

**ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP KEMAMPUAN  
PASSING BAWAH BOLAVOLI SISWA SMP 27 MAKASSAR**

*(Analysis of the Physical Freshness Level to the Lower Passing Ability of Volleyball  
Students at SMP 27 Makassar)*

**SYAMSUL RIZAL**

**ABSTRAK**

**SYAMSUL RIZAL 2020.** Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Siswa SMP 27 Makassar. (Dibimbing oleh Andi Ihsan dan Andi Suyuti).

Penelitian ini bertujuan (1). Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani Siswa SMP 27 Makassar (2). Untuk mengetahui tingkat kemampuan passing bawah Bolavoli siswa SMP 27 Makassar (3) Untuk mengetahui ada pengaruh kesegaran jasmani terhadap kemampuan passing bawah bolavoli siswa SMP 27 Makassar . Jenis penelitian ini adalah penelitian analisis deskriptif. Sampel penelitian terdiri dari 30 orang siswa putra. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan tes. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif menggunakan fasilitas komputer melalui program SPSS. Berdasarkan analisis data diperoleh hasil : (1). Tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 27 Makassar berada pada kriteria sedang.(2). Kemampuan passing bawah siswa SMP Negeri 27 Makassar berada pada kriteria baik.(3). Ada pengaruh yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan passing bawah siswa SMP Negeri 27 Makassar

kata kunci :Tingkat kesegaran jasmani, Kemampuan Passing Bawah bola voli

**ABSTRACK**

SYAMSUL RIZAL 2020. Analysis of the Physical Freshness Level to the Lower Passing Ability of Volleyball Students at SMP 27 Makassar. (Supervised by Andi Ihsan and Andi Suyuti).

This study aims (1). To determine the level of physical fitness of Makassar 27 Junior High School Students (2). To find out the level of passing ability under volleyball for students at SMP 27 Makassar (3) To find out there is an effect of physical fitness on the under passing ability of volleyball for students at SMP 27 Makassar. This type of research is a descriptive analysis research. The research sample consisted of 30 male students. Data collection techniques using observation and tests. The data analysis technique used is descriptive statistics using computer facilities through the SPSS program. Based on data analysis, the results are obtained: (1). The level of physical fitness of students of SMP Negeri 27 Makassar is in the medium criteria (2). The ability of passing under students of SMP Negeri 27 Makassar is in good criteria (3). There is a significant influence between the level of physical fitness with the ability to pass under students of SMP Negeri 27 Makassar

keywords: Physical fitness level, volleyball bottom passing ability

## PENDAHULUAN

Pada hakekatnya kesegaran jasmani berhubungan dengan komponen-komponen tubuh manusia dan merupakan dasar kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik. Seseorang sangat membutuhkan pertumbuhan fisik yang baik dan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi agar tidak mengalami kelelahan yang berlebihan. Namun untuk memelihara pertumbuhan fisik dan menjaga kesegaran jasmani, tidak hanya dengan melakukan olahraga yang terprogram dan terencana dengan baik, tetapi juga harus ditunjang oleh makanan bergizi, dan lingkungan yang sehat.

Dalam olahraga voli, hal yang sangat penting guna menunjang pencapaian prestasi puncak adalah seberapa besar teknik dasar passing dan

tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh seorang atlet, karena dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, seseorang akan mempunyai daya tahan (*endurance*) yang baik yang berguna dalam menunjang setiap kegiatan di lapangan. Daya tahan tersebut ditentukan oleh kemampuan jantung dan paru-paru dalam menghirup oksigen dan menyalurkannya pada bagian tubuh yang membutuhkan, yang selanjutnya diproses dalam sistem metabolisme energi.

Status kesegaran jasmani yang baik merupakan dambaan setiap orang yang menginginkan tampil dan bekerja secara produktif, efisien, tidak mudah terserang penyakit, bersemangat dan dapat berprestasi secara optimal baik, maupun di lingkungan masyarakat. Salah satu komponen penting yang menentukan keberhasilan seseorang untuk berprestasi

adalah kesegaran jasmani. Menurut Moch. Moeslim (1995: 13), Kesegaran jasmani merupakan satu aspek dari kesegaran total karena kesegaran total mencakup selain kesegaran jasmani juga kesegaran mental, kesegaran sosial dan kesegaran emosional. Jadi kesegaran jasmani sangatlah berperan penting dalam menentukan berhasil tidaknya seseorang dalam melakukan aktifitas olahraga seperti halnya bermain voli.

Untuk mengembangkan potensi-potensi aktivitas manusia yang berupa sikap, tindak dan karya itu adalah usaha sadar melalui bidang pendidikan jasmani yang pada hakekatnya akan meningkatkan kesegaran jasmani, karena kesegaran jasmani berperan membentuk generasi muda yang sehat, kuat dan potensial sebagai tenaga dalam pembangunan Indonesia.

Dalam bolavoli ,siswa diharapkan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, karena dalam olahraga bolavoli setiap anggota tubuh digerakkan secara maksimal. komponen-komponen kesegaran jasmani sangat berhubungan untuk mendukung penanpilan atet saat dilapangan.

SMP 27 Makassar sebagai salah satu lembaga pendidikan yang telah memiliki sarana dan prasarana yang mendukung dalam proses belajar mengajar. Jadi Tingkat kesegaran jasmani SMP 27 Makassar hanya di dapatkan dari berolahraga. Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler di luar jam sekolah antara lain seperti PMR, OSIS dan kegiatan olahraga yaitu Sepakbola, Voli, Futsal,bolabasket yang hanya sebagian siswa yang mengikutinya.

Dari pembahasan diatas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian, selanjutnya menuangkannya dalam bentuk karya ilmiah dengan judul “ANALISIS TINGKAT KESEGERAN

*JASMANI TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BOLAVOLI SISWA SMP 27 MAKASSAR”.*

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Dengan menggunakan metode tersebut dapat diperoleh informasi aktual tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SMP 27 Makassar dan kemampuan passing dalam permainan bolavoli. Penelitian biasanya dilakukan untuk mengambil suatu generalisasi dari pengamatan yang tidak mendalam, tetapi generalisasi yang dilakukan bisa lebih akurat bila digunakan sampel yang “*representatif*”.Oleh sebab itu peneliti menggunakan penelitian deskriptif karena yangmenjadi tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendapatkan gambaran nyata tentang: tingkat kesegaran jasmanidan kemampuan passing dalam permainan bola volly siswa SMP 27 Makassar

## **HASIL**

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis penelitian yang telah dilakukan menggunakan taraf signifikan 5% ( $\alpha =0.05$ ), maka diperlukan pembahasan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh sebagai berikut :

### **1. Tingkat Kesegaran Jasmani**

Data variabel termasuk ke dalam klasifikasi Sedang (60%) atau 18 siswa dari 30 sampel. 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

kesegaran jasmani yang baik, dimana hasil penelitian tes tingkat kesegaran jasmani yang diperoleh: Tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 27 Makassar. Hasil tes kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 27 Makassar kategori sedang.

Berdasarkan hasil penelitian per item tingkat kesegaran jasmani yaitu sebagai berikut:

1. Hasil tes lari 50 meter pada siswa siswa SMP Negeri 27 Makassar dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 7.67. disebabkan karena kurangnya latihan jogging yang di lakukan siswa diluar pembelajarn penjas
2. Hasil tes baring duduk 60 detik (*sit up*) pada siswa siswa SMP Negeri 27 Makassar dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 33,57. disebabkan karena kurangnya siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada disekolah.
3. Hasil tes tes gantung angkat tubuh 60 detik (*full up*) pada siswa siswa SMP Negeri 27 Makassar dapat dikategorikan baik dengan hasil rata-rata nilai 8.57 disebabkan karena kurangnya latihan fisik secara teratur seperti push up.
4. Tes loncat tegak (*vertical jump*) pada siswa siswa SMP Negeri 27 Makassar dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 44,93. disebabkan karena siswa kurang melakukan latihan fisik seperti lompatan secara teratur.
5. Hasil tes lari jarak 1000 meter pada siswa peserta siswa SMP Negeri 27 Makassar dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 4,10. disebabkan karena kurangnya jogging atau lari kecil jarak jauh.

Faktor yang paling berpengaruh yang menyebabkan tingkat kesegaran jasmani yang ditemukan oleh peneliti yaitu :

- a. Guru Penjas Orkes dalam mengajar tidak memasukkan unsur kegiatan yang menunjang peningkatan kesegaran jasmani siswanya.
  - b. Di sekolah tidak diprogramkan kegiatan yang menunjang peningkatan kesegaran jasmani, misal senam kesegaran jasmani yang harus dilaksanakan setiap minggunya.
  - c. Siswa di lingkungan tempat tinggalnya enggan untuk mengikuti kegiatan olahraga.
  - d. Kurang tersedianya lapangan olahraga dan kcub olahraga di lingkungan tempat tinggalnya.
2. **Kemampuan Passing bawah dalam permainan bolavoli**

Kemampuan passing bawah Siswa SMP Negeri 27 Makassar. Berdasarkan hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan passing bawah bolavoli Siswa SMP Negeri 27 Makassar dalam kategori baik dibuktikan hasil tes mengenai sasaran 3 terdapat 11 siswa sebanyak 36.7%. Ada siswa yang sudah dapat melakukan passing dengan baik, tetapi masih banyak siswa yang salah dalam melakukan teknik passing bawah. Siswa tidak mengetahui teknik passing bawah yang baik dan benar, terutama pada sikap awalan dan perkenaan. Pada sikap awalan yang seharusnya posisi badan rendah, kaki ditekuk, akan tetapi banyak siswa yang masih dalam posisi tegap. Pada sikap perkenaan kebanyakan perkenaan bola tidak tepat, sehingga hasil passing yang dilakukan tidak baik. Passing berarti mengumpun atau mengoper, teknik ini adalah teknik

dasar yang cukup sulit dan digunakan dalam permainan bolavoli. Begitu pula dalam pembelajaran penjas, penguasaan passing bawah harus dikuasai oleh seorang siswa. Karena akan menentukan cara bermain siswa dalam permainan bolavoli, karena penerimaan passing yang baik adalah awal dari keberhasilan smash dan apabila passing baik maka permainan akan berjalan dengan baik juga. Kesalahan maupun cara memperbaiki passing bawah harus diperhatikan oleh guru. Pada umumnya siswa tidak mampu mengamati letak kesalahan yang dilakukan. Seorang guru harus mampu mencermati setiap bentuk gerakan yang dilakukan anak didiknya, sehingga akan diketahui letak kesalahannya. Setiap kesalahan yang dilakukan, guru segera mungkin untuk membetulkan gerakan yang salah, sehingga kualitas passing bawah yang dilakukan hasilnya sesuai yang diharapkan.

Menurut Suharno (1984: 26) passing adalah usaha ataupun upaya seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri. Dengan adanya passing yang baik maka dapat membuat serangan yang baik ke daerah lawan sehingga dapat menghasilkan skor. Passing bawah merupakan teknik dasar bolavoli. Teknik ini digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memainkan bola yang memantul dari net. Passing bawah merupakan awal dari sebuah penyerangan dalam bolavoli. Keberhasilan penyerangan tergantung dari baik buruknya passing bawah.

Apabila bola yang dioperkan jelek, maka pengumpaan akan mengalami kesulitan untuk menempatkan bola yang baik untuk para penyerang.

Implikasi penelitian ini adalah untuk bahan pertimbangan dalam latihan passing bawah bolavoli di Siswa SMP Negeri 27 Makassar, supaya dalam permainan bisa mencapai hasil yang maksimal. Perbaiki teknik passing bawah Siswa SMP Negeri 27 Makassar yaitu dengan menambah latihan teknik bolavoli supaya semua siswa memiliki teknik yang bagus, khususnya passing bawah dan bisa bermain dengan maksimal.

Dalam pembelajaran penjas khususnya tehnik dasar kemampuan passing bawah bolavoli siswa SMP Negeri 27 Makassar, siswa kebanyakan lebih tinggi pengetahuan dibandingkan dengan peraktek. Sehingga siswa butuh latihan untuk melakukan passing bawah agar siswa SMP Negeri 27 Makassar bisa berprestasi dalam berolahraga khususnya permainan bola

### **3. Korelasi antara Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Kemampuan Passing Bawah**

berdasarkan hipotesis penelitian yang menyatakan ada korelasi antara tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan passing bawah siswa SMP Negeri 27 Makassar, telah dilakukan perhitungan diperoleh nilai R Square = 0,174 atau 17,4% berpengaruh maka diketahui bahwa, tingkat pengaruh tersebut termasuk tingkatan hubungan yang kuat, hal ini relevan dengan pendapat ahli yang mengatakan bahwa seseorang dikatakan memiliki kesegaran jasmani apabila seseorang tersebut mempunyai kekutan, kemampuan dan daya tahan untuk

melakukan pekerjaannya dengan efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti setelah bekerja atau melakukan aktifitas dan masih mempunyai cadangan tenaga serta masih dapat menikmati waktu dengan baik.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas/pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik beratkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi secara efisien dan efektif. Hal ini berarti bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan darurat yang datang tiba-tiba. Dengan kata lain kesegaran jasmani merupakan gambaran kemampuan fungsi sistem-sistem tubuh yang terlihat dalam setiap aktivitas fisik manusia.

kemampuan passing bawah pada permainan bolavoli. Kekuatan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas pada tiap cabang olahraga dalam artian kemampuan otot untuk melakukan suatu tahanan terhadap beban baik beban eksternal maupun internal.

Dalam hal ini kekuatan lengan adalah kemampuan otot lengan dalam mengembangkan tenaga maksimum dalam kontraksi yang maksimal untuk mengatasi beban atau hambatan. Jadi kekuatan otot lengan merupakan sejumlah daya tegang otot lengan yang

dipergunakan dalam kontraksi maksimum pada suatu aktivitas berat

Karenanya bolavoli khususnya dalam melakukan passing bawah membutuhkan kesegaran jasmani yang tinggi dalam melakukan pukulan atau ayunan pada bola sehingga memungkinkan menghasilkan passing bawah yang benar dan tepat kearah sasaran. Oleh sebab itu seseorang yang memiliki otot lengan yang kuat merupakan modal utama yang dapat menunjang kemampuannya dalam melakukan passing bawah dalam permainan bolavoli.

Dari hasil analisis di atas dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan kemampuan passing bawah. Semakin baik kesegaran jasmani seseorang tersebut maka semakin baik pula passing bawah seseorang.

## **KESIMPULAN, DAN SARAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 27 Makassar berada pada kriteria sedang.
2. Kemampuan passing bawah siswa SMP Negeri 27 Makassar berada pada kriteria baik atau target sasaran 3.
3. Ada korelasi yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan passing bawah siswa SMP Negeri 27 Makassar.

### **A. Saran**

Dari kesimpulan dari hasil penelitian di atas maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Mengingat kemampuan passing bawah ikut dipengaruhi oleh Tingkat kebugaran jasmani, maka bagi para siswadi SMP Negeri 27 Makassar hendaknya menjaga fisik dengan cara mengatur pola makan secara tepat dan sesuai dengan aktifitas fisik yang dilakukan agar berat badannya dapat terjaga secara ideal. Selain mengatur pola konsumsi makan yang tepat, mereka hendaknya meningkatkan kembali aktifitas fisik dengan melakukan latihan-latihan fisik yang disenangi atau berolahraga secara teratur agar terjadi
2. Bagi para guru Penjasorkes, hendaknya meningkatkan latihan-latihan fisik dengan beban latihan yang meningkat agar kemampuan passing bawah pada siswa baik, yang harus diperhatikan dalam pemberian latihan hendaknya diberikan sesuai dengan kemampuan serta tahap demi tahap supaya siswa mampu melakukan latihan-latihan fisik tersebut.
3. Bagi institusi pendidikan hendaknya menjadikan referensi bagi perkembangan ilmu pengetahuan terutama dibidang olahraga khususnya tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan bola voli.
4. Bagi pelatih diharapkan memilih bibit atlet mempertimbangkan kebugaran jasmani dan kemampuan passing bawah bola voli.

5. Diharapkan agar meningkatkan ekstrakurikuler yang meningkatkan kebugaran jasmani.

6. Diharapkan bagi siswa agar melatih konsentrasi dan kekuatan tangan agar kemampuan passing menjadi baik.

Bagi peneliti lainnya yang berminat untuk mengadakan penelitian lebih lanjut dengan mengambil sampel yang lebih banyak dan memperhatikan berbagai sudut pandang masalah yang lebih luas.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi.Nuril.2007.pandangan olahraga bola volly.solo.Era pustaka utama.
- Aip Syarifuddin dan Muhadi. (1992). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta : Depdikbud.
- Ateng. Abdul Kadir, 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Pendidikan Tinggi.
- Arikunto, Suharsimi.1992. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT . Rineka Cipta
- Beutelstahl, Dieter. (2007). Belajar Bermain Bola Voly.Bandung:CV Pioner Jaya.
- Bonnie Robinson. 1997. Bola Voly Bimbingan, Petunjuk dan Teknik Bermain. Semarang. Dahara Prize Semarang.
- Blogspot.com (2010). *Tes Kebugarana Jasmani*. **Error! Hyperlink reference not valid.** Di unduh pada tanggal 29-02-2019.
- Faruq, M.M. (2015). *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset
- Harsono, 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.

- Moch. Moeslim, M.Sc., 1995. Tes dan Pengukuran Kepeleatihan. Jakarta : KONI PUSAT.
- Novi, Lestari. (2008) . Melatih Bola Voli. Klaten: PT. Citra Aji Parama.
- Rusli Lutan, 1988. Belajar keterampilan motoric pengantar teori dan metode. Jakarta: depdikbud
- Save M.Dagun. 2006. Kamus Besar Ilmu Pengetahuan, Jakarta: Lembaga Pengkajian Kebudayaan Nusantara ( LPKN ).
- Singarimbun, Masri dan Sofian Effendi. 1989. Metode Penelitian Survei, LP3ES, Jakarta.
- Sugiharjo, 2003. Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa....., Semarang : FIK UNNES Semarang
- Sugiyono. 2014. *Prosedur Penelitian Pendidikan Olahraga*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Suharno. 1993. Metodologi Pelatihan. Jakarta: KONI PUSAT, Pusat Pendidikan dan Penataran.
- Sajoto Moch. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. FPOK IKIP Semarang.
- Suharno HP. 1982. Metodologi Pelatihan Bolavoli. IKIP Yogyakarta. Yogyakarta.
- Yunus, M. 1990. Pokok-Pokok Pendidikan dan Pengajaran. Hidakarya Agung. Jakarta.
- \_\_\_\_\_. 1992, Olahraga Pilihan Bolavoli. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. Jakarta..