

SKRIPSI



**ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP
HASIL BELAJAR BOLAVOLI PADA SISWA SMP NEGERI
1 SABBANG PARU KABUPATEN WAJO**

***ANALYSIS OF PHYSICAL HEALTH LEVEL TOWARD
VOLLYBAAL LEARNING OUTCOMES IN STUDENTS
OF SMP 1 SABBANG PARU WAJO REGENCY***

KARNITA LESTARI

**JURUSAN PENJASKESREK
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
TAHUN 2020**

ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR BOLAVOLI PADA SISWA SMP NEGERI 1 SABBANG PARU KABUPATEN WAJO

ANALYSIS OF PHYSICAL HEALTH LEVEL TOWARD VOLLYBAAL LEARNING OUTCOMES IN STUDENTS OF SMP 1 SABBANG PARU WAJO REGENCY

ABSTRAK

Karnita Lestari. 2020. *Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Bolavoli pada Siswa SMP Negeri 1 Sabbang Paru Kabupaten Wajo. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar. (dibimbing oleh H. Andi Ihsan dan H. Iskandar)*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMP Negeri 1 Sabbang Paru Kabupaten Wajo; (2) Hasil belajar bolavoli pada siswa SMP Negeri 1 Sabbang Paru Kabupaten Wajo; dan (3) Kontribusi tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar bolavoli pada siswa SMP Negeri 1 Sabbang Paru Kabupaten Wajo. Populasi penelitian ini adalah siswa laki-laki SMP Negeri 1 Sabbang Paru Kabupaten Wajo kelas VIII dengan jumlah sampel penelitian 30 siswa dipilih secara random sampling atau sistem acak. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif, normalitas data, uji linearitas, analisis regresi, dan pengkategorian dengan menggunakan program SPSS.

Berdasarkan dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: 1) Tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMP Negeri 1 Sabbang Paru Kabupaten Wajo berada pada kategori Sedang atau 56,7%; 2) Hasil belajar bolavoli pada siswa SMP Negeri 1 Sabbang Paru Kabupaten Wajo berada pada ketegori Baik atau 76,67%; dan 3) Tingkat kesegaran jasmani memiliki kontribusi yang signifikan terhadap hasil belajar bolavoli pada siswa SMP Negeri 1 Sabbang Paru Kab. Waji sebesar 83,4%.

KATA KUNCI: Tingkat Kesegaran Jasmani dan Hasil Belajar Bolavoli

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan wahana pokok bagi pengembangan kualitas sumber daya manusia. Dengan adanya pendidikan, manusia semakin sadar akan pentingnya proses berpikir untuk menentukan kualitas masa depannya. Melalui pendidikan seseorang dapat menentukan masa depannya di mulai dari bangku sekolah. Banyak pula yang meyakini bahwa pendidikan dan ilmu pengetahuan merupakan hal yang mutlak dibutuhkan untuk bisa bertahan di era persaingan global yang sedang terjadi di setiap bangsa.

Pendidikan memang tidak hanya diperoleh dari bangku sekolah melainkan dari berbagai sumber diantaranya lingkungan pergaulan, lingkungan keluarga maupun dari media pemberitaan baik itu cetak maupun elektronik. Namun

pendidikan formal tetaplah harus didapatkan di lingkungan sekolah yang merupakan satuan pendidikan yang sistem pendidikan dan pengajarannya telah dirancang secara teratur untuk menularkan pengetahuan kepada siswa-siswanya. Oleh karena itu, upaya peningkatan mutu pendidikan perlu mendapat perhatian yang sungguh sungguh terutama di sekolah yang merupakan pondasi bagi seluruh jenjang pendidikan, karena dasar-dasar ilmu, kecakapan dan perilaku diberikan, sehingga perlu mendapatkan perhatian dan pembinaan yang seksama dengan senantiasa meningkatkan kualitasnya melalui suatu pola pembinaan wawasan keunggulan.

Perkembangan sekolah tidak dapat dilepaskan dari perkembangan pendidikan yang ada sekolah sebagai

satuan pendidikan formal memegang peranan yang penting untuk dapat mendidik dan mengajarkan kepada siswanya berbagai ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkembang dalam kehidupan masyarakat. Sekolah yang lebih menonjolkan standar mutu pengajarannya biasanya menjadi pilihan dari para calon orang tua murid sebagai tempat untuk menyekolahkan anaknya. Hampir dipastikan bahwa jumlah kuota penerimaan siswa baru setiap tahunnya selalu jauh dibawah angka pendaftar, akibatnya harus selalu dilakukan seleksi yang ketat untuk menentukan calon murid terpilih yang nantinya dapat bersekolah di sekolah tersebut. Seleksi yang dilakukan biasanya dominan berkaitan dengan tes potensi akademik sehingga dapat dipastikan bahwa calon siswa yang dapat diterima di sekolah tersebut

haruslah cerdas dalam berbagai mata pelajaran yang diujikan.

Olahraga mempunyai banyak manfaat. Salah satunya memperbaiki dan menjaga kebugaran jasmani. Dengan mengikuti kegiatan olahraga, diharapkan seseorang dapat menikmati manfaat olahraga bagi kesehatannya. Selain itu, yang lebih penting adalah melalui olahraga seseorang diharapkan akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar menjadi lebih semangat, serta dapat berprestasi secara optimal karena didukung oleh kebugaran atau kesehatan jasmani yang dimilikinya.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah berlebihan dan masih mempunyai

cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Melalui kegiatan olahraga yang teratur, terprogram dan terarah dengan baik maka akan tampak peningkatan derajat kesegaran atau kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani merupakan aspek yang penting dimiliki oleh setiap orang, hal ini disebabkan karena kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk dapat menyelesaikan pekerjaan yang dilakukan sehari-hari, baik sebagai siswa, mahasiswa, pegawai, petani ataupun lainnya. Oleh karena pentingnya memiliki kesegaran jasmani yang baik maka upaya untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani ini sangat perlu dilakukan.

Pengembangan kebugaran jasmani dalam pendidikan diberikan

sejak usia dini di bangku sekolah dasar melalui pendidikan jasmani. Menurut standar kompetensi mata pelajaran pendidikan jasmani sekolah. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang di rencanakan secara sistemik yang bertujuan untuk meningkatkan individu. Di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses.

Pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus

membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Selain itu pendidikan jasmani juga bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pembinaan kebugaran jasmani yang diberikan pada para pelajar sudah tercantum dalam kurikulum sekolah sesuai dengan jenjang pendidikannya. Sesuai dengan semangat pembangunan bangsa dan negara, masyarakat sekolah seharusnya dikondisikan secara sosial kultural, seperti misalnya dapat memberikan nilai yang tinggi dan rasional terhadap arti suatu kebugaran jasmani. Hal tersebut mengandung pengertian bahwa dalam hubungan antara

pembangunan bangsa dan negara, sekolah dan kebugaran jasmani, maka yang menjadi objek utamanya adalah anak-anak sekolah, yang kelak akan meneruskan pembangunan nasional bangsa.

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan

memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Melalui kebugaran jasmani yang baik, sudah pasti siswa akan mampu dalam menerima dan menyerap pelajaran yang diberikan oleh guru sehingga tujuan untuk menciptakan generasi penerus bangsa yang unggul dalam segala aspek akan dapat terealisasikan. Sehingga siswa dapat secara aktif terlibat dalam era persaingan global dengan modal yang kuat sehingga dapat bertahan dan menjadi yang terbaik diantara siswa-siswa yang lain. Selain itu melalui kebugaran jasmani yang baik, setiap siswa juga akan memiliki rasa percaya diri dalam kegiatan menuntut ilmu karena ia tidak akan mudah lelah, tidak mudah kehilangan konsentrasi, ataupun tidak mudah jatuh sakit karena daya tahan tubuh menurun

sehingga akibatnya siswa akan mampu menunjukkan potensi maksimalnya dan mampu bersaing dengan siswa lain baik itu dalam skala regional, nasional maupun internasional.

Hasil belajar siswa dalam bidang akademik ini secara sederhana dapat diamati melalui rekap hasil belajar yang biasa disebut raport. Dalam raport dapat diamati hasil belajar siswa selama menempuh kegiatan belajar di sekolah. Tiap-tiap raport mencantumkan nilai-nilai mata pelajaran yang telah diikuti siswa sehari-hari. Nilai raport merupakan nilai yang diberikan guru berdasarkan keaktifan dan kapabilitas muridnya dalam mengikuti dan menerapkan pengajaran yang telah diberikan. Selain itu nilai raport juga

merupakan cerminan prestasi akademik yang dapat dirintis oleh siswa. Indikator yang dapat dilihat adalah setiap siswa dapat menikmati manfaat olahraga.

TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian Belajar

Sebagian orang beranggapan bahwa belajar adalah semata-mata mengumpulkan atau menghafalkan fakta-fakta yang tersaji dalam bentuk informasi/materi pelajaran. Orang yang beranggapan biasanya akan segera merasa bangga ketika anak-anaknya telah mampu menyebutkan kembali secara lisan (*verbal*) sebagian besar informasi yang terdapat dalam buku teks atau yang diajarkan oleh guru. Disamping itu adapula sebagian orang yang memandang belajar sebagai latihan belaka seperti yang tampak pada latihan membaca dan menulis.

Berdasarkan persepsi semacam ini biasanya mereka akan merasa cukup puas bila anak-anak mereka telah mampu memperlihatkan keterampilan jasmaniah tertentu walaupun tanpa pengetahuan mengenai arti, hakikat dan tujuan keterampilan tersebut. Untuk menghindari ketidaklengkapan persepsi tersebut, berikut ini akan disajikan beberapa definisi dari para ahli disertai komentar dan interpretasi seperlunya.

Menurut Skinner dalam Muhibbin Syah, (2013:64) berpendapat bahwa: “belajar adalah suatu proses adaptasi (penyesuaian tingkah laku) yang berlangsung secara progresif”. Berdasarkan eksprimennya, B.F. Skinner percaya bahwa proses adaptasi tersebut akan mendatangkan hasil yang optimal apabila ia diberi penguat.

Skinner, seperti juga Pavlov dan Guthrie, adalah seorang pakar teori belajar berdasarkan proses *conditioning* yang pada prinsipnya memperkuat dugaan bahwa timbulnya tingkah laku itu lantaran adanya hubungan antara stimulus (ransangan) dengan respons. Namun patut dicatat bahwa defenisi yang bersifat behavioristik ini dibuat berdasarkan hasil eksperimen dengan menggunakan hewan sehingga tidak sedikit pakar yang menentangnya.

Menurut Chaplin dalam Muhibbin Syah (2013:65) dalam *Dictionary of Psychologi* membatasi belajar dengan dua rumusan pertama berbunyi “Belajar adalah perolehan perubahan tingkah laku yang relatif menetap sebagai akibat latihan dan pengalaman”. Rumusan keduanya adalah “belajar adalah proses

memperoleh respons-respons sebagai akibat adanya latihan khusus”.

Menurut Gagne dalam Dahar (2011:2) belajar dapat didefinisikan “sebagai suatu Proses dimana suatu organisasi berubah perilakunya sebagai akibat pengalaman”

Perlu kiranya dicatat, bahwa defenisi ini tidak menekankan perubahan tersebut yang disebut *behavioral change* tetapi *behavioral repertoire change*, yakni perubahan yang menyangkut seluruh aspek psiko-fisik organisme. Penekanan yang berbeda ini didasarkan pada kepercayaan bahwa tingkah laku lahiriah organisme itu sendiri bukan indikator adanya peristiwa belajar, karena proses belajar itu tak dapat diobservasi secara langsung.

Dalam proses belajar mengajar untuk mengetahui apakah

proses pembelajaran kita berhasil atau tidak maka perlu diadakan evaluasi hasil belajar. “Evaluasi artinya penilaian terhadap tingkat keberhasilan siswa mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam sebuah program” (Muhibbin Syah, 2013:193).

Evaluasi yang berarti pengungkapan dan pengukuran hasil belajar itu, pada dasarnya merupakan proses penyusunan deskripsi siswa, baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Namun perlu penyusun kemukakan bahwa kebanyakan pelaksanaan evaluasi cenderung bersifat kuantitatif, lantaran penggunaan simbol angka atau skor untuk menentukan kualitas keseluruhan kinerja akademik siswa dianggap sangat nisbi. Walaupun begitu guru yang piawai dan profesional perlu mencari kiat evaluasi yang lugas,

tuntas dan meliputi seluruh kemampuan ranah cipta, rasa, dan karsa siswa guna mengurangi kenisbian hasilnya.

METODE PENELITIAN

Variabel Penelitian

Hatch dan Farhady dalam Sugiyono (2017:60) bahwa: “secara teoritis variabel didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau obyek, yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan yang lain atau satu obyek dengan obyek yang lain”. Sedangkan menurut Sudaryono, Margono, Rahayu, (2013:20) mengatakan bahwa: “variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya”.

Desain penelitian

Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif.

Populasi

Menurut Sugiyono (2017:55) mengatakan bahwa: “Populasi adalah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Sedangkan menurut Abdullah (2015:226) mengatakan bahwa: “Populasi adalah kumpulan unit yang akan diteliti ciri-ciri (karakteristik), dan apabila populasinya terlalu luas, maka peneliti harus mengambil sampel (bagian dari populasi) itu untuk diteliti”.

Bertolak dari pengertian di atas, maka ditarik suatu makna bahwa seluruh obyek yang memiliki karakteristik tertentu diistilahkan sebagai populasi. Jadi, yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki SMP Negeri 1 Sabbang Paru Kabupaten Wajo kelas VIII dengan jumlah populasi 150 siswa.

Sampel

Menurut Darmadi (2013:50) mengatakan bahwa: “Sampel adalah subyek dinama pengukuran dilakukan, elemen-elemen populasi yang terpilih”. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006:131) bahwa: “Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Jadi dapat disimpulkan bahwa sampel adalah sebagian individu yang diperoleh dari populasi, yang diharapkan dapat mewakili terhadap

seluruh populasi. Dengan demikian sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Sabbang Paru Kabupaten Wajo sebanyak 30 siswa laki-laki dengan tehnik pengambilan sampel adalah random sampel atau system acak

HASIL PENELITIAN DAN

PEMBAHASAN

Analisis deskriptif

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan pada tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar bolavoli pada siswa SMP Negeri 1 Sabbang Paru Kabupaten Wajo. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, standar deviasi, range, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum

tentang keadaan tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar bolavoli.

Uji persyaratan

Pengujian normalitas data

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan pada penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal. Untuk mengetahui sebaran tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar bolavoli pada siswa SMP Negeri 1 Sabbang Paru Kabupaten Wajo, maka dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan Uji Kolmogorov Smirnov (KS-Z).

A. Pembahasan

Hasil analisis data melalui teknik statistik diperlukan pembahasan teoritis yang bersandar pada teori dan kerangka berpikir yang mendasari penelitian.

1. Tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMP Negeri 1 Sabbang Paru Kabupaten Wajo.

Pengukuran tingkat kebugaran jasmani dilakukan dengan menggunakan lima item tes yaitu tes lari 50 meter, tes gantung angkat tubuh/ sit up 60 detik, tes baring duduk/sit up 60 detik, tes loncat tegak/ vertical jump dan lari 1000 meter. Setiap hasil kelima item tes diberikan nilai sesuai dengan Klasifikasi penilaian yang sudah ditentukan yaitu nilai 5 untuk klasifikasi baik sekali, nilai 4 untuk klasifikasi baik, nilai 3 untuk klasifikasi sedang, nilai untuk klasifikasi kurang dan nilai 1 untuk klasifikasi kurang sekali. Pengukuran tingkat kebugaran jasmani dilakukan dengan menghitung jumlah nilai dari kelima item tes dan dikonsultasikan dengan norma penilaian yang sudah ditentukan.

Berdasarkan uraian diatas, maka kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Sabbang Paru Kabupaten Wajo perlu di tingkatkan. Dengan hasil tersebut tentu akan mempengaruhi hasil pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang juga mempengaruhi kemampuan siswa putra dalam melakukan teknik-teknik olahraga.

Hasil tes lari 50 meter yang bernilai baik, memperlihatkan kurangnya kecepatan siswa putra terutama kecepatan lari cepat (sprinting speed). Kecepatan merupakan kondisi dasar yang harus dimiliki siswa apabila ingin melakukan berbagai teknik olahraga. Berbagai cabang olahraga sangat tergantung kepada kecepatan antara lain: lari cepat, sepakbola, bolabasket, dan

lain sebagainya. Dengan meningkatkan kecepatan, sekaligus juga akan mempengaruhi kecepatan siswa dalam melakukan gerakan dalam berbagai cabang olahraga tersebut.

Hasil tes gantung angkat tubuh/ pull up 60 detik yang bernilai kurang, memperlihatkan kurangnya kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu siswa. Kekuatan otot lengan akan mempengaruhi gerakan siswa melakukan teknik olahraga yang bertumpu pada gerakan lengan antara lain : tolak peluru, lempar lembing, bolavoli, bolabasket, berbagai cabang olahraga bela diri dan lain sebagainya. Peningkatan kekuatan otot lengan sekaligus juga akan meningkatkan

kemampuan dalam melakukan berbagai teknik dalam cabang-cabang olahraga tersebut.

Tes baring duduk selama 60 detik memperlihatkan kekuatan dan ketahanan otot perut yang dimiliki siswa putra. Hasil tes baring duduk selama 60 detik yang sedang, memperlihatkan sedangnya kekuatan dan ketahanan otot perut siswa putra SMP Negeri 1 Sabbang Paru Kabupaten Wajo. Hal ini juga akan mempengaruhi siswa dalam melakukan berbagai teknik dalam cabang olahraga yang memerlukan kekuatan dan ketahanan otot perut. Kekuatan otot perut ini dapat lebih ditingkatkan lagi dengan melakukan gerakan baring duduk/ sit up yang dilakukan secara continue dan teratur.

Dengan terbiasanya siswa melakukan gerakan baring duduk tersebut, akan membuat otot perut menjadi lebih kuat.

Tes loncat tegak/ vertical jump dilakukan untuk mengukur kekuatan dan daya ledak otot tungkai/ tenaga eksplosif. Kekuatan otot tungkai merupakan komponen dasar yang harus dimiliki oleh seorang yang akan melakukan teknik-teknik olahraga. Hampir semua cabang olahraga menggunakan gerakan tungkai sebagai gerakan utamanya. Dengan peningkatan kekuatan dan daya ledak otot tungkai/ tenaga eksplosif, berbagai cabang olahraga yang mengutamakan gerakan tungkai seperti : loncat jauh, loncat tinggi, bolabasket, bolavoli dan

lain sebagainya menjadi lebih efektif.

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

Tingkat kebugaran jasmani juga menjadi faktor yang mempengaruhi siswa dalam melakukan kegiatan sehari-hari baik berupa kegiatan belajar, kegiatan berolahraga dan juga kegiatan-kegiatan lain yang dilakukan oleh siswa. Dengan

tubuh yang bugar, siswa menjadi lebih termotivasi dalam melakukan setiap kegiatan yang dilakukan baik di sekolah maupun di rumah. Kebugaran jasmani yaitu kondisi tubuh yang berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupan seseorang untuk melaksanakan suatu kegiatan dengan menggunakan kekuatan, daya kreasi dan daya tahan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Berdasarkan uraian diatas, maka tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Sabbang Paru Kabupaten Wajo harus dilakukan lagi untuk menunjang kelancaran pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di SMP tersebut. Selain itu juga tentunya peningkatan kebugaran jasmani

ini juga akan meningkatkan kualitas belajar siswa baik dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan maupun dalam kegiatan pembelajaran lainnya.

2. Haisl belajar bolavoli pada siswa SMP Negeri 1 Sabbang Paru Kabupaten Wajo.

Keterampilan merupakan kemampuan gerak dengan tingkat tertentu, terampil menunjukkan pada derajat keberhasilan dalam mencapai tujuan yang efektif dan efisien yang ditentukan oleh kecepatan, ketepatan, bentuk dan kemampuan menyesuaikan diri dalam mencapai suatu tujuan. Keterampilan yang baik dapat dicapai jika siswa memperhatikan hal-hal sebagai berikut: kemauan dari individu yang baik, adanya proses pembelajaran yang baik, adanya

prinsip-prinsip latihan yang dikembangkan untuk memperkuat respon yang terjadi.

Hasil belajar dalam bolavoli akan sangat mendukung permainan bolavoli yang baik juga, sehingga untuk mencapai tujuan permainan yang baik seorang siswa harus menguasai teknik-teknik dasar pada bolavoli. Teknik – teknik dasar permainan bolavoli dapat dibedakan sebagai berikut: servis, *passing*, umpan (*set up*), *smash*, dan bendungan (*block*).

Bedasarkan hasil penelitian hasil belajar bolavoli dengan menggunakan tes 3 rana penilaian yaitu kognitif, afektif dan psikomotor pada siswa putra SMP Negeri 1 Sabbang Paru Kabupaten Wajo, diperoleh sebagian besar siswa berada pada

kategori baik, ditunjukkan dengan besarnya data hasil belajar bolavoli pada siswa SMP Negeri 1 Sabbang Paru Kabupaten Wajo dari 30 (100%) siswa, kategori baik sekali sebanyak 3 siswa atau (10,0%), kategori baik sebanyak 123 siswa atau (763,67%), kategori sedang sebanyak 4 siswa atau (13,33%), kategori kurang sebanyak 0 siswa atau (0,0%), dan kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa atau (0,0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa persentase hasil data akhir hasil belajar bolavoli pada siswa SMP Negeri 1 Sabbang Paru Kabupaten Wajo dikategori Baik

Penguasaan teknik dasar bermain bola voli dapat diperoleh dan dikembangkan dengan rutinitas latihan yang intensif. Siswa yang

masuk ke dalam kategori sedang, kurang dan kurang sekali, dikarenakan kemampuan individu siswa pada permainan bola voli kurang terlatih, dan tidak mempunyai koordinasi gerak yang baik. Koordinasi gerak yang baik akan menunjang siswa dalam melakukan gerakan teknik dasar bolavoli. Kemampuan individu yang baik juga penting, dikarenakan siswa yang mempunyai kemampuan individu dan keterlatihan baik akan lebih mampu dalam penguasaan teknik-teknik dasar bermain bolavoli.

Terlepas dari faktor anak (internal) dan faktor lain (eksternal), yang dapat memengaruhi hasil belajar bolavoli siswa yaitu proses pembelajaran. Proses

pembelajaran menjadi sarana latihan siswa dalam meningkatkan keterampilan dasar bermain bola voli. Seorang guru sangat berperan dalam proses pembelajaran yaitu memberikan pembelajaran (latihan) dan motivasi pada siswa, sehingga teknik-teknik dasar permainan bolavoli dapat dikuasai dengan baik dan benar. Seorang guru harus memberikan contoh ketika proses pembelajaran berlangsung agar siswa mengetahui gerakan yang baik dan benar. Seorang guru harus mengingatkan dan memberikan contoh gerakan yang benar ketika siswa melakukan gerakan dasar bola voli yang kurang benar.

3. Kontribusi tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar bolavoli pada siswa SMP Negeri 1 Sabbang Paru Kabupaten Wajo.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar bolavoli pada siswa SMP Negeri 1 Sabbang Paru Kabupaten Wajo. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka dalam dasarnya hasil penelitian mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Ini membuktikan bahwa tingkat kebugaran jasmani sangat menunjang dalam melakukan hasil belajar bolavoli. Namun pada siswa SMP Negeri 1 Sabbang Paru Kabupaten Wajo memiliki tingkat kebugaran jasmani dikategorikan baik untuk menunjang hasil belajar bolavoli. Tingkat kebugaran jasmani merupakan salah satu

faktor yang mendukung dalam pencapaian hasil belajar bolavoli.. Jadi, tingkat kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam beraktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan. Jadi, fungsi tingkat kebugaran jasmani pada hasil belajar bolavoli yaitu adalah hasil belajar bolavoli merupakan pelajaran yang dominan gerakan yang harus diikuti oleh siswa, apabila siswa tidak melakukan gerakan yang diperintahkan oleh guru pelajaran maka hasil belajar yang didapat tidak akan efektif. Maka dari itu, dengan memiliki kebugaran jasmani yang bagus maka pembelajaran apapun yang diikuti tidak akan mengalami kelelahan yang berarti. Dengan demikian tingkat kebugaran jasmani memiliki kontribusi yang

signifikan terhadap hasil belajar bolavoli pada siswa SMP Negeri 1 Sabbang Paru Kabupaten Wajo.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMP Negeri 1 Sabbang Paru Kabupaten Wajo berada pada kategori sedang.
2. Hasil belajar bolavoli pada siswa SMP Negeri 1 Sabbang Paru Kabupaten Wajo berada pada kategori sedang.
3. Tingkat kesegaran jasmani memiliki kontribusi yang signifikan terhadap hasil belajar bolavoli pada siswa

SMP Negeri 1 Sabbang Paru Kabupaten Wajo.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka ada beberapa saran yang perlu ditindak lanjuti yaitu:

1. Bagi siswa, hendaknya bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani karena apabila pelajaran tersebut dapat dikuasai akan memberikan hal positif bagi siswa.
2. Bagi guru, diharapkan lebih kreatif dan menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi sehingga siswa akan lebih termotivasi untuk mengikuti pelajaran.
3. Bagi sekolah, agar lebih memperhatikan pengadaan sarana dan prasarana yang

diperlukan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.

4. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah unsur-unsur lain seperti subjek penelitian dan menambah unsur untuk lebih menyempurnakan hasil penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah Ma'ruf. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo
- Arikunto Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Ateng Abdul Kadir. 1997. *Pengantar Asas-Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani dan Olahraga dan Rekreasi*. Jakarta: Refika Aditama
- Dahar Wilis Ratna. 2011. *Teori-Teori Belajar dan Pembelajaran*. Erlangga
- Darmadi, Hamid. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta
- Depdikbud. 2010. *Ketehuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Pusat Kesegaran Jasmnai dan Rekreasi
- Harisenjaya. 1993. *Penuntun Tes Kesegaran Jasmani*. Jakarta. Refika Aditama
- I Djoko Pekik. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: PT Andi Offset
- Ikhsan, M. 1988. *Pendidikan Kesehatan Dan Olahraga*. Jakarta: Erlangga
- Koasasih, Engkos. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademi Pressindo
- Kravits, Len. 1997. *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- Lutan, Rusli. 2002. *Menuju Sehat Bugar. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah dan Olahraga*. Jakarta: Depdiknas
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan*. Jakarta. Erlangga
- Nurhasan. 2008. *Aktivitas Bugar*. Universitas Terbuka

- Rahayu Trisna Ega. 2013 *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani* Bandung: Alfabeta
- Riyanto Yatim. 2014 *Paradikma Baru Pembelajaran*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Roji. 2004. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Erlangga
- Rosdiani Dini. 2013. *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung : Alfabeta
- Sajoto M. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Press
- Sudaryono, Gaguk Margono, Wardani Rahayu. 2013. *Pengembangan Instrumen Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Graha Ilmu.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Jakarta: Alfabeta.
- Syah Muhibbin 2013 *Psikologi Belajar*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada