



**PROFIL TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI PUTRI
SMK MUHAMMADIYAH 2 BOJA
KABUPATEN KENDAL
TAHUN 2016**

SKRIPSI

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

UNNES
oleh
DIMAS ARTHA
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

6301409147

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016**

ABSTRAK

DIMAS ARTHA, 2016. Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putri SMK Muhammadiyah 2 Boja Kabupaten Kendal Tahun 2016. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga S1, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Dr. Nasuka, M.Kes. dan Dra. Kaswarganti Rahayu, M.Kes.

Kata Kunci : Kesegaran Jasmani

Peranan tingkat kesegaran jasmani dalam permainan bola voli itu sangat penting, karena tingkat kesegaran jasmani merupakan faktor yang mendukung serta menunjang keterampilan saat bermain bola voli, dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik maka performa bermainpun dapat maksimal. Selain itu kesegaran jasmani berhubungan erat dengan kesehatan dan ketrampilan atau *skill*. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola voli putri SMK Muhammadiyah 2 Boja Kabupaten Kendal tahun 2016 ?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola voli putri SMK Muhammadiyah 2 Boja Kabupaten Kendal.

Metode dalam penelitian menggunakan metode survei. Populasi penelitian adalah siswa ekstrakurikuler bola voli putri di SMK Muhammadiyah 2 Boja Kabupaten Kendal tahun 2016 yang berjumlah 25 orang. Seluruh populasi yang digunakan menjadi sampel sehingga menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen tes menggunakan tes Lari cepat 60 meter, Angkat tubuh 30 detik, Baring duduk 60 detik, Loncat tegak, dan Lari 1000 meter. Analisis data penelitian menggunakan analisis deskriptif persentase.

Hasil penelitian terdapat 2 orang memperoleh kategori baik, 16 orang memperoleh kategori sedang dan 7 orang memperoleh kategori kurang. Dengan demikian secara umum menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli putri di SMK Muhammadiyah 2 Boja sebagian besar dalam kategori sedang.

Saran penelitian ini bagi pihak sekolah SMK Muhammadiyah 2 Boja hendaknya lebih memperhatikan sarana dan prasarana ekstrakurikuler bola voli putri agar siswa memiliki kesempatan lebih dan memperoleh hasil latihan yang optimal, bagi siswa peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMK Muhammadiyah 2 Boja, hendaknya lebih serius dalam melakukan pemanasan yang diberikan pelatih agar latihan berjalan dengan baik dan terhindar dari cedera sehingga dapat terciptanya tingkat kesegaran jasmani yang baik.

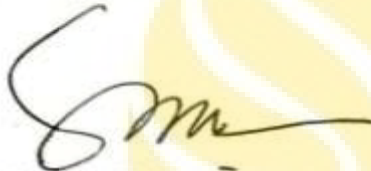
PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putri SMK Muhammadiyah 2 Boja Kabupaten Kendal Tahun 2016", yang disusun oleh Dimas Artha, NIM.6301409147 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Semarang, Mei 2016

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Nasuka, M.Kes.
NIP.195909161985111001



Dra. Kaswarganti Rahayu, M.Kes.
NIP. 196701191992032001

Mengetahui



Soedjatmiko, M.Pd.
NIP. 197208151997021001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi atas nama Dimas Artha dengan NIM 6301409147 program studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Judul Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putri SMK Muhammadiyah 2 Boja Kabupaten Kendal Tahun 2016 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis, 19 Mei 2016

Panitia Ujian



Prof. Dr. Tandiyu Rahayu, M.Pd.
NIP. 196163201984032001

Sekretaris

A handwritten signature in black ink, which appears to be 'Rubianto Hadi', written over a vertical line.

Drs. Rubianto Hadi, M.Pd.
NIP. 196302061988031001

Dewan Penguji

Hadi, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197903112006041001

(Ketua)

A handwritten signature in black ink, which appears to be 'Hadi', written over a horizontal line.

Dr. Nasuka, M.Kes.
NIP. 195909161985111001

(Anggota)

A handwritten signature in black ink, which appears to be 'Nasuka', written over a horizontal line.

Dra. Kaswarganti Rahayu, M.Kes.
NIP. 196701191992032001

A handwritten signature in black ink, which appears to be 'Kaswarganti Rahayu', written over a horizontal line.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Dimas Artha

NIM : 6301409147

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Judul Skripsi : Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putri SMK Muhammadiyah 2 Boja Tahun 2016

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini 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, April 2016



Dimas Artha

NIM. 6301409147

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

Sesali masa lalu karena ada kekecewaan dan kesalahan-kesalahan, tetapi jadikan penyesalan itu sebagai senjata untuk masa depan agar tidak terjadi kesalahan yang sama (Mario Teguh).

PERSEMBAHAN :

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

Kedua orang tuaku Bapak Kamadi dan Ibu Sri Rejeki yang selalu memberikan do'a, kasih sayang, perhatian dan semangat.

Tania Noor Fitriani dan Damas Januar Artha selaku Adiku yang selalu memberikan do'a dan semangat.

Sahabat dan teman-temanku yang senantiasa membantu dengan tulus hati dan memberi semangat.

Temanku Willy, Anwar, Dwi Cahyo, Didit yang membantu proses penelitian.

Teman-teman kos macan yang selalu kompak dan senantiasa membantu dengan tulus hati.

Teman-teman PKLO 2009.

Almamaterku, UNNES.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putri SMK Muhammadiyah 2 Boja Tahun 2016”. 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 skripsi ini, 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 satu, Bapak Dr. Nasuka, M.Kes. yang telah sabar dalam memberikan bimbingan, arahan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Pembimbing dua, Ibu Dra. Kaswarganti Rahayu, M.Kes. yang telah sabar dalam memberikan bimbingan, arahan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Tenaga kependidikan FIK yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi.

7. Bapak Wiji Ahmanto, S.Pd. selaku kepala sekolah SMK Muhammadiyah 2 Boja yang telah memberikan ijin untuk penelitian.
8. Ibu Lina selaku koordinator kegiatan ekstrakurikuler bola voli putri di SMK Muhammadiyah 2 Boja yang telah berkenan mengizinkan penulis dalam pengambilan data penelitian.
9. Siswa peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMK Muhammadiyah 2 Boja yang telah berkenan membantu penulis dalam pengambilan data penelitian.
10. 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, April 2016

Penulis

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	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
2.1 Pengertian Kesegaran Jasmani	7
2.2 Prinsip Dasar Latihan Kesegaran Jasmani	9
2.3 Fungsi Kesegaran Jasmani	13
2.4 Pengukuran Kesegaran Jasmani	14
2.5 Hakikat Bola Voli Umum.....	15
2.5.1 Pengertian Bola Voli.....	15
2.6 Teknik Dasar Permainan Bola Voli.....	16
2.6.1 Servis	17
2.6.2 Passing	18
2.6.3 Umpan	18
2.6.4 Smash	19
2.6.5 Block	19
2.7 Keterkaitan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dengan Olahraga	20
2.8 Hipotesis	21
BAB III METODE PENELITIAN	23
3.1 Populasi	24
3.2 Sampel	24
3.3 Variabel Penelitian	25
3.4 Metode Pengumpulan Data	25

3.5 Instrumen Penelitian	26
3.5.1 Tes Lari Cepat 60 meter	26
3.5.2 Tes Angkat Tubuh 30 detik	28
3.5.3 Tes Baring Duduk 60 detik	30
3.5.4 Tes Loncat Tegak	32
3.5.5 Tes Lari 1000 meter	35
3.6 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Penelitian	37
3.7 Metode Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
4.1 Hasil Penelitian	39
4.1.1 Hasil Tes Lari 60 meter	40
4.1.2 Hasil Tes Angkat Tubuh 30 detik	41
4.1.3 Hasil Tes Baring Duduk 60 detik	42
4.1.4 Hasil Tes Loncat Tegak	42
4.1.5 Hasil Tes Lari 1000 meter	43
4.2 Pembahasan	44
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	48
5.1 Simpulan	48
5.2 Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Putri Umur 16-19 Tahun	36
Tabel 3.2	Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	36
Tabel 4.1	Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri.....	39
Tabel 4.2	Deskripsi Tes Lari 60 meter	40
Tabel 4.3	Deskripsi Tes Angkat Tubuh 30 detik	41
Tabel 4.4	Deskripsi Tes Baring Duduk 60 detik	42
Tabel 4.5	Deskripsi Tes Loncat Tegak	43
Tabel 4.5	Deskripsi Tes Lari Jauh 1000 meter	43



DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	Lari Cepat 60 meter	27
Gambar 3.2	Tiang Gantung Tes Angkat Tubuh	28
Gambar 3.3	Sikap Awal Tes Angkat Tubuh	29
Gambar 3.4	Sikap Badan pada Tes Angkat Tubuh	29
Gambar 3.5	Sikap Permulaan Tes Baring Duduk	30
Gambar 3.6	Sikap Tes Baring Duduk	31
Gambar 3.7	Sikap Duduk pada Tes Baring Duduk	31
Gambar 3.8	Papan Loncat Tegak	32
Gambar 3.9	Sikap Awal pada Tes Loncat Tegak	33
Gambar 3.10	Sikap akan meloncat pada Tes Loncat Tegak	33
Gambar 3.11	Sikap meloncat pada Tes Loncat Tegak	34



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Formulir Usulan Topik Skripsi	52
Lampiran 2	Usulan Dosen Pembimbing	53
Lampiran 3	SK Pembimbing	54
Lampiran 4	Surat Ijin Penelitian	55
Lampiran 5	Surat Balasan Sekolah	56
Lampiran 6	Data Penelitian	57
Lampiran 7	Dokumentasi Penelitian	59



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan via aktivitas jasmani, permainan dan olahraga. Jadi, yang digunakan sebagai medium atau perantara disini adalah serangkaian aktivitas jasmani, permainan atau cabang olahraga (Rusli Lutan, 2002:15). Pendidikan jasmani merupakan salah satu dari mata pelajaran yang diberikan dari pendidikan Sekolah Dasar (SD) sampai dengan Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Sekolah Menengah Kejurusan (SMK). Adanya pendidikan jasmani di sekolah diharapkan dapat mendorong perkembangan dan pemeliharaan kesegaran jasmani serta pola hidup sehat, aktif bagi anak dan remaja. Pendidikan jasmani di sekolah selalu dikaitkan dengan metode pembelajaran serta evaluasi pembelajaran karena disekolah berkenaan dengan hasil belajar dan peningkatan belajar. Perubahan yang terjadi dapat ditinjau dari beberapa aspek, yaitu kognitif, afektif dan psikomotor.

Namun dengan melihat kenyataan yang ada, waktu yang dialokasikan untuk mata pelajaran pendidikan jasmani di SMK masih kurang maksimal. Jumlah jam pendidikan jasmani hanya 2 jam pelajaran perminggu (2 x 45 menit/minggu) sehingga bisa dikatakan belum memenuhi apa yang diinginkan dalam tujuan pendidikan jasmani. Oleh karena itu pada kurikulum sudah diberikan jalan keluar untuk mengatasi kekurangan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, yaitu dengan program ekstrakurikuler yang mempunyai tujuan untuk mendukung pembinaan bakat siswa sesuai dengan minatnya. Selain itu juga untuk membawa waktu luang anak pada kegiatan yang positif

dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Dengan kebugaran jasmani yang baik, diharapkan dapat memberikan pengaruh yang baik untuk dapat meningkatkan prestasi belajarnya.

Di bidang pendidikan jasmani, program ekstrakurikuler merupakan salah satu upaya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan siswa. Melalui kegiatan ekstrakurikuler ini siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan kemampuan masing-masing cabang olahraga, pembentukan nilai-nilai kepribadian siswa serta memunculkan bakat siswa yang berprestasi dalam bidangnya. Hal ini sangat penting agar pembinaan dan pembibitan dikalangan pelajar akan meningkat terus sejalan dengan harapan untuk dapat mencapai prestasi yang optimal. Dengan demikian, program ekstrakurikuler akan menambah pengetahuan dan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan bakat yang dimilikinya. Sehingga seorang guru harus dapat memperhatikan dan mengarahkan siswa yang memiliki kemampuan yang menonjol pada diri siswa agar bisa lebih baik dan menjadi suatu prestasi yang membanggakan.

Keberhasilan mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik menurut Djoko Pekik Irianto (2004:16) sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang dijabarkan dalam konsep FITA (*Frequency, Intensity, Time*). (1) Frekuensi latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu dilakukan 3-5 kali per minggu. Waktu yang digunakan untuk berlatih dilakukan 20-60 menit. Baiknya dilakukan berselang misal: senin, rabu, jumat, sedangkan hari yang lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) tenaga, (2) Intensitas kualitas yang menunjuk berat ringannya latihan. Besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Secara

umum intensitas latihan kebugaran adalah 60% - 90% detak jantung maksimal dan secara khusus besarnya intensitas latihan bergantung pada pada tujuan latihan, (3) *Time* adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih. Untuk meningkatkan kebugaran paru-jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit.

Menurut M. Sajoto (1988:11) bahwa dalam pembinaan olahraga perlu diketahui faktor-faktor yang menentukan prestasi agar tercapai secara maksimal. Faktor-faktor tersebut meliputi : kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. 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, daya tahan, tenaga, kelincahan, koordinasi, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, daya kerja jantung, daya kerja paru-paru dan kesehatan untuk berolahraga.

Lebih lanjut M. Sajoto (1988:16) 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 pemeliharannya, 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.

Kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMK Muhammadiyah 2 Boja Kabupaten Kendal antara lain terdapat ekstrakurikuler olahraga dan yang bukan olahraga. Ekstrakurikuler olahraga yang ada di SMK Muhammadiyah 2 Boja Kendal antara lain : bola voli, futsal, tapak suci, dan bola basket. Kemudian

ekstrakurikuler bukan olahraga yang ada di SMK Muhammadiyah 2 Boja Kabupaten Kendal ini adalah ekstrakurikuler pramuka dan lain-lain.

Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMK Muhammadiyah 2 Boja Kabupaten Kendal merupakan ekstrakurikuler yang cukup diminati siswa, baik siswa putra maupun putri. Pesertanya juga cukup banyak, siswa putri yang mengikuti berjumlah 25 orang. Ekstrakurikuler bola voli di SMK Muhammadiyah 2 Boja Kabupaten Kendal dilakukan satu kali dalam seminggu, yaitu : hari Rabu. Pelaksanaan kegiatan Ekstrakurikuler bola voli dimulai pukul 15.30 WIB sampai dengan pukul 17.00 WIB. Dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMK Muhammadiyah 2 Boja Kabupaten Kendal, bermacam-macam bentuk latihan yang diberikan mulai dari ketrampilan dasar, taktik, dan teknik bertanding bola voli yang sebenarnya. Agar dapat menguasai teknik dasar bermain bola voli diperlukan waktu yang cukup lama untuk berlatih. Masing-masing siswa membutuhkan waktu yang berbeda-beda dalam penguasaan suatu teknik dasar. Bakat, minat, dan kedisiplinan dalam berlatih sangat menentukan dalam penguasaan keterampilan dasar bermain bola voli. Selain teknik, siswa juga perlu kesegaran jasmani yang baik dalam bermain bola voli dan bahkan untuk menunjang prestasi dalam bermain bola voli.

Berdasarkan pengamatan, siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli SMK Muhammadiyah 2 Boja Kabupaten Kendal merupakan faktor utama sebagai objek yang harus diberi perhatian dan harus memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik agar tidak mengalami kelelahan yang berarti dalam menjalankan aktifitas ekstrakurikuler bola voli di sekolah. Menyadari pentingnya kesegaran jasmani dalam upaya menciptakan manusia Indonesia yang seutuhnya, maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang :

“PROFIL TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI PUTRI SMK MUHAMMADIYAH 2 BOJA KABUPATEN KENDAL TAHUN 2016”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang maka permasalahan dalam penelitian ini adalah :

1. Perlunya penguasaan teknik bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli putri siswa SMK Muhammadiyah 2 Boja Kabupaten Kendal Tahun 2016.
2. Belum diketahui kebugaran jasmani siswa SMK Muhammadiyah 2 Boja yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

1.3 Pembatasan Masalah

Permasalahan yang terkait dengan profil tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler bola voli putri SMK Muhammadiyah 2 Boja Kabupaten Kendal tahun 2016 sangat kompleks. Oleh karena itu, agar pembahasan lebih terfokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan peneliti, masalah dalam penelitian ini dibatasi pada “Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Bola Voli Putri SMK Muhammadiyah 2 Boja Kabupaten Kendal Tahun 2016”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : ”Bagaimana tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola voli putri SMK Muhammadiyah 2 Boja Kabupaten Kendal Tahun 2016 ?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, maka tujuan yang dicapai dalam penelitian ini adalah : “Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli putri SMK Muhammadiyah 2 Boja Kabupaten Kendal Tahun 2016.”

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 dapat dijadikan bahan evaluasi bagi pelatih, pembina, dan guru ekstrakurikuler bola voli di SMK Muhammadiyah 2 Boja Kabupaten Kendal Tahun 2016.
- 1.6.3 Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan pengetahuan dan bacaan untuk almamater jurusan kepelatihan olahraga maupun para pembaca lain serta referensi untuk peneliti selanjutnya.
- 1.6.4 Untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Pengertian Kesegaran Jasmani

Ada istilah-istilah yang sering digunakan dari kebugaran jasmani yang dapat kita temukan di beberapa penelitian TKJI. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:2) beberapa istilah yang sering digunakan, antara lain kebugaran, kesempatan, dan *fitness*. Istilah-istilah tersebut pada dasarnya memiliki pengertian yang sama. Menurut Rusli Lutan (2002:7) kebugaran jasmani adalah kemampuan seorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas.

Kesegaran jasmani berhubungan erat dengan kesehatan dan ketrampilan atau *skill*. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi : 1) Kesegaran *cardiovascular* atau *cardiovascular fitness*, 2) Kesegaran kekuatan otot atau *Strenght Fitness*, 3) Kesegaran Keseimbangan tubuh atau *Body Composition* 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). Sedangkan menurut buku yang diterbitkan depdikbud (1986:4) kebugaran jasmani pada hakikatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktifitas lainnya.

Kesegaran jasmani merupakan modal utama bagi semua kalangan 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).

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 *Cardiovascular 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 di atas 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.

2.2 Prinsip Dasar Latihan Kesegaran Jasmani

Menurut buku yang diterbitkan Depkes R.I. (1994:38) 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 (*Specificity*)

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 bola voli adalah latihan kondisi fisik sesuai dengan kebutuhan gerak dalam bola voli.

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 Principles*)

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 di atas ambang rangsang. Kalau beban latihan terlalu ringan (di bawah 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 Principles of Progressive*)

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 latihannya 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 peningkatannya.

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 Reversibilitas (*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.

2.3 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 berfungsi didalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani mempunyai fungsi pengembalian 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 keseluruhan tubuh berarti meningkatkan pengangkutan oksigen dan membawa sisa-sisa pembakaran (metabolisme) (Moelyono Wiryo Saputro, 1997:360).

2.4 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) *Navy 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 tes kesegaran jasmani menurut Nurhasan (2001:14) 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 sama 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 alat ukur dikatakan memiliki kepraktisan bila alat ukur dirancang dengan mempertimbangan faktor efisien pelaksanaannya, penskoran, pengadministrasian hasil tes, serta tidak menyulitkan baik bagi pengetes sendiri maupun bagi siswa.

2.5 Hakikat Bola Voli Umum

2.5.1 Pengertian 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 meter x 9 meter. 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 meter untuk putra dan 2,24 meter 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).

2.6 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:

2.6.1 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 (1986:13) 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 kejarang (kaki kiri di depan). Bola di atas 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.

2.6.2 *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.

2.6.3 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 sasarnya dibandingkan menggunakan teknik *passing* bawah.

2.6.4 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.

2.6.5 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.

2.7 Keterkaitan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dengan Olahraga

Tes Lari 60 meter untuk mengukur kecepatan, kecepatan merupakan kondisi dasar yang harus dimiliki siswa apabila ingin melakukan berbagai teknik olahraga. Berbagai cabang olahraga sangat tergantung kepada kecepatan antara lain : lari cepat, sepak bola, bola basket, dan lain sebagainya. Dengan meningkatkan kecepatan, sekaligus juga akan mempengaruhi kecepatan siswa dalam melakukan gerakan dalam berbagai cabang olahraga tersebut.

Tes Angkat Tubuh/*Pull Up* 30 detik untuk mengukur kekuatan otot lengan, kekuatan otot lengan akan mempengaruhi gerakan siswa melakukan teknik olahraga yang bertumpu pada gerakan lengan antara lain : tolak peluru, lempar lembing, bola voli, bola basket, berbagai cabang olahraga bela diri dan lain sebagainya. Peningkatan kekuatan otot lengan sekaligus juga akan meningkatkan kemampuan dalam melakukan berbagai teknik dalam cabang-cabang olahraga tersebut.

Tes Baring Duduk selama 60 detik mempengaruhi kekuatan dan ketahanan otot perut. Hal ini juga akan mempengaruhi siswa dalam melakukan berbagai teknik dalam cabang olahraga yang memerlukan kekuatan dan ketahanan otot perut. Kekuatan otot perut ini dapat lebih di tingkatkan lagi dengan melakukan gerakan baring duduk/*sit up* yang dilakukan secara *continue* dan teratur. Dengan terbiasanya siswa melakukan gerakan baring duduk tersebut, akan membuat otot perut menjadi lebih kuat.

Tes Loncat Tegak dilakukan untuk mengukur kekuatan dan daya ledak otot tungkai/tenaga eksplosif. Kekuatan otot tungkai merupakan komponen dasar yang harus dimiliki oleh seorang yang akan melakukan teknik-teknik olahraga. Hampir semua cabang olahraga menggunakan gerakan tungkai sebagai gerakan utamanya. Dengan peningkatan kekuatan dan daya ledak otot tungkai/tenaga eksplosif, berbagai cabang olahraga yang mengutamakan gerakan tungkai seperti : lompat jauh, loncat tinggi, bola basket, bola voli dan lain sebagainya menjadi lebih efektif.

Tes Lari 1000 meter merupakan tes lari jarak menengah yang sangat bergantung pada ketahanan siswa, baik ketahanan dalam kecepatan maupun ketahanan kekuatan. Dengan ketahanan yang baik, siswa akan lebih tahan dalam melakukan berbagai cabang olahraga pada waktu yang lebih lama. Hal ini tentunya akan meningkatkan prestasi siswa dalam melakukan berbagai cabang olahraga.

2.8 Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kebenarannya. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:71) bahwa “ Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul”. Oleh karena itu melalui proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam hal ini pembelajaran permainan bola voli dimaksudkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sportif dan kecerdasan emosi. Tes kemampuan bola voli yang dilakukan pada siswa ini merupakan salah satu cara untuk mengetahui sejauh mana tingkat kesegaran jasmani siswa dalam

ekstrakurikuler bola voli. Hal ini sangat berguna untuk perbaikan kemajuan proses pembelajaran permainan bola voli ke depan. Oleh karena itu diperlukan penelitian terhadap tingkat kebugaran ekstrakurikuler bola voli siswa karena yang paling utama dapat sebagai masukan bagi guru Penjasorkes untuk dapat melakukan perbaikan dalam proses pembelajaran permainan bola voli ke depan, selain itu hasil tes ini juga dapat menjadi masukan bagi pihak sekolah untuk kepentingan pembinaan prestasi cabang olahraga bola voli dan pembentukan tim bola voli sekolah melalui jalur prestasi di sekolah dasar.

Atas dasar tersebut, maka akan dilakukan Hipotesis dari penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMK Muhammadiyah 2 Boja Kabupaten Kendal tahun 2016 rata-rata mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Setelah melakukan penelitian dan dilakukan analisis data mengenai tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola voli putri di SMK Muhammadiyah 2 Boja, diperoleh simpulan bahwa secara keseluruhan pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMK Muhammadiyah 2 Boja terdapat 2 orang memperoleh nilai baik, 16 orang memperoleh nilai sedang dan 7 orang memperoleh nilai kurang. Dengan demikian, tingkat kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMK Muhammadiyah 2 Boja sebagian besar dalam kategori sedang.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah :

1. Bagi pihak sekolah ekstrakurikuler bola voli putri di SMK Muhammadiyah 2 Boja hendaknya lebih memperhatikan sarana dan prasarana terutama menambah jumlah bola, karena bola yang digunakan sekarang hanya berjumlah 4 bola, agar pemain memiliki kesempatan lebih daripada menunggu giliran bola. Hal ini dapat menunjang bakat dan minat siswa secara optimal.
2. Bagi siswa peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMK Muhammadiyah 2 Boja, hendaknya lebih serius dalam melakukan pemanasan yang diberikan pelatih agar latihan berjalan baik dan terhindar dari resiko cedera sehingga dapat terciptanya tingkat kebugaran jasmani yang baik.

3. Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian sejenis dapat mengukur tingkat kebugaran jasmani sampel dengan alat ukur lain yang sama tetapi dengan sampel yang berbeda.



DAFTAR PUSTAKA

- Depdikbud. 1986. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk SMTA*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- , 1995. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depkes R.I. 1994. *Pedoman Pengukuran Kesehatan Jasmani*. Surakarta: Departemen Kesehatan.
- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- 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 Cliffs.
- FIK UNNES. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Semarang: FIK UNNES.
- Moelyono Wiryo Saputro. 1997. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT Pustaka LP Indonesia.
- M. Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud.
- M. Sajoto. 1988. *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.
- Poerwodarminto. 1985. *Kamus Ilmu Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Rusli Lutan, Idkk. 2002. *Supervisi Pendidikan Jasmani, Konsep dan Praktik*. Jakarta: Depdiknas
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Cetakan Ketigabelas Edisi Revisi VI. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharno HP. 1986. *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta
- Sumanto Y. 1993. *Evaluasi Pengajaran Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Sutrisno Hadi. 1990. *Metodologi Research IV*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Wikipedia. *Ektrakurikuler*. Online.
<http://id.wikipedia.org/wiki/Ekstrakurikuler> [Diakses tanggal 21/01/2016].