

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER
OLAHRAGA BOLAVOLI DI SMK NEGERI 1 BENGKULU SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**DEBI STIAWAN
NIM. 15086280**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

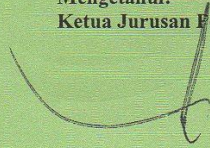
SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler
Olahraga Bolavoli di SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan
Nama : Debi Stiawan
NIM : 15086280
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2019

Disetujui:

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

Pembimbing,



Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 196207051987112001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Debi Stiawan
NIM : 15086280

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan judul**

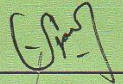
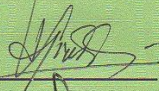
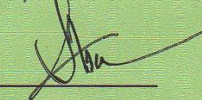
**Tinjauan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Bolavoli di
SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan**

Padang, Februari 2019

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dra. Erianti, M.Pd
2. Sekretaris : Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd
3. Anggota : Drs. Ali Asmi, M.Pd

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Tinjauan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Bolavoli Di SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan". Adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulisan ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali dosen pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2019

Yang Menyatakan,



Debi Stiawan
NIM 15086280

Denagan menyebut nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang, sesungguhnya sesudah kesulitan itu nada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sesungguhnya urusan yang lain dan hanya kepada tuhanmu lah hendaknya berharap”(Qs.Al insyiriah:ayat 6-8)

Allhamdulillah...

Puji syukur ke panjatkan padamu Ya ALLAH atas rahmat dan karunia MU sehingga sehingga saya bisa melewati segala tantangan dan rintangan meskipun putus asa seringkali menyertai semangatku. Terima kasih ya ALLAH engkau telah memberikan cinta,...cinta dari keluargaku, telah memberikan rezeki kepada kedua orang tua saya (mak dan bak), sehingga saya bisa menyelesaikan amanah dari kedua orang tua saya.

KEDUA ORANG TUA SAYA

Sebagai tanda, bakti dan hormat saya, dan saya ucapkan terimakasih ye tak terhingga..yang telah memberikan cinta dan kasih sayung, motivasi, semangat, dan selalu mendoakan anak mu ni, semua ini belum sebanding dengan keringat dan jerih payah ye bak dan mak keluakah untuk anak mu ye sughang ini.

Mak dengan Bak,.. Alhamdulillah berkat doa mak dengan bak aku pacak ngudimkah kuliah aku, ame bukan mak dengan bak kalo ndek kepacak aku kuliah, Alhamdulillah aku pacak buktikan dengan mak dan bak kalo anak mu ni pacak buktikah walaupun kite kurang segale nye, mak kah aku ingatkah saje nasehat mu mak, nasehat mak ye aku ingakah saje, (terus semangat nak,jangan nyerah nak di sini mak berdoa semoge kamu 5 beghading jadi jeme gale, mangke me kb lah sukses kb pcak nyekolkah ading, gila mpuk kite lum bedie, ye penting kamu sehat nak.banyak pesan mak dengan kamu tu,) kah aku buktikah nian mak. Dan pesan bak,(nak pokoknye kaba semangat saje jangan pikirkah nian me ndek bedie tu,ke luk itulah die.kah bak cakahgkah, bak kah mendam di kebun nilah, ke ndak kamu tulah nak. Jangan malas, berdoa, jangan lupe sholat nak.). untuk mak dengan bak pokoknye jangan takut, aku mintak doa restu nye, mangke anak mu ni lancer di segale segi ye kah aku ikuti. Semoge kite sekeluarge sehat gale itu saje aku pintak.

ADING TERCINTA

Nades parera (lekat), Yensi Anggraini, Jogi Okto Stiaji dan ading bungsu, Al Esa Mahendra, semoge diberikan kesehatan Amin ya Allah, dan semoge saje kakang ni jadi jeme, dan kakang berdoa kamu jadi jeme gale. Kakang bepesan jangan

malas, jangan nakal, terus sholat dek, semoga kamu berprestasi di akademik maupun non akademik.

UNTUK DOSEN PEMBIMBING

Terima kasih banyak ibu Dra, Erianti, M.Pd selaku pembimbing skripsi aku, terima kasih atas bimbingan nye selama ini bu, ye lah berbagi ilmu nye dengan aku, walaupun ada kendala dikit waktu aku kompre.

Untuk seseorang(???) terima kasih doa nye dan dukungan nye cuy, mbudikah serile jadilah mpuk masih di ambang-ambang. Haha.

NDAK ANAK IPPM SEMAKU NIAN INI

Dang anton kumaini, dang sukri, dang septo, ayuk osy, adi, reski, eko, ardi, bang micel, terima kasih atas doanya dan dukungan selama ini.

Calsar apartemen: dike efriansyah, heru, dang aji, sulta hediari, edo, robet, suherman kawan suherman, farid, agus, beri bang ajis, abzi terima kasih dukungan dan doa nye selama ini keluarga besar calsar apartemen.



ABSTRAK

Debi Stiawan, (15086280): Tinjauan Tentang Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Bolavoli di SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan.

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga bolavoli di SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga bolavoli di SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan.

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua peserta ekstrakurikuler olahraga bolavoli di SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan, yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap kebugaran jasmani dengan tes kebugaran jasmani (TKJI). Data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Berdasarkan analisis data maka hasil penelitian ditemukan bahwa dari 20 orang peserta ekstrakurikuler olahraga bolavoli di SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik sekali 1 orang (5%), 10 orang (50%) kategori baik, 9 orang (45%) kategori sedang, dan tidak ada satupun peserta ekstrakurikuler olahraga bolavoli pada kategori kurang dan kurang sekali. Dengan demikian hal ini dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga bolavoli di SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan adalah Baik.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini dengan judul, ”Tinjauan Tentang Kebugaran jasmani peserta Ekstrakurikuler Olahraga Bolavoli Di SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan”.

Penulis sadar bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Dr. H. Zalfendi. M.Kes. AIFO selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Zarwan, M.Kes Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
3. Dra. Erianti, M.Pd selaku pembimbing, yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
4. Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd dan Drs. Ali Asmi, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa lebih baik lagi.

5. Kedua orangtua serta seluruh keluarga ku tercinta yang selalu memberikan semangat dan motivasi yang begitu berarti bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Guru penjasorkes sebagai pelatih ekstrakurikuler bolavoli yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melibatkan siswanya dalam pengumpulan data penelitian ini.
7. Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan yang telah member izin pada peneliti dalam pengambilan data.
8. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pada kesempatan ini penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT.. Amin...

Padang, September 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Kegunaan Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	10
1. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	10
2. Komponen Kebugaran Jasmani	11
3. Fungsi Kebugaran Jasman	18
4. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	20
5. Faktor-faktor Yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	24
6. Manfaat Kebugaran Jasmani	26
7. Kegiatan Ekstrakurikuler.....	27
8. Pengertian Permainan Bolavoli	29
B. Kerangka Konseptual	36
C. Pertanyaan Penelitian	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	38
C. Populasi dan Sampel	38
D. Jenis dan Sumber Data	39
E. Defenisi Operasional	39

F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	40
G. Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	49
B. Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	58

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	39
2. Penilaian Putra usia 16 - 19 Tahun	40
3. Norma Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	41
4. Distribusi Hasil Data Kebugaran Jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga bolavoli di SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	36
2. Pelaksanaan Lari 60 meter.....	43
3. Sikap Permulaan Angkat Tubuh	44
4. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	45
5. Gerakan Baring menuju sikap duduk.....	45
6. Sikap Menentukan Rahan Tegak	47
7. Posisi Start Lari 1200 meter.....	48
8. Posisi Finish Lari 1200 meter	48
9. Histogram Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Bolavoli Di SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Tes Kesegaran Jasmani.....	60
2. Daftar Hasil Data Penelitian	61
3. Daftar peserta Tes	62
4. Formulir Tes Kesegaran Jasmani	63
5. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.....	64
6. Surat Ijin Penelitian Dari Dinas Pendidikan Provinsi Bengkulu	65
7. Surat Ijin Penelitian Dari SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan.....	66
8. Dokumintasi Penelitian	67

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani yang di dalamnya mengutamakan aktivitas jasmani merupakan salah satu cara untuk memelihara kesegaran jasmani peserta didik. Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesegaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik neuromuskuler, perseptual, kognitif dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pendidikan jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan. Hal ini tertuang dalam Undang – Undang Republik Indonesia no.20 tahun 2003 pasal 4 menyatakan :

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi siswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Pada hakekatnya pendidikan jasmani tidak hanya untuk mengembangkan badan tetapi juga untuk mengajarkan perilaku sosial, kebudayaan, dan menghargai etika serta mengembangkan kesehatan mental – emosional, selain itu Adisasmita juga berpendapat bahwa kegiatan jasmani tertentu yang dipilih dapat membentuk sikap/membentuk karakter yang berguna bagi pelakunya. Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia. Dalam Depdiknas (2003:2) mengemukakan bahwa : Pendidikan jasmani adalah sesuatu proses pembelajaran yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan olahraga, internalisasi, nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat, pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun

melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Berdasarkan penjelasan di atas, jelas bahwa pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang bermanfaat dalam keterampilan gerak dan berfikir seseorang menjadi lebih baik. Di samping itu melalui pendidikan jasmani dan menanamkan kebiasaan pola hidup sehat, serta aspek sosial berkembang dengan emosional yang stabil.

Pendidikan jasmani menyumbang dua tujuan khas, yaitu (1) mengembangkan dan memelihara tingkat kebugaran jasmani yang sesuai untuk kesehatan dan mengajarkan mengapa kebugaran jasmani merupakan sesuatu yang penting serta bagaimana kebugaran dipengaruhi oleh latihan, dan (2) mengembangkan keterampilan gerak yang layak, diawali oleh keterampilan gerak dasar menuju keterampilan olahraga tertentu, dan akhirnya menekan keolahragaan sepanjang hayat.

Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di SMA/MA bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut.

(1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang dipilih. (2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik. (3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak. (4) Melakukan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di

dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. (5) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis. (6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan. (7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar jam intrakurikuler, tujuan diadakan ekstrakurikuler yaitu sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa sesuai bidang yang digemari. Dalam kegiatan ekstrakurikuler, ada beberapa bidang salah satunya dibidang olahraga. Dari pengamat peneliti, di Kabupaten Bengkulu Selatan khususnya di SMK (Sekolah Menengah Kejuruan) banyak berkembang yang mengadakan ekstrakurikuler olahraga BolaVoli. Syafruddin (2012:6) berpendapat” kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan tambahan (ekstra) bagi siswa untuk dapat menyalurkan bakat atau keinginannya sesuai dengan cabang olahraga atau aktivitas lain yang diminatinya”. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler pada mata pelajaran Penjas Orkes ini adalah Pada cabang olahraga bolavoli. Kegiatan ekstrakurikuler mata pelajaran pendidikan jasmani cabang olahraga bolavoli sangat banyak digemari oleh anak didik.

Olahraga bola voli, merupakan olahraga yang dimainkan oleh 6 orang dan dimainkan di dalam ruangan maupun di luar ruangan dengan ukuran lapangan panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Dengan ukuran lapangan yang

tidak terlalu besar memungkinkan pemain yang memainkan perlu kesegaran jasmani yang baik. Dari pengamatan peneliti, selama ini di Kabupaten Bengkulu Selatan perkembangan olahraga bola voli sangat luar biasa pesatnya dan menjadi olahraga favorit dikalangan masyarakat. Selain itu juga banyak diselenggarakan kompetisi bola voli antar pelajar maupun umum.

Salah satu syarat untuk dapat bermain bola voli dengan baik adalah pemain harus dibekali dengan fisik 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 bola voli ada beberapa macam, seperti *passing* (pass bawah dan pass atas), *blocking* (membendung bola), *smash dan servis* (servis atas dan servis bawah).

Penguasaan teknik-teknik dasar permainan bola voli tentunya harus membutuhkan latihan dan bimbingan sejak dini. Permainan bola voli dapat berlangsung menarik dan teratur apabila para pemain menguasai unsur-unsur dalam permainan bola voli salah satunya adalah penguasaan teknik-teknik dasar. Latihan sejak usia dini setiap pemain bola voli bertujuan untuk mempersiapkan pemain agar dapat menguasai banyak keterampilan dasar. Dalam proses ini, seorang pelatih sangat berperan penting untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain dalam bermain bola voli. Pelatih juga dituntut untuk lebih kreatif dan inovatif dalam merancang setiap sesi latihan. Kebanyakan dari setiap pelatih saat dalam melatih bentuk-

bentuk teknik yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar para pemain dalam bermain bola voli selalu monoton sehingga menimbulkan kebosanan bagi pemainnya. Pada akhirnya kebosanan yang terjadi tersebut dapat mengganggu tujuan dan sasaran dari latihan yang ingin dicapai. Hingga pada akhirnya banyak ditemukan dilapangan masih rendahnya kualitas penguasaan keterampilan dasar pada setiap pemain bola voli. Ekstrakurikuler dibidang olahraga terutama olahraga bola voli merupakan kegiatan favorit bagi pelajar SMK, ini terlihat dari berbagai sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler bola voli banyak siswa yang antusias yang ikut, termasuk SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan.

SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan merupakan sekolah menengah kejuruan yang terletak di jl. Ahmad Yani, lebih tepatnya berada di wilayah Kota Manna Kabupaten Bengkulu Selatan Provinsi Bengkulu. Sekolah ini memiliki ekstrakurikuler bola voli yang diikuti oleh 20 siswa. Pada saat bermain 5 set siswa mengalami kelelahan, dapat dilihat disini bahwa siswa mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang kurang. Sedangkan untuk sarana dan prasarana di sekolah SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan terdapat bola voli sebanyak 15 bola, net 2 buah, seragam sebanyak 1 set dan lapangan outdoor untuk melakukan ekstrakurikuler bola voli.

Dari 20 siswa yang memilih ekstrakurikuler bola voli ini belum diketahui seberapa baik tingkat kesegaran jasmani yang mereka miliki. Kesegaran jasmani sangat diperlukan dalam permainan bola voli agar seseorang pemain mampu bermain maksimal. Kesegaran jasmani meliputi,

kekuatan, kelincahan dan daya tahan. Selain itu waktu yang digunakan untuk ekstrakurikuler Bola Voli di SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan sangatlah kurang yaitu ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan dilakukan hanya 1 minggu 1 kali pada hari kamis soreh pukul 15.00 WIB.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh anggota ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan, sebagai acuan untuk menghadapi *event-event* yang akan datang untuk memperoleh juara. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti lebih lanjut tentang Tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler Bola Voli di SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan. Selain itu, ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan belum memiliki catatan kesegaran jasmani setiap anggota, jadi peneliti tertarik untuk mengetahui Tingkat Kesegaran jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada di atas maka cukup banyak faktor yang berpengaruh terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan, antara lain sebagai berikut :

1. Faktor kurangnya latihan pemain mempengaruhi kesegaran jasmani anggota ekstrakurikuler dalam permainan bola voli.
2. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan.

3. Gizi
4. Aktivitas fisik siswa
5. Pengaruh lingkungan belajar dan rumah
6. Sosial ekonomi orang tua
7. Kesehatan
8. Kebiasaan keseharian

C. Pembatasan Masalah

Banyaknya masalah yang bermunculan dalam latar belakang masalah seperti yang terdapat pada identifikasi masalah diatas, mengingat waktu dan kemampuan yang terbatas, maka permasalahan dibatasi pada, “tentang kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga bolavoli di SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Bagaimana tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga bolavoli di SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti, sebagaimana yang telah dijelaskan di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui: “Kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga bolavoli di SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan.

F. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian, maka hasil penelitian diharapkan berguna sebagai :

1. Salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Pedoman bagi SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan dalam rangka pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bolavoli .
3. Bahan masukan bagi Depdikbud Kabupaten Bengkulu Selatan tentang pembinaan kegiatan ekstrakurikuler di Sekolah.
4. Bahan masukan bagi Konida, pelatih, guru olahraga dan masyarakat dalam pembinaan bolavoli di Kabupaten Bengkulu Selatan.
5. Bahan masukan bagi para penelitian yang ingin meneliti permasalahan secara mendalam.
6. Sumbangan khasanah ilmu pengetahuan, pengembangan ilmu pengetahuan serta sebagai pengetahuan bagi pembaca.