



## Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Sekolah Menengah Pertama Negeri 16 Kerinci

Deka Julio<sup>1</sup>, Hilmainur Syampurma<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup>Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

\*E-mail: hilmainursyam@fik.unp.ac.id

**Menerima:** 05 November 2020 ; **Revisi:** 05 April 2021; **Diterima:** 20 Maret 2022

 <https://doi.org/10.24036/MensSana.07022022.24>

### Abstract

*The problem in this study is the estimated low level of physical fitness of students who participate in volleyball extracurricular activities at SMP N 16 Kerinci. Therefore, the goal to be achieved in this study is to determine the condition of the physical fitness level of volleyball extracurricular students at SMP Negeri 16 Kerinci. This research is quantitative descriptive. The method used was a survey with data collection techniques using tests and measurements of TKJI aged 13-15 years. The subjects in this study were 21 volleyball extracurricular students at SMP Negeri 16 Kerinci. The data analysis technique used quantitative descriptive analysis which was stated in the form of a percentage. Based on the results of the research and discussion, it was found that the physical fitness level of the volleyball extracurricular students at SMP Negeri 16 Kerinci was in the excellent category 0%, the good category was 9.5%, the moderate category 23.8%, which was in the poor category 57.1%, which was categorized as less than 9.5.*

**Keywords:** physical fitness, extracurricular activities, volleyball

### PENDAHULUAN

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 (Rika; Sepriani & Sepriadi, 2018; Rika Sepriani, 2020). Menurut UU No 3 Tahun 2005 tentang sistem 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 bolavoli merupakan permainan yang digemari oleh anak muda, karena dalam permainan ini banyak unsur kerjasama. Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sering di pertandingan 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 bola voli 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. Meningkatkan keterampilan dalam cabang olahraga bolavoli 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 bola voli. 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.

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 bolavoli.

Bolavoli 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 bolavoli. 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 bola voli yang bertempat di lapangan bolavoli SMP Negeri 16 Kerinci.

Pelatih mengatakan bahwa kesehatan jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli rendah ditandai dengan siswa yang mudah kelelahan. Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas perlu adanya solusi terkait masalah fenomena yang dihadapi sehingga penulis tertarik untuk mengangkat judul yaitu "Tinjauan Kesehatan Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP N 16 Kerinci".

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Bungin, M. Burhan. (2001: 36), menyatakan bahwa penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi.

Penelitian ini menggunakan metode survei, adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan tes kesehatan jasmani. Tes Kesehatan Jasmani (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kesehatan jasmani. TKJI dibagi menjadi 4 kelompok umur, yaitu kelompok umur 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, 16-19 tahun.

Dengan demikian instrumen ini tidak dapat dipergunakan untuk mengukur tingkat kesehatan jasmani yang tidak termasuk kelompok tersebut. Penelitian ini dilakukan di SMP N 16

Kerinci. Pada tanggal 26 sampai 28 Agustus 2020, pada hari Rabu, Kamis dan Jum`at, pukul 14.00-17.30.

Teknik pengumpulan untuk mengetahui tingkat kesehatan jasmani menggunakan tes kesehatan jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13-15 tahun. TKJI merupakan suatu rangkaian tes. Oleh karena itu, semua butir tes harus dilaksanakan secara berkesinambungan atau terus menerus.

Adapun alat dan fasilitas yang diperlukan antara lain; lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin, stopwatch, bendera strat, palang tunggal, papan berskala, serbuk kapur, penghapus, formulir tes, peluit dan alat tulis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesehatan jasmani peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 16 Kerinci. Hasil data penelitian tingkat kesehatan jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 16 Kerinci didasarkan pada 5 tes fisik yaitu lari 50 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1000 meter putra dan 800 meter putri. Tes Lari 50 Meter

Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 50 meter berdasarkan perhitungan Tes Kesehatan Jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kesehatan jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 16 Kerinci berdasarkan tes Lari 50 meter.

**Tabel 1. Deskripsi Data Lari 50 meter**

Interval	Kategori	F	Fr
S.d – 6,7"	Baik sekali	0	0
6,8 – 7,6"	Baik	4	19
7,7 – 8,7"	Sedang	6	28,5
8,8 – 10,3"	Kurang	8	38
10,4" – dst	Kurang sekali	3	14,2
Jumlah		21	100

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 21 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 4 berjumlah 4 siswa (19,0%), nilai 3 berjumlah 6 siswa (28,5%), nilai 2



berjumlah 8 orang (38,0%), nilai 1 berjumlah 3 siswa (14,2%).

### 1. Gantung Siku Tekuk

Hasil analisis data dari indikator gantung siku tekuk berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 16 Kerinci berdasarkan tes gantung siku tekuk.

**Tabel 2. Deskripsi Data Gantung Siku Tekuk**

Interval	Kategori	Fa	Fr
16 – Keatas	Baik sekali	0	0
11 – 15	Baik	2	9,5
6 – 10	Sedang	13	61,9
2 – 5	Kurang	6	28,5
0 – 1	Kurang sekali	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>21</b>	<b>100</b>

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 21 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 4 berjumlah 2 siswa (9,5%), nilai 3 berjumlah 13 siswa (61,9%), nilai 2 berjumlah 6 orang (28,5%), nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%).

### 2. Baring Dududuk 60 detik

Hasil analisis data dari indikator baring duduk berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 16 Kerinci berdasarkan tes baring duduk.

**Tabel 3. Deskripsi data baring Duduk 60 detik**

Interval	Kategori	Fa	Fr
38 – Keatas	Baik sekali	0	0
28 – 37	Baik	4	19
19 – 27	Sedang	15	71,4
8 – 18	Kurang	2	9,5

0 – 7	Kurang sekali	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>21</b>	<b>100</b>

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 21 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 4 berjumlah 4 siswa (19,0%), nilai 3 berjumlah 15 siswa (71,4%), nilai 2 berjumlah 2 orang (9,5%), nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%).

### 3. Loncat Tegak

Hasil analisis data dari indikator loncat tegak berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 16 Kerinci berdasarkan tes loncat tegak

**Tabel 4. Deskripsi data Loncat Tegak**

Interval	Kategori	F	Fr
66 – Keatas	Baik sekali	0	0
53 – 65	Baik	1	4,8
42 – 52	Sedang	10	47,6
31 – 41	Kurang	7	33,3
0 – 30	Kurang sekali	3	14,3
<b>Jumlah</b>		<b>21</b>	<b>100</b>

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 21 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 4 berjumlah 1 siswa (4,8%), nilai 3 berjumlah 10 siswa (47,6%), nilai 2 berjumlah 7 orang (33,3%), nilai 1 berjumlah 3 siswa (14,3%).

### 4. Lari 1000 meter

Hasil analisis data dari indikator lari 1000 M berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 16 Kerinci berdasarkan tes lari 1000 M.

**Tabel 5. Deskripsi Data Lari 1000 meter**

Interval	Kategori	Fa	Fr
----------	----------	----	----

s.d – 3'04"	Baik sekali	0	0
3',05" – 4',53"	Baik	0	0
3',54" – 4',46"	Sedang	2	9,5
4',47" – 6',04"	Kurang	11	52,3
6',05" – dst	Kurang sekali	8	38
<b>Jumlah</b>		<b>21</b>	<b>100</b>

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 21 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 4 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 3 berjumlah 2 siswa (9,5%), nilai 2 berjumlah 11 orang (52,3%), nilai 1 berjumlah 8 siswa (38,0%).

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui hasil tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 16 Kerinci sebagian besar berkategori kurang dengan persentase 57,1%. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 16 Kerinci adalah kurang. Kebugaran jasmani yang kurang diartikan bahwa mempunyai kesehatan dan aktifitas jasmani yang tidak terlatih dalam kesehariannya.

Sedangkan hasil penelitian juga menunjukkan 23,8 % anak masuk kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan cukup banyak peserta yang masih berkategori sedang, hasil tersebut dikarenakan beberapa siswa kurang rutin dan aktif dalam berlatih. Waktu latihan yang setiap satu kali dalam satu minggu kurang dimaksimalkan dengan baik oleh siswa sehingga hal tersebut yang menyebabkan kebugaran jasmani kurang sekali.

Sedangkan ada siswa yang masuk dalam kategori kurang sekali sebesar 9,5 %, siswa yang mempunyai kategori kurang sekali dapat diindikasikan bahwa siswa tersebut termasuk siswa yang kurang aktif dalam latihan olahraga.

Latihan olahraga yang dilakukan tidak hanya kegiatan di sekolah tetapi juga latihan di rumah, seperti: latihan dengan teman di rumah, latihan bermain bolavoli di dalam klub atau latihan fisik lainnya (Rika Sepriani et al., 2018; Syampurma et al., 2021)

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh hasil tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMP

Negeri 16 Kerinci sebagian besar berkategori baik sekali 0 %, yang berkategori baik 9,5 %, yang berkategori sedang sebesar 23,8 %, yang berkategori kurang sebesar 57,1 %, yang berkategori kurang sekali 9,5 %.

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu: (1) Bagi peserta yang masih mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang, agar lebih meningkatkan kebugaran jasmani dengan cara meningkatkan intensitas latihan, di luar kegiatan ekstrakurikuler. (2) Bagi pelatih agar lebih memperhatikan siswa yang masih mempunyai kebugaran jasmani kurang, untuk selalu memberi motivasi dan program latihan yang tepat untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya. (3) Bagi pelatih agar selalu melakukan tes kebugaran jasmani siswa agar pelatih dapat mengetahui perkembangan kebugaran jasmaninya.

### DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Showab, B. D. (2019). Pengaruh modifikasi permainan bolavoli terhadap kegembiraan belajar siswa. *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 302-312.
- Asnaldi, A. (2022). Metode Latihan Penguasaan Kata Jion Bagi Karateka.
- Asnaldi, A., Yelis, R., Putri, L. P., & Bakhtiar, S. (2020, August). The Differences of Ability in the Level of Development on Control Objects of Early Childhood Education Students in Pariaman City and Padang Panjang City. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 97-100). Atlantis Press.
- Asnaldi, A. (2023). Motor Ability dan Konsentrasi dalam Penguasaan Kata Heian Yodan
- Bungin, M. Burhan. (2001). Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif. Yogyakarta. Gajah Mada Press.
- Ichsan, Nur. 2011. *Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbitan Universitas Negeri Makassar.
- Juliantine, T., Setiawan, E., Jumareng, H., Gani, R. A., & Asnaldi, A. (2022). Habilidades Fundamentais De Movimento, Atividade Física E Prazer Em Estudantes Inativos Durante A Pandemia De Covid-19



- Melhoram Após O Exergame?. *Journal of Physical Education*, 33.
- Kurniawan, G. R. (2016). Pengaruh latihan plyometric terhadap hasil smash pada ekstrakurikuler bolavoli., *JUARA : Jurnal Olahraga*, 110-118.
- Noor Yanti, Rabiatul Adawiah, Harpani Matnuh. 2016. *Pelaksanaan Ekstrakurikuler Dalam Rangka Pengembangan Nilai-Nilai Karakter Siswa Untuk Menjadi Warga Negara Yang Baik Di SMA Kopri Banjar Masin*, *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*. Vol 6 no 11.
- Rasyono. 2016. Ekstrakurikuler Sebagai Dasar Pembinaan Olahraga Pelajar: Universitas Negeri Semarang. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 3 (1).
- Sepriadi, dkk. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 25-33.
- Sepriani, Rika, & Sepriadi, S. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Status Ekonomi Orang Tua Terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Peningkatan Kompetensi Guru PJOK Menghadapi Globalisasi Pendidikan*.
- Sepriani, Rika. (2020). Analisis Psikologis Mahasiswa Baru Jurusan Pendidikan Olahraga Saat Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal JPDO*, 3(10), 9-16. <http://jpdo.ppi.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/655>
- Sepriani, Rika, Oktamarini, R., Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., Ilmu Keolahragaan, F., Negeri Padang Jalan Hamka Air Tawar Barat, U., & Studi Ilmu Keolahragaan, P. (2018). Kebugaran Jasmani Ibu-Ibu Di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. *Jurnal Menssana*, 3(2). <http://menssana.ppi.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/78/65>
- Setiawan, E., Gani, R. A., Winarno, M. E., Jumareng, H., & Asnaldi, A. (2021). Student Morale Increase After The Blended-Based Tpsr Program During The Covid-19 Era?. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1), 51-63.
- Stephani Yane, d. (2017). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Program Studi PENJASKESREK IKIP PGRI Pontianak. *Pendidikan Olahraga*, 2-3.
- Syahara. 2011. *Pertumbuhan dan perkembangan Fisik-Motorik: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*.
- Syampurma, H., Asnaldi, A., Sepriani, R., Irawan, R., Listiandi, A. D., Budi, D. R., & Setiawan, R. (2021). The Effect Of Healthy Heart Gymnastics On The Physical Freshness Of Athletes Weightlifters Padang City. *Annals of Tropical Medicine & Public Health*, 24(3). <https://doi.org/10.36295/ASR O.2021.24365>