IDENTIFIKASI TINGKAT KEMAMPUAN TEKNIK DASAR DAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMPN SE KECAMATAN TUKDANA KABUPATEN INDRAMAYU TAHUN 2019

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

Giani Darmawanti

6101415025

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2019

ABSTRAK

Giani Darmawanti. 2019. “Identifikasi Tingkat Kemampuan Teknik Dasar dan Kebugaran Jasmani pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri se Kecamatan Tukdana Kabupaten Indramayu tahun 2019”. Skripsi. Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Dr. Agung Wahyudi, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: Teknik Dasar Bola Voli dan Kebugaran Jasmani

Olahraga bola voli mempunyai teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, sebab teknik merupakan modal dasar untuk mengembangkan teknik bermain selanjutnya. Untuk dapat melakukan suatu kegiatan olahraga seseorang membutuhkan kondisi fisik yang baik. Rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana kemampuan teknik dasar dan kebugaran jasmani pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli di SMPN se Kecamatan Tukdana? Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kemampuan teknik dasar dan kebugaran jasmani pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli di SMPN se Kecamatan Tukdana.

Penelitian ini merupakan penelitian menggunakan *survei test.* Dengan populasi semua siswa putra peserta ekstrakurikuler bola di SMPN se Kecamatan Tukdana dengan jumlah 31 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan ialah Tes Pengukuran Tingkat Keterampilan Bola Voli dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Analisis data menggunakan perhitungan statistik dan analisis deskriptif persentase.

Berdasarkan hasil perhitungan deskriptif persentase dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan teknik dasar secara keseluruhan peserta ekstrakurikuler bola voli yaitu tes *passing* bawah dengan jumlah terbesar persentase 61.29% kategori sedang, tes *passing* atas jumlah terbesar persentase 54.84% kategori sedang, tes *service* bawah jumlah terbesar persentase 51.61% kategori sedang, tes *service* atas dengan jumlah terbesar persentase 67.74% kategori baik, dan tes *smash* dengan jumlah terbesar persentase 38.71% kategori sangat baik. Sedangkan hasil tes kebugaran jasmani dengan tes lari 50 meter kategori baik dengan jumlah terbesar persentase 32.26%, tes gantung angkat tubuh kategori kurang dengan jumlah terbesar persentase 83.87%, tes baring duduk kategori baik dengan jumlah terbesar persentase 64.52%, tes loncat tegak kategori sedang dengan jumlah terbesar persentase 41.94% dan tes lari 1000 meter dengan jumlah terbesar persentase 87.10% kategori sangat kurang.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa tes kemampuan teknik dasar didominasi jumlah terbesar pada katagori sedang, sedangkan kebugaran jasmani didominasi jumlah terbesar dengan kategori sangat kurang. Saran peneliti antara lain, peserta ekstrakurikuler diharapkan meningkatkan teknik dasar *passing* bawah dan *passing* atas dengan ditambahkan latihan *power* lengan dan meningkatkan daya tahan tubuh guna memperoleh keadaan kebugaran jasmani agar menjadi lebih baik.

ABSTRACT

Giani Darmawanti. *2019. "Identification of Basic Technique Skill and Physical Fitness Level on Male Students of Volleyball Extracurricular In Tukdana Sub-District Public Junior High Schools Indramayu Regency 2019". Undergraduate Thesis. Department of Physical Education and Recreation in the Faculty of Sports Science.* Universitas Negeri Semarang. *Advisor* Dr. Agung Wahyudi, S.Pd., M.Pd.

Keywords: Volleyball Basic Technique and Physical Fitness

Volleyball has basic technique that must be mastered by the players because the technique is the basic principal to develop the next playing technique. To be able to do sport activities someone needs a good physical condition. The statement of the problem of this research is how is the basic technique ability and physical fitness of male students in volleyball extracurricular activity at the Junior High Schools in Tukdana District? The purpose of this study is to identify the basic technique ability and physical fitness of male students in volleyball extracurricular activities at the Junior High Schools in Tukdana District.

This research is a using survey test. The population taken are male students participating in volleyball extracurricular at the Junior High Schools in Tukdana District with the number of 31 students. The instrument used a Tes Measuring the Skill Level of Volleyball and (TKJI) a Test of Physical Freshness Indonesia. Sampling in this research uses total sampling technique. Data analysis uses statistical calculation and percentage descriptive analysis.

Based on the descriptive percentage calculation results, it can be concluded that the basic technique ability level of the volleyball extracurricular members namely the forearm passing test with the largest number of percentage 61.29% is in the middle category; the overhead passing test with 54.84% of percentage is in the medium category; the underhand serve test has the largest number of percentage namely 51.61% which is in medium category; overhand serve test with the largest percentage of 67.74% is in good category; and smash test with the largest percentage of 38.71% is in the very good category. Meanwhile, the results of physical fitness test with a 50 meter run test are in the good category with the largest percentage namely 32.26%, body lifting test is in the poor category with the largest percentage of 83.87%, sitting and prone lying test is in the good category with the largest percentage of 64.52%, vertical jump test is in the moderate category with largest percentage of 41.94% and the 1000 meter run test with the largest percentage of 87.10% is in the very poor category.

The conclusion of this study is that the results in the basic technique ability test, the largest number are dominated in the medium category, while the greatest physical fitness is dominated by the very poor category. Suggestions from the researcher is that extracurricular members are expected to improve the basic technique of forearm passing and overhead passing by increasing arm power training and increasing body endurance in order to get a better physical fitness state.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Giani Darmawanti

NIM : 6101415025

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Identifikasi Tingkat Kemampuan Teknik Dasar dan Kebugaran Jasmani pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMP Negeri Se Kecematan Tukdana Kabupaten Indramayu Tahun 2019

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanki akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanki hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, Juli 2019
Yang menyatakan,

Giani Darmawanti
NIM. 6101415025

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul **"Identifikasi Tingkat Kemampuan Teknik Dasar dan Kebugaran Jasmani pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri se Kecamatan Tukdana Kabupaten Indramayu tahun 2019"** telah disetujui dan disahkan untuk diajukan kepada Panitia Penguji Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : .....

Tanggal : .....

Menyetujui,

Ketua Jurusan PJKR	Pembimbing,
Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd.	Dr. Agung Wahyudi, S.Pd., M.Pd
NIP. 196109031988031002	NIP. 197709082005011001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Giani Darmawanti. NIM 6101415025. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Judul "Identifikasi Tingkat Kemampuan Teknik Dasar dan Kebugaran Jasmani pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMP Negeri Se Kecematan Tukdana Kabupaten Indramayu Tahun 2019" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada Hari Jumat, 16 Agustus 2019.

Panitia Ujian

Ketua	Sekretaris
Prof. Dr. Tandyo Rahayu, M.Pd	Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd
NIP 196103201984032001	NIP 197508252008121001

Dewan Penguji

1. Donny Wira Y. K, S.Pd., M.Pd., Ph.D. (Penguji I) _____
   NIP 198402292009121004

2. Dra. Anirotul Qoriah, M.Pd (Penguji II) _____
   NIP 196508211999032001

3. Dr. Agung Wahyudi, S.Pd., M.Pd (Penguji III) _____
   NIP 197709082005011001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

Berusaha untuk selalu menjaga sholat, serta selalu libatkan Allah dalam segala hal. Dan yakini bahwa disetiap kemauan yang disertakan kesabaran pasti ada jalan. (Penulis)

Persembahan :

Skripsi ini peneliti persembahkan untuk :

1. Bapak Tarma dan Ibu Suparti yang senantiasa memberikan segalanya.
2. Teman-teman rombel seperjuangan PJKR A 2015
3. Almamater Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Semarang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **"Identifikasi Tingkat Kemampuan Teknik Dasar dan Kebugaran Jasmani pada Siswa Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri se Kecamatan Tukdana Kabupaten Indramayu tahun 2019".** Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada Program Sarjana Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan dengan baik tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan penuh ketulusan hati ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kelancaran administrasi dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan telah memberikan berbagai kemudahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dr. Agung Wahyudi, S.Pd., M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, bantuan, saran, nasihat, teguran, dukungan, dan motivasi yang membangun sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini.
5. Bapak Tarma dan Ibu Suparti yang merupakan orang tua tercinta yang senantiasa mendoakan, memberi kasih sayang, cinta, kesabaran, perhatian, motivasi, pengertian, semangat, dan dukungan baik secara moril maupun materi pada penulis.
6. Seluruh Kepala SMPN se Kecamatan Tukdana Kabupaten Indramayu, yang telah memberikan izin untuk pengambilan data.
7. Seluruh sahabat seperjuangan Hafifah Rosalia, Safiqoh Umi Sholehatun Naja', Hergiasrum Dyah Bintari, Winda Pitaloka.

8. Terimakasih juga untuk seluruh keluarga Peroma, Kost Wisma Barokah, dan teman-teman PJKR angkatan 2015 atas doa, dukungan, dan semangat yang diberikan.
9. Seluruh pihak-pihak yang sudah membantu dalam penulisan skripsi ini namun tidak bisa penulis sebutkan satu per satu. Terima kasih atas doa, dukungan, semangat, dan bantuan yang telah diberikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, namun kiranya dapat menjadi satu sumbangan yang berarti dan penulis harapkan adanya saran dan kritik untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini bermanfaat dan dapat digunakan sebagai tambahan informasi bagi semua pihak yang membutuhkan.

Semarang, Juli 2019

Penulis,

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL ..... **i**
ABSTRAK ..... **ii**
ABSTRACT ..... **iii**
PERNYATAAN ..... **iv**
HALAMAN PERSETUJUAN ..... **v**
PENGESAHAN ..... **vi**
MOTTO DAN PERSEMBAHAN ..... **vii**
KATA PENGANTAR ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 7
1.3 Pembatasan Masalah 7
1.4 Rumusan Masalah 8
1.5 Tujuan Penelitian 8
1.6 Manfaat Penelitian 8
BAB II LANDASAN TEORI **9**
2.1 Landasan Teori 9
2.1.1 Hakikat Permainan Bola Voli 9
2.1.2 Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli 9
2.1.3 Sarana dan Prasarana Bola Voli 20
2.1.4 Sistem Pertandingan Bola Voli 24
2.1.5 Hakikat Kebugaran Jasmani 25
2.1.6 Komponen-komponen Kebugaran Jasmani 26
2.1.7 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani 29
2.1.8 Komponen Kebugaran Jasmani yang sering ditemui dalam Permainan Bola Voli 31
2.1.9 Hakikat Kegiatan Ekstrakurikuler 34

2.1.10 Tujuan Ekstrakurikuler 34
BAB III METODE PENELITIAN 36
3.1 Jenis dan Desain Penelitian 36
3.2 Variabel penelitian 36
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel 37
3.3.1 Populasi 37
3.3.2 Sampel 37
3.3.3 Teknik Penarikan Sampel 38
3.4 Instrumen Penelitian 38
3.4.1. Tes Pengukuran Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bola Voli ... 38
3.4.2. Tes Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani 44
3.5 Prosedur Penelitian 49
3.5.1 Tahap Awal 49
3.5.2 Tahap Pelaksanaan 50
3.5.3 Tahap Penyelesaian 50
3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian 50
3.7 Teknik Analisis Data 51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 53
4.1 Hasil Penelitian 53
4.1.1 Teknik Dasar Bola Voli 53
4.1.2 Tes Kebugaran Jasmani 56
4.2 Pembahasan 59
BAB V SIMPULAN DAN SARAN 64
5.1 Simpulan 64
5.2 Saran 65
DAFTAR PUSTAKA 66
LAMPIRAN 71

DAFTAR TABEL

TABEL HALAMAN

Tabel 3. 1 Penilaian Tes Keterampilan Bola Voli..... 43
Tabel 3. 2 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Putra umur 13-15 tahun 49
Tabel 3. 3 Norma Tes Keterampilan Bola Voli 52
Tabel 3. 4 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia..... 52
Tabel 4. 1 Hasil Analisa *Passing* Bawah..... 53
Tabel 4. 2 Hasil Analisa *Passing* Atas..... 54
Tabel 4. 3 Hasil Analisa *Service* Bawah..... 54
Tabel 4. 4 Hasil Analisa *Service* Atas 55
Tabel 4. 5 Hasil Analisa *Smash* 56
Tabel 4. 6 Hasil Analisa Lari 50 meter 56
Tabel 4. 7 Hasil Analisa Gantung Angkat Tubuh..... 57
Tabel 4. 8 Hasil Analisa Baring Duduk..... 58
Tabel 4. 9 Hasil Analisa Loncat Tegak..... 58
Tabel 4. 10 Hasil Analisa Lari 1000 meter 59

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR HALAMAN

Gambar 2. 1 *Servis* Atas 11
Gambar 2. 2 *Servis* Bawah 12
Gambar 2. 3 *Passing* Atas 13
Gambar 2. 4 *Passing* Bawah 15
Gambar 2. 5 *Spike/Smash* 18
Gambar 2. 6 *Block* 20
Gambar 2. 7 Bola Voli 21
Gambar 2. 8 Net Bola Voli 22
Gambar 2. 9 Kostum Bola Voli 23
Gambar 2. 10 Lapangan Bola Voli 23
Gambar 3. 1 Tes *Passing* Bawah 39
Gambar 3. 2 Tes *Passing* Atas 40
Gambar 3. 3 Tes *Service* Bawah 41
Gambar 3. 4 Tes *Service* Atas 42
Gambar 3. 5 Tes *Smash* 43
Gambar 3. 6 Tes Lari 50 meter 45
Gambar 3. 7 Tes angkat tubuh 46
Gambar 3. 8 Tes Baring Duduk 47
Gambar 3. 9 Tes Loncat Tegak 48
Gambar 3. 10 Tes Lari Jarak 1000 meter 49

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN HALAMAN

1. Surat Usulan Topik Skripsi 71
2. Surat Keputusan Dosen Pembimbing. 72
3. Surat Izin Penelitian di SMPN 1 Tukdana 73
4. Surat Izin Penelitian di SMPN 2 Tukdana 74
5. Surat Izin Penelitian di SMPN Satu Atap 1 Tukdana 75
6. Surat Balasan Penelitian dari SMPN 1 Tukdana 76
7. Surat Balasan Penelitian dari SMPN 2 Tukdana 77
8. Surat Balasan Penelitian dari SMPN Satu Atap 1 Tukdana 78
9. Rekapitulasi Hasil Keseluruhan Tes Kemampuan Teknik 79
10. Rekapitulasi Hasil Keseluruhan TKJI 81
11. Rekapitulasi Hasil Per-*Item* Tes Kemampuan Teknik Dasar 83
12. Rekapitulasi Hasil Per-*Item* TKJ 85
13. Dokumentasi 87

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari kebutuhan hidup yang sangat berperan penting manfaatnya bagi kehidupan manusia. Sebab olahraga juga dapat berguna sebagai pemeliharaan kesehatan dan kesegaran tubuh manusia. Setiap manusia berlomba-lomba untuk menjaga kesehatannya. Menurut Paiman (2009:277) aktivitas olahraga yang dilakukan dengan sungguh-sungguh dapat meningkatkan denyut jantung dan peredaran darah. Kesehatan merupakan sesuatu yang perlu diutamakan, karena dengan tubuh yang sehat dan segar tentunya setiap manusia mampu melakukan berbagai macam aktivitas tanpa adanya gangguan yang berarti. Dengan seperti itu tubuh bugar merupakan keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap manusia yang memiliki dunia kesibukannya masing-masing.

Akan tetapi pada perkembangannya olahraga ternyata bukan hanya sebagai sarana dalam menjaga kesehatan saja, melainkan juga sebagai ajang kompetisi. Seperti pada permainan bola besar. Menurut Sarumpaet (dalam Eko Zulki Wijayanto, 2012:7) permainan bola besar sendiri dibagi menjadi berbagai cabang olahraga yaitu bola voli, bola basket, dan sepak bola. Dalam setiap cabang olahraga memiliki teknik dasar masing-masing. Setiap cabang olahraga mempunyai teknik dasar permainan tersendiri, termasuk pada cabang permainan bola voli. Permainan bola voli dapat dimainkan menggunakan bagian tubuh dan dimainkan oleh dua tim, yang setiap tim terdiri atas enam pemain (Titi Ajayati, 2017:2018). Kinerja keterampilan bola voli dapat dievaluasi melalui keberhasilan

dan opsi yang diberikan dari tim sendiri dan tim lawan (M. Palao J. Et al, 2004:54).

Adapun beberapa faktor pendukung guna mempercepat tercapainya tujuan permainan bolavoli. Menurut Suharno HP (dalam Nur Rocmad, dkk, 2015:28) diantaranya faktor endogen pemain yang terdiri dari: (1) kesehatan fisik dan mental yang baik, terutama tidak berpenyakit jantung, paru-paru, syaraf dan jiwa, (2) bentuk tubuh sesuai cabang olahraga yang diikuti, untuk pemain voli diharapkan tinggi dan tipe atletis, (3) dimiliki bakat untuk bermain bolavoli, meliputi hasil fisik, cepat dipelajari teknik-teknik dan taktik, (4) dimiliki potensi sikap mental yang baik antara lain sosial, disiplin, berkemauan keras, kreatif, tekun, dan bertanggung jawab.

Permainan bola voli mempunyai teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, sebab teknik merupakan modal dasar untuk mengembangkan teknik bermain selanjutnya, mengenai teknik dasar permainan bolavoli. Teknik dasar yang dimiliki individu sangat berperan penting dalam meningkatkan prestasi. Yang terpenting dalam meningkatkan kualitas proses pembelajaran-latihan bola voli yaitu terdapat masalah pada peningkatan latihan teknik dan latihan fisik (Faizrakhmanov, I. M., et al 2017:2527).

Serta Menurut Grgantov, Z. et al (2013:64) evaluasi teknik analisis sebagai pembinaan keterampilan sangat diperlukan dalam mengetahui penyimpangan teknik ideal yang merupakan teknik penting dalam proses penyempurnaan teknik bola voli.

Untuk dapat melakukan suatu kegiatan olahraga seseorang membutuhkan kondisi fisik yang baik, kondisi fisik merupakan modal yang sangat penting dalam suatu pencapaian aktivitas atau kegiatan. Menurut Gilang Okta Prativi, dkk

(2013:33) aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, terlebih lagi memang aktivitas itu memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan dan kondisi fisik atau tubuh seseorang yang dalam melakukan berbagai aktivitas seharian tanpa mengenali rasa lelah yang berarti. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu komponen kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan gerak penting guna menunjang aktivitas sehari-hari, khususnya dalam aktifitas olahraga, beberapa komponennya diantaranya : Kecepatan *(speed),* kelincahan *(agility),* daya ledak *(power),* keseimbangan *(balance),* koordinasi *(coordination),* kecepatan reaksi *(reaction speed)* (Damar Puspo Prakoso, 2015:10). Permainan bola voli memerlukan kelincahan yang sangat bermanfaat untuk membantu pemain atau atlet memainkan permainan tersebut dengan performa yang baik (Muhammad Muhyi Faruq, 2009). Dengan itu komponen-komponen yang terdapat pada kebugaran jasmani sangatlah berpengaruh pada penguasaan kemampuan teknik dasar yang telah dimiliki oleh setiap pemain. Ketika memiliki kebugaran yang bagus dan terarah seseorang akan memiliki beberapa peningkatan bahkan peningkatan prestasi yang akan berpotensi untuk membawa nama baik di sekolah maupun di tingakat kecamatan bahkan pada tingkat daerah.

Pada Kecamatan Tukdana Kabupaten Indramayu memiliki tingkat sekolah menengah pertama negeri diantaranya yaitu SMP Negeri 1 Tukdana, SMP Negeri 2 Tukdana, dan SMP Negeri Satu Atap 1 Tukdana. Dari semua sekolah tersebut mememiliki perbedaan dalam pelaksanaan latihan baik dari segi tempat dan waktunya. Dan ada salah satu sekolah yang rutin dalam melaksanakan kegiatan non akademik ekstrakurikuler bola voli, sedangkan sekolah yang lainnya

jadwal latihan ekstrakurikuler ditentukan pada *event* terdekat yang akan diikuti sehingga jadwal latihannya tidak menentu. Adapun yang mengikuti ektrakurikuler bola voli didominasi oleh siswa putra dibandingkan putri, sebab minat siswa putra lebih antusias dalam permainan bola voli.

Berdasarkan hasil observasi di SMPN 1 Tukdana pada tanggal 30 November 2018 di SMPN 1 Tukdana jadwal latihan dilaksanakan satu minggu dua kali, yaitu pada hari Selasa dan Jumat.

Sarana dan prasarana yang dimiliki sudah cukup memadai seperti terdapatnya net, bola dan lapangan yang layak pakai untuk melakukan olahraga bola voli.

Pada pelaksanaannya latihan seluruh siswa putra ekstrakurikuler bola voli saat melakukan *games* antar pemain pada set *rally* terdapat kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dilakukan oleh pemain dan itu disebabkan pada serangan yaitu servis dan *smash* yang tidak masuk bahkan *out,* penerimaan bola menggunakan *passing* bawah pada saat serangan pertama atau *smash* dari lawan, umpanan yang masih belum terarah sehingga terlihat dalam 1 set terdapat 45 *rally*, ditemukan bahwa terjadi kegagalan menyerang hingga 25 kali. Dengan itu peneliti ingin mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

Sebab pada setiap tahunnya ada saja acara kompetisi yang diselenggarakan oleh sekolah tingkatan SMA sederajat baik itu dari Kecamatan Tukdana sendiri bahkan dari luar Kecamatan Tukdana guna penjaringan siswa baru diantaranya ialah turnamen bola voli, dalam penjaringan turnamen bola voli tersebut setiap sekolah menengah pertama negeri sederajat di Kecamatan Tukdana memiliki beberapa kriteria siswa yang mengikuti ektstrakurikuler yang hampir sama

diantaranya ialah mempunyai keinginan untuk latihan, memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dan sama dengan indikator yang ada. Kemudian ada *event* O2SN (Olimpiade Olahraga Sekolah Nasional) terutama pada cabang olahraga bola voli tingkat SMP atau sederajat yang menjadi wakil dari Kecamatan Tukdana yaitu hasil seleksi siswa terbaik ekstrakurikuler bola voli dari masing-masing sekolah SMP sederajat di Kecamatan Tukdana.

Pada UPTD (Unit Pelaksana Teknis Daerah) SMP Kecamatan Tukdana Kabupaten Indramayu memiliki beberapa masalah yang menjadi hambatan dalam pengiriman atlet bola voli dalam mengikuti O2SN SMP tingkat Kabupaten Indramayu, diantaranya yaitu kurangnya antusias dari pengurus dari masing-masing SMP sederajat se Kecamatan Tukdana sehingga sangat sulit untuk dibentuknya kepanitiaan karena kerjasama yang kurang, faktor pembinaan dari tingkat kecamatan yang kurang maksimal baik itu dari segi dana, dorongan dari pihak masing-masing sekolah, pelatih maupun dari segi atletnya, sehingga prestasi yang diraih dalam bidang olahraga bola voli masih sangat minim.

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 7 Februari 2019 dengan salah satu pelatih ekstrakurikuler bola voli di SMPN 1 Tukdana sekaligus sebagai *official* tim bola voli pada O2SN Kecamatan Tukdana, Bapak Tarma menyatakan bahwa masalah yang tengah terjadi akhir-akhir ini menyebabkan pengiriman atlet bola voli terhambat dalam mengikuti O2SN Tingkat Kabupaten Indramayu diantaranya yaitu:

1. Kurang faktor pembinaan dari masing-masing SMP sederajat se Kecamatan Tukdana. Dari masing-masing sekolah menengah pertama pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli salah satunya terjadi kendala pada pelatih, yaitu ada beberapa SMP yang tidak memiliki seorang pelatih sehingga menyebabkan

ektrakurikuler bola voli menjadi pasif dan terjadi kekosongan bibit-bibit atlet bola voli dari sekolah tersebut, selain itu terdapat ketidak kompakan yaitu kurangnya dorongan dari warga sekolah serta minimnya antusias kerjasama dari masing-masing pengurus SMP sederajat se Kecamatan Tukdana.

2. Kurangnya meningkatkan keterampilan dalam prestasi bola voli. Dan terdapat kendala juga pada pola latihan dari beberapa atlet yang masih berlatih yaitu mengalami intensitas latihan yang kurang, perlu jam persahabatan yang cukup dengan tim bola voli lain, kedisiplinan atlet yang kurang dalam latihan, hal demikian memicu kemampuan yang dimiliki dari masing-masing atlet menjadi kurang baik, kemampuan teknik dasar yang baik belum banyak dikuasai dari masing-masing individu sebab *drill* yang diberikan oleh masing-masing pelatih kurang karena sebagian pelatih hanya fokus pada *games* dibandingkan melakukan *drill* untuk atlet, memiliki tingkat kebugaran jasmani yang minim karena hal tersebut dapat terlihat ketika atlet bermain pada siang hari dimana posisi matahari persis terpancar diatas kepala tampak perubahan pada kemampuan fisik mereka yang menjadi melemah, mudah lelah sehingga tidak dapat bermain dengan maksimal.

3. Faktor penunjang sumber pendanaan masih minim dari pihak SMP. Berkesinambungan dengan masalah pelatih, yaitu tidak ada pelatih dari pihak sekolah yang disebabkan oleh sumber pendanaan yang masih minim.

Berdasarkan dari permasalahan diatas, maka penulis sangat tertarik untuk penelitian tentang **“IDENTIFIKASI TINGKAT KEMAMPUAN TEKNIK DASAR DAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMP NEGERI SE KECAMATAN TUKDANA KABUPATEN INDRAMAYU TAHUN 2019”**

1.2 Identifikasi Masalah

Latar belakang masalah yang telah dipaparkan mengarah pada pemikiran adanya berbagai masalah. Berbagai masalah yang muncul dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1) Belum adanya anggaran biaya untuk pelatih, sehingga terdapat sekolah yang tidak memiliki pelatih pada ekstrakurikuler bola voli
2) Kurang peran pelatih dalam membina siswa peserta ekstrakurikuler pada SMPN se Kecamatan Tukdana
3) Potensi bibit-bibit atlet bola voli yang dimiliki SMPN se Kecamatan Tukdana yang belum dioptimalkan
4) Kurangnya peran partisipasi dan motivasi dari pihak masing-masing sekolah terhadap olahraga bola voli di Kecamatan Tukdana
5) Rendahnya koordinasi dalam pengurusan ekstrakurikuler dari masing-masing SMPN se Kecamatan Tukdana
6) Intensitas latihan yang masih kurang dari pada ekstrakurikuler sekolah
7) Kurangnya jam ujicoba dengan tim bola voli lain
8) Kedisiplinan atlet dalam latihan yang kurang
9) Kemampuan teknik dasar pada atlet bola voli yang kurang
10) Kebugaran jasmani pada atlet bola voli yang kurang

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan, cakupan masalah yang dikaji dalam peneletian ini adalah identifikasi tingkat kemampuan teknik dasar dan kebugaran jasmani pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli di SMPN se Kecamatan Tukdana Kabupaten Indramayu tahun 2019.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut.

1) Bagaimakah kemampuan teknik dasar pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli di SMPN se Kecamatan Tukdana Kabupaten Indramayu tahun 2019?
2) Bagaimanakah kebugaran jasmani pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli di SMPN se Kecamatan Tukdana Kabupaten Indramayu tahun 2019?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan, penelitian ini mempunyai tujuan untuk:

1) Mengetahui kemampuan teknik dasar pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli di SMPN se Kecamatan Tukdana Kabupaten Indramayu tahun 2019
2) Mengetahui kebugaran jasmani pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli di SMPN se Kecamatan Tukdana Kabupaten Indramayu tahun 2019

1.6 Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini manfaat yang dapat diperoleh adalah:

Bagi siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri se Kecamatan Tukdana, dengan adanya penelitian ini diharapkan menjadi motivasi supaya lebih giat berlatih serta berusaha menjadi lebih optimal tingkat kemampuan dasar bermain bola voli dan tingkat kebugaran jasmaninya. Dengan itu peneliti juga berharap semoga hasil penelitian ini dapat memberi kontribusi yang positif bagi pelatih dan pembina ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri sederajat se Kecamatan Tukdana dalam membina pemain khususnya pada latihan keterampilan teknik dasar bermain bola voli dan kebugaran jasmani.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Hakikat Permainan Bola Voli

Bola voli merupakan olahraga yang banyak digemari oleh berbagai kalangan, baik itu dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa bahkan orang tua. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kejuaraan kejuaraan dari mulai tingkat internasional, nasional, provinsi, kabupaten, sampai di kecamatan, desa/kelurahan dan bahkan tingkat RT dan RW (Irfan Zinat Achmad, 2016:79).

Perkembangan permainan bola voli di Indonesia cukup baik. Indonesia sudah pernah merajai di tingkat ASEAN (Bebbi Oktara, 2010:139).

Menurut M. Taufiq Hidayat (2015:154) permainan bola voli dilakukan oleh dua regu yang saling berhadapan dengan dipisahkan oleh sebuah jaring di tengah lapangan dan setiap regu terdiri dari 6 orang yang dibatasi setiap satu setnya terdiri dari 25 poin dengan sistem rally point dan dipimpin oleh dua orang wasit. Sedangkan untuk dapat meningkatkan kemampuan bermain harus dapat menguasai teknik-teknik dasar permainan bola voli dengan baik (Febri Hari Nurcahyono, 2014:260).

2.1.2 Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli

Permainan bola voli adalah permainan dengan tempo yang cepat, sehingga waktu untuk memainkan bola sangat terbatas, dan bila tidak menguasai teknik dasar yang sempurna akan memungkinkan kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar (Ika Noerjannah dan Andun Sudijandoko, 2016:47).

Teknik dasar merupakan unsur terpenting dalam permainan bola voli, tanpa penguasaan teknik dasar yang baik, bola voli tidak dapat dimainkan dengan sempurna (Febri Hari Nurcahyono, 2014:260). Adapun teknik dasar menurut Muhammad Muhyi Faruq (2009:48), adalah menservis, mempasing, mensmes, dan membendung.

Dari keempat teknik dasar bola voli diatas yang merupakan cara paling efektif untuk bermain bola voli. Berikut adalah penjelasan teknik dasar voli yang harus dikuasai oleh setiap pemain:

2.1.2.1. *Service*

Service adalah gerakan tanda dimulainya permainan bola voli, karena *service* merupakan pukulan pertama yang harus menyebrangkan bola dengan gerakan pukulan dari garis belakang ke lapangan lawan dengan melewati net (Bebbi Oktara, 2010:155). Menurut Ika Noerjannah dan Andun Sudijandoko (2016:48) ketetapan *service* pemain menjadi penentu dimulainya permainan, jika pemain tidak tepat dalam melakukan *service*, maka regu tersebut tidak mendapatkan nilai dan menguntungkan lawan.

Dalam melakukan *service,* pertama harus memiliki ketenangan dan konsentrasi yang baik, lihat posisi lawan mana yang lemah, kapan waktu yang tepat untuk memukul bola, dengarkan tanda dari wasit, baru melakukan *service.* Dan pada dasarnya teknik *service* dapat dikatakan ada dua jenis, yaitu *service* atas dan *service* bawah (Bebbi Oktara, 2010:155).

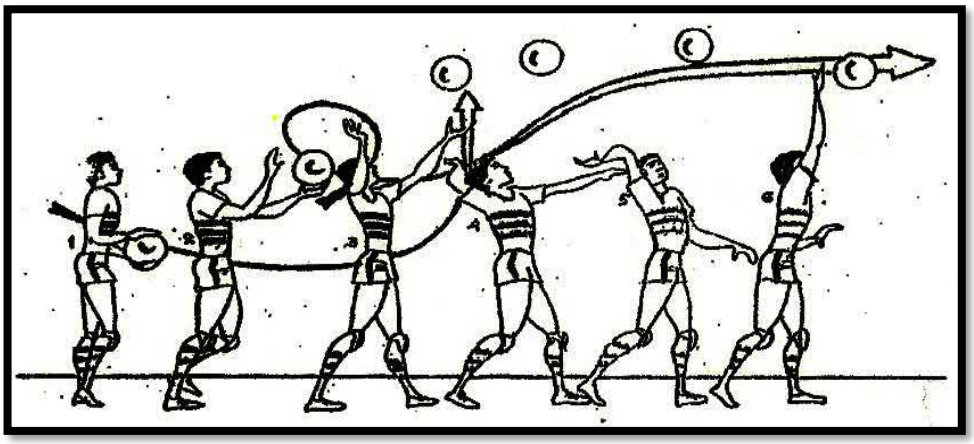
1) *Service* Atas

Menurut Muhammad Syaleh (2017:24) servis atas adalah jenis servis yang membuat jalannya bola tidak mengandung putaran (bola bergerak mengapung atau mengambang).

Service atas merupakan jenis *service* yang dilakukan dimana bola dipukul berada diatas kepala. Keuntungan dari jenis *service* ini ialah hasil akan lebih keras dibandingkan *service* bawah.

Langkah-langkah melakukan *service* atas sebagai berikut.

a) Pegang bola, lemparkan ke arah depan atas kepala.
b) Kaki dibuka, kaki kanan ditarik ke belakang jika tangan kanan yang memukul. Kaki kiri yang dibelakang jika tangan kiri memukul.
c) Tubuh dalam posisi tegak saat hendak melambungkan bola.
d) Ayunkan lengan ke atas belakang kepala.
e) Saat bola turun, ayunkan lengan ke depan untuk pukul ke arah bola.
f) Pukul tepat di belakang atas bola dengan telapak tangan (Bebbi Oktara, 2010:155).



Gambar 2. 1 *Servis* Atas
Sumber*:* Ruslan.2017:12

2) *Service* Bawah

Service bawah adalah jenis *service* yang dilakukan dimana bola dipukul di bawah kepala. Teknik gerakan *service* bawah dilakukan dengan kekuatan pukulan yang maksimal dari lengan.

Langkah-langkah melakukan *service* bawah sebagai berikut.

a) Tubuh sedikit direndahkan ke bawah.

b) Salah satu kaki diletakan di belakang. Jika tangan kanan memukul, kaki kanan ke belakang, kaki kiri ke depan. Demikian juga sebaliknya.

c) Pegang bola, lemparkan ke arah depan badan.

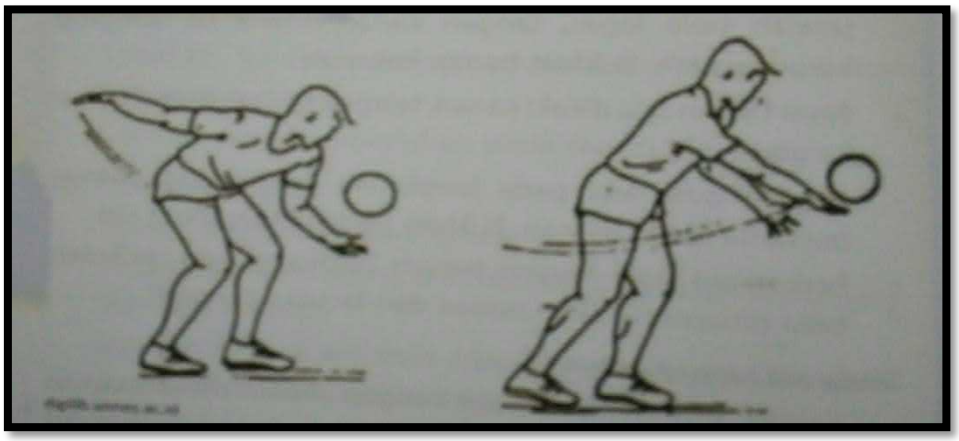
d) Ayunkan lengan ke bawah ke arah belakang.

e) Saat bola turun, ayunkan lengan ke depan untuk pukul ke arah bola dengan tubuh ikut berayun ke depan.

f) Usahakan perkenaan di bawah bola dengan telapak tangan yang jari-jarinya dirapatkan.

g) Ayunkan lengan saat memukul jangan terlalu tinggi melewati bahu.

h) Arahkan pukulan pada posisi lawan yang telah kita pilih (Bebbi Oktara, 2010:157).



Gambar 2. 2 *Servis* Bawah
Sumber*:* Ruslan.2017:12

2.1.2.2. *Passing*/Umpan

Dari beberapa teknik dasar, yang sangat dominan paling sering digunakan maksimal tiga kali sentuhan, untuk upaya pemain dengan memiliki tujuan menyajikan bola yang dimainkan kepada teman seregunya yang selanjutnya dapat melakukan serangan terhadap lawan yaitu adalah *passing* (Febri Hari Nurcahyono, 2014:260).

Menurut Puja Angga Kusuma (2018:48) teknik *passing* digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang memantul dari net.

Teknik *passing* dalam permainan bola voli terdiri atas berikut ini.

1) *Passing* Atas

Passing atas adalah jenis *passing* yang bola diumpan dari depan atas kepala. *Passing* atas merupakan teknik yang dapat dilakukan dengan menguasai bola secara efesien dan terkontrol (Sutrisno, 2011:40). Sebab akan lebih terarah pada teman yang diumpan daripada mengumpan dengan cara yang lain. Saat mengumpan tenaga yang digunakan disesuaikan dengan jarak teman yang ingin diumpan, semakin jauh jarak harus semakin kuat dorongannya (Bebbi Oktara, 2010:159).

Gambar 2. 3 *Passing* Atas
Sumber: Bebbi Oktara.2010:159

Langkah-langkah melakukan *passing* atas sebagai berikut.

a) Siapkan kedua tangan di atas depan dada ketika bola melayang di atas.
b) Dengan posisi kedua telapak tangan menyerupai mangkuk, kedua sikut ditekuk.
c) Arahkan bola tepat ditengah-tengah mangkuk tangan itu.

d) Saat bola menyentuh pada ujung jari bagian dalam, dorong bola sesuai sasaran dengan meluruskan kedua sikut (Bebbi Oktara, 2010:160).

Menurut Bebbi Oktara (2010:161) terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan pada saat mengumpan, diantaranya sebagai berikut.

a) Posisi kaki saat gerakan ini awalnya sikap penjagaan.
b) Saat mendorong bola kedua kaki diluruskan.
c) Perkenaan bola jangan terlalu lama didalam kedua telapak tangan.
d) Gerakan jangan kaku, lakukan seluwes mungkin.
e) Tenaga disesuaikan pada jarak teman yang akan diumpan.

2) *Passing* Bawah

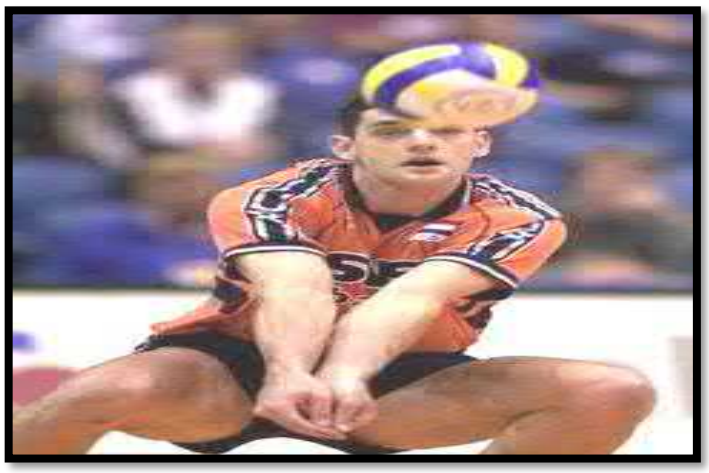
Menurut Taufik Rihatno dan Gunawan (2018:52) *passing* bawah adalah gerakan untuk mengoper atau mengumpan bola dengan menggunaka teknik tertentu kepada teman dalam satu regu.

Passing bawah adalah jenis *passing* yang dilakukan dimana bola diumpan dari bawah dada.

Langkah-langkah melakukan *passing* bawah sebagai berikut.

a) Sikapkan tubuh dalam posisi sikap penjagaan, kedua tangan disatukan.
b) Tubuh merendah hingga kedua tangan tidak mencapai ketinggian lutut.
c) Saat bola mengarah ke tubuh, ayunkan kedua lengan keatas dan arahkan bola tepat di tengah-tengah antara siku dan pergelangan tangan.
d) Ayunan tangan jangan melewati batas bahu.

Ayunkan lengan dilakukan dengan cara mengeraskan otot perut dan kedua lengan. Diharapkan pantulan bola akan lebih sempurna (Bebbi Oktara, 2010:160).



Gambar 2. 4 *Passing* Bawah
Sumber: Ruslan.2017:13

Beberapa hal yang harus diperhatikan saat melakukan *passing* bawah, diantaranya sebagai berikut.

a) Posisi kaki saat gerakan ini berawal dari sikap penjagaan.
b) Saat mendorong bola kedua kaki diluruskan.
c) Saat mendorong bola, ayunkan lengan jangan disentak.
d) Perkenaan lengan dengan bola harus tepat ditengah antara siku dan pergelangan tangan.
e) Gerakan jangan kaku, lakukan seluwes mungkin.

Tenaga disesuaikan pada jarak teman yang akan diumpan (Bebbi Oktara, 2010:160).

2.1.2.3. *Spike/Smash/*Serangan

Smash merupakan bentuk serangan yang paling banyak digunakan untuk memperoleh nilai atau *point* (Sutrisno, 2011:46). Dengan membentuk serangan pukulan yang keras waktu bola berada diatas jaring dan dimasukan ke lapangan lawan (Indra Adi Budiman, 2016:467).

Smash digunakan serangan setelah menerima bola dari hasil *service* (Izzul Muttaqin, dkk, 2016:258). Untuk melakukan dengan baik perlu memperhatikan

faktor-faktor berikut: awalan, tolakan, pukulan, dan pendaratan (Ruslan, 2017:15).

Menurut Bebbi Oktara (2010:161), gerakan *spike* atau *smash* dapat dibagi menjadi empat bagian sebagai berikut.

1) Awalan

Awalan merupakan bagian penting dalam melakukan *spike* atau *smash.* Tanpa awalan yang baik akan menyebabkan gerakan selanjutnya menjadi terhambat. Awalan dapat dilakukan setelah melihat bola diumpan untuk melakukan serangan.

Langkah-langkah gerakan awalan dalam *spike* atau *smash* sebagai berikut.

a) Berdiri 3-5 langkah dari bola yang diumpan.
b) Jalan ke arah bolah dengan langkah teratur.
c) Tiga langkah akhir ayunkan kedua lengan ke depan.
d) Dua langkah terakhir ayunkan lengan ke belakang.
e) Langkah terakhir, melangkahkan kaki belakang ke sisi kaki depan, sambil mengayunkan lengan ke depan.

2) Tolakan

Tolakan adalah gerakan kedua, tujuannya untuk menghasilkan lompatan yang tinggi, sehingga mudah dalam melakukan serangan, baik arah pukulan maupun jenis pukulan.

Langkah-langkah gerakan tolakan pada saat melakukan *spike* atau *smash* sebagai berikut.

a) Jarak tolakan dengan bola sejangkauan tangan.
b) Ayunkan kedua lengan ke atas sambil menolakkan kedua kaki sekuat-kuatnya.

c) Saat melayang tubuh melenting, tangan pukul jauh ke atas belakang kepala, pandangan pada bola.

d) Pandangan melihat pada bola.

3) Gerakan memukul bola

Pukulan merupakan gerakan pokok yang bertujuan untuk memukul bola sekeras-kerasnya ke lapangan lawan sehingga bola mati dan *point* kembali bagi tim penyerang.

Langkah-langkah gerakan memukul bola dalam melakukan *spike* atau *smash* sebagai berikut.

a) Ayunkan tangan pukul ke arah bola dengan membungkukkan togok.

b) Pukul bola bagian atas belakang dengan telapak tangan yang terbuka sampai siku lurus.

c) Setelah memukul, tangan pukul mengikuti arah bola, lalu ke samping pinggang.

4) Pendaratan

Bagian terakhir pada *spike* atau *smash* yaitu mendarat. Mendarat yang baik akan menentukan hasil serangan.

Langkah-langkah gerakan mendarat pada *spike* atau *smash* sebagai berikut.

a) Mendarat dengan kedua kaki mengeper.

b) Tubuh kembali pada sikap penjagaan.

Beberapa kesalahan yang sering ditemui pada saat melakukan *spike* atau *smash* diantaranya adalah:

a. Waktu awalan kurang tepat.

b. Jarak tolakan terlalu dekat ke net.

c. Lompatan kurang tinggi.

d. Perkenaan pukulan tidak tepat pada telapak tangan.

e. Mendarat terlalu masuk pada lapangan lawan (Bebbi Oktara, 2010:163)

Gambar 2. 5 *Spike/Smash*
Sumber: Bebbi Oktara.2010:163

2.1.2.4. *Block*/Bendungan/Pentabiran

Block merupakan upaya untuk menghalangi serangan lawan. Teknik dasar *block* bertujuan untuk menghadang pukulan lawan yang memukul bola di dekat net sehingga bola tidak bisa melewati net (Muhammad Muhyi Faruq, 2009:60).

Menurut Bebbi Oktara (2010:168), gerakan *block* dibagi menjadi dibagi tiga bagian gerakan, diantaranya adalah:

1) Awalan

Awalan dilakukan sebelum memulai tolakan. Dengan awalan yang baik dan tepat akan menghasilkan tolakan yang baik juga.

Langkah-langkah gerakan awalan pada saat melakukan *block* sebagai berikut.

a) Berdiri dekat net, kedua tangan berada disamping bahu dan telapak tangan terbuka.

b) Bergerak ke arah bola yang akan dipukul lawan.

c) Kedua kaki terbuka, togok sedikit bungkuk.

d) Pandangan mengikuti gerak bola dan gerak lawan.

2) Tolakan

Tolakan dilakukan untuk lompatan yang tinggi. Dalam gerakan *block,* lompatan yang tinggi sangat diperlukan.

Langkah-langkah gerakan tolakan pada *block* sebagai berikut.

a) Loncat ke atas dengan menolakan kaki sekuat-kuatnya.

b) Angkat kedua tangan sejauh mungkin ke atas sehingga diatas net.

c) Jangkauan tangan harus menutup arah bola lawan yang menyerang.

d) Pandangan selalu mengawasi arah bola.

e) Awasi gerakan tangan pukul lawan hingga dapat memperhitungkan arah sasaran lawan.

3) Mendarat

Mendarat merupakan akhir gerakan *block.* Perlu diperhatikan ketika mendarat harus tepat, jangan sampai melewati lapangan lawan atau keluar karena hal tersebut akan merugikan dan menciptakan *point* bagi lawan.

Langkah-langkah gerakan mendarat ketika melakukan *block* sebagai berikut.

a) Setelah bola terbendung, badan putar ke samping.

b) Mendarat dengan kedua kaki mengeper.

c) Usahakan tempat mendarat sama dengan tempat tolakan.

d) Sikap tubuh kembali pada sikap perjagaan.

Beberapa kesalahan yang sering ditemui pada saat melakukan *block* diantaranya adalah:

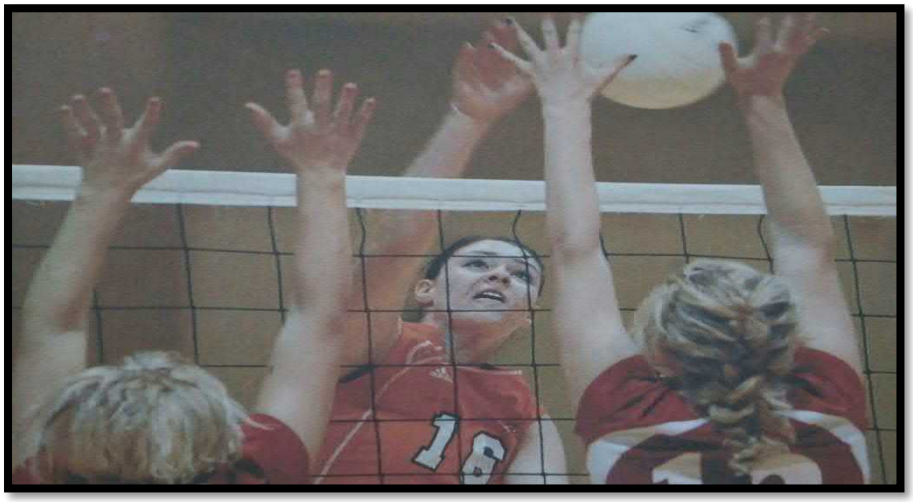
a. Tangan menyentuh net.

b. Mata tertutup sehingga bola tidak diperhatikan.

c. Loncatan kurang tinggi.

d. Mendarat kurang baik atau menyeberang garis.

e. Loncatan kurang tepat (Bebbi Oktara, 2010:170).



Gambar 2. 6 *Block*
Sumber: Bebbi Oktara.2010:168

2.1.3 Sarana dan Prasarana Bola Voli

Setiap permainan olahraga memiliki sarana dan prasarananya masing-masing guna mendukung permainan agar berjalan dengan baik dan sempurna. Adapun sarana dan prasarana pada permainan bola voli yaitu sebagai berikut:

2.1.3.1. Sarana

1) Bola

Bola merupakan peralatan yang sangat penting dalam permainan bola voli. Bola voli memiliki berbagai jenis serta tergantung kualitas bola. Dalam pertandingan resmi ada aturan tentang bola voli yang digunakan. Bentuknya bulat dengan keliling bola 65-67 cm dan 260-280 gram dengan tekanan udara sebesar 0,40-0,45 kg/cm², berbahan lunak serta bagian dalam bola terbuat dari kulit agar lebih lentur dan empuk saat digunakan (Reni Sulastriani, 2008:13).

Dan bola yang digunakan harus kombinasi warna pada pertandingan nasional maupun internasional (Bebbi Oktara, 2010:142).

Gambar 2. 7 Bola Voli
Sumber: Bebbi Oktara.2010:142

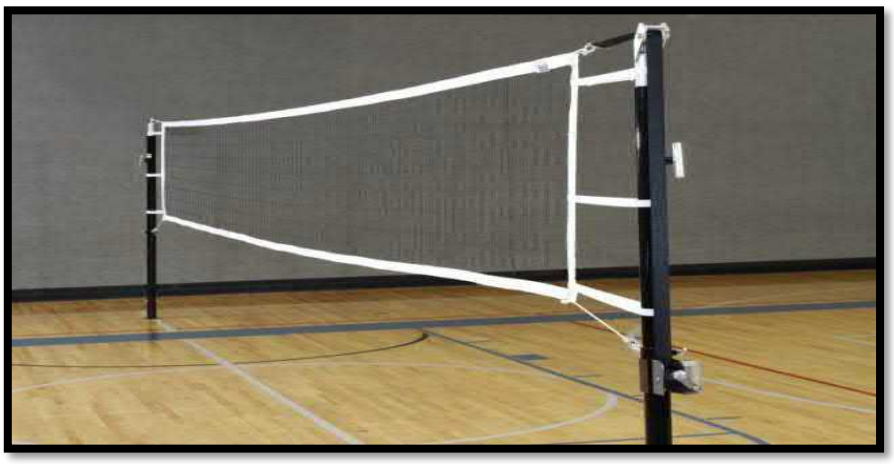
2) Peluit

Peluit digunakan oleh seorang wasit untuk mengabarkan permainan dimulai, permainan berakhir, serta terjadinya pelanggaran atau kesalahan, seperti bola mati, pemain menyentuh net/jaring (Bebbi Oktara, 2010:142). Selain itu juga peluit merupakan alat untuk memberitahu terjadinya tim yang mendapatkan *point.*

3) Net atau Jaring

Net merupakan alat sebagai pembatas dua lapangan bagi antar tim. Ukuran lubang net 10 cm^2, panjang jaring 9,50 m dan lebar 1 m, pada setiap ujung jaring dilengkapi tali untuk mengikatkannya ke tiang, tiang terbuat dari besi yang berbentuk tabung agar dapat menahan daya tarik dari jaring, kemudian jarak tanam tiang berada pada 0,5-1 m dari garis batas dan tinggi tiang 2,55 m (Reni Sulastriani, 2009:13).

Pada ukuran net putra dan putri terdapat perbedaan, yaitu pada net putra 2,43 m dan net putri 2,24 m. Pada bagian atas ada pita yang menjepit net, kemudian pada bagian pinggir juga ada pita dan terdapat antena di sisi kiri dan kanan net pas diatas garis lapangan (Bebbi Oktara, 2010:143).



Gambar 2. 8 Net Bola Voli
Sumber: Bebbi Oktara.2010:143

4) Bendera Hakim Garis

Merupakan alat berupa bendera kecil yang dipegang oleh hakim garis, sebagai tanda untuk mengetahui sebuah bola jatuh didalam atau diluar lapangan guna menentukan apakah bola masuk atau keluar.

Jika bola jatuh diluar lapangan maka tugas hakim garis mengangkat berdera kecil itu, namun bila bolanya jatuh kedalam lapangan makan hakim hakim garis menunjuk ke dalam lapangan dengan bendera tersebut (Bebbi Oktara, 2010:143).

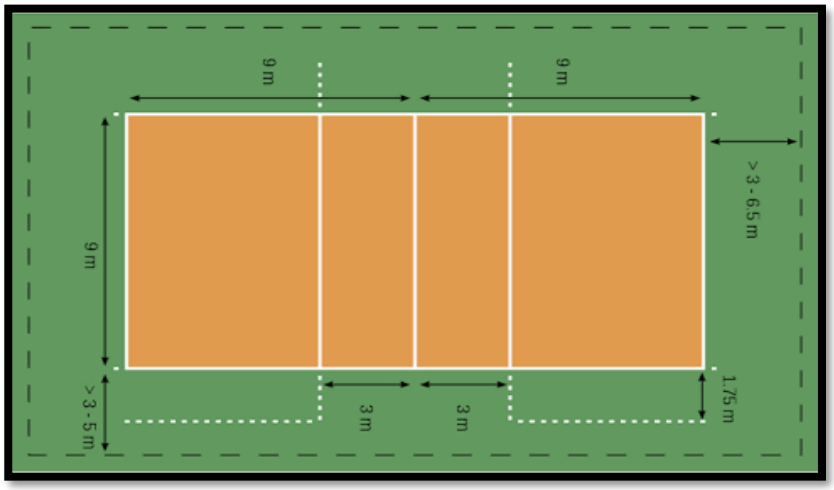
5) Kostum

Setiap cabang olahrga memiliki kostum dan atribut tersendiri. Didalam pertandingan, pada masing-masing tim mengenakan seragam menurut pendiriannya. Bahannya terbuat dari kaos dan dapat menyerap keringat. Tetapi sebagian besar terbuat dari bahan kaos dengan celana pendek dengan sepatu karet untuk menjaga keseimbangan badan agar tidak mudah terguling (Munasifah, 2008:7).

Gambar 2. 9 Kostum Bola Voli
Sumber: Sutrisno.2011:6

2.1.3.2. Prasarana

1. Lapangan Bola Voli



Gambar 2. 10 Lapangan Bola Voli
Sumber: Reni Sulastriani.2008:11

Lapangan pertandingan bola voli dibuat didalam ruangan (*indoor)* dan lapangan terbuka (*outdoor).* Tempat yang digunakan harus terletak diatas permukaan yang datar, tidak boleh licin karena akan membahayakan keselamatan pemain. Pada lapangan pertandingan skala internasional

diperbolehkan permukaannya terbuat dari bahan kayu atau sintesis (Reni Sulastriani, 2008:11).

Ukuran lapangan bola voli seluas 18 m × 9m, berbentuk persegi panjang dan dikelilingi ruang bebas dipinggirnya minimal 3 m garis terluar lapangan. Terdapat dua jenis garis yang terdapat dilapangan, yaitu garis batas ialah garis pembentuk lapangan menjadi empat persegi panjang, dan garis tengah yaitu garis yang terletak diporos lapangan yang memotong lapangan menjadi dua bagian dengan ukuran masing-masing 8 m (Reni Sulastriani, 2008:12).

2.1.4 Sistem Pertandingan Bola Voli

Pada sebuah pertandingan bola voli, kemenangan merupakan suatu yang sangat diharapkan, namun tetap harus disertai sikap sportivitas yang tinggi guna mendukung jalannya pertandingan yang baik. Serta untuk dapat memudahkan mencari tim terbaik sangat dibutuhkan sebuah sistem pertandingan untuk mengaturnya.

Adapun beberapa sistem pertandingan menurut Munasifah (2008:45), menjelaskan sebagai berikut.

2.1.4.1. Sistem Gugur

Sistem gugur merupakan bagi tim yang kalah dalam sebuah pertandingan secara otomatis tim tersebut yang kalah dan tidak dapat bermain kembali pada pertandingan berikutnya. Sistem ini digunakan dengan pertimbangan efisiensi waktu karena banyaknya peserta yang mengikuti pertandingan.

2.1.4.2. Sistem Setengah Kompetisi

Sistem setengah kompetisi digunakan ketika peserta pertandingan dalam jumlah banyak sehingga harus dibentuk grup atau pool, kemudian dari masing-masing pool diambil juara dan *runner up*. Dari hasil ini misalnya ada dua pool

maka akan ada dua dipertandingkan lagi yaitu juara pool A melawan *runner up* pool B, kemudian juara pool B melawan *runner up* A. Setelah itu dari masing-masing pemenang dipertandingkan kembali untuk merebutkan juara 1 dan 2, selanjutnya yang kalah melawan yang kalah untuk merebutkan juara 3 dan 4.

2.1.4.3. Sistem Kompetisi Penuh

Sistem ini digunakan dengan pertimbangan waktu yang panjang tetapi jumlah pertandingan yang sedikit. Dalam sistem kompetisi penuh ini setiap tim yang mengikuti pertandingan dapat sama-sama bertemu, meskipun dalam pertandingan awalnya terjadi kekalahan namun masih tetap bermain untuk melawan tim lainnya. Maka kemenangan ditentukan dengan jumlah kemenangan dan jumlah nilai terbanyak yang diraih oleh suatu tim.

2.1.5 Hakikat Kebugaran Jasmani

Depkes (dalam Devy Amelia Nurul Alamsyah, dkk, 2017:77) Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit. Sedangkan menurut Juhanis (2013:25) kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkut paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien.

Adapun menurut Edo Prasetio, dkk (2017:87) kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada sesorang untuk melakukan pekerjaan yang produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan aktivitas yang mendadak.

Ada berbagai macam cara yang harus dilakukan seseorang untuk mendapatkan kebugaran jasmani, antara lain mengatur pola makan yaitu dengan memilih makanan-makanan yang mengandung banyak nutrisi, kemudian istirahat yang cukup karena ketika kurang istirahat akan berdampak yang sangat besar pada mental dan penampilan fisiknya, dan rutin melakukan aktivitas olahraga dengan melakukan olahraga secara teratur akan meningkatkan efisiensi fungsi tubuh semua itu dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Damar Puspo Prakoso, 2016:10).

Menurut Iwan Saputra (2015:60) kebugaran jasmani sangat penting bagi tubuh manusia karena untuk beraktivitas sehari-hari diperlukan kesanggupan/ kemampuan tubuh dalam adaptasi ataupun penyesuaian terhadap aktivitas tersebut.

2.1.6 Komponen-komponen Kebugaran Jasmani

Adapun unsur dari komponen kebugaran jasmani tersebut adalah kekuatan, daya tahan, daya ledak, kelentukan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi (Deri Wantona, dkk: 2016:315).

Menurut Nurhasan, dkk (dalam Damar Puspo Prakoso, 2015:10) ada 2 komponen yang berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani meliputi: kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu setiap orang perlu memiliki komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dalam kondisi yang prima agar mampu mempertahankan kesehatannya dan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan tenaga yang dibutuhkan. Komponen-komponen tersebut meliputi: kekuatan *(strength),* kelentukan *(flexybility),* komposisi tubuh *(body composition),* daya tahan *(endurance).* Kemudian komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu

komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterangan gerak penting untuk menunjang aktivitas sehari-hari, khususnya dalam aktivitas olahraga, beberapa komponennya meliputi: kecepatan *(speed),* kelincahan *(agility),* daya ledak *(power),* keseimbangan *(balance),* koordinasi *(coordination),* dan kecepatan reaksi *(reaction speed).*

2.1.6.1. Kecepatan *(Speed)*

Kecepatan *(speed)* merupakan usaha yang dilakukan secara cepat untuk berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain secara berkesinambungan dalam bentuk yang sama (Zainul Arifin, 2018:24).

Sedangkan menurut Budi Sutrisno dan Muh. Bazin Khafadi (2010:55) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dengan waktu yang relatif singkat agar mencapai hasil yang sebaik mungkin.

2.1.6.2. Kelincahan *(Agility)*

Kelincahan *(agility)* berhubungan dengan kemampuan yang dilakukan secara cepat dan tepat dalam mengubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan ketepatan yang maksimal, tanpa harus kehilangan keseimbangan (Zainul Arifin, 2018:25).

2.1.6.3. Keseimbangan *(Balance)*

Keseimbangan *(balance)* adalah sebuah bentuk keadaan dalam mempertahankan keadaan yang keseimbangan, pada saat diam maupun pada saat bergerak (Zainul Arifin, 2018:25).

2.1.6.4. Kekuatan *(Strength)*

Kekuatan *(strength)* adalah besarnya tenaga yang digunakan oleh otot atau sekelompok otot saat melakukan kontraksi (Zainul Arifin, 2018:24).

Sedangkan menurut Budi Sutrisno dan Muh. Bazin Khafadi (2010:53) kekuatan merupakan ketegangan yang terjadi atau kemampuan otot untuk suatu ketahanan akibat suatu beban.

2.1.6.5. Daya Ledak *(Power)*

Daya *(power)* adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan otot secara maksimal dengan kecepatan maksimum (Zainul Arifin, 2018:25).

Sedangkan menurut Purnama (dalam Dwi Rizki Ambarwati, dkk, 2017:211) daya ledak merupakan kemampuan seseorang melakukan kekuatan maksismum dalam waktu sependek-pendeknya.

2.1.6.6. Koordinasi *(Coordination)*

Koordinasi *(coordination)* merupakan kemampuan untuk menggunakan organ penglihatan maupun pendengaran dan bersamaan dengan bagian-bagian tubuh tertentu dalam melaksanakan aktivitas gerak atau motorik dengan baik dan ketepatan maksimal (Zainul Arifin, 2018:25).

Sedangkan menurut Dwi Rizki Ambarwati, dkk (2017:211) koordinasi adalah perbaduan antara kinerja dan kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan satu gerak yang efektif dan efisien.

2.1.6.7. Kecepatan Reaksi *(Reaction speed)*

Kecepatan reaksi *(reaction speed)* berkaitan dengan waktu yang diperlukan dari saat diterimanya stimulus sampai awal munculnya respon atau reaksi (Zainul Arifin, 2018:25).

Sedangkan menurut Budi Sutrisno dan Muh. Bazin Khafadi (2010:55) kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang yang menjawab rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil sebaik-baiknya.

2.1.6.8. Daya Tahan *(Endurance)*

Menurut Nurhasan (2011:15), daya tahan *(endurance)* merupakan kemampuan untuk melakukan suatu gerakan atau usaha melewati suatu perode waktu (Zainul Arifin, 2018:24).

Sedangkan menurut Budi Sutrisno dan Muh. Bazin Khafadi (2010:56) daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas dalam waktu yang relatif lama.

2.1.6.9. Komposisi Tubuh *(Body Composition)*

Komposisi tubuh *(body composition)* dapat diartikan sebagai prosentasi relatif dan lemak tubuh dan massa tubuh (Zainul Arifin, 2018:24).

Menurut Djoko (dalam Azizil Fikri, 2017:94) Komposisi tubuh meupakan perbandingan berat badan atau tubuh tanpa lemak dinyatakan prosentase lemak tubuh.

2.1.6.10. Kelentukan *(Flexybility)*

Kelentukan *(flexibility)* adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara secara maksimal sesuai dengan kemungkinan geraknya (Zainul Arifin, 2018:24).

Sedangkan menurut Budi Sutrisno dan Muh. Bazin Khafadi (2010:59) kelentukan merupakan luas gerak persendian atau kemampuan seseorang untuk menggerakan anggota badan pada luas gerak tertentu pada suatu persendian.

2.1.7 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Zainul Arifin (2018:25), kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu diantaranya faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang sudah melekat pada seorang individu, seperti faktor genetik, usia, maupun jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal adalah

faktor yang diperoleh dari luar individu, seperti aktivitas fisik atau latihan, gaya hidup, status gizi, dsb.

2.1.7.1. Faktor Genetik

Faktor genetik adalah faktor keturunan yang didapatkan sejak lahir bawaan dari sifat kedua orang tua. Pengaruh genetik terhadap kekuatan otot atau ketahanan otot umumnya berhubungan dengan banyaknya serabut otot dan komposisi serabut otot merah dan putih (Zainul Arifin, 2018:25).

2.1.7.2. Faktor Usia

Faktor umur sangat berpengaruh pada sebuah kebugaran jasmani, sebab dapat dilihat dari kinerja kardiovaskuler, dimana seiring berjalannya waktu dan bertambahnya usia kinerja kardiovaskuler semakin melemah, hal tersebut dapat diminimalisasi dengan melakukan kegiatan olahraga secara teratur (Zainul Arifin, 2018:26).

2.1.7.3. Faktor Jenis Kelamin

Nilai kebugaran jasmani yang dicerminkan melalui volume oksigen maksimal *(VO2 Max)* laki-laki lebih besar dari nilai volume oksigen maksimal *(VO2 Max)* perempuan berkisar antara 15-30%, meskipun antar atlet yang telah terlatih sekalipun (Zainul Arifin, 2018:26).

2.1.7.4. Faktor Latihan

Menurut Nurhasan (2011) latihan olahraga dapat meningkatkan kesegaran jasmani, bila memenuhi syarat-syarat sebagai berikut:

1) Intensitas latihan, yaitu beratnya kegiatan fisik dan merupakan faktor utama yang mempengaruhi kemampuan faal tubuh
2) Frekuensi latihan, yaitu jumlah kegiatan fisik yang dilakukan dalam jangka waktu satu minggu

3) Lama latihan, yaitu waktu yang digunakan dalam melakukan latihan fisik (Zainul Arifin, 2018:26).

2.1.7.5. Faktor Gaya Hidup

Kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh gaya hidup, jika seseoran ingin memperoleh kebugaran jasmani agar tetap baik dan terjaga, maka perlu menerapkan cara hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, seperti halnya makan makanan yang bersiih, sehat dan bergizi, serta menjaga dan merawat tubuh dengan baik (Zainul Arifin, 2018:26).

2.1.7.6. Faktor Status Gizi

Kualitas gizi seseorang mulai didalam kandungan kemudian pada masa-masa pertumbuhan mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan jasmani maupun kecerdasan seseorang. Status gizi adalah ukuran keadaan gizi pada seseorang dengan memperhitungkan kecukupan zat-zat gizi yang diperoleh dari makanan yang telah dikonsumsi setiap harinya. Adapun kandungan gizi yang harus terpenuhi seperti karbihidrat, lemak, protein, garam mineral, vitamin, dan air yang seimbang (Zainul Arifin, 2018:26).

2.1.8 Komponen Kebugaran Jasmani yang sering ditemui dalam Permainan Bola Voli

Permainan bola voli kebanyakan menggunakan gerakan meloncat, memukul, dan mengumpan, semua itu menggunakan kaki dan tangan, jadi yang perlu dilatih diantaranya otot-otot kaki dan otot-otot lengan, sedangkan penunjang lainnya seperti perut dan punggung juga kemampuan daya tahan tubuh (jantung dan paru-paru) (Bebbi Oktara, 2010:149).

Ada beberapa komponen kebugaran sering ditemui dan diperlukan dalam permainan bola voli adalah kelincahan *(agility),* keseimbangan *(balance),*

kekuatan *(strength),* koordinasi *(coordination),* daya tahan *(endurance),* kelentukan *(flexibilty),* kecepatan *(speed)* (Muhammad Muhyi Faruq, 2009:21).

1) Kelincahan *(Agility)*

Permainan bola voli sangat memerlukan kelincahan yang baik agar dapat menghasilkan performa yang maksimal. Pada unsur kelincahan ini akan membuat atlet bergeraknya dengan nyaman (Bebbi Oktara, 2010:150).

Pemain yang sedang berusaha untuk melakukan *block* harus lincah bergerak agar mampu menghadang dengan baik dan tepat pada posisi bola yang dipukul lawan sehingga bola tidak melewati net, diperlukan pula kelincahan tangan untuk membendung gerakan pukulan lawan (Muhammad Muhyi Faruq, 2009:22).

2) Keseimbangan *(Balance)*

Menurut Muhammad Muhyi Faruq (2009:24), keseimbangan badan dalam permainan bola voli sangat diperlukan hampir semua aktivitas gerak karena tanpa itu tidak mungkin bisa bermain baik.

Pada saat melakukan *passing* dimana datangnya bola dengan cepat dan keras dari lawan maka keseimbangan badan didukung oleh posisi kedua kaki sedikit dibuka lebar, lutut kedua kaki ditekuk sangat mutlak diperlukan (Muhammad Muhyi Faruq, 2009:24).

3) Kekuatan *(Strength)*

Menurut Muhammad Muhyi Faruq (2009:28), setiap pemain harus mempunyai kekuatan yang betul-betul memadai sehingga bisa menyelesaikan permainan dengan baik.

Pada saat seorang pemain memukul bola dengan keras, sebab pukulan yang keras akan sulit untuk dibendung lawan, bahkan sulit diterima dengan baik

oleh lawan, selain itu seorang *spiker* juga membutuhkan kekuatan pada saat akan melakukan lompatan agar dapat memukul bola dengan baik (Muhammad Muhyi Faruq, 2009:28).

4) Koordinasi *(Coordination)*

Bagi seorang *spiker* harus melakukan koordinasi yang baik dengan seorang pengumpan sehingga pada saat bola diumpankan ke udara, seorang *spiker* dapat melompat sesuai dengan ketinggian bola dan kecepatan umpanan bola sebab tanpa kode yang jelas terlebih dahulu antar pengumpan dan seoarang *spiker* tidak akan terlaksana dengan baik (Muhammad Muhyi Faruq, 2009:30).

Menurut Woro Putan Agung Pamungkas, dkk (2019:40) Kemampuan *passing* didukung oleh koordinasi gerakan seluruh tubuh yang berakhir dalam bentuk ayunan yang didukung oleh kekuatan otot-otot lengan dan pergelangan tangan.

5) Daya tahan *(Endurance)*

Dengan peraturan permainan yang telah ditetapkan pada permainan bola voli maka persiapan pemain agar memiliki daya tahan yang sangat baik diperlukan, karena jangan sampai permainan belum selesai para pemainnya sudah mengalami kekalahan, bila hal itu terjadi maka tim tersebut berada dalam ujung kekalahan (Muhammad Muhyi Faruq, 2009:32).

6) Kelentukan *(Flexibility)*

Pemain bola voli yang sedang melakukan *smesh* bola pada saat berada di udara dengan sedemikian rupa membutuhkan kelentukan tubuh yang baik karena tidak semua umpanan bola yang diberikan oleh pengumpan selalu pas dengan lompatan yang dilakukan seoarang *spiker* (Muhammad Muhyi Faruq, 2009:34).

7) Kecepatan *(Speed)*

Seperti pada saat melakukan bola diumpankan pada seorang *spiker* dengan umpanan bola yang pendek kurang lebih satu bola di atas net maka seorang *spiker* tersebut harus berlari dengan cepat mendahului bola sebab dengan kecepatan yang dimilikinya maka umpanan tersebut dapat digapainya (Muhammad Muhyi Faruq, 2009:25).

Berikut merupakan beberapa komponen yang sering ditemukan pada bola voli. Dimana masing-masing dari komponen tersebut harus dapat dikuasai bagi para pemain. Tentunya perlu adanya latihan yang serius dan terus-menerus sesuai porsinya.

2.1.9 Hakikat Kegiatan Ekstrakurikuler

Menurut Rasyono (2016:44) ekstrakurikuler merupakan wadah bagi siswa dalam menyalurkan minat dan bakatnya diluar pelajaran akademik disekolah.

Sedangkan menurut Tara Satria Wibawa dan Juanita Dolores (2017:342) egiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan oleh siswa di sekolah di luar jam pelajaran sekolah, dan pelaksanaanya dikondisikan sesuai situasi dan kondisi masing masing sekolah dan umumnya kegiatan ekstrakurikuler di sekolah banyak yang berupa kegiatan olahraga.

Sesuai dengan buku pedoman yang ditebitkan olah Depdiknas (dalam Asri Widiyaraya Anggraini, dkk, 2016:265) bahwa ekstrakurikuler merupakan suatu wadah untuk mengembangkan bakat dan kreatifitas siswa pada satu atau beberapa kegiatan olahraga tertentu.

2.1.10 Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler

Sedangkan menurut Asri Widiyaraya Anggraini, dkk (2016:265) kegiatan ekstrakurikuler seperti di satuan lembaga pendidikan diberikan di luar jam

kurikuler dan peserta didik wajib mengikuti karena bertujuan untuk menonjolkan potensi diri yang belum terlihat diluar kegiatan belajar mengajar.

Sedangkan menurut Suremi Ayunda Sari, dkk (2018:33) secara khusus kegiatan ekstrakurikuler olahraga ini bertujuan untuk membantu pengembangan minat siswa agar mempunyai semangat baru dan memilki minat belajar serta dapat menanamkan rasa tanggung jawab sebagai siswa yang mandiri (karena ekstrakurikuler ini dilaksanakan pada luar jam pelajaran).

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Setelah melaksanakan penelitian dan dilakukan pembahasan maka penulis menyimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar bola voli pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMPN se Kecamatan Tukdana Kabupaten Indramayu tahun 2019 maka dapat diambil beberapa kesimpulan bahwa dari hasil tes kemampuan teknik dasar bola voli yaitu:

1) Tes *passing* bawah dengan jumlah terbesar pesentase 61.29% kategori sedang
2) Tes *passing* atas jumlah terbesar persentase 54.84% kategori sedang
3) Tes *service* bawah jumlah terbesar persentase 51.61% kategori sedang
4) Tes *service* atas dengan jumlah terbesar persentase 67.74% kategori baik
5) Dan tes *smash* dengan jumlah terbesar persentase 38.71% kategori sangat baik.

Sedangkan dari hasil tes kebugaran jasmani yaitu:

1) Tes lari 50 meter jumlah terbesar kategori baik dengan persentase 32.26%
2) Tes gantung angkat tubuh jumlah terbesar kategori kurang dengan persentase 88.87%
3) Tes baring duduk jumlah terbesar kategori baik dengan persentase 64.52%
4) Tes lomcat tegak jumlah terbesar kategori sedang dengan persentase 41.94%
5) Dan tes lari 1000 meter jumlah terbesar kategori sangat kurang dengan persentase 87.10%.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka saran yang dapat peneliti berikan antara lain:

1) Untuk seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli agar lebih meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* atas dan *passing* bawah dengan cara melatih *power* lengan seperti melakukan gantung angkat tubuh atau latihan yang lainnya yang berhubungan dengan power lengan supaya kemampuan teknik dasar tersebut bisa menajdi lebih baik.
2) Untuk seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli harus teratur melakukan lari 1000 meter karena dapat meningkatkan daya tahan sehingga daya tahan pada saat bertanding lebih terjaga dan tidak lagi mudah lelah.
3) Pola latihan baiknya harus sinkron antara latihan teknik dasar dan kebugaran jasmani supaya tidak timpang antara satu dengan yang lain
4) Memiliki program latihan yang berkelanjutan agar terdapat hasil yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad Sony Bachtiar. 2013. “Survei Tingkat Keterampilan Bermain Bola Voli Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli Di Smpn Se-Kecamatan Demak Tahun Ajaran 2012/2013”. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang

Asri dan Ikhwan Abduh. “Peningkatan Pembelajaran Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Model Pembelajaran Langsung (Direct Instructions) Pada Siswa Kelas V Sdn No 1 Pesaku Kecamatan Dolo Barat Kabupaten Sigi”. *E-Journal Physical Education, Healt And Recreation*. Vol. 4/No 1/Januari- Juni, 2016: 1-15.

Asri Widiyaraya Anggraini, Agus Tomi, dan Sulistyorini. “Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Menggunakan Latihan Bervariasi Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Smk Negeri 2 Singosari Kabapaten Malang”. *Pendidikan Jasmani*, Vol. 26/No. 02/2016:365-380.

Azizil Fikri. “Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma Negeri 1 Lubuklinggau”. *Jurnal Pembelajaran Olahraga Sportif.* Vol. 3/No. 1/ 2017: 89-102.

Bebbi Oktara. 2010. *Cabang Olahraga Populer Permainan Bola Besar.* Jakarta: Bina Muda

Budi Sutrisno dan Muhammad Bazin Khafadi. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 3. Jakarta: CV Putra Nuggraha

Damar Puspo Prakoso. “Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Di Sma Dr.Soetomo Surabaya”. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.* Vol. 03/No. 01, 2015: 9-13.

Deri Wantona, Ifwandi, dan Nyak Amir. “Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Petani Kopi Di Kecamatan Bandar Kabupaten Bener Meriah Tahun 2015”. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi.* Vol. 2/No. 4/November, 2016: 314 – 322.

Devy Amelia Nurul Alamsyah, Retno Hestiningsih, dan Lintang Dian Saraswati. “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas Xi Smk Negeri 11 Semarang”. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal).* Vol. 5/No. 3/Juni, 2017:77-86.

Dwi Rizki Ambarwati, W. Widiastuti, dan Karisdha Pradityana. “Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Panggul, dan Koordinasi terhadap Keterampilan Tolak Peluru Gaya O’Brien”. *Jurnal Keolahragaan*. Vol. 5/No. 2/September, 2017: 207-215.

Edo Prasetio, Ari Sutisyana, dan Bogy Restu Ilahi. “Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara”. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. Vol. 1/No. 2/2017: 86:91.

Eko Zulki Wijayanto. “Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani”. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation.* Vol. 1/No. 1/Agustus, 2012: 6-10.

Faizrakhmanov, I. M., et al. “Study of special endurance of young volleyball players of different age groups and its impact on the effectiveness of the performance of certain game actions”. *Journal of Physical Education and Sport.* Vol. 17/No. 4/December, 2017: 2526-2530.

Febri Hari Nurcahyono. “Hubungan Antara Konsentrasi Siswa Dengan Ketepatan Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli”. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.* Vol. *02*/No. 01, 2014: 259-261.

Gilang Okta Prativi, Soegiyanto, dan Sutardji. “Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani”. *Journal of Sport Sciences and Fitness.* Vol. 2/No.3/Desember, 2013: 32-36.

Grgantov, Z. et al. “Evaluation Of Volleyball Techniques – Differences Between Expert And Novice Coaches*”. Sport Science.* Vol. 6/No. 1/2013: 61-65.

Ika Noerjannah dan Andun Sudijandoko. “Kontribusi Konsentrasi Terhadap Keterampilan Ketepatan Servis Atas Bolavoli Pada Pemain Putri Smk Negeri 1 Kemlagi Mojokerto”. *Jurnal Kesehatan Olahraga.* Vol. 05/No. 2/Juli, 2016:47-50.

Indra Adi Budiman. “Development model of volleyball spike training”. *International Journal of Physical Education, Sports and Health.* Vol 3/No. 3/2016: 466-471.

Irfan Zinat Achmad. “Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi Matatangan, Dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli”. *Jurnal Pendidikan Unika.* Vol. 4/No. 1/Maret, 2016:78-90.

Iwan Saputra. “Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas Va Dan Vb Sekolah Dasar Negeri 112321 Kampung Pajak Kabupaten Labuhan Batu Utara”. *Jurnal Ilmu Keolahragaan.* Vol. 14/No. 1/Januari-Juni, 2015: 58-67.

Izzul Muttaqin, M. E. Winarno, dan Agung Kurniawa. “Pengembangan Model Latihan *Smash* Bolavoli Pada Kegiatan Ekstrkurikuler Di Smpn 12 Malang”. *Pendidikan Jasmani.* Vol. 26/No. 02/2016:257-272.

Juhanis. “Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Sma Negeri 2 Sinjai Utara”. *Jurnal Ilara.* Vol. 4/No. 1/Januari-Juni, 2013:25-34.

KEMENDIKBUD. 2017. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta: PT Gramedia

Muhachammad Urry Baharuddin Sentot. “Survei Teknik Dasar Bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler Di Smp Pgri 2 Kota Kediri 2017”. *Simki-Techsain* Vol. 01/No. 08, 2017: 1-6

Muhammad Muhyi Faruq. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Dan Olahraga Bola Voli.* Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.

Muhammad Syaleh. “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Servis Atas Bola Voli Melalui Media Pembelajaran Lempar Pukul Bola Kertas Pada Siswa Kelas Vii Smp”. *Jurnal Prestasi* . Vol. 1/No. 1/Juni, 2017: 23-30.

Munasifah. 2008. *Bermain Bola Voli.* Semarang: CV. Aneka Ilmu

M. Taufiq Hidayat. “Peningkatan Kemampuan Pass Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Latihan Pass Bawah Duduk Berdiri Pada Bangku Dan Pass Bawah Dengan Berjalan Pada Siswa Kelas Vi Sdn Tanggul Wetan 01 Jember”. ©*Pancaran*. Vol. 4/No. 1/Februari, 2015: 153-164.

Nana Syaodih Sukmadinata. 2016. Metode Peneltian Pendidikan. Bandung: PT. REMAJA ROSDAKARYA

Nur Rochmad, Joko Hartono, dan Tri Tunggal Setiawan. “Sumbangan *Power* Tungkai, Kekuatan Otot Punggung, Dan Power Lengan Terhadap Kemampuan Smash Normal Bola Voli”. *Unnes Journal of Sport Sciences.* Vol. 4/No. 1/November, 2015: 26-32.

Paiman. “Olahraga Dan Kebugaran Jasmani (Physical Fitness) Pada Anak Usia Dini”. *Cakrawala Pendidikan.* No. 3/November, 2009: 270:281.

Palao, J. M., Santos, J. A., & Ureña, A.. “Effect of team level on skill performance in volleyball”. *International Journal of Performance Analysis of Sport*. Vol. 4/No. 2/2004: 50-60.

Puja Angga Kusumah. “Meningkatkan Hasil Belajar Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Melalui Modifikasi Media Pembelajaran (Pada Siswa Kelas V Di Sdn 5 Cibadak Kabupaten Sukabumi)”. *Jurnal Pendidikan Unsika.* Vol 6/No. 1/Maret, 2018:40-49.

Rasyono. “Ekstrakurikuler Sebagai Dasar Pembinaan Olahraga Pelajar”. *Journal of Physical Education, Health and Sport,* Vol. 3/No. 1/Juni, 2016: 44-49.

Reni Sulastriani. 2008. *Menjadi Pemain Bola Voli Andal.* Jakarta: Be Champion

Ruslan. 2017. *Olahraga Voli*. Depok: PT Optima Intelijensia

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: ALFABETA

Suremi Ayunda Sari, Chudri, dan Angga Septiadi. “Perbedaan Pembelajaran Ekstrakurikuler Olahraga Permainan Bola Besar Terhadap Disiplin Belajar Dan Indeks Massa Tubuh”. *Jendela Olahraga*. Vol. 3/No. 1/Januari, 2018: 31-40.

Sutrisno. 2011. *Mempersiapkan Pemain Voli Berprestasi.* Jakarta Barat: PT Musi Perkasa Utama

-----. “Hubungan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa Putra Kelas Viii Smp Negeri 6 Tebing Tinggi”. *SEJ* Vol. 7/No. 4/Desember, 2017: 533-540.

Tara Satria Wibawa dan Juanita Dolores . “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Sma Negeri 2 Balikpapan Dan Siswa Sma Negeri 3 Balikpapan Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli”. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol. 05/No. 02/2017:340-350.

Taufik Rihatno dan Gunawan. “Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Melalui Media Pembelajaran Bola Modifikasi”. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol. 09/No. 1/April, 2018: 48:55.

Titi Ajayati. “The Learning Model of Forearm Passing In Volleyball for Junior High School”. *Journal of Education, Teaching and Learning*. Vol. 2/No. 2/ September, 2017: 218-223.

Woro Putan Agung Pamungkas, Tandiyo Rahayu dan Setya Rahayu. “The Influence of Learning Approeach and Eye-Hand Coordination on The Learning Outcomes of Mini Volleyball Passing Skill”. *Journal of Physical Education and Sports*. Vol. 8/No. 1/April, 2019: 39-43.

Yundhi Arfianto. 2016. “Hubungan Antara Gaya Hidup Sehat Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Viii Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman”. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta

Zaenal Arifin. “Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang”. *AL-MUDARRIS Journal of Education,* Vol. 01/No. 01/April, 2018: 22-29.

Zaenal Mustafa EQ. 2009. Mengurai Variabel Hingga Instrumentasi. Yogyakarta: Graha Ilmu