

**SKRIPSI**



**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA  
EKSTRAKURIKULER PERMAINAN BOLAVOLI DI SMP  
NEGERI 1 SINJAI BARAT KABUPATEN SINJAI**

***PARTICIPANTS' EXTRACURRICULAR SURVEY OF PHYSICAL  
FITNESS LEVEL VOLLEYBALL GAMES AT SINJAI WEST 1  
PUBLIC MIDDLE SCHOOL, SINJAI DISTRICT***

**RADHI BANGSAWAN**

**PROGRAM STUDI STRATA 1  
JURUSAN PENJASKESREK  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2019**

# **SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER PERMAINAN BOLAVOLI DI SMP NEGERI 1 SINJAI BARAT KABUPATEN SINJAI**

## ***PARTICIPANTS' EXTRACURRICULAR SURVEY OF PHYSICAL FITNESS LEVEL VOLLEYBALL GAMES AT SINJAI WEST 1 PUBLIC MIDDLE SCHOOL, SINJAI DISTRICT***

### **ABSTRAK**

**Radhi Bangsawan, 2019.** Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Permainan Bolavoli di SMP Negeri 1 Sinjai Barat Kabupaten Sinjai. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar (dibimbing oleh Juhanis dan H. Iskandar)

Tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler permainan bola voli di SMP Negeri 1 Sinjai Barat Kabupaten Sinjai masih bervariasi. Permasalahan dalam penelitian ini adalah seberapa baik tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler permainan bola voli di SMP Negeri 1 Sinjai Barat Kabupaten Sinjai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler permainan bola voli di SMP Negeri 1 Sinjai Barat Kabupaten Sinjai.

Jenis penelitian adalah deskriptif kuantitatif, dengan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi penelitian adalah siswa peserta ekstrakurikuler permainan bolavoli yang berjumlah 30 siswa putra yang diambil menggunakan teknik *total sampling*, sehingga disebut penelitian populasi. Pengambilan data menggunakan instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Tahun 2010 untuk usia 13-15 tahun. Analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler permainan bolavoli di SMP Negeri 1 Sinjai Barat Kabupaten Sinjai berada pada kategori “sedang” dengan rata-rata nilai 15,10 (hasil deskriptif data)

*Kata kunci: peserta ekstrakurikuler, permainan bolavoli, kesegaran jasmani*

## PENDAHULUAN

Pendidikan adalah gejala semesta (fenomena universal) dan berlangsung sepanjang kehidupan manusia, di manapun manusia berada. Pendidikan di sekolah terdiri dari pendidikan formal, informal dan non formal. Pendidikan formal adalah pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas pendidikan anak usia dini, pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Salah satu pendidikan penyelenggara formal adalah sekolah menengah pertama (SMP). Dalam pelaksanaan pendidikan di sekolah dikenal adanya 3 kegiatan pokok, yaitu kegiatan kokurikuler, intrakurikuler, dan ekstrakurikuler. Ketiga kegiatan tersebut merupakan satu kesatuan utuh yang tidak dapat terpisahkan dalam mencapai tujuan pendidikan keseluruhan.

Salah satu penerapan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan diluar jam sekolah yang berfungsi untuk mewedahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa. Menurut direktorat Pembinaan SMA (2010: 76) dalam Wibowo, *at all.* (2015: 2) kegiatan ekstrakurikuler diartikan sebagai kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta sesuai kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidikan dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah/madrasah. Dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 Pasal 1 Tentang Pembinaan Kesiswaan menyebutkan bahwa salah satu tujuan yang terkait dengan ekstrakurikuler olahraga yaitu mengembangkan potensi siswa secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat dan kreativitas. Kegiatan

ekstrakurikuler diharapkan menjadi wahana pembinaan siswa yang dapat dikembangkan sehingga siswa tersebut memiliki jati diri dan moral yang jelas. Oleh karena itu, sekolah harus dapat mengelola seluruh kegiatan ekstrakurikuler secara efektif dan efisien.

Kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari Sekolah Dasar (SD) sampai Universitas. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang. Ekstrakurikuler di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) terdiri dari ekstrakurikuler wajib dan ekstrakurikuler pilihan. Ekstrakurikuler wajib adalah ekstrakurikuler yang harus diikuti oleh seluruh siswa, sedangkan ekstrakurikuler pilihan adalah ekstrakurikuler yang bisa dipilih siswa sesuai minat dan bakat yang mereka miliki.

Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di samping dapat meningkatkan pengetahuan siswa juga dapat menambah keterampilan. Permainan bolavoli sendiri merupakan jenis permainan yang menggunakan bola besar. Lapangan permainan bolavoli memiliki ukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Lapangan dikelilingi oleh daerah bebas selebar 3 meter dengan satuan penghalang setinggi 7 meter dari permukaan lapangan permainan. Lebar net bolavoli adalah 1 meter dan panjangnya 9,50 meter. Tinggi net untuk putra dalam permainan bolavoli adalah 2,43 meter sedangkan untuk puteri adalah 2,24 meter. Olahraga bolavoli, merupakan olahraga yang dimainkan oleh 6 orang dengan ukuran lapangan yang tidak terlalu besar memungkinkan pemain yang memainkan perlu kesegaran jasmani yang baik. Dari pengamatan peneliti, selama ini di Kabupaten Lebong perkembangan olahraga bolavoli sangat pesat dan menjadi olahraga favorit dikalangan masyarakat.

Selain itu cukup banyak diselenggarakan kompetisi bolavoli antar pelajar maupun umum.

Permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar benar di andalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli (Ahmadi, 2008: 20). Salah satu syarat lain untuk dapat bermain bolavoli dengan baik adalah pemain harus dibekali dengan fisik yang baik serta teknik yang baik karena pemain yang memiliki fisik dan teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain dengan baik pula. Teknik-teknik dasar dalam permainan bolavoli ada beberapa macam, seperti *service*, *passing*, *blocking*, dan *smash*.

SMP Negeri 1 Sinjai Barat adalah salah satu sekolah menengah pertama yang berada di Jln. Persatuan No. 58 Manipi,

Tassililu, Kecamatan Sinjai Barat, Kabupaten Sinjai, Provinsi Sulawesi Selatan. Sekolah dengan luas bangunan 8.070 m<sup>2</sup> ini terletak di kawasan pedesaan, dimana kendaraan umum masih sangat jarang untuk lewat di sekolahan ini. Peserta SMP Negeri 1 Sinjai Barat masih sangat banyak yang berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki. Jarak yang harus ditempuh untuk berjalan kaki rata rata setiap anak kurang lebih 3 km sampai dengan 6 km. Banyak juga peserta yang ikut serta dalam ekstrakurikuler, salah satunya adalah ekstrakurikuler bolavoli. Ekstrakurikuler bolavoli sangat diminati di sekolahan ini.

Setelah dilakukan observasi di SMP Negeri 1 Sinjai Barat pada bulan Juni 2019 ditemukan beberapa hal mengenai kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah tersebut. Ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Sinjai Barat dilaksanakan sebanyak tiga kali dalam satu minggu.

Pelaksanaannya pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu, dimulai pukul 16.00 sampai dengan 17.30. Ekstrakurikuler yang dipimpin oleh guru Pendidikan Jasmani Kesehatan Olahraga sekaligus pelatih diikuti oleh 30 siswa. Selama ini komponen latihan ekstrakurikuler yang dilakukan mulai dari pemanasan, dilanjutkan dengan *passing* atas dan *passing* bawah serta *smash* dan setelah itu *games*. Pelatih di ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Sinjai Barat tidak pernah memantau secara rutin bagaimana tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bolavoli.

Dalam permainan bolavoli dibutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Hal-hal yang mendukung tercapainya kebugaran jasmani dapat dilihat dari FIT (*Frekuensi, Intensitas, Time*). Ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Sinjai Barat *frekuensi* latihannya sudah baik dapat dilihat dari jadwal latihan yang dilaksanakan sebanyak 3 kali dalam satu

minggu. Sedangkan *Intensitas* latihan ekstrakurikuler bolavoli dapat dikatakan kurang baik karena latihan yang dilaksanakan tidak pernah berfokus pada peningkatan kebugaran jasmani peserta dilihat dari latihan yang dimulai dengan pemanasan statik, dilanjutkan teknik dasar dalam bolavoli, dan langsung bermain. Sejauh ini belum ada variasi lain yang dilaksanakan untuk latihan ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Sinjai Barat dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Sementara untuk *time* di pelaksanaan ekstrakurikuler bolavoli dikatakan baik dapat dilihat dari durasi latihan 90 menit x 3 dalam satu minggu.

Prestasi di bidang olahraga khususnya bolavoli salah satunya dipengaruhi oleh tingkat kebugaran jasmani yang baik. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik tersebut, peserta ekstrakurikuler tidak mudah mengalami kelelahan ketika bertanding dengan

intensitas tinggi. Namun, saat mewakili kabupaten di tingkat provinsi, prestasi yang dihasilkan SMP Negeri 1 Sinjai Barat terbilang kurang baik. Bisa dilihat dari ketidakberhasilan SMP Negeri 1 Sinjai Barat pada babak penyisihan dimana penyebabnya adalah faktor kelelahan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta tidak sesuai yang diharapkan. Dilihat dari peserta yang lebih cepat kelelahan dibandingkan peserta lainnya pada saat pertandingan di tingkat provinsi.

Idealnya pelatih atau guru Pendidikan Jasmani Kesehatan Olahraga dalam satu semester ketika pelaksanaan ekstrakurikuler dapat memberikan tes kebugaran jasmani, untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani para siswa. Tes kebugaran jasmani dapat menjadi tolak ukur pelatih atau guru dalam memberikan program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler. Tapi

dalam wawancara pada saat observasi yang dilakukan dengan guru Pendidikan Jasmani Kesehatan Olahraga menyatakan belum pernah melakukan tes tingkat kebugaran jasmani, sehingga belum diketahui tingkat kebugaran jasmani peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Sinjai Barat. Melihat hal ini, penulis akan melakukan tes tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Sinjai Barat dengan menggunakan instrumen TKJI usia 13-15 Tahun.

## **TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS**

### **a. Pengertian Kebugaran Jasmani**

Menurut Fox dalam Suharjana (2013: 1) untuk mendapatkan kebugaran dan kesehatan, olahraga atau aktivitas fisik merupakan kegiatan yang harus dilakukan oleh setiap orang. Aktivitas jasmani atau olahraga berpengaruh terhadap peningkatan fungsi organ tubuh seperti otot, saraf, jantung, pembuluh darah, alat-alat pernapasan dan biokimia tubuh. Kenyataan

menunjukkan bahwa olahraga masih belum menjadi kebutuhan primer sebagian besar orang.

Kesegaran jasmani menurut Giri Wirianto (2015: 55) yakni, kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih. Tidak menimbulkan kelelahan yang berlebih maksudnya adalah setelah seseorang melakukan kegiatan, ia masih memiliki cukup tenaga dan semangat untuk menikmati waktu luangnya dan untuk kegiatan-kegiatan yang bersifat mendadak.

Menurut Kementerian Pendidikan Nasional (2010: 1) kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia. Sedangkan menurut Djoko Pekik (2002: 12) kesegaran adalah kesegaran fisik (*physicalfitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa

timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Dari beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari yang memerlukan usaha otot dan dilakukan secara optimal dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan fisik yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Untuk memperoleh hasil penelitian sesuai dengan harapan, penggunaan metodologi dalam penelitian harus tepat sasaran dan mengarah pada tujuan penelitian serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Kendati banyak metode yang dapat digunakan dalam penelitian, permasalahannya bukan terletak pada baik dan buruknya metode melainkan pada ketepatan dalam penggunaan metode yang sesuai dengan objek penelitian atau tujuan. Dalam metode penelitian ini akan penulis uraikan beberapa hal sebagai berikut:

## A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggambarkan situasi atau keadaan yang sedang berlangsung tanpa pengajuan hipotesis. Penelitian deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih detail mengenai suatu gejala atau fenomena (Bambang Prasetyo dan Lina Miftahl Jannah, 2012: 42).

## B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Sinjai Barat, Kabupaten Sinjai, Provinsi Sulawesi Selatan. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 28 Juli 2019 di lapangan sepak bola Manipi Sinjai Barat.

## C. Desain Penelitian

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran. Tes yang di gunakan untuk mengetahui tingkat kebugara jasmani siswa<sup>21</sup> peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sinjai Barat adalah dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) 2010.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Data empiris yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran yang terdiri atas: tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler permainan bolavoli di SMP Negeri 1 Sinjai Barat Kabupaten Sinjai, terlebih dahulu diadakan tabulasi data untuk memudahkan proses pengujian nantinya. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis dengan teknik statistik infrensial. Adapun analisis data secara deskriptif dimaksudkan agar mendapatkan gambaran umum data yang meliputi rata-rata, standar deviasi, varians, range, data maksimum dan minimum, tabel frekuensi dan grafik. Sedangkan perhitungan hasil tes tingkat kesegaran jasmani menggunakan *deskriptif prosentase*. Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi *relative presentase*.

#### a. Analisis deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani peserta

ekstrakurikuler permainan bolavoli di SMP Negeri 1 Sinjai Barat Kabupaten Sinjai. Hal ini dimaksudkan untuk memberi makna pada hasil analisis yang telah dilakukan. Hasil analisis deskriptif data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

## **B. Pembahasan Penelitian**

Hasil uji hipotesis yaitu tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler permainan bolavoli di SMP Negeri 1 Sinjai Barat Kabupaten Sinjai termasuk dalam kategori sedang. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu, bahwa tingkat kebugaran jasmani yang baik membantu dan mempengaruhi hasil belajar penjasorkes, dimana hasil penelitian tes tingkat kebugaran jasmani yang diperoleh.

Peserta ekstrakurikuler permainan bolavoli di SMP Negeri 1 Sinjai Barat Kabupaten Sinjai, nampak bahwa dari 30 sampel peserta ekstrakurikuler dapat disimpulkan bahwa hasil tes tingkat kebugaran jasmani pada peserta

ekstrakurikuler permainan bolavoli di SMP Negeri 1 Sinjai Barat Kabupaten Sinjai dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 15,10 (hasil deskriptif data).

Hasil tes kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler permainan bolavoli di SMP Negeri 1 Sinjai Barat Kabupaten Sinjai kategori sedang, dengan hasil tersebut diduga dipengaruhi beberapa faktor. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler tersebut antara lain :

- a. Peserta ekstrakurikuler kurang aktifitas jasmani diluar jam latihan.

Melakukan kegiatan fisik dan olahraga secara baik, teratur dan terus menerus bermanfaat dalam mencapai status kebugaran jasmani yang optimal. Dengan latihan yang teratur, kebugaran jasmani kita akan semakin meningkat. Peningkatan yang diperoleh antara lain berupa : peningkatan gerak, tidak cepat lelah, peningkatan ketrampilan (skill)

dan sebagainya. Kondisi fisik di SMP Negeri 1 Sinjai Barat Kabupaten Sinjai secara keseluruhan dalam kategori sedang ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang kami lakukan. Sepuluh sekolah peserta ekstrakurikuler sebagian besar membantu bekerja orang tuanya karena faktor ekonomi, juga karena anak sendiri yang malas di rumah tidak mau ikut olahraga di kampungnya. Mereka hanya nonton TV atau duduk-duduk di pinggir jalan sambil mengobrol dengan temannya pada waktu sore hari. Juga karena di rumah maupun di sekolah kurang tersedianya sarana dan prasarana yang memadai. Kegiatan ekstrakurikuler olahraganya tidak berjalan baik sebagaimana mestinya.

- b. Makanan dan gizi yang kurang mencukupi
- Tubuh memerlukan makanan yang cukup bergizi baik sebagai sumber

tenaga, sumber zat pembangun dan zat pengatur . Makanan bergizi akan mempengaruhi kesehatan dan kebugaran jasmani seseorang. Oleh karena itu, kita harus teratur untuk mengonsumsi makanan yang mengandung cukup zat gizi sehingga manusia dapat hidup sehat serta dapat melakukan tugas sehari-hari dengan baik dan mempunyai daya tahan tubuh yang kuat. Pengetahuan orang tua yang masih kurang tentang masalah gizi, dalam menyajikan makanan untuk keluarga yang penting kenyang sehingga kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler menjadi terganggu dan kurang bersemangat dalam mengikuti pelajaran olahraga maupun kegiatan lain.

- c. Istirahat dan makan yang tidak teratur

Setelah melakukan suatu aktifitas fisik, tubuh akan merasa lelah, sehingga kita melakukan istirahat. Istirahat yang baik adalah istirahat yang tidak memerlukan

aktifitas yaitu tidur sekurang-kurangnya 8 jam di malam hari. Karena peserta ekstrakurikuler tidak teratur dalam istirahat dan makan pagi sering mengalami kelelahan saat mengikuti pelajaran pendidikan jasmani, sehingga mudah terserang penyakit.

d. Kebiasaan hidup dan lingkungan yang kurang sehat

Kebiasaan hidup sehat akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani. Kesehatan badan kita juga dipengaruhi oleh lingkungan yang ada disekitar kita, baik itu lingkungan fisik yang ada disekitar kita, baik itu lingkungan mental yaitu suasana kejiwaan kehidupan seseorang dan lingkungan hidup sosial yaitu keadaan masyarakat dimana kita tinggal dan hidup bermasyarakat. Kebiasaan dalam melakukan kegiatan sehari-hari yang kurang pengawasan dari orang tua dalam menjaga kesehatan pribadi

seperti mandi, menggosok gigi, dan sebagainya kurang diperhatikan kebersihnya, juga lingkungan tempat tinggal yang kurang bersih. Banyak peserta ekstrakurikuler yang terpengaruh lingkungan sosial yang kurang baik seperti merokok dan minuman keras sehingga akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmaninya.

Untuk mendapatkan tingkat kesegaran jasmani yang baik, dibutuhkan antara lain makanan dan gizi, tidur dan istirahat, latihan jasmani dan olahraga, kebiasaan hidup sehat serta lingkungan yang sehat (Moeloek 1984:12).

Faktor yang paling berpengaruh yang menyebabkan tingkat kesegaran jasmani rendah di SMP Negeri 1 Sinjai Barat Kabupaten Sinjait yang ditemukan oleh peneliti yaitu :

- a. Guru Penjas Orkes dalam mengajar tidak memasukkan unsur kegiatan

yang menunjang peningkatan kebugaran jasmani bagi siswa maupun peserta ekstrakurikuler yang ada di sekolahnya.

b. Di sekolah tidak diprogramkan kegiatan yang menunjang peningkatan kebugaran jasmani, misal senam kebugaran jasmani yang harus dilaksanakan setiap minggunya.

c. Siswa sebagai Peserta ekstrakurikuler di lingkungan tempat tinggalnya enggan untuk mengikuti kegiatan olah raga lain.

d. Kurang tersedianya lapangan olah raga dan klub olah raga di lingkungan tempat tinggalnya.

Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka berpikir maupun teori-teori yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang dikemukakan oleh Sudarno SP (1992: 1) mengemukakan bahwa kebugaran

jasmani adalah kapasitas faali atau kapasitas fungsional yang dapat meningkatkan kualitas kehidupan. Ahli faal menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan ekspresi kuantitatif dari kondisi fisik seseorang. Kebugaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan satu tugas khas yang memerlukan kerja muskular dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu memenuhi tuntutan fisik tertentu. Menurut Engkos Kosasih (1984: 10) mengemukakan bahwa seseorang dikatakan memiliki kebugaran jasmani apabila orang tersebut mempunyai kekuatan, kemampuan, kesangguan, dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti yaitu sehabis bekerja atau melakukan aktifitas, masih mempunyai cadangan tenaga serta masih dapat menikmati waktu

dengan baik.

## **. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, maka dapat diambil suatu simpulan sebagai berikut:

Tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler permainan bolavoli di SMP Negeri 1 Sinjai Barat Kabupaten Sinjai, nampak bahwa dari 30 sampel peserta ekstrakurikuler ternyata hasil tes tingkat kesegaran jasmani dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 15,10 (hasil deskriptif data).

## **B. Saran**

1. Kepada para guru penjasorkes dan pelatih ekstrakurikuler bola voli agar kiranya model kepelatihan haruslah disesuaikan dengan kondisi siswanya dalam pencapaian tingkat kesegaran jasmani secara maksimal, terus memberikan informasi tentang bagaimana memelihara kesegaran tubuh

dan kesehatan diri dan lingkungan dengan baik.

2. Bagi siswa peserta ekstrakurikuler diharapkan dapat memahami pentingnya menjaga dan meningkatkan tingkat kesegaran jasmani dalam mendukung aktifitas dalam kegiatannya sehari-hari dengan rutin melakukan olahraga.
3. Dalam penelitian ini disarankan bagi pelatih ekstrakurikuler untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswanya dapat menggunakan tes kesegaran jasmani ini dengan frekuensi satu kali dalam tiga bulan.
4. Diharapkan pada penelitian yang akan datang, khususnya penelitian yang relevan dengan penelitian ini disarankan menggunakan sampel yang lebih besar agar hasil yang dicapai lebih sempurna lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi Nuril. (2008). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka.
- Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul J. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Desminta. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Irianto Djoko Pekik. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kesehatan & Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI OFFSET.
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 13 - 15 Tahun*. Jakarta.
- Robison Bonnie. (1993). *BOLA VOLI*. Semarang: Effhar Offset. Utama.
- Rusli Lutan. (2000). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Siswoyo Dwi. (2013). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Cv Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kesegaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sulastriani Reni. (2007). *Menjadi Pemain Bola Voli Andal*. Jakarta: Be Champion.
- Sukintaka. (1998). *Permainan dan Metodik. Buku I untuk SGO*. Jakarta: Depdikbud.
- Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum. (2007). *Penjasorkes 3 SMP/MTS Kelas IX*. Jakarta: Bumi Antariksa.
- Permana Rahmat. (2016). *Penguasaan Rangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Melalui Diskusi Dan Simulasi*. Jurnal. Tasikmalaya. UMT.
- Viera, B, & Ferguson, B.J. (2000). *Bola voli tingkatpemula*. Jakarta: Dahara Prize Semarang
- Wiarto, Giri. (2015). *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan Dan Kesegaran*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Yuyun Ari W dan Fitria Dwi A. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.