

**TINJAUAN KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER  
BOLA VOLI DI SMP N 16 KERINCI**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan pendidikan olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh**

**DEKA JULIO**

**NIM. 16086327/2016**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2020**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Di  
SMP N 16 Kerinci.

Nama : Deka Julio

BP/NIM : 2016 / 16086327

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, November 2020

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



**Drs. Zarwan, M. Kes.**  
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui oleh  
Dosen Pembimbing



**Hilmainur Syampurma, S.Pd,**  
NIP.19880529 201504 2 001

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**Nama : Deka Julio**

**Nim : 16086327**

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Skripsi Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
Dengan Judul**

**Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMP N 16  
kerinci**

**Padang, November 2020**

**Tim Penguji**

**Tanda Tangan**

**1. Ketua : Hilmainur Syampurma S.Pd. M.Pd. :**

**1.** 

**2. Sekretaris : Dra. Rosmawati M.Pd. :**

**2.** 

**3. Anggota : Drs. Zulman M.Pd. :**

**3.** 

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Deka Julio  
Nim/Bp : 16086327/2016  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Judul : Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola  
Voli SMP N 16 Kerinci

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya saya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, November 2020

Saya yang menyatakan



Deka Julio

## **ABSTRAK**

### **Deka Julio, 2020:“Tinjauan Kesehatan Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola voli di SMP N 16 Kerinci”.**

Masalah dalam penelitian ini adalah diperkirakan rendahnya tingkat kesehatan jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Bola voli di SMP N 16 Kerinci Oleh karena itu tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kondisi Tingkat Kesehatan Jasmani siswa Ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 16 Kerinci.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes dan pengukuran TKJI umur 13-15 tahun. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa Ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 16 Kerinci yang berjumlah 21 anak. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh hasil tingkat kesehatan jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 16 Kerinci sebagian besar berkategori baik sekali 0%, yang berkategori baik 9,5 %, berkategori sedang 23,8 %, yang berkategori kurang 57,1 %, yang berkategori kurang sekali 9,5 %.

***Kata Kunci : Kesehatan Jasmani, Ekstrakurikuler.***

## KATA PENGANTAR



Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “TINJAUAN KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMP N 16 KERINCI”. selanjutnya syalawat beserta salam semoga disampaikan Allah kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam menyusun skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, maka untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini disampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd. selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Bapak/ibuk wakil dekan selingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Zarwan M.Kes. selaku Ketua Jurusan pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd. selaku sekretaris jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Ibu Hilmainur Syampurma, S.Pd, M.Pd selaku Penasehat Akademis (PA) dan sekaligus dosen pembimbing yang telah banyak menyediakan waktu dan pikiran dalam membimbing penulis selama ini.
7. Bapak Drs. Zulman, M.Pd dan ibu Dra. Rosmawati, M.Pd Selaku Dosen tim penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
8. Seluruh Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
9. Teristimewa kepada abak dan mak serta keluarga yang berjuang melalui do'a, yang telah mencurahkan kasih sayang, dan memberikan motivasi baik secara moril maupun materil demi kesuksesan penulis dalam menyelesaikan skripsi dan studi ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan sehingga mendapatkan Ridhonya, serta berguna bagi yang membaca.

Padang, November 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. LatarBelakangMasalah.....	1
B. IdentifikasiMasalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. RumusanMasalah .....	6
E. TujuanPenelitian.....	6
F. ManfaatPenelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Permainan Bolavoli .....	8
2. Kesegaran Jasmani .....	10
3. Manfaat kesegaran jasmani .....	15
4. Ekstrakurukuler .....	16
B. Kerangka Konseptual .....	18
C. Hipotesis Penelitian.....	18
<b>BAB III METODOLLOGI PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	20
1. Jenis Penelitian .....	20
2. Waktu dan Tempat Penelitian .....	20
B. Devenisis Operasional Variabel Penelitian .....	21
C. Populasi dan Sampel .....	21
1. Populasi .....	21



2. Sampel .....	22
D. Instrument Penilaian.....	23
E. Teknik Pengumpulan Data .....	33
F. Teknik Analisis Data.....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	39
B. Pembahasan .....	49
C. Keterbatasan Penelitian .....	52
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	54
B. Implikasi .....	54
C. Saran-saran .....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>61</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian .....	22
2. Nilai TKJI putra .....	34
3. Nilai TKJI putri .....	35
4. Norma Tes TKJI .....	35
5. Hasil Tes Lari 50 meter .....	38
6. Hasil Tes Angkat Tubuh .....	39
7. Hasil Tes Baring Duduk.....	40
8. Hasil Tes Loncat Tegak .....	42
9. Hasil Tes 1000 Meter .....	43
10. Tingkat Kesegaran Jasmani .....	44

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Tes Lari 50 Meter.....	24
2. Tes Gantung Angkat Tubuh.....	27
3. Tes Baring Duduk .....	28
4. Loncat Tegak .....	30
5. Lari 1000 Meter.....	31
6. Histogram Lari 50 Meter .....	38
7. Histogram Gantung Angkat Tubuh .....	40
8. Histogram Baring Duduk .....	41
9. Histogram Loncat Tegak .....	42
10. Histogram Lari 1000 Meter .....	44
11. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa .....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampira	Halaman
1. Surat Izin Penelitian Dari FIK UNP.....	55
2. Surat Izin Peneletian Dari Dinas Pendidikan .....	56
3. Surat Balasan Dari Sekolah Telah Melaksanakan Penelitian .....	57
4. Data Mentah Penelitian .....	58
5. Nilai Kesegaran Jasmani .....	59
6. Daftar Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli .....	59
7. Formulir TKJI .....	61
8. Dokumentasi .....	62

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan salah satu faktor penting bagi suatu bangsa, maju mundurnya suatu bangsa sangat ditentukan oleh pendidikan, namun berhasil tidaknya suatu bangsa terletak pada kualitas pelaksanaannya untuk membangun manusia yang berkualitas tinggi tidak ada jalan lain kecuali melalui pendidikan. Oleh karena itu, pendidikan merupakan hal terpenting untuk mempersiapkan dirinya menuju masa depan yang lebih baik. Selain pendidikan secara umum, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan juga sangat diperlukan untuk meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.

Pendidikan jasmani olahraga, dan kesehatan adalah wahana yang terbaik untuk melakukan modifikasi permainan untuk mendidik anak, oleh karena itu penjasorkes merupakan alat untuk membina anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat sepanjang hayatnya.

Hal ini dikaitkan dengan Undang- Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistik Keolahragaan:“Olahraga prestasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Salah satu cabang olahraga prestasi yang sangat berkembang saat ini adalah permainan bola voli. Permainan bola voli merupakan permainan yang digemari oleh anak muda, karena dalam permainan ini banyak unsur kerjasama.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sering dipertandingkan untuk pelajar seperti pada tingkat Kejurda, kejuaraan antar club tingkat pelajar, O2SN, kejuaraan antar SMP sederajat. Bola voli di SMP N 16 Kerinci merupakan salah satu olahraga prestasi yang sering mengikuti pertandingan, akan tetapi belum pernah mendapat juara pertama hanya sampai di babak semi final saja. Seperti pada saat mengikuti pertandingan bola voli tingkat SMP Sekecamatan Keliling Danau yang diadakan pada awal tahun 2019 oleh pemuda desa semerap yang dilaksanakan di lapangan bolavoli pasar semerap. Mereka hanya mampu bertahan di semi final saja, tidak sampai menjadi juara. Dikarenakan juga pertandingan yang diadakan dalam waktu 2 hari, jadi mereka mengalami kelelahan, daya tahan mereka tidak stabil, sehingga tidak mampu bersaing melawan lawannya.

Untuk meningkatkan keterampilan dalam cabang olahraga bola voli perlu usaha yang maksimal dan kerja keras serta dengan mempertimbangkan semua faktor yang mendukung. Faktor tersebut antara lain kondisi fisik, metode latihan dan koordinasi gerak. Selain itu dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler juga bisa menjadi penunjang dalam mengembangkan olahraga bolavoli.

Ekstrakurikuler merupakan “kegiatan pendidikan diluar jam pelajaran yang ditunjukkan untuk membantu perkembangan peserta

didik, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh peserta didik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah”. (Noor Yanti, dkk, 2016, hal. 964).

SMP Negeri 16 Kerinci adalah salah satu sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler. Hal ini dilakukan agar proses belajar mengajar di sekolah dapat berjalan lancar, tertib, dan teratur sehingga dapat memberikan kontribusi bagi pencapaian tujuan sekolah dan tujuan pendidikan secara keseluruhan. Suatu sekolah terus mengembangkan potensi, minat, bakat, dan hobi yang dimiliki oleh peserta didik. Sekolah memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan potensi, minat, bakat, dan hobi tersebut.

Dengan adanya ekstrakurikuler siswa bisa memilih dan bergabung dalam kegiatan yang disukainya dan dapat menyalurkan bakat mereka sehingga dapat mencapai prestasi yang diinginkan. SMP Negeri 16 kerinci adalah salah satu sekolah yang mengadakan kegiatan olahraga prestasi dalam bentuk pembinaan ekstrakurikuler bola voli. Bola voli di SMP Negeri 16 Kerinci merupakan salah satu olahraga prestasi yang sering mengikuti pertandingan. Ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 16 kerinci sangat diminati oleh siswa dengan fasilitas yang memadai seperti lapangan dan bola yang mencukupi untuk siswa pada saat latihan bola voli.

Untuk mencapai prestasi yang baik dalam permainan bola voli dibutuhkan kesegaran jasmani yang baik komponen-komponen kesegaran jasmani seperti daya tahan tubuh, yaitu selama permainan siswa dituntut untuk tetap dalam kondisi stabil hingga akhir permainan. Kondisi lainnya yaitu

konsentrasi, dalam bermain sangat dibutuhkan sehingga siswa tetap fokus dalam bermain. Kecepatan reaksi dan koordinasi juga dibutuhkan dalam bermain sehingga di dalam tim tercipta kerjasama yang baik.

Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek yang penting dimiliki setiap orang, khususnya siswa di bidang keolahragaan. Pentingnya memiliki kesegaran jasmani yang baik, adalah untuk meningkatkan dan mempertahankan daya tahan tubuh sehingga sangat perlu dilakukan pada lembaga-lembaga pendidikan dari tingkatan yang paling rendah (taman kanak-kanak) sampai dengan perguruan tinggi. Pendidikan jasmani yang diberikan dalam berbagai cabang olahraga pada dasarnya ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani para pelakunya sedangkan tujuan lain yaitu prestasi.

Di samping itu terdapat juga beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa itu rendah seperti faktor internal dan eksternal adapun faktor internal yaitu dalam diri siswa itu sendiri dimana siswa lebih sering menggunakan handphone pada saat latihan, sehingga cenderung malas mengikuti latihan, kelelahan pada saat latihan dikarenakan tidur yang kurang, rasa bosan dan jenuh pada saat mengikuti latihan sehingga pada saat mengikuti latihan siswa lebih sering duduk pada saat pelatih memberikan program latihannya. Dan faktor eksternal yaitu faktor yang mempengaruhi dari luar seperti orang tua. kurangnya dorongan dari orang tua, orang tua yang kurang mendukung dan memperhatikan minat dan bakat anaknya sehingga siswa juga kurang semangat pada saat mengikuti latihan.



Tingkat kesegaran jasmani yang baik merupakan sesuatu yang telah dicapai oleh siswa yang ditandai dengan adanya perubahan yang terjadi di dalam diri siswa setelah berakhirnya melakukan kegiatan latihan. Perubahan yang dimaksudkan adalah perubahan yang terjadi secara sadar dan tertuju untuk memperoleh sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya.

Berdasarkan observasi penulis dengan pelatih ekstrakurikuler bolavoli pada hari Jum'at tanggal 6 Maret 2020 jam 16.00-18.00 tepatnya pada siswa melakukan latihan bolavoli yang bertempat di lapangan bolavoli SMP Negeri 16 Kerinci. Pelatih mengatakan bahwa kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli rendah di tandai dengan siswa yang mudah kelelahan, rasa pusing, dan rasa bosan saat latihan. Dengan adanya rasa bosan maka timbul rasa malas sehingga saat melakukan kegiatan latihan siswa malas melakukan latihan yang diberikan pelatih.

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas perlu adanya solusi terkait masalah fenomena yang dihadapi sehingga penulis tertarik untuk mengangkat judul yaitu "Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP N 16 Kerinci".

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP N 16 Kerinci.

2. Faktor latihan mempengaruhi kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dalam permainan bola voli di SMP N 16 Kerinci.
3. Kondisi fisik siswa putra dan putri anggota ekstrakurikuler bola voli di SMP N 16 Kerinci.
4. Sarana dan prasarana ekstrakurikuler bola voli di SMP N 16 Kerinci.
5. Program latihan siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP N 16 Kerinci.

### **C. Pembatasan masalah**

Banyaknya masalah yang bermunculan dalam latar belakang masalah seperti yang terdapat pada identifikasi masalah diatas, mengingat kemampuan peneliti sangat kurang, maka permasalahan dibatasi pada „Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ektrakurikuler Bola voli SMP Negeri 16 Kerinci.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dalam penelitian ini masalah pokok dapat dirumuskan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut: “Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ektrakurikuler Bola voli SMP Negeri 16 Kerinci?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kondisi tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 16 Kerinci.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dinas pendidikan, sebagai bahan pertimbangan untuk setiap sekolah agar dapat mengetahui pengaruh modifikasi permainan terhadap kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 16 Kerinci.
3. Kepala sekolah, sebagai bahan pertimbangan untuk menyarankan kepada guru agar dapat memotivasi siswa untuk belajar sehingga dapat memberikan kontribusi terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa.
4. Orang tua, sebagai bahan pertimbangan agar dapat menimbulkan motivasi belajar siswanya terhadap tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki anaknya.
5. Sebagai bahan pertimbangan atau perbandingan dalam menerapkan program latihan untuk kesegaran jasmani melalui model modifikasi permainan terhadap bolavoli pada siswa SMP Negeri 16 Kerinci.