

**PENGARUH KETERAMPILAN BERMAIN BOLA VOLI TERHADAP
KESEGERAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 1 PADANG GANTING
KABUPATEN TANAH DATAR**

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:
Fandi Lata Putra
NIM. 74346**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2010**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Keterampilan Bermain Bola voli Terhadap
Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Padang
Ganting Kabupaten Tanah Datar

Nama : Fandi Lata Putra

NIM : 74346

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, November 2010

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Syafrizar, M.Pd
NIP.196009191987031003

Drs.Jonni, M.Pd
NIP. 196006041986021001

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M. Kes, AIFO
NIP. 196205021987231002

HALAMAN PENGESAHAN

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji
Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Pengaruh Keterampilan Bermain Bola Voli
Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negri 1
Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar**

Nama : Fandi Lata Putra

NIM : 74346

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2010

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Syafrizar, M.Pd	1. _____
2. Sekretaris	: Drs. Jonni, M.Pd	2. _____
3. Anggota	: Drs. Yulifri, M.Pd	3. _____
4. Anggota	: Drs. Qalbi Amra, M.Pd	4. _____
5. Anggota	: Dra. Erianti, M.Pd	5. _____

ABSTRAK

Pengaruh Keterampilan Bermain Bola voli Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar

Oleh : Fandi Lata Putra, /74346/2011

Masalah yang diungkapkan dalam penelitian ini adalah ada atau tidaknya pengaruh keterampilan bermain bola voli terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan pengaruh keterampilan bermain bola voli terhadap kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar.

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metoda eksperimen semu dengan rancangan *pree test–post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar berjumlah sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel adalah dengan teknik *total sampling*. Data dianalisis dengan menggunakan uji – t.

Berdasarkan analisis data maka hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat pengaruh secara signifikan antara keterampilan bermain bola voli terhadap kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan mean kesegaran jasmani siswa sebelum diberikan perlakuan (*pree test*) adalah 11,13 dan mean sesudah diberikan perlakuan (*post test*) adalah 14,97, artinya terjadi peningkatan sebesar 3,84. Disarankan kepada pihak sekolah dan guru penjasorkes agar memberikan bentuk-bentuk permainan dalam proses pembelajaran sehingga kesegaran jasmani dapat ditingkatkan.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Keterampilan Bermain Bolavoli Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar”. Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

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. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Drs. H. Syahril Bachtiar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Syafrizar, M.Pd dan Drs. Jonni, M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.

4. Drs. Qalbi Amra, M.Pd, Drs. Yulifri, M.Pd dan Dra. Erianti, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala sekolah SMP Negeri 1 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar yang telah memberi izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Kedua orang tua yang tercinta Masrial (Ayah) dan Harmailis (Ibu) yang telah memberikan bantuan moril maupun materil sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
8. Teman-teman senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan kritikan dan saran dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, November 2010

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	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	
1. Kesegaran Jasmani	9
2. Komponen Kesegaran Jasmani	11
3. Fungsi Kesegaran Jasmani	12
4. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	14
5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani	17
6. Permainan Bolavoli	19

B. Kerangka Konseptual.....	23
C. Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	26
B. Populasi dan Sampel	26
C. Rancangan Penelitian.....	27
D. Defenisi Operasional.....	28
E. Jenis dan Sumber Data	29
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	29
G. Teknik Analisis Data	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	49
1. Tingkat Kesegaran Jasmani Sebelum Diberi Perlakuan.....	49
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Sesudah Diberi Perlakuan.....	51
B. Uji Persyaratan Analisis	53
C. Uji Hipotesis	54
D. Pembahasan	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	58
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	27
2. Nilai tes kesegaran jasmani Indonesia untuk remaja usia 13-15 tahun Putra	42
3. Norma tes kesegaran jasmani Indonesia untuk remaja umur 13-15 tahun putra	42
4. Distribusi Frekuensi Kategori Kesegaran Jasmani Sebelum Diberi Perlakuan	49
5. Distribusi Frekuensi Kategori Kesegaran Jasmani Sesudah Diberi Perlakuan	51
6. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	53
7. Hasil Uji Kesamaan Varians.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	28
2. Tes Lari 50 Meter	31
3. Sikap permulaan gantung angkat tubuh	32
4. Sikap Daggu Menyentuh Atau Melewati Palang Tunggal.....	33
5. Sikap permulaan baring duduk	34
6. Gerakan baring menuju sikap duduk	35
7. Gerakan sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha.....	35
8. Sikap menentukan raihan tegak	36
9. Sikap awal loncat tegak	37
10. Gerakan meloncat tegak	37
11. Sikap Start lari 1000 m	38
12. Stop Watch dimatikan saat pelari melintas garis finish.....	39
13. Histogram Kesegaran Jasmani Sebelum Diberi Perlakuan.....	50
14. Histogram Kesegaran Jasmani Sesudah Diberi Perlakuan.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program permainan bola voli.....	60
2. Nilai dan Norma Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putera	62
3. Rekap Kesegaran Jasmani Sebelum Diberi Perlakuan.....	63
4. Rekap Kesegaran Jasmani Sesudah Diberi Perlakuan.....	64
5. Uji Normalitas Data	65
6. Uji Homogenitas	66
7. Uji Hipotesis	67
8. Dokumentasi Penelitian	68
9. Surat Izin Penelitian	77

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara di Indonesia mengalami perkembangan dan melakukan perubahan-perubahan demi menghadapi tantangan yang semakin berat, akibat pengaruh global dan perkembangan ilmu pengetahuan serta teknologi yang saat ini sudah mempengaruhi seni dan budaya bangsa kita. Hal ini perlu adanya perbaikan sistem pendidikan nasional seperti memperbaiki sarana dan prasarana pendidikan dan penyempurnaan kurikulum.

Diantara penyempurnaan kurikulum tersebut adalah kurikulum SMP/MTS meliputi substansi pembelajaran yang ditempuh dalam satu jenjang pendidikan selama tiga tahun dan memuat 10 mata pelajaran diantaranya yaitu mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Menurut Badan Standar Pendidikan Nasional (2007:296 tujuan dari pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada Sekolah Menengah Pertama adalah untuk:

“Mengembangkan keterampilan pengolahan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani dan olahraga terpilih, meningkatkan pertumbuhan fisik, keterampilan gerak dasar, memahami aktivitas konsep jasmani dan olah raga dilingkungan yang bersih informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap positif”

Berdasarkan uraian pada halaman sebelumnya ,maka jelaslah bahwa salah satu tujuan dari pembelajaran penjasorkes di SMP adalah untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran atau kesegaran jasmani siswa, yaitu melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga. Kesegaran Jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupan seseorang berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efesien. Disadari atau tidak, sebenarnya kesegaran jasmni itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani senyawa dengan hidup manusia.

Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh karyawan berbeda dengan anggota TNI, berbeda pula dengan penarik becak, dengan pelajar dan sebagainya. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan orang dewasa, bahkan kadar kebutuhan kesegaran jasmani itu sangat individual.

Menurut Cholik Muthohir (1999) sebagai ahli pendidikan jasmani pada hakikatnya kesegaran jasmani adalah “merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti”. Bila dikaitkan dengan kesegaran jasmani siswa,maka kesegaran jasmani dapat

dikatakan sebagai kemampuan siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas sehari-hari dengan baik dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Hal ini misalnya saja bagaimana siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas belajar, baik di sekolah maupun aktivitas lain setelah pulang sekolah.

Seseorang untuk dapat memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, tentu banyak faktor yang mempengaruhinya diantaranya adalah status gizi, lingkungan tempat tinggal, kebiasaan yang dilakukan siswa, sarana dan prasarana, istirahat yang cukup, pengetahuan dan pemahaman siswa tentang pentingnya kesegaran jasmani dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, dan kebiasaan siswa dalam berolahraga dan bergerak yang berkaitan dengan fisik.

Di dalam memenuhi hasrat bergerak pada siswa, perlu memperhatikan karakteristik siswa baik dari segi fisik mental, maupun sosial emosional. Besar kecilnya naluri bergerak bagi siswa tidak selalu sama. Dorongan bergerak tidak dapat diajarkan, tetapi merupakan pembawaannya masing-masing. Pendidik hanya dapat memberikan kesempatan dan mengarahkan dorongan gerak tersebut. Dengan memberikan permainan yang menarik perhatian mereka, maka hal ini dapat memotivasi siswa untuk bergerak seperti bermain bola voli.

Olahraga permainan bola voli merupakan permainan yang banyak digemari, baik bagi anak-anak, remaja, dewasa, maupun orang

tua. Bermain bola voli bagi banyak orang mempunyai tujuan yang berbeda-beda seperti yang dikemukakan oleh Erianti (2004:2) adalah” 1) mengisi waktu luang sebagai selingan setelah bekerja, 2) mencapai prestasi yang tinggi dalam meningkatkan prestise diri, 3) mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara, 4) memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan”.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa salah satu tujuan dari bermain bola voli adalah memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani. Dengan demikian dapat diartikan bahwa seseorang yang rajin dan senang bermain bola voli dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani, begitu juga halnya dengan siswa SMP Negeri 1 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar, baik dilakukan dalam proses pembelajaran penjasorkes di sekolah maupun dilingkungan tempat tinggal mereka.

Kesegaran jasmani menurut Mutohir (1999) sebagai ahli pendidikan jasmani adalah “merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti”. Kesegaran jasmani yang dimaksud tidak hanya mencakup pada fisik, tetapi juga mental, sosial dan emosional sehingga merupakan kebugaran total. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa siswa yang baik tingkat kesegaran jasmaninya tentunya mereka memiliki kemampuan dalam menyelesaikan tugas secara produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Misalnya saja

bagi siswa tugas atau kegiatan belajar di sekolah, terutama kegiatan belajar penjasorkes yang membutuhkan kerja fisik.

Berdasarkan pengamatan sementara dan informasi yang penulis peroleh dari guru penjasorkes di SMP Negeri Negeri 1 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar, ternyata banyak siswa yang kesegaran jasmani masih rendah. Hal ini terlihat dari penampilan mereka dalam belajar, terutama dalam pembelajaran penjasorkes dan mereka kurang bersemangat, malas, sering menguap, siswa kurang bergairah mengikuti pelajaran yang diberikan maupun tugas-tugas di rumah (PR), malahan siswa sering mengantuk dalam mengikuti pelajaran.

Rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Padang Ganting tersebut, mungkin dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya adalah faktor status gizi, keadaan lingkungan sekolah, sarana dan prasarana, pengetahuan siswa tentang kesegaran jasmani, istirahat yang cukup dan kebiasaan berolahraga yang dilakukan siswa seperti bermain bolavoli. Di samping itu kebiasaan siswa yang malas bergerak karena pada umumnya siswa pergi sekolah menggunakan kendaraan bermotor dan angkot. Bahkan setelah pulang sekolah mereka sedikit sekali yang melakukan aktifitas fisik dan berolahraga, kalau ada itupun hanya siswa yang mempunyai bakat dan minat dalam cabang olahraga yang digemari dan diminati untuk mencapai prestasi. Hal ini juga akan dapat mempengaruhi kesegaran jasmani siswa.

Melihat kenyataan di atas, pada kesempatan ini penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang kesegaran jasmani siswa di SMP Negeri 1 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar, dengan suatu harapan kesegaran jasmani siswa dapat ditingkatkan dengan kebiasaan siswa untuk berolahraga yakni bermain bola voli. Dengan demikian penelitian ini berjudul: “pengaruh keterampilan bermain bola voli terhadap kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini yakni sebagai berikut :

1. Keadaan Lingkungan Sekolah
2. Sarana dan Prasarana
3. Istirahat yang cukup
4. Kebiasaan siswa dalam beraktifitas
5. Status Gizi
6. Kebiasaan bermain bola voli
7. Pengetahuan siswa tentang kesegaran jasmani

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Padang Ganting, dan keterbatasan yang penulis miliki, maka penelitian ini Apakah terdapat pengaruh keterampilan bermain bola voli bagi dibatasi atas satu faktor saja yaitu “ Bermain bola voli.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dikemukakan rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu Adakah pengaruh bermain bola voli terhadap kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bermain bola voli terhadap kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang.
2. Guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebagai masukan tentang tingkat kesegaran jasmani siswa bermanfaat dalam proses pembelajaran.

3. Pihak sekolah SMP Negeri 1 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar sebagai bahan masukan bahwa kesegaran jasmani siswa penting artinya untuk kesiapan siswa dalam proses pembelajaran.
4. Mahasiswa sebagai bahan bacaan dan refrensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Peneliti berikutnya untuk meneliti kajian yang sama secara mendalam.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan gambaran dari kondisi fisik tubuh. Sutoso dalam Arsil (1991:1) mengemukakan kesegaran jasmani lebih menitik beratkan kepada *physical fitness* yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dalam fisiologi terhadap keadaan lingkungan. (ketinggian, kelembaban, suhu dan seainya). Kata kesegaran jasmani berasal dari kata “fit” yang berarti sehat. Seseorang yang berada dalam kondisi fit berarti ia memiliki keadaan badan yang sehat untuk melindungi diri terhadap berbagai macam penyakit dari luar tubuh.

Sadoso (1989:9) Kesegaran jasmani adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau tugas-tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan lainnya. Komponen atau faktor kesegaran jasmani dan komponen kesegaran motorik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen kondisi fisik. Agar seseorang dapat dikategorikan kondisi fisiknya baik, maka status komponen-komponennya harus berada dalam kondisi baik pula. Wahjoedi (2001:58) mengemukakan pengertian kesegaran

jasmani adalah: “kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan melewati hal-hal darurat yang tak terduga sebelumnya”.

Dalam kehidupan sehari-hari kesegaran jasmani akan menggambarkan kehidupan seseorang secara harmonis, penuh semangat dan kreatif. Dengan kata lain, orang yang bugar adalah orang yang berpandangan sehat, cerah untuk kehidupannya baik untuk masa kini maupun masa yang akan datang. Kebugaran jasmani merupakan sari utama cikal bakal dari kesegaran jasmani secara umum. Jadi apabila orang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian, seseorang tidak dapat mencapai kesegaran jasmani secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik.

Sutarman dalam Gusril (2004) menyatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan suatu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness) yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada setiap pembebanan fisik (physical stress) yang layak. Dengan kata lain bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi dari sistem dalam tubuh yang dapat

meningkatkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik. Jelas bahwa apabila seseorang banyak melakukan aktivitas gerak maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Apabila rutin dan teratur dalam melakukan aktivitas gerak dan olahraga maka dapat meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal, jika tubuh telah dapat mengkonsumsi oksigen secara maksimal maka akan memberikan dampak yang bagus terhadap kebugaran jasmani seseorang. Maka dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang dapat menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti.

Gusril (2004:119) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat ketelitiannya dan status gizi. Sedangkan Depdikbud (1973) menyatakan apa yang telah dicapai dalam bidang akademis erat hubungannya dengan kondisi badan, telah di buktikan bahwa pelajar-pelajar yang kesegaran jasmaninya di atas rata-rata pencapaian akademisnya sangat bagus.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Lycholat dalam gusril (2004:19) mengemukakan komponen-komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua golongan yaitu sebagai berikut : menjadi dua, yaitu kebugaran yang

berhubungan dengan kesehatan dan kebugran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: (1) daya tahan jantung paru, (2) daya tahan otot, (3) kekuatan otot, (4) kekuatan dan komposisi tubuh. Sedangkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak meliputi: (1) kecepatan, (2) kecepatan reaksi, (3) daya ledak, (4) kelincahan, (5) keseimbangan (6) kecepatan dan (7) koordinasi. Poin di atas sangat memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap kesegaran para siswa.

Ciri-ciri orang yang memiliki kesegaran jasmani sebagaimana yang terdapat dalam Rusdam Jamal dalam Gusril (2004:123) yaitu sebagai berikut: "(a) resisten terhadap penyakit, (b) memiliki daya tahan jantung, paru, peredaran darah dan pernafasan, (c) memiliki daya otot umum, (d) mempunyai daya otot local, (e) memiliki daya ledak otot, (f) memiliki kekuatan, (g) memiliki kecepatan, (h) memiliki kelentukan dan (i) memiliki koordinasin dan ketepatan".

3. Fungsi Kesegaran Jasmani

Fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua bagian sebagai berikut:

- a. Fungsi umum kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan daya kreasi dan daya tahan setiap

manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara.

- b. Fungsi khusus kesegaran jasmani bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar. Gusril, (2004:124) mengemukakan bahwa upaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah:

“Untuk mendapatkan kesegaran jasmani dosis latihannya harus memperhatikan tiga faktor sebagai berikut: a) intensitas latihan, b) lamanya latihan, c) frekuensi. Intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 70 % sampai dengan 87% dari denyut nadi maksimal (220-umur) yang disebut *training zone*”.

Hal yang penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktifitas fisik dan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi, karena tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus diambil dan disalurkan keseluruh organ tubuh dan jaringan yang memerlukan energi. Orang yang banyak melakukan aktivitas fisik dan olahraga yang teratur maka tingkat kesegaran jasmaninya akan bertambah baik dibandingkan dengan orang yang jarang dan kurang melakukan aktivitas fisik secara teratur.

Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik juga dipengaruhi oleh keadaan gizi. Kebutuhan zat gizi bagi anak-anak bervariasi tergantung pada ukuran tinggi dan berat badan, umur, jenis pekerjaan dan aktivitas serta keadaan individu. Namun harus adanya kesesuaian pemasokan zat gizi ke dalam tubuh tergantung

kebutuhan. jika status gizi para siswa sudah mencukupi dan seimbang maka mereka akan dapat belajar dan bermain dengan baik pula.

4. Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kesegaran Jasmani

a. Daya Tahan (*endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Istilah lain yang sering digunakan ialah: *respiratio-cardio-vasculair endurance* yaitu daya tahan yang bertalian dengan pernafasan, jantung, dan peredaran darah. Rusli Luthan dkk. (1991:112) mengatakan bahwa “daya tahan adalah kemampuan individu-individu untuk melakukan kerja secara berulang-ulang pada waktu tertentu”

Sementara Bowers dalam Arsil (1999:20) menjelaskan bahwa tujuan utama dari latihan daya tahan adalah “meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru-paru dan sistem peredaran darah secara umum kemampuan daya tahan dibutuhkan dalam semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik”.

Para ahli fisiologi berpendapat bahwa latihan daya tahan sangat penting bagi semua cabang olahraga, arena dengan tingkat daya tahan yang tinggi kualitas aktifitas yang berarti seperti melakukan sprint sambil menendang bola akan dapat dipertahankan pada tempo yang tetap tinggi. Ada sejumlah

metode atau latihan untuk meningkatkan kapasitas daya tahan, dalam hal ini adalah cardio vascular endurance yaitu mulai dari latihan interval training sampai latihan-latihan lar jarak jauh dalam tempo rendah. Pada dasarnya semua latihan lari, sepeda dan berenang adalah merupakan latihan daya tahan.

b. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Sajoto (1988) mendefenisikan kecepatan adalah suatu kemampuan reaksi otot yang ditandai dengan pertukaran anantara kontraksi dan relaksasi yang menuju ke maksimal. Kecepatan dibedakan menjadi dua macam yaitu kecepatan umum dan kecepatan khusus. Bompa dalam Ismaryati (2008: 57) mengatakan bahwa:

"1)Kecepatan umum adalah kapasitas untuk melakukan berbagai macam gerakan (reaksi motorik) dengan cara yang tepat. 2) Kecepatan khusus adalah kapasitas untuk melakukan suatu latihan atau keterampilan pada kecepatan tertentu,biasanya sangat tinggi. Kecepatan khusus adalah khusus untuk cabang olahraga dan sebagian besar tidak dapat di transferkan dan hanya mungkin di kembangkan melalui metode khusus".

c. Power (Daya Ledak)

Power atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif. Power menyangkut kekuatan dan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Power

merupakan hasil perkalian antara gaya (*force*) dan jarak (*distance*) dibagi dengan waktu (*time*) atau dapat juga power dinyatakan sebagai kerja dibagi waktu. Ismaryati (2008:59). kemudian Bafirman (1999:59) membagi power atas dua bagian power absolute dan power relative. Power absolute berarti beban yang maksimal yang maksimal, sedangkan power relative berarti kekuatan yang digunakan untuk mengatasi beban berupa berat badan sendiri.

Berdasarkan uraian diatas dapat dikemukakan bahwa power merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi, kekuatan menggambarkan otot untuk mengatasi beban sedangkan kecepatan menunjukkan kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kontraksi yang sangat cepat, kekuatan otot dan kontraksi otot merupakan ciri utama dalam power.

d. Kelincahan (*agility*)

Menurut Poerwadarmas (1986), kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti gesit atau cekatan sedangkan menurut Suharno (1985:32) mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang merubah posisi atau arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti: kekuatan, keseimbangan, kelenturan, dan

koordinasi. Maksudnya adalah kombinasi dari komponen-komponen kondisi fisik yang terkait.

5. Cara Meningkatkan Tingkat Kesegaran Jasmani

a. Olahraga teratur

Latihan fisik yang dilakukan menurut proporsi yang sebenarnya akan meningkatkan derajat kesehatan dan kesegaran jasmani, otot dapat berkembang dan bertambah besar karena serat-serat otot bertambah besar dan tenaga nya juga akan bertambah besar. Ada beberapa keuntungan yang diperoleh bila melakukan olahraga yang teratur yaitu: Lebih tahan terhadap stress baik fisik maupun psikologis, mampu mengendalikan emosi, merasa segar, percaya diri dan merasa gembira, lebih kreatif dan kapasitas kerja fisik bertambah.

Bila dikaitkan dengan judul dalam penelitian ini, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dengan melakukan latihan olahraga permainan bola voli, kesegaran jasmani siswa berkemungkinan dapat ditingkatkan. Hal ini disebabkan dalam olahraga permainan bola voli menuntut adanya kerja fisik yang membutuhkan kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelenturan tubuh kecepatan dan koordinasi gerakan. Semua ini merupakan komponen-komponen dari kesegaran jasmani, dan seseorang untuk dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti,

salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan berlatih seperti berlatih olahraga permainan bola voli.

b. Menjaga kesehatan dan pengaturan gizi

Kesehatan merupakan dasar untuk meningkatkan kesegaran jasmani artinya kesegaran jasmani tidak bisa dicapai dan ditingkatkan jika seseorang tidak memiliki tingkat kesehatan yang baik. Kesehatan berasal dari kata sehat yang menurut UU no 23 tahun 1992 adalah keadaan sejahtera dari badan jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis.

c. Keseimbangan antara kerja dan istirahat

Kegiatan adalah merupakan ciri dari suatu kehidupan karena tidak ada kehidupan tanpa kegiatan- kegiatan berarti kerja dan setiap kerja akan selalu di ikuti dengan kelelahan. Untuk menghilangkan kelelahan dibutuhkan penghentian pekerjaan sementara yang disebut dengan istirahat, istirahat dapat dilakukan dengan tidur tetapi dapat juga kita lakukan dengan cara melakukan kegiatan yang menimbulkan kegembiraan dan rasa bebas dari tegangan pikiran atau emosi serta dapat memberikan kesegaran jasmani dan rohani sehingga kita siap untuk memulai pekerjaan baru lagi.

6. Permainan Bola voli

Permainan bola voli adalah suatu bentuk permainan yang pada awalnya di perkenalkan sebagai kegiatan pengisi waktu luang atau sebagai selingan setelah lelah bekerja. Setelah itu baru berkembang kearah tujuan–tujuan yang lain seperti misalnya untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam meningkatkan prestise diri, mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Erianti (2004:2), dalam perkembangannya sekarang permainan bola voli menjadi olah raga yang kompetitif yang selalu di perlombakan dalam setiap pesta olah raga. Orientasi pembinaanya lebih mengarah ke prestasi. Akan tetapi nilainya rekreasinya tidak akan hilang bahkan selalu melekat.

Sebagai sarana hiburan, bola voli sebelumnya dimainkan untuk kegembiraan dan kesenangan. Bola voli adalah suatu permainan yang menarik, gampang dipelajari, dan menarik untuk dimainkan. Perlengkapannya murah hanya membutuhkan fasilitas dan sarana yang sederhana saja. Sejalan dengan hal di atas, maka selain itu permainan bola voli juga dapat meningkatkan kesegaran jasmani.

Lapangan bola voli berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Dua garis samping dan dua garis belakang menandai batas-batas lapangan. Garis tengah

membagi lapangan dua petak lapangan, garis ini terbentang di bawah net. Serta garis serang yang terletak depan pada setiap petak lapangan yang berjarak 3 meter dari garis serang. Daerah servis berada di luar garis lapangan belakang.

Ukuran net yang digunakan dalam permainan bola voli secara resmi berukuran lebar 1 meter dan panjangnya 9,5 meter, mata jala net berukuran 10 cm persegi. Pada net juga terpasang antenna atau tongkat yang lentur panjang 1,80 meter dan diameter 10 mm. Dua antenna dipasang pada sisi luar setiap pita samping, tepat di atas perpotongan garis samping dan garis tengah. Teknik-teknik dalam permainan bola voli yang dilakukan dalam bermain pada siswa di SMP Negeri 1 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Servis

Pada mulanya servis adalah merupakan awal dari permainan atau pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan. Sesuai dengan kemajuan permainan, teknik servis saat ini tidak hanya sebagai pembukaan permainan akan tetapi sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapatkan nilai (angka), agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Erianti (2004:104).

2. *Passing*

Passing merupakan suatu teknik dalam permainan bola voli yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola kesuatu tempat atau kepada teman sendiri dalam satu regu, untuk selanjutnya dimainkan kembali dan dapat juga dikatakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. (Yunus, 1992:122).

3. Umpan (*Set-up*)

Umpan yaitu menyajikan bola kepada teman satu regu, dan kemudian diharapkan bola tersebut dapat diseberangkan ke daerah lawan dalam bentuk pukulan serangan (*smash*). Teknik pengumpan pada dasarnya sama dengan teknik *passing*, hanya saja perbedaannya terletak pada tujuan dan kurve jalannya bola. Teknik pengumpan ini dapat dilakukan dengan teknik *pass-bawah* atau *pass-atas*.

4. *Smash (spike)*

Yunus (1992:156) mengatakan *Smash* adalah "pukulan yang utama dalam penyerangan untuk mencapai kemenangan. Dalam melakukan *smash* diperlukan raihan dan kemampuan melompat yang tinggi agar keberhasilan dapat dicapai dengan gemilang". Gerakan *smash* menurut Bachtiar (1999:70) terdiri atas : 1) Langkah awal, 2) Tolakan atau *take off* untuk melompat, 3)

Memukul bola saat melayang di udara, 4) Mendarat kembali setelah memukul bola.

Berpedoman pada kutipan di atas, maka dapat di tarik suatu kesimpulan bahwa smash dalam permainan bola voli merupakan pukulan tajam dan keras dengan cara melakukan langkah awal dan menolak dengan dua kaki untuk melakukan lompat, kemudian melakukan pukulan di atas net dan selanjutnya mendarat kembali setelah memukul bola pada sasaran yang diinginkan.

5. *Block* (Bendungan)

Block adalah benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Jika ditinjau dari teknik gerakan, block bukanlah merupakan teknik yang sulit. Namun keberhasilan suatu *block* persentasenya relatif kecil karena bola *smash* yang akan diblock, arahnya dikendalikan oleh lawan. Di samping itu semakin kuat pukulan *smash* dari lawan, maka semakin kuat dan cepat puls hasil pantulan bola dari block.

Yunus (1992: 170-171) mengatakan block dapat dibagi atas beberapa jenis yaitu "a) Block satu dilakukan oleh satu orang, b) block dua dilakukan oleh dua orang dan c) block tiga dilakukan oleh tiga orang. Block dua dan block tiga harus merupakan suatu kerjasama yang kompak". Dengan demikian dapat diartikan bahwa teknik block dalam permainan bola voli dapat dilakukan lebih dari

satu orang an tidak melebihi dari tiga orang karena yang boleh melakukan block adalah pemain depan.

Pelaksanaan block, berdiri menghadap ke net, kaki dibuka selebar bahu, lutut ditekuk dan kedua tangan siap di depan dada, pandangan mengawasi jalannya bola dan memperhatikan smasher yang akan melakukan pukulan. Kemudian dengan menolak kedua kaki sambil membawa kedua lengan ke atas, kedua telapak tangan dirapatkan dan jari-jari diregangkan dan posisi tangan menutup serangan lawan.

Dari uraian tentang pelaksanaan block di halaman sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya prinsip dalam melakukan block adalah untuk membendung serangan lawan yakni dari pukulan smash yang tajam dan keras di atas net dan mengarah kelapangan lawan melewati jaringan (net). Block yang dilakukan dengan baik dan tepat akan susah bagi lawan untuk mengembalikan bola.

B. Kerangka Berfikir/Konseptual

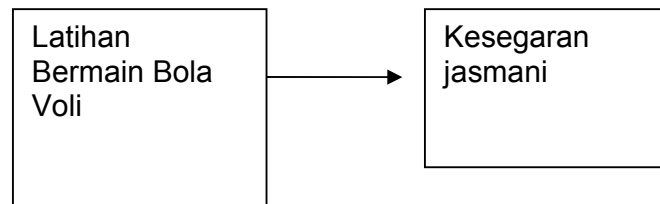
Berdasarkan kajian teori sesuai dengan variabel yang diteliti dalam penelitian ini yaitu keterampilan bermain bola voli sebagai variabel bebas, dan kesegaran jasmani sebagai variabel terikat, maka pada bagian ini dikemukakan kerangka berfikir atau kerangka konseptual yang menggambarkan tentang keterkaitan dan pengaruh

dari keterampilan bermain bola voli terhadap kesegaran jasmani siswa di SMP Negeri 1 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar.

Wahjoedi (2001:58) mengemukakan pengertian kesegaran jasmani adalah: “kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan melewati hal-hal darurat yang tak terduga sebelumnya”. Artinya seorang siswa yang memiliki kesegaran jasmaninya baik, maka mereka mempunyai kemampuan atau kesanggupan dalam menyelesaikan kegiatan-kegiatan belajar di sekolah dan aktivitas lainnya setelah pulang sekolah. Di samping itu mereka masih memiliki cadangan tenaga untuk mengisi waktu luangnya, misalnya saja bermain dengan teman sebaya untuk menyenangkan hatinya.

Selanjutnya kesegaran jasmani siswa tersebut dapat ditingkatkan melalui aktivitas bermain bola voli yang dilakukan secara kontinu dan terprogram atau diberikan perlakuan yaitu dengan memberikan bentuk-bentuk bermain dengan menerapkan teknik-teknik yang ada dalam permainan bola voli. Sebelum diberi perlakuan terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pre test*) tentang kesegaran jasmani siswa dan diberi perlakuan kemudian dilakukan test akhir (*post test*).

Untuk lebih jelas dapat dibuat kerangka konseptual yang dapat dilihat pada bagan dibawah ini :



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka konseptual maka dapat dikemukakan hipotesis penelitian ini adalah: "Terdapat pengaruh keterampilan bermain bola voli terhadap kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar".

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik beberapa kesimpulan yakni sebagai berikut:

1. Permainan bola voli secara signifikan dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar
2. Latihan permainan bola voli memberikan pengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa, hal ini dapat dibuktikan dengan adanya perbedaan mean kelompok kesegaran jasmani sebelum diberikan perlakuan (pree test) adalah 11,13 dan mean sesudah diberikan perlakuan (post test) adalah 14,97, artinya terjadi peningkatan sebesar 3,84 terhadap kesegaran jasmani.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka disarankan kepada:

1. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan agar lebih banyak memberikan latihan bermain seperti latihan bermain bola voli dalam proses pembelajaran penjasorkes.

2. Siswa untuk lebih banyak melakukan aktivitas-aktivitas bermain pada cabang olahraga tertentu agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani.
3. Orang tua atau wali murid agar lebih memperhatikan makanan atau kebutuhan gizi anaknya, sehingga kebutuhan energinya cukup dan kesegaran jasmani dapat ditingkatkan.
4. Pihak sekolah agar menambah dan melengkapi sarana dan prasarana olahraga sehingga siswa termotivasi dalam berolahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi, (1997). *Prosedur Penelitian*, Jakarta : Rineka Cipta
- Arsil, (1991), *Pembinaan Kondisi Fisik*, Padang: FIK UNP Padang
- Bachtiar. (1999). *Pengetahuan Dasar-Dasar Permainan Bola voli*. Padang: FIK UNP.
- Badan Nasional Standar Pendidikan. (2007). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)*. Jakarta : BNSP Depdiknas.
- Depdikbud. (1996). *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta.
- Depdiknas. (2003). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta
- Erianti, (2004). *Buku Ajar Bola Voli*. Padang: FIK-Universitas Negeri Padang.
- Gusril, (2004). *Perkembangan Motorik Pada Anak-Anak*. Jakarta: Dirjen Olahraga. Depertaman Pendidikan Nasional.
- Ismayarti. (2006). *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Mutohir, T. Cholik (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak, Jakarta*“ PPKKO, Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Sadoso S, (1989). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: PT Gramedia.
- Suharno, HP. (1985). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Yunus. (1992). *Olahraga Pilihan Bola voli*. Jakarta: P2TK, Dirjen Dikti, Depdikbud.