

Survey on Physical Fitness for the Men's Volleyball Team at SMP Negeri 12 Kaur

Survei Kesegaran Jasmani Tim Bola Voli Putra di SMP Negeri 12 Kaur

Handis Hergo ¹⁾; Supriyanto ²⁾; Azizatul Banat ³⁾;

^{1,2,3)} Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Dehasen Bengkulu

Corresponding Author :

¹⁾handishergo4915@gmail.com

²⁾supriyanto@unived.ac.id

How to Cite :

Hergo, H., Supriyanto., Banat, A. (2022). *Survey on Physical Fitness for the Men's Volleyball Team at SMP Negeri 12 Kaur*. Sinar Sport Journal, 2(1). DOI: <https://doi.org/10.53697/ssjv2i21>

ARTICLE HISTORY

Received [10 Mei 2022]

Revised [01 Juni 2022]

Accepted [15 juni 2022]

Kata Kunci :

Kesegaran Jasmani, Bola Voli

Keywords :

Physical Refreshment,
Volleyball

This is an open access article
under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kesegaran jasmani tim bola voli putra SMP Negeri 12 Kaur. Penelitian ini akan menggunakan metode survey dan jenis deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah tim bola voli SMP Negeri 12 Kaur terdiri dari 15 atlet voli putra. Dan selanjutnya akan dijadikan sampel penelitian, karena mengambil seluruh anggota populasi. Teknik pengumpulan data menggunakan survei tes. teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif, analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kesegaran jasmani tim bola voli putra di SMP Negeri 12 Kaur data hasil capaian siswa yang telah melakukan tes kesegaran jasmani kemudian dikonversikan menurut norma pengklasifikasian tes kesegaran jasmani. Berdasarkan hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa kesegaran jasmani tim bola voli putra di SMP Negeri 12 Kaur dalam kategori baik sekali. Hasil pengklasifikasian data untuk kesegaran jasmani siswa di atas dapat dilihat bahwa dari 15 siswa yang mengikuti tes, menunjukkan bahwa siswa kesegaran jasmani berada pada klasifikasi baik sekali 8 siswa atau 53,33%, baik 3 siswa atau 20% dan cukup 4 orang atau 26,66%. Sehingga dapat disimpulkan sebagian besar dari siswa sudah memiliki kesegaran jasmani yang baik sekali.

ABSTRACT

The purpose of this study was to describe the physical fitness of the men's volleyball team at SMP Negeri 12 Kaur. This research will use survey method and descriptive type with quantitative approach. The population in this study was the volleyball team of SMP Negeri 12 Kaur consisting of 15 male volleyball athletes. And then it will be used as a research sample, because it takes all members of the population. The data collection technique used a test survey. The data analysis technique used is descriptive statistical technique, the data analysis used in this study uses descriptive quantitative analysis techniques with percentages. Based on the results of the study, it was known that the physical fitness of the men's volleyball team at SMP Negeri 12 Kaur. Based on the results of the analysis, it shows that the physical fitness of the men's volleyball team at SMP Negeri 12 Kaur is in the very good category. The results of the classification of the data for the physical fitness of students above can be seen that of the 15 students who took the test, it showed that the physical fitness students were in a very good classification, 8 students or 53.33%, both 3 students or 20% and enough 4 people or 26, 66%. So it can be concluded that most of the students already have very good physical fitness...

PENDAHULUAN

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga kualitas kesehatan seseorang baik jasmani dan rohani. Diterangkan Dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 03 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional menjelaskan bahwa olahraga. Perkembangan olahraga di Indonesia kini semakin maju, hal ini tidak terlepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti arti penting serta fungsi olahraga. Disamping itu, perhatian serta dukungan pemerintah juga menunjang perkembangan olahraga di Indonesia. Hal itu ditandai dengan adanya Undang-undang yang mengatur tentang sistem keolahragaan nasional, yaitu UU No. 3 Tahun 2005 yang membagi olahraga menjadi 3 bagian besar, yaitu Olahraga Pendidikan, Olahraga Prestasi, dan Olahraga Rekreasi. Ada beberapa alasan seseorang melakukan kegiatan olahraga. Pertama, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan. Kedua, mereka melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan prestasi. Ketiga, mereka yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk sebuah rekreasi mengisi waktu luang. Cabang olahraga yang diminati masyarakat kini semakin banyak jenisnya. Salah satu yang cukup populer adalah cabang olahraga bola voli.

Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan. Dalam permainan bola voli, pemain membutuhkan kelincahan serta kerjasam atim yang baik. Setiap pemain memulainya dengan melakukan servis, baik itu menggunakan servis atas maupun servis bawah. Kemampuan menyerang dan bertahan sangat diperlukan untuk mengantisipasi serangan lawan. Hal tersebut menjadikan permainan olahraga bola voli dapat dimodifikasi, sehingga dapat dilakukan oleh seseorang yang tidak mampu sama sekali. Dalam permainan bola voli, tercapainya suasana gembira, kepuasan, serta persaudaraan adalah yang paling penting demi kelancaran pembelajaran.

Cabang olahraga ini pertama kali diperkenalkan oleh seorang warga Amerika, yaitu Williams G Morgan. Williams G Morgans sendiri seorang Pembina pendidikan jasmani pada Young Man Christian Association (YMCA) di Kota Holyoke Negara bagian Massachusetts di Amerika Serikat menemukan sebuah permainan yang bernama "Minotte". Kemudian pada tahun 1896, Dr Halstead dari Springfield, Massachusetts merubah permainan "Minonette" menjadinama "volley ball".

Ahmadi dalam Maliki (2017) mengatakan Bola Voli merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dikalangan masyarakat Indonesia dari kalangan bawah hingga atas olahraga. Permainan bola voli merupakan permainan yang tidak mudah dilakukan bagi setiap orang. Kekuatan dalam bertahan dari gempuran lawan menjadikan permainan bola voli ini membutuhkan para pemain yang memiliki koordinasi gerak dengan timing yang pas untuk dapat menggempur lawan ataupun melakukan pertahanan dari gempuran lawan. Meskipun demikian, permainan ini bahkan dijadikan sebagai lading bisnis oleh sebagian masyarakat dan digunakan sebagai program kegiatan disekolah.

Permainan ini membutuhkan beberapa aturan dasar dan keterampilan yang tidak dibatasi oleh peralatan, bahkan kita bisa menemui permainan bola voli di lakukan antar desa atau yang dikenal dengan gala desa yang membuat permainan bola voli begitu populer dikalangan masyarakat. 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 Widiastuti (2015: 13) "kesegaran jasmani adalah merupakan terjemah dari kata physical fitness yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan".

Menurut Welis (2013) komponen kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan meliputi daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot dan komposisi tubuh. Sedangkan komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan meliputi kecepatan, kelincahan/ketangkasan, keseimbangan, kecepatan reaksi, kelenturan dan koordinasi. Jadi

kesegaran jasmani sangatlah berperan penting dalam menentukan berhasil tidaknya seseorang dalam melakukan aktifitas olahraga seperti halnya bermain voli. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen fisik yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Kondisi fisik yang baik sangat diperlukan oleh seorang atlet diantaranya untuk mempermudah dalam menguasai teknik- teknik gerakan yang sedang dipelajari, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan berat. Selain itu secara psikologis atlet yang mempunyai kondisi fisik yang bagus akan merasa lebih percaya diri dan lebih siap dalam menghadapi tantangan dan ketegangkanketegangan dalam latihan maupun pertandingan.

Menurut Wilyani dalam Yanti, dkk (2016) kegiatan extra kurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan dalam mengembangkan aspek-aspek tertentu dari apa yang ditemukan dari kurikulum yang sedang dijalankan, termasuk yang berhubungan dengan bagaimana penerapan sesungguhnya dari ilmu pengetahuan yang dipelajari oleh peserta didik sesuai dengan tuntutan kebutuhan hidup mereka maupun lingkungan mereka.

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 sekolah. Di Kaur itu sendiri khususnya Kecamatan Muara Sahung hamper setiap tahun diadakan pertandingan bola voli, dan sekolah ini selalu ikut serta dalam pertandingan bola voli.

Dalam permainan bola voli bisa kita lihat fisik merupakan salah satu factor terpenting pada waktu permainan berlangsung, bila suatu atlet yang memiliki Kesegaran Jasmani kurang maka tidak akan bisa bertahan lama dalam pelaksanaan pertandingan. Prestasi terakhir sebelum turnamen-turnamen di istirahatkan sementara yaitu juara 2 turnamen ulang tahun se-Kecamatan Muara Sahung tahun 2018. Hal ini memungkinkan pelatih klub bola voli putra SMP Negeri 12 Kaur dapat memantau secara benar tentang kesegaran jasmani. Pentingnya persiapan dan memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mempermudah pemain bola voli dalam meraih prestasi pada pertandingan bola voli yang akan diikuti.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan menggunakan metode survey dan jenis deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Hadi dalam Adha, (2019:3) penelitian deskriptif adalah suatu metode penelitian yang bertujuan untuk mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum.

Variabel adalah gejala yang bervariasi dan menjadi obyek penelitian menurut Sugiono dalam Ma'ruf, (2019:36) adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja, yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari, sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel yang di teliti dalam penelitian ini adalah Kesegaran jasmani yaitu kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 12 Kaur untuk melakukan tugas sehari hari tanpa mengalami kelelahan dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang. Dalam melaksanakan Tes Kesegaran Jasmani terdiri dari 5 butir tes yaitu (1) lari 30 meter, (2) gantung angkat tubuh 30 detik, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa tim bola voli putra di SMP Negeri 12 Kaur. Hasil data survei kesegaran jasmani tim bola voli putra di SMP Negeri 12 Kaur. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Data yang

diperoleh pada setiap item tes merupakan data kasar dari setiap hasil tes yang dicapai. Mengubah data ke dalam t skor, selanjutnya data di maknai dalam katagori Menurut pengkelompokan pengkategorian dapat dilakukan menjadi 5 kategori: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. setelah data diperoleh adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Tabel 1. Hasil Tes Kesegaran Jasmani

NO	NAMA SISWA	SKOR	KATEGORI
1.	M. Ande	78	Baik Sekali
2.	Arya S.	72	Baik Sekali
3.	Padil	65	Baik Sekali
4.	Supajri	61	Baik Sekali
5.	Joko	46	Cukup
6.	Ahmad	68	Baik Sekali
7.	Irawan	72	Baik Sekali
8.	Farel	46	Cukup
9.	Rahman	55	Baik
10.	Andika	56	Baik
11.	Irfan	43	Cukup
12.	Rohmansyah	68	Baik Sekali
13.	Dani	72	Baik Sekali
14.	Apri	59	Baik
15.	Akson	40	Cukup

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui skor setiap siswa dalam tes kemampuan kesegaran jasmani, sehingga dari hasil yang didapat peneliti dapat mengkualifikasikan tingkat kesegaran jasmani bawah siswa dengan nilai butir tes yang telah ditetapkan.

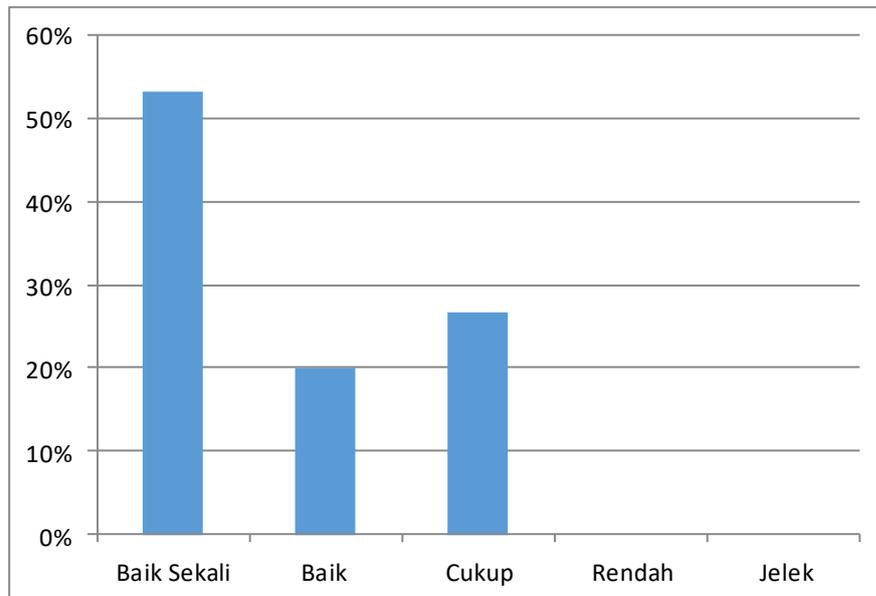
Analisis Data

Tabel 2. Persentase Kualifikasi Kesegaran Jasmani

No	Kualifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	8	53,33%
2	Baik	3	20%
3	Cukup	4	26,66%
4	Rendah	0	0%
5	Jelek	0	0%
Total		15	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa kesegaran jasmani tim bola voli putra di SMP Negeri 12 Kaur berada pada kategori "baik sekali" sebesar 53,33%, kategori "baik" sebesar 20%, kategori "cukup" sebesar 26,66%, kategori. "rendah" sebesar 0%, "jelek" sebesar 0%.

Gambar Diagram 1. Persentase Kualifikasi Kesehatan Jasmani



PEMBAHASAN

Kesehatan jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, di mana orang yang kesehatannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Hal ini yang membedakan orang yang *fit* dan tidak *fit*. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda sehingga masing-masing akan mempunyai kesehatan jasmani yang berbeda pula.

Latihan fisik adalah suatu kegiatan fisik yang menurut cara atau aturan tertentu, yang mempunyai sasaran meningkatkan efisiensi faal tubuh, dan sebagai hasil terakhir adalah peningkatan kesehatan jasmani. Latihan adalah gerakan tubuh yang terencana dan terstruktur dan dilakukan berulang-ulang untuk menyempurnakan atau mempertahankan komponen kebugaran (Rusli Lutan, 2000:155).

Penelitian ini untuk mengetahui kesehatan jasmani tim bola voli putra di SMP Negeri 12 Kaur. Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat kemampuan passing bawah antara satu peserta dengan peserta lainnya berbeda-beda. Data hasil capaian siswa yang telah melakukan tes kesehatan jasmani kemudian dikonversikan menurut norma pengklasifikasian tes kesehatan jasmani. Berdasarkan hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa kesehatan jasmani tim bola voli putra di SMP Negeri 12 Kaur dalam kategori cukup.

Hasil pengklasifikasian data untuk kesehatan jasmani siswa di atas dapat dilihat bahwa dari 15 siswa yang mengikuti tes, menunjukkan bahwa siswa kesehatan jasmani berada pada klasifikasi baik sekali sejumlah 8 siswa atau 53,33%, baik 3 siswa atau 20% dan cukup 4 siswa atau 26,66%. Sehingga dapat disimpulkan sebagian besar dari siswa sudah memiliki kesehatan jasmani yang baik sekali.

Siswa yang mempunyai kategori baik dapat diindikasikan bahwa siswa tersebut termasuk siswa yang aktif dalam latihan olahraga. Latihan olahraga yang dilakukan tidak hanya kegiatan di sekolah tetapi juga latihan di rumah, seperti; latihan dengan teman dirumah, latihan bermain bolavoli di dalam klub atau latihan fisik lainnya. Prinsip latihan merupakan proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis

seseorang. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik, perlu adanya aktifitas rutin guna meningkatkan Kebugaran jasmani siswa.

Kebugaran jasmani sangatlah penting dan bermanfaat khususnya bagi atlet dan pemain olahraga. Manfaat kebugaran jasmani yaitu terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendian yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non-olahraga, Meningkatkan daya tahan *aerobic*, Meningkatkan *fleksibilitas*, Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan, dapat mengurangi stres dan dapat Meningkatkan gairah hidup. Selain itu beberapa faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat Kebugaran jasmani antara lain makanan, istirahat dan kebiasaan hidup dan lingkungan. Di dalam proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh, menjadi tugas utama bagi seseorang untuk menjaga tubuh mempunyai Kebugaran jasmani yang baik, dan juga di dukung dari sekolah, pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting untuk membantu tercapainya Kebugaran jasmani siswa, dengan cara mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan juga latihan-latihan kebugaran jasmani. Kebiasaan makan menjadi salah satu faktor pendukung kebugaran jasmani. Makanan yang baik adalah makanan yang bergizi, ini akan mempengaruhi tingkat Kebugaran jasmani seseorang. Dengan asupan gizi yang baik maka kecukupan energipun akan seimbang, sehingga hal tersebut membuat tubuh menjadi sehat dan fit.

Olahraga bolavoli merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari enam (6) orang, bermain di lapangan dengan ukuran 18 x 9 meter, permainan dilakukan dengan cara memantulkan bola ke udara hilir mudik dengan syarat pemain bersih dan setiap pemain berusaha menjatuhkan bola ke lapangan lawan. Dalam permainan bolavoli dapat dilakukan sebanyak 5 set paling sedikit 3 set, dari pelaksanaan tersebut pemain membutuhkan membudayakan kondisi fisik yang baik salah satunya kebugaran jasmani agar dapat bertahan dalam permainan bola voli.

Kebugaran jasmani merupakan satu aspek dari kebugaran jasmani menyeluruh (total fitness). Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang tak terduga.

Namun demikian masih banyak pula siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang termasuk dalam kategori kurang, hal ini dapat disebabkan oleh banyak faktor. Adapun komponen yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa ialah sebagai berikut:

1. Makanan dan gizi. Tubuh sangat memerlukan makanan dan gizi untuk proses pertumbuhan, mengganti sel tubuh yang rusak dan untuk mempertahankan kondisi tubuh. Dalam usaha membina kebugaran jasmani, tubuh harus cukup makan makanan yang bergizi dan mengandung unsur-unsur yang diperlukan oleh tubuh.
2. Faktor Tidur dan Istirahat. Faktor tidur dan istirahat juga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Setelah melakukan aktifitas sehari-hari tubuh akan merasa lelah, rasa lelah akan hilang setelah beristirahat atau tidur.
3. Faktor Kebiasaan Hidup Sehat. Faktor kebiasaan hidup sehat memang salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang.
4. Faktor Latihan dan Olahraga. Diantara sekian banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang faktor latihan dan olahraga inilah yang paling besar pengaruhnya terhadap tingkat kebugaran jasmani seseorang. Dalam batas kewajaran semakin sering seseorang melakukan latihan dan olahraga maka semakin tinggi pula tingkat kebugaran jasmaninya.
5. Faktor Lingkungan. Faktor lingkungan dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Hal ini menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi.

Untuk mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik, dibutuhkan antara lain makanan dan gizi, tidur dan istirahat, latihan jasmani dan olahraga, kebiasaan hidup sehat serta lingkungan

yang sehat. Kesehatan jasmani bagi siswa SMP merupakan prinsip utama dalam tujuan pendidikan jasmani yaitu mengutamakan partisipasi semua siswa dan upaya pendidikan itu membentuk kebiasaan hidup aktif di sepanjang hayat. Sumbangan penting dari aktivitas jasmani dalam pendidikan adalah tercapainya tingkat kesehatan jasmani. Untuk menunjang aktivitas tersebut maka dibutuhkan tingkat kesehatan jasmani yang baik. Untuk itu perlu diberikan latihan-latihan secara teratur dan disiplin pada siswa usia SMP untuk memperoleh tingkat kesehatan jasmani dengan baik.

Menurut pendapat Roji (2004: 97) menyatakan bahwa kesehatan jasmani (*Physical Fitness*) merupakan satu aspek fisik dari kesehatan menyeluruh (*total fitness*). Kesehatan jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak. Kesehatan jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan satu tugas khas yang memerlukan kerja muskular dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama. Seseorang yang memiliki kesehatan jasmani yang baik akan mampu memenuhi tuntutan fisik tertentu. Seseorang dikatakan memiliki kesehatan jasmani apabila orang tersebut mempunyai kekuatan, kemampuan, kesanggupan, dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti yaitu sehabis bekerja atau melakukan aktifitas, masih mempunyai cadangan tenaga serta masih dapat menikmati waktu dengan baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kesehatan jasmani tim bola voli putra di SMP Negeri 12 Kaur data hasil capaian siswa yang telah melakukan tes kesehatan jasmani kemudian dikonversikan menurut norma pengklasifikasian tes kesehatan jasmani. Berdasarkan hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa kesehatan jasmani tim bola voli putra di SMP Negeri 12 Kaur dalam kategori baik sekali.

Hasil pengklasifikasian data untuk kesehatan jasmani siswa di atas dapat dilihat bahwa dari 15 siswa yang mengikuti tes, menunjukkan bahwa siswa kesehatan jasmani berada pada klasifikasi baik sekali 8 siswa atau 53,33%, baik 3 siswa atau 20% dan cukup 4 orang atau 26,66%. Sehingga dapat disimpulkan sebagian besar dari siswa sudah memiliki kesehatan jasmani yang baik sekali.

Saran

1. Kepada para guru penjajkes dan pelatih ekstrakurikuler bola voli agar kiranya model kepelatihan haruslah disesuaikan dengan kondisi siswanya dalam pencapaian tingkat kesehatan jasmani secara maksimal, terus memberikan informasi tentang bagaimana memelihara kesehatan tubuh dan kesehatan diri dan lingkungan dengan baik.
2. Bagi siswa peserta ekstrakurikuler diharapkan dapat memahami pentingnya menjaga dan meningkatkan tingkat kesehatan jasmani dalam mendukung aktifitas dalam kegiatannya sehari-hari dengan rutin melakukan olahraga.
3. Dalam penelitian ini disarankan bagi pelatih ekstrakurikuler untuk meningkatkan kesehatan jasmani siswanya dapat menggunakan tes kesehatan jasmani ini dengan frekuensi satu kali dalam tiga bulan.
4. Diharapkan pada penelitian yang akan datang, khususnya penelitian yang relevan dengan penelitian ini disarankan menggunakan sampel yang lebih besar agar hasil yang dicapai lebih sempurna lagi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Adha, Moch Hendri. 2019 "Survei Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMKN 1 Kota Kediri" Skripsi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia, Kediri
2. Affandi, Teguh Heri. 2020 "Survei Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Putri MARS 76 Kota Kediri Tahun 2020" Skripsi, Program Studi Penjas Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sain (Fiks) Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia. Kediri
3. Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
4. Fenanlampir, albelrtus dan Faruq, muhammad musyi. 2015 " Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
5. Gibney, Michael J., Margetts, Barrie M., Kearney, John M., dan Arab, Lenore. 2015. Public Health Nutrition. Oxford. CV EGC Medical Publisher
6. Hidayat, Witono. 2017 " Buku Pintar Bola Voli. Jakarta Timur: Anugrah.
7. Ma'ruf, Umar. 2019 "Perbedaan Multistage Fitness Test, Balke Test, Dan Harvat Test Terhadap Vo2mex Pemain Sepak Bola Vs Sinar Mataran" Skripsi, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Yogyakarta
8. Maliki, Tri Sutresna. 2017. Mengembangkan model latihan servis atas bola voli. Dalam Jurnal Siliwangi. Vol. 3. No. 2. Jakarta.
9. Prabowo, Dewa. 2014. Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Punggung Terhadap Keterampilan Servis Atas Permainan Bola Voli Di Ekstrakurikuler Man 1 Model Kota Bengkulu. skripsi Universitas Bengkulu.
10. Purwanto. S. 2012. Perbedaan pengaruh antara latihan jogging dan jalan cepat terhadap tingkat kesegaran jasmani. Jurnal ISSA Ilmu Keolahragaan.
11. Rohendi, Aep Dan Suwandar, Etor. 2018. Metode Latihan Dan Pembelajaran Bola Voli Untuk Umum. Bandung: Alfabeta.
12. Silpina, Pipin dkk. 2020. Analisis Kondisi Fisik Atlet Club Bola Voli Putri Di Kota Bengkulu Tahun 2020. Sport Gymnastics : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani
13. Welis, Wilda and Sazeli, Rifki Muhamad (2013) Gizi untuk Aktifitas Fisik dan Kebugaran. Sukabina Press, Padang. ISBN 978-602-1650-02-8
14. Widiastuti. 2015. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta : Rajawali Pers.
15. Yanti, Noor. Dkk. 2016 "Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dalam rangka pengembangan nilai nilai karakter siswa untuk menjadi warga negara yang baik di SMA kopri Banjarmasin". Dalam Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan, Vol.6 No.11. hal.965.