasi agar tercapai secara maksimal. Faktor-faktor tersebut meliputi : kondisi fisik, teknik, taktik, danmental. Dari beberapa faktor tersebut faktor kondisi fisik merupakan salah satu penentu yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi olahraga. Adapun faktor fisik meliputi beberapa komponen yaitu : kekuatan, kecepatan,dayatahan, tenaga, kelincahan, koordinasi, kelenturan, keseimbangan,ketepatan, daya kerja jantung dan paru-paru dan kesehatan untuk berolahraga.

Lebih lanjut M.Sajoto (1989:16) menjelaskan bahwa setiap manusia mempunyai kemampuan fisik atau kondisi fisik yang berbeda. Adapun kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya, artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan,

walaupun di sana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status tiap komponen tersebut.

2.3 Pengertian Kesegaran Jasmani

Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya. Maka dengan semakin kerasnya manusia menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang bugar. Dengan mempunyai kesegaran jasmani yang baik manusia akan lebih mudah melakukan aktivitas dalam kegiatan sehari-hari.

Aktivitas olahraga yang kita lakukan tidak dapat kita pungkiri akan memperoleh sesuatu manfaat yang tidak ternilai harganya yaitu kesegaran jasmani sebagai salah satu aspek yang penting dalam kesehatan. Timbulnya kesadaran akan pentingnya aktifitas olahraga dalam kehidupan sehari – hari merupakan hal yang sangat menggembirakan. Hal ini erat kaitannya dengan pelaksanaan tujuan dari kegiatan itu sendiri yaitu untuk pendidikan jasmani, untuk meningkatkan kebugaran.

Kesegaran jasmani merupakan modal utama bagi semua lapangan kehidupan manusia. Olahragawan membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi setinggi-tingginya, karyawan membutuhkan kesegaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktifitas yang tinggi. Demikian juga para siswa sekolah lanjutan tingkat pertama membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar dengan baik. Bahwa kesegaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi para pelajar akan berfungsi

untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar (Engkos Kosasih, 1985 :10).

Kesegaran jasmani berhubungan erat dengan kesehatan dan ketrampilan atau *skill*. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi :1) Kesegaran *cardiovasculer* atau *cardiovasculer fitness*, 2) Kesegaran kekuatan otot atau *Strenght Fitness*, 3) Kesegaran Keseimbangan tubuh atau *BodyComposition* atau *Body Weight Fitness*, 4) Kesegaran Kelentukan atau *Fleksibility Fitness*, sedangkan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan atau *skill* meliputi : 1) Koordinasi atau *Coordination*, 2) Daya Tahan atau *Endurance*, 3) Kecepatan atau *Speed*, 4) Kelincahan atau *Agility*, 5) Daya Ledak atau *Power* (M. Sajoto, 1988 : 9).

Menurut Gabbard (1987 : 50) kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua kategori yaitu : 1) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan atau *skill* meliputi a) *Speed* atau kecepatan, adalah kemampuan untuk bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain dengan waktu yang sesingkat mungkin, b) Kelincahan atau *Agility* adalah kemampuan untuk merubah arah atau posisi tubuh dengan singkat dan dimulai dari satu gerakan, c) Daya Ledak atau *Power* adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya, d) Koordinasi atau *Coordination* adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan syaraf gerak dalam suatu pola gerakan secara efisien dan efektif. Dengan dimilikinya koordinasi yang baik maka tugas akan dapat dilaksanakan dengan mudah dan efektif.e) Keseimbangan atau *balance* adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan dalam keadaan statis atau dinamis. 2) Kesegaran yang berhubungan dengan

kesehatan meliputi : a) Daya Tahan Jantung atau *Cardiovasculer Endurance* adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem paru dan peredaran darah secara efisien dan efektif untuk menjalankan kerja. b) Kekuatan otot atau *muscular strength* adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban pada suatu kontraksi maksimal. c) Keseimbangan tubuh atau *body composition* tergantung pada ratio perbandingan ketebalan lemak dalam tubuh dengan serabut-serabut otot serta tulang. d) Daya tahan otot atau *muscular endurance* adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. e) Kelentukan atau *fleksibility* adalah keefektifan seseorang dalam dirinya untuk melakukan aktivitas tubuh secara maksimal. kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan lain.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk kegiatan yang lain. Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik diperlukan latihan secara sistematis dan menggunakan prinsip-prinsip dasar latihan.

2.4 Prinsip-prinsip Dasar Latihan Kesegaran Jasmani

Latihan olahraga merupakan suatu latihan dalam upaya untuk meningkatkan fungsi sistem organ tubuh agar mampu memenuhi kebutuhan

tubuh secara optimal ketika berolahraga. Agar latihan olahraga mencapai hasil yang maksimal, harus memiliki prinsip latihan.

Adapun prinsip-prinsip latihan yang secara umum diperhatikan adalah sebagai berikut:

1). Prinsip Kekhususan (Specificty)

Latihan bertujuan untuk mencapai hasil sesuai dengan yang diharapkan harus bersifat khusus, yaitu khusus mengembangkan kemampuan tubuh sesuai dengan tuntutan dalam cabang olahraga yang akan dikembangkan. Kekhususan dalam hal ini adalah spesifik terhadap sistem energi utama, spesifik terhadap kelompok otot yang dilatih, pola gerakan, sudut sendi dan jenis kontraksi otot. Prinsip kekhususan dalam bolavoli adalah latihan kondisi fisik sesuai dengan kebutuhan gerak dalam bolavoli

Ada dua hal yang perlu diperhatikan dalam prinsip kekhususan yaitu: (1) melakukan latihan-latihan khusus sesuai dengan karakteristik cabang olahraga, (2) melakukan latihan untuk mengembangkan kemampuan biomotorik khusus dalam olahraga. Latihan itu harus khusus untuk meningkatkan kekuatan atau sistem energi yang digunakan dalam cabang olahraga yang bersangkutan. Latihan harus ditujukan khusus terhadap sistem energi atau serabut otot yang digunakan, juga dikaitkan dengan peningkatan ketrampilan motorik khusus. Program latihan yang dilakukan harus bersifat khusus, disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai dalam cabang olahraga.

2). Prinsip Beban-Lebih (The Overload Priciples)

Prinsip beban lebih adalah prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang lebih berat daripada yang mampu dilakukan oleh atlet, Atlet harus selalu berusaha berlatih dengan beban yang lebih berat daripada

yang mampu dilakukan saat itu, artinya berlatih dengan beban yang berada diatas ambang rangsang. Kalau beban latihan terlalu ringan (dibawah ambang rangsang), walaupun latihan sampai lelah, berulang-ulang dan dengan waktu yang lama, peningkatan prestasi tidak mungkin tercapai.

Pemberian beban dimaksud agar tubuh beradaptasi dengan beban yang diberikan tersebut, jika itu sudah terjadi maka beban harus terus ditambah sedikit demi sedikit untuk meningkatkan kemungkinan perkembangan kemampuan tubuh. Penggunaan beban secara overload akan merangsang penyesuaian fisiologis dalam tubuh, sehingga peningkatan prestasi terus-menerus hanya dapat dicapai dengan peningkatan beban latihan. Untuk mendapatkan efek latihan yang baik organ tubuh harus diberi beban melebihi beban dari aktivitas sehari-hari. Beban yang diberikan mendekati maksimal hingga maksimal.

3). Prinsip Beban Bertambah (The Prinsiples of Progresive)

Beban latihan adalah sejumlah intensitas, volume, durasi dan frekuensi dari suatu aktivitas yang harus dijalani oleh atlet dalam jangka waktu tertentu untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari sistem organ tubuhnya agar mampu beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi sesuai dengan tujuan latihan.

Peningkatan pemberian beban hendaknya dilakukan secara progresif dan bertahap. Progresif artinya beban latihan selalu meningkat, dari awal sampai akhir latihan. Peningkatan berat beban dilakukan tidak sekaligus, tetapi bertahap. Diawali dengan beban rendah dan dilanjutkan ke beban yang semakin tinggi, bukan sebaliknya pada awal latihan diberikan beban berat, kemudian makin lama beban latihanya semakin ringan. Beban latihan yang bersifat kuantitatif ini, beban latihannya dapat berupa berat beban yang harus diangkat, banyaknya repetisi,

set, lama istirahat per set, kecepatan, frekuensi perminggu dan sebagainya. Bagi atlet cabang olahraga yang lain tentu beban latihannya akan berbeda, sebab tujuan latihannya berbeda. Beban latihan yang bersifat kualitatif dapat berupa presentase intensitas latihan, berapa persen beban latihan diambil pada awal latihan dan berapa persen peningkatanya.

4). Prinsip Individualitas (The Prinsiples of Individuality)

Pada prinsipnya masing-masing individu berbeda satu dengan yang lain. Dalam latihan setiap individu juga berbeda kemampuannya, manfaat latihan akan lebih berarti jika program latihan tersebut direncanakan dan dilaksanakan berdasarkan karakteristik dan kondisi individu atlet. Oleh karena itu faktor-faktor karakteristik individu atlet harus dipertimbangkan untuk menyusun program latihan. Berkaitan dengan hal ini bahwa: faktor-faktor seperti umur, jenis kelamin, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmaninya, ciri-ciri psikologisnya, semua itu harus ikut dipertimbangkan dalam menyusun program latihan. Latihan yang dilakukan harus direncanakan dan dilaksanakan berdasarkan karakteristik dan kondisi individu atlet. Program latihan yang disusun dan pembebanan yang diberikan dalam latihan harus sesuai dengan kondisi tiap-tiap individu.

5). Prinsip Reversibelitas (The Prinsiples of Reversibility)

Kemampuan fisik yang dimiliki seseorang tidak menetap, tetapi dapat berubah sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Keaktifan seseorang melakukan latihan atau kegiatan fisik dapat meningkatkan kemampuan fisik, sebaliknya ketidakaktifan atau tanpa latihan akan menimbulkan kemunduran kemampuan fisik. Setiap hasil latihan kalau tidak dipelihara akan kembali

keadaan semula. Berdasarkan prinsip ini, latihan fisik harus secara teratur dan kontinyu.

Prinsip ini harus dipegang oleh pelatih maupun atlet. Latihan yang teratur dan kontinyu akan membawa tubuh untuk dapat segera menyesuaikan diri pada situasi latihan. Adaptasi tubuh terhadap situasi latihan ini, maka kemampuan tubuh dapat meningkat sesuai dengan rangsangan yang diberikan

2.5 Fungsi kesegaran jasmani

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

Kesegaran jasmani di samping untuk menunjukkan kondisi fisik , juga berfungsi untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani dilakukan latihan fisik secara teratur dan berkesinambungan. Dengan latihan teratur dapat berfungsi :

1. Denyut jantung lebih lambat tiap menitnya kalau dibandingkan dengan jantung biasa.

2. Paru – paru yang terlatih menghasilkan pernafasan yang tidak begitu kencang tetapi dalam.
3. Gerakan – gerakan urat syaraf yang terlatih akan menyempurnakan koordinasi antar gerak otot dan juga akan menambah kepercayaan akan kesanggupan dan kemampuan fisik untuk melakukan tugasnya dengan sempurna.
4. Meningkatkan kelancaran peredaran darah keseluruh tubuh berarti meningkatkan pengangkutan oksigen dan membawa sisa – sisa pembakaran (metabolisme) (Mulyono Wiryosaputro , 1997:360).

2.6 Pengukuran Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat diketahui dengan menggunakan tes kesegaran jasmani. Macam-macam tes kesegaran jasmani tersebut antara lain : 1. tes kesegaran jasmani indonesia, 2. *Harvard speed test*, 3.*Indiana Physical test*, 4. Nevy *standar physical test*, 5. test *ACSPEFT*, 6. tes lari 2.400 meter, 7. Tes berjalan kaki 4.800 meter, 8. Tes samapta ABRI, dan 9. *Multistage Fitness test.*

Kriteria yang dijadikan pertimbangan dalam menentukan test kesegaran jasmani menurut Nurhasan (1992:14) adalah :

1.Validitas

Suatu alat ukur dikatakan valid bila ia benar-benar sesuai dengan apa yang hendak diukur,atau sesuai dengan tujuan-tujuan mata ajaran yang telah ditetapkan. Misalnya untuk mengukur panjang digunakan meteran, mengukur berat digunakan timbangan berat, mengukur kecepatan lari digunakan *stopwatch*.

2. Reabilitas

Suatu alat ukur dikatakan reliabel bila ia benar-benar menghasilkan suatu gambaran yang benar-benar dapat dipercaya. Jika alat ukurnya terandalkan, maka pengukuran yang dilakukan berkali kali dengan menggunakan alat yang sma terhadap obyek dan subyek yang sama, hasilnya akan tetap sama.

3. Obyektivitas

Bila hasil pengukuran yang dilakukan oleh dua atau lebih pengetes hasilnya seragam terhadap siswa atau kelompok siswa yang sama. Faktor obyektif sekurang kurangnya harus ditentukan oleh dua penguji terhadap kelompok siswa yang sama.

4. Ada petunjuk dan Norma

Petunjuk pelaksanaan tes hendaknya dibakukan. Agar ada kesamaan pendapat antar siswa yang dites dan pengetes secara pasti. Dengan adanya petunjuk yang dibakukan dengan maksud untuk menghindari adanya salah penafsiran dalam melaksanakan tes itu. Sedangkan norma merupakan syarat penting bagi suatu tes, kelamin, berat ringanya beban bagi tiap siswa. Suatu tes yang tidak disertai dengan norma tidak akan menarik dan menyulitkan oleh pemberian arti.

5. Kepraktisan

Suatu alt ukur dikatakan memiliki kepraktisan bila alat ukur dirancang dengan mempertimbangan faktor efisien pelaksanaanya, penskoran, pengadministrasian hasil tes, serta tidak menyulitkan baik bagi pengetes sendiri maupun bagi siswa.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.7 Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kebenarannya. Menurut Suharsimi Arikunto (2002:64) bahwa " Hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul"

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berfikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis dari penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voly di SMK Negeri 11 Semarang tahun 2014 rata-rata mempunyai tingkat Kesegaran Jasmani yang baik.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang didapat maka simpulan yang diajukan adalah sebagai berikut :

5.1.1 Tingkat kesegaran jasmani siswa putra SMK Negeri 11 Semarang yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli rata-rata baik.

5.1.2 Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putra SMK Negeri 11 Semarang yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dalam kategori baik tetapi belum maksimal.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini, peneliti mencoba memberikan saran kepada :

5.2.1 Bagi sampel ialah siswa putra SMK Negeri 11 Semarang yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli keadaan rata-rata baik tetapi perlu ditingkatkan lagi karena ternyata belum maksimal.

5.2.2 Bagi para guru Khususnya di SMK N 11 Semarang berkenan untuk mengkaji mengapa status kesegaran jasmani para siswa SMK 11 Semarang walaupun baik tetapi belum maksimal. Kemungkinan dapat dilihat dari kurikulum yang diberikan. Oleh karena itu menarik untuk diamati dan diteliti sehingga mampu menjawab permasalahan yang ada.

5.2.3 Kepada para peneliti dianjurkan untuk melakukan penelitian ulang dengan sampel yang lebih luas misalnya terhadap seluruh siswa SMK N 11 Semarang, sebab kemungkinan hasilnya akan berbeda.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR PUSTAKA

A. Kamiso. 1991. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang : FPOK IKIP Semarang

Dangsina Moelek. 1984. *Dasar Fisiologi kesehatan Jasmani.* Jakarta : FK UI

Depdikbud. 1986. *Tes kesegaran jasmani indonesiauntuk SMTA.* jakarta : pusat kesegaran jasmani dan rekreasi

Depdikbud. 1995. *Tes kesegaran jasmani indonesia.* jakarta : pusat kesegaran jasmani dan rekreasi

Depkes R.I. 1994. *Pedoman Pengukuran Kesehatan Jasmani*. Surakarta

Engkos Kosasih. 1985. *Olahraga teknik dan program latihan.* Jakarta : akademi pressindo

Gabbard. 1987. *Physical education for children building the foundation.* New Jersey : Prentice Hall inc Englewood ciffs

Mohammad Ali. 1993. *penelitian pendidikan prosedur dan strategi.* Bandung : angkasa

Mulyono. 1997. *Kesehatan Olahraga.* Jakarta : Depdikbud

M. Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta : Depdikbud

M.Sajoto. 1985. *peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga.* semarang : dahara prize.

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga

Sudarno SP. 1992 . *Pendidikan Kesegaran Jasmani* . Jakarta

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Suharsimi Arikunto . 1996 . *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rhineka Cipta----------. 1997. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek.* jakarta :Rhineka cipta.

Suharsimi Arikunto . 2002 . *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rhineka Cipta

----------. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek edisi revisi III.* jakarta :Rhineka cipta

Suharsimi Arikunto . 2010 . *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi revisi VI* . Jakarta : Rhineka Cipta

Sutrino Hadi. 1990. *Metodologi Research IV.* Yogyakarta : andi offset

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta

Suharno Hp. 1986. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta : FPOK IKIP

Poerwodarminto .1985. *kamus ilmu bahasa indonesia.*jakarta : balai pustaka

Wikipedia. Ektrakurikuler. Online.
http://id.wikipedia.org/wiki/Ekstrakurikuler [Diakses tanggal 12/07/2014]

Keputusan Dekan FIK UNNES. 2015. *Pedoman Penulisan Skripsi FIK UNNES*.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG