

Jurnal Pendidikan Jasmani

<https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjurnal>

**SURVEI KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA UKM BOLA VOLI PUTRA  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH SORONG**

Liya Pransiska<sup>1</sup>, Waskito Suryo Aji Putro<sup>2</sup>,  
[liyaliyep98@gmail.com](mailto:liyaliyep98@gmail.com), [waskito\\_asp@ymail.com](mailto:waskito_asp@ymail.com)

Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, Indonesia<sup>1</sup>

**Info Artikel**

**Abstrak**

*Sejarah Artikel:*

Diterima Juni 2020  
Disetujui Juni 2020  
Dipublikasikan 2022

*Keywords:*

Kebugaran Jasmani  
Bola Voli

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa UKM bola voli putra UNIMUDA Sorong. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dan penelitian Analisa yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu analisis statistik deskriptif persentase. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa UKM bola voli putra UNIMUDA Sorong. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan pertimbangan Mahasiswa UKM bola voli putra yang berusia 16-19 tahun. Total sampel dalam penelitian ini berjumlah 8 orang. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dibahas di bab terdahulu sesuai dengan rangkaian tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun dari 8 Mahasiswa UKM yang mengikuti tes kebugaran jasmani dapat kita ketahui bahwa Mahasiswa UKM bola voli putra Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong terdapat 6 orang yang masuk dalam kategori baik (75%) dan 2 orang masuk dalam kategori sedang (25%), tidak ada Mahasiswa UKM yang masuk kategori baik sekali, kurang dan kurang sekali. Berdasarkan presentase dari kebugaran jasmani diatas dapat di simpulkan bahwa Mahasiswa UKM bola voli putra Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong secara umum memiliki kebugaran jasmani yang baik.

---

**Abstract**

The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of male volleyball UKM students at UNIMUDA Sorong. This research is a type of quantitative research and analytical research used in this research is descriptive statistical analysis of percentages. The data collection technique in this study was a survey method with test and measurement techniques with the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for the age group of 16-19 years. The population in this study were students of the men's volleyball UKM UNIMUDA Sorong. The sampling technique in this study used purposive sampling with the consideration of male volleyball UKM students aged 16-19 years. The total sample in this study amounted to 8 people. Based on the results of the research and discussion discussed in the previous chapter in accordance with a series of Indonesian Physical Fitness Tests (TKJI) aged 16-19 years from 8 UKM students who took the physical fitness test, we can see that there are 6 male volleyball UKM students at the Muhammadiyah Education University, Sorong. people who are in the good category (75%) and 2 people are in the medium category (25%), there are no UKM students who are in the very good, poor and very poor categories. Based on the percentage of physical fitness above, it can be concluded that the male volleyball UKM students at the Muhammadiyah Sorong Education University in general have good physical fitness.

Regency. ©2020 Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

---

✉ Alamat korespondensi:

E-mail:

ISSN : 2746-3311 (online)

ISSN (cetak)

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah proses sistematis yang terdiri atas setiap kegiatan dan usaha yang dapat membantu perkembangan atau pun membina potensi – potensi jasmaniah dan rohani seseorang sebagai perorangan, atau pun anggota masyarakat. Olahraga dapat berupa permainan, pertandingan, serta prestasi puncak di dalam pembentukan manusia yang memiliki ideologi yang seutuhnya dan berkualitas yang didasarkan pada dasar negara dan Pancasila (Toho Cholik Mutohir).

Olahraga merupakan suatu proses pembelajaran dalam mengembangkan potensi yang ada pada dirinya atau kemampuan diri yang dikembangkan secara sistematis dan jangka panjang untuk mencapai tujuan meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya di Indonesia. Giriwijoyo (2005:30) juga mengatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Kemudian olahraga juga merupakan aktivitas untuk melatih tubuh seseorang baik secara jasmani maupun rohani. Semakin sering kita melakukan olahraga, maka akan semakin sehat pula tubuh kita. Selain itu juga dapat membuat tubuh kita tidak mudah terserang berbagai penyakit dan gangguan kesehatan lainnya. Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Pemerintah telah merencanakan tekad, yaitu memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Hal tersebut dimaksudkan agar masyarakat menggemari olahraga dan dapat menciptakan tenaga pembangunan yang tangguh. Definisi olahraga menurut Husdarta (2011:13) menyatakan bahwa "olahraga merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu mahasiswa UKM memperagakan kemampuan gerakanya atau performa"

Olahraga pada dasarnya merupakan aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun perolehan ketrampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui olahraga siswa disosialisasikan kedalam aktifitas jasmani termasuk ketrampilan berolahraga. Oleh karena itu tidaklah mengherankan apabila banyak yang menyakini dan mengatakan bahwa olahraga merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh, dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik. Olahraga merupakan kebutuhan manusia yang menjadi unsur pokok dan sangat berpengaruh dalam pembentukan jiwa (rohani) dan jasmani (raga dan tubuh) yang kuat. Sebagaimana dengan semboyan Yunani Kuno yang berbunyi : *orandum est ut sit, mens sana in corpore sano* yang diartikan, "Semoga hendaknya, dalam badan, tubuh, raga yang kuat bersemayam jiwa yang sehat ". Sehingga setiap manusia yang sering melakukan olahraga akan memiliki kesehatan jasmani dan rohani yang lebih baik dibanding manusia yang jarang atau tidak sama sekali melakukan olahraga.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu dan masing-masing regu terdiri dari masing-masing regu terdiri dari 6 orang. Yang dimainkan di atas lapangan berbentuk persegi panjang berukuran 18 m x 9 m. permainan ini adalah jenis permainan kotak tidak langsung, sebab masing-masing regu bermain dalam lapangannya sendiri dan dibatasi dengan jaring atau net dengan ketinggian 2,43m untuk putra dan 2,24m untuk putri. Bola yang digunakan dalam permainan harus terbuat dari bahan lunak(lentur), berbentuk bulat dan di dalamnya terbuat dari bahan karet atau sejenisnya (Yunus, 1992). Bola voli adalah olahraga yang menyenangkan karena dapat beradaptasi dengan berbagai kondisi yang mungkin timbul di dalamnya, dapat dimainkan dengan jumlah pemain bervariasi seperti voli pantai dengan jumlah pemain 2

orang, dan permainan dengan jumlah 2 orang yang biasa digunakan. Dalam arti menyenangkan adalah dapat dimainkan dan dinikmati berbagai usia dan tingkat kemampuan, dapat dimainkan di segala bentuk lapangan seperti rumput, kayu, pasir, ataupun permukaan lantai buatan, dan dapat dilakukan di dalam ataupun di luar gedung.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Suharno, 2002) menyatakan: "Ada 4 (empat) elemen dasar yang mendukung, yaitu (1) Kondisi fisik, yang bertujuan agar kemampuan fisik Mahasiswa meningkat pada kondisi puncak yang berguna untuk melakukan aktivitas olahraga dalam pencapaian prestasi. (2) Mental, merupakan daya penggerak dan pendorong untuk menjalankan kemampuan fisik, teknik dan taktik dalam melakukan aktivitas olahraga. (3) Teknik, merupakan suatu teknik gerakan dan pembuktian pada praktek dengan sebaik mungkin untuk penyelesaian yang pasti dalam cabang olahraga. (4) Taktik, merupakan siasat akal yang digunakan pada saat pertandingan untuk mencari kemenangan secara sportif".

Di perguruan tinggi permainan bola voli dijadikan suatu kegiatan pembelajaran dan dapat dijadikan sebagai suatu kegiatan pendidikan ekstrakurikuler di luar jam perkuliahan. Bola voli merupakan salah satu olahraga yang paling digemari oleh pemuda di Papua Barat khususnya di universitas pendidikan Muhammadiyah Sorong. Permainan Bola voli merupakan salah satu mata kuliah khusus pada program studi pendidikan jasmani di UNIMUDA Sorong. Terdapat banyak mahasiswa yang mempunyai bakat serta keahlian di cabang olahraga ini, tidak hanya mahasiswa pendidikan jasmani saja bahkan mahasiswa dari program studi lain pun banyak yang menyukai cabang olahraga ini.

Usaha mencapai prestasi maksimal bermain bola voli tidak hanya ditekankan pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi kondisi fisik yang baik berkat latihan-latihan yang merupakan syarat penting bagi pemain bola voli. Latihan yang dilakukan juga harus sesuai dengan prinsip-prinsip dasar latihan. Latihan harus disusun sedemikian rupa agar Mahasiswa dapat berkembang mencapai prestasi yang maksimal. Salah satu

kemampuan faktor yang mendukung serta memungkinkan pemain dapat memenangkan atau memainkan permainan bola voli salah satunya adalah dengan memiliki kondisi fisik serta kebugaran jasmani yang baik.

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk mendukung aktivitas sehari-hari (pekerjaan) seseorang agar pekerjaan atau aktivitas tersebut optimal. Pekerjaan atau aktivitas pun dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani yang tinggi merupakan modal esensial untuk menyelesaikan kegiatan secara bergairah, efektif, dan efisien, sehingga berakibat pada produktivitas, dan semuanya itu dijadikan salah satu indikator kualitas sumberdaya manusia yang sangat diharapkan ada pada diri individu sebagai bagian dari masyarakat yang sedang aktif dalam melakukan pembangunan. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran tubuh adalah melalui olahraga yang dilakukan secara teratur, terukur, terprogram, sistematis dan selalu meningkat.

Pembinaan kondisi fisik melalui olahraga merupakan pondasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat beraktivitas dengan baik. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera pada saat melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang lebih berat. Pengembangan kebugaran jasmani seseorang melalui suatu aktifitas olahraga, bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik dan daya tahan tubuh seseorang agar mampu mengikuti aktivitas pembelajaran dengan baik. Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani yang tinggi akan menopang terhadap aktivitas kegiatan belajarnya dan meningkatkan kinerja serta mampu untuk melakukan aktivitas fisik lainnya. Untuk memperoleh kebugaran jasmani yang baik maka, dibutuhkan latihan fisik dengan frekuensi latihan yang teratur. Akan tetapi pada realitanya mata kuliah permainan bola voli masih sangat kurang apabila hanya mengikuti jam kuliah yaitu 2 sks (2x45 menit) pada setiap minggunya selama 1 semester. Oleh karena itu

dibentuklah sebuah Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) bola voli UNIMUDA Sorong.

UKM bola voli ini menjadi wadah mahasiswa yang tertarik pada bidang olahraga bola voli, tujuan kegiatan UKM pada umumnya adalah untuk mengembangkan bakat mahasiswa sesuai dengan minatnya, mengembangkan potensi, keterampilan dan pengetahuan dalam voli kepada mahasiswa, juga mempunyai tujuan untuk meningkatkan prestasi cabang olahraga itu sendiri.

Dalam kegiatan UKM bola voli, mahasiswa diharapkan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, karena dalam olahraga bola voli setiap anggota gerak tubuh harus digerakkan secara maksimal. Komponen-komponen kebugaran jasmani baik itu yang berhubungan dengan kesehatan seperti daya tahan paru jantung, komposisi tubuh, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, maupun kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan seperti kecepatan, daya ledak, dan kelincahan akan saling berhubungan untuk mendukung penampilan mahasiswa saat berada di lapangan.

Metode latihan yang digunakan dalam UKM bola voli UNIMUDA Sorong masih terfokus pada teknik dan taktik akan tetapi belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani pada mahasiswa. Perlunya bagi pelatih untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani karena kondisi kebugaran jasmani mahasiswa yang berbeda-beda membutuhkan program latihan yang berbeda pula. Latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani sangat diperlukan karena kebugaran jasmani merupakan dasar bagi mahasiswa UKM bola voli untuk dapat melakukan latihan dan pertandingan secara maksimal. Latihan fisik merupakan komponen yang sangat penting di dalam olahraga bola voli, karena dengan kebugaran jasmani yang baik mahasiswa tidak akan mengalami kelelahan yang berarti pada saat bertanding. Melihat kondisi yang demikian, seorang pelatih harus mampu mengukur tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh mahasiswa nya. Harapannya dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh mahasiswa, pelatih dapat menentukan program latihan yang tepat.

Mengacu pada paparan di atas bahwa kebugaran jasmani merupakan bagian penting dalam cabang olahraga bola voli, penulis ingin melakukan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani mahasiswa UKM bola voli putra UNIMUDA Sorong.

#### **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey test. Survei adalah merupakan bagian dari study deskriptif yang bertujuan untuk mencari kedudukan atau status, fenomena (gejala) dan menemukan kesamaan status dengan cara membandingkan standart yang sudah di tentukan Suharsimi Arikunto (2006:90).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Jenis dari penelitian ini adalah Penelitian Kuantitatif, dan Penelitian Analisa yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu analisis statistik deskriptif persentase, yaitu analisis statistik deskriptif persentase dalam penelitian ini digunakan untuk mendeskripsikan data tes kebugaran jasmani pada mahasiswa UKM bola voli UNIMUDA Sorong.

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Sugiono (2016:38) Variabel pada penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani mahasiswa UKM bola voli putra UNIMUDA Sorong.

Berisideskripsimengenaidesainpenelitian, sumber data, pengumpulan data, instrument, populasi, sampel serta analisis data dengan proporsi 10-15% dari seluruh artikel

#### **Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa UKM bola voli Unimuda Sorong.

Tabel 3.1 Populasi mahasiswa UKM Bola Voli UNIMUDA Sorong

Usia	Putra	Jumlah
20-23	12	12
16-19	8	8

12-15	0	0
-------	---	---

Adapun sampel yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa UKM Bola voli Unimuda Sorong sebanyak 8 orang. Teknik pengambilan sampel (*sampling*) yang digunakan adalah dengan cara *Purposive sampling*. Purposive sampling adalah metode yang menggunakan kriteria yang telah di pilih oleh peneliti yaitu Mahasiswa UKM putra yang berusia 18-19 tahun.

### Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran dilakukan dalam satu waktu dengan dibantu oleh beberapa teman untuk membantu kelancaran proses pengambilan data. Tes dilakukan bertahap tiap pos yang telah disediakan. Sebelum melakukan tes, mahasiswa UKM harus melakukan pemanasan terlebih dahulu dan diberi pengarahan tentang tata cara melakukan tes. Dalam penelitian ini sebagai alat pengambilan data atau instrumen penelitian menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 16- 19 tahun, (Rekreasi, 2000) yaitu: (1) Lari 60 meter, (2) Gantung angkat tubuh 60 detik, (3) Baring duduk 60 detik, (4) Loncat Tegak, (5) Lari 1200 meter, dimana tiap item tes akan dijelaskan sebagai berikut:

#### 1. Lari Cepat 60 Meter

- a Tujuannya untuk mengukur kecepatan
- b Petugas tes : (1) Petugas keberangkatan, (2) Petugas waktu merangkap pencatat hasil
- c Petunjuk pelaksanaan tes :
  1. Sikap permulaan, peserta berdiri dibelakang garis start
  2. Gerakan : pada aba aba siap peserta mengambil sikap star berdiri, siap untuk berlari. Pada aba aba ya peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 60 meter
  3. Lari masih bisa diulang apabila:
    - a. Pelari mencuri star
    - b. Pelari tidak melewati garis finish
    - c. Pelari terganggu dengan pelari yang lain

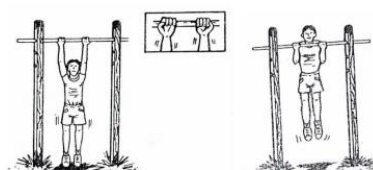
4. Pengukuran waktu : pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish
5. Pencatat hasil : hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan waktu detik. Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.



Gambar 3.1 Start lari 60 meter  
Sumber : Depdiknas, TKJI 2010

### 2. Tes Gantung Angkat Tubuh (pull up) 60 Detik

- a. Tujuan Tes ini merupakan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan lengan otot bahu
- b. Alat dan perlengkapan a. Palang tunggal  
b. Stopwatch, serbuk kapur dan formulir tes
- c. Pelaksanaan tes
  1. Gosok kedua tangan dengan kapur
  2. Sikap permulaan peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kebelakang, (lihat gambar dibawah ini).



Gambar 3.2 Bergantung pada palang tunggal

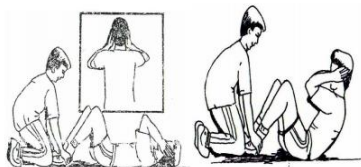
Sumber: Tes kesegaran jasmani (TKJI 2010)

3. Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua tangan, sehingga dagu menyentuh atau berada diatas palang tunggal, kemudian kembali kesikap permulaan.

4. Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
5. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin selama 60 detik.

### 3. Baring Duduk (sit up) 60 Detik

- a. Tujuannya untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- b. Alat dan fasilitas : lantai/lapangan, stopwatch, alat tulis.
- c. Petugas tes : pengamat waktu, penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- d. Petunjuk pelaksanaan tes :
  1. Sikap permulaan, berbaring telentang diatas lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut  $\pm 90^\circ$ , kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan dibelakang kepala, kedua pergelangan kaki dipegang oleh peserta lainnya, agar kaki tidak terangkat.
  2. Gerakan aba aba "ya" peserta mengambil sikap duduk, kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali kesikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat (selama 60 detik). Gerakan tidak terhitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jari tidak terhitung lagi. Kedua siku tidak menyentuh paha, menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.
  3. Pencatatan hasil : hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik, peserta yang tidak dapat melakukan sikap tersebut dinyatakan gagal dan hasilnya nilai nol.

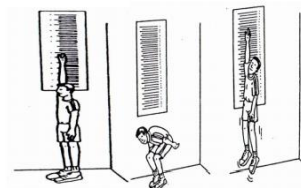


Gambar 3.3 Sikap permulaan baring duduk

Sumber: Depdiknas, TKJI 2010

### 4. Loncat Tegak

- a. Tujuannya untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif
- b. Alat dan fasilitas : papan berskala senti meter dengan ukuran 30 x 150cm. Dipasang di dinding atau tiang
- c. Petugas tes : pengamat dan pencatat hasil
- d. Petunjuk Pelaksanaan tes :
  - a. Sikap permulaan, terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang didekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
  - b. Gerakan : peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan terdekat dengan sehingga menimbulkan bekas. Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut.
  - c. Pencatatan hasil : selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak. Ketiga selisih raihan dicatat.



Gambar 3.4 Sikap awal loncat tegak  
Sumber: Depdiknas, TKJI 2010

### 5. Tes Lari 1200 Meter

- a. Tujuannya untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.
- b. Alat dan fasilitas : lintasan lari 1200 meter, stopwatch, bendera start, peluit.
- c. Petugas tes : petugas keberangkatan, pengukur waktu, pencatat hasil.
- d. Petunjuk pelaksanaan tes :

1. Sikap permulaan, peserta berdiri dibelakang garis start.
2. Gerakan : pada aba aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari. Pada aba aba “ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 1200 meter. Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start, lari diulang bilamana tidak melewati garis finish.
3. Pencatatan hasil : pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 meter, waktu yang dicatat dalam satuan menit dan detik.



Gambar 3.5 Posisi start lari 1200 meter

Sumber: Depdiknas, TKJI 2010

**3.5.1 Nilai TKJI**

**Tabel 3.1 Nilai TKJI**  
(Untuk Putra Usia 16-19 Tahun)

Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Barang Duduk	Loncat Tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d-7,2”	19-Ke atas	41-ke atas	73-ke atas	s.d-3’14”	5
4	7,3 – 8,3”	14-18	30-40	60-72	3’15” - 4’25”	4
3	8,4 - 9,6”	9-13	21-29	50-59	4’26-5’12”	3
2	9,7- 11,0”	5-8	10-20	39-49	5’13-6’33”	2
1	11,1” dst	0-4	0-9	38- dst	6’34” dst	1

(sumber : (Rekreasi, 2000)

**3.5.2 Norma TKJI**

Hasil setiap tes yang telah dicapai oleh peserta dapat disebut sebagai hasil kasar. Hal ini disebabkan satuan ukuran yang

digunakan untuk masing-masing butir tes berbeda, yang meliputi satuan waktu, ulangan gerak, ukuran tinggi. Untuk mendapatkan hasil akhir, maka perlu diganti dalam satuan yang sama yaitu nilai. Setelah hasil kasar setiap tes diubah menjadi satuan nilai, maka dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir TKJI. Hasil penjumlahan tersebut digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi kesegaran jasmani remaja.

Table 3.2 Norma Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Putra

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang Sekali (KS)

(sumber: (Depdikbud, 2010)

**3.6 TEKNIK ANALISIS DATA**

Teknik analisis data pada penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Terdapat dua macam statistik yang digunakan untuk analisis data dalam penelitian, yaitu ststistik deskriptif dan statistik inferensial, pada penelitian kali ini penulis menggunakan analisis statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah ststistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendiskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk warga umum atau generalisasi. Dalam penelitian ini digunakan untuk mendiskripsikan data tes kebugaran jasmani pada mahasiswa UKM bola voli putra UNIMUDA Sorong dengan langkah-langkah berikut:

- a Menghitung tes skor dari masing-masing tes yang ada dalam Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun
- b Mengkategorikan tingkat kesegaran jasmani setiap ahasiswa
- c Menghitung presentase dengan rumus :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:



P = Presentase  
 F = Frekuensi  
 N = jumlah Responden  
 % = tingkat presentase yang dicapai ( Mohammad Ali:1987)

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil tes kebugaran jasmani mahasiswa UKM bola voli putra universitas pendidikan muhammadiyah sorong pada tanggal 24 April 2021. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kebugaran jasmani dari mahasiswa UKM bola voli putra UNIMUDA Sorong tahun 2021 yang berjumlah 8 orang. Penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran terhadap 5 komponen fisik yang terdapat pada tes kesegaran jasmani Indonesia untuk usia 16-19 tahun, yang digunakan untuk menunjang kemampuan fisik mahasiswa UKM bola voli putra Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong. Teknik analisis data yang digunakan untuk mengisi data dan penelitian ini menggunakan diskriptif presentase, dimana hasil dari penelitian ini dihitung dalam jumlah persen pemain yang termasuk dalam ketegori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

Berdasarkan penelitian dari masing-masing rangkaian tes didapat data sebagai berikut:

1. Tes kecepatan

Berdasarkan tes lari 60 meter didapat hasil data sebagai berikut:

Tabel 4.1 Lari 60 meter

No	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
1	Baik Sekali	3	37,5%
2	Baik	1	12,5%
3	Sedang	1	12,5%
4	Kurang	3	37,5%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		8	100%

Dari Tabel diatas dapat diketahui frekuensi dari tes lari 60 meter mahasiswa UKM bola voli putra Unimuda Sorong. mahasiswa yang masuk dalam kategori baik sekali sebanyak 3 mahasiswa (37.5 %), kategori baik sebanyak 1 mahasiswa (12.5%) kategori sedang sebanyak 1 Mahasiswa (12,5 %), kategori kurang sebanyak 3 Mahasiswa

(37.5%). Tidak ada mahasiswa yang masuk dalam kategori kurang sekali.

2. Tes kekuatan dan ketahanan otot lengan Berdasarkan tes gantung angkat tubuh (Pull Up) selama 60 detik didapat hasil data sebagai berikut:

Table 4.2 Tes gantung angkat tubuh

No	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	4	50%
3	Sedang	4	50%
4	Kurang	0	0%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		8	100%

Dari Tabel diatas dapat diketahui frekuensi dari tes gantung angkat tubuh mahasiswa UKM bola voli putra Unimuda Sorong. Mahasiswa yang masuk dalam kategori baik sebanyak 4 Mahasiswa (50 %), kategori sedang sebanyak 4 Mahasiswa (50 %). Tidak ada mahasiswa yang masuk dalam kategori baik sekali, kurang dan kurang sekali.

3. Tes kekuatan dan ketahanan otot perut Berdasarkan penelitian yang dilakukan dari tes baring duduk 60 detik didapat data sebagai berikut:

Tabel 4.3 Hasil Tes Baring Duduk 60 detik

No	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
1	Baik Sekali	6	75%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	2	25%
4	Kurang	0	0%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		8	100%

Dari Tabel diatas dapat diketahui frekuensi dari tes baring duduk 60 detik mahasiswa UKM bola voli putra Unimuda Sorong. mahasiswa yang masuk dalam kategori baik sekali sebanyak 6 mahasiswa (75 %), kategori sedang sebanyak 2 mahasiswa (25 %). Tidak ada mahasiswa

yang masuk dalam kategori baik, kurang, dan kurang sekali.

4. Tes daya ledak atau tenaga ekslosif

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dari tes loncat tegak didapat data sebagai berikut:

Tabel 4.4

Hasil Tes Loncat Tegak

Tujuan : untuk mengukur daya ledak atau tenaga ekslosif

No	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
1	Baik Sekali	1	12,5%
2	Baik	3	37,5%
3	Sedang	4	50%
4	Kurang	0	0%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		8	100%

Dari Tabel diatas dapat diketahui frekuensi dari tes loncat tegak mahasiswa UKM bola voli putra Unimuda Sorong. Mahasiswa yang masuk dalam kategori baik sekali sebanyak 1 mahasiswa (12.5 %), kategori baik sebanyak 3 mahasiswa (37,5%) kategori sedang sebanyak 4 mahasiswa (50 %). Tidak ada mahasiswa yang masuk dalam kategori kurang, dan kurang sekali.

5. Tes daya tahan jantung ,peredaran darah dan pernafasan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dari tes lari 1200 meter didapat data sebagai berikut:

Tabel 4.5

Hasil Tes Lari 1200 Meter

No	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	6	75%
3	Sedang	2	25%
4	Kurang	0	0%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		8	100%

Dari Tabel 4.5 diatas dapat diketahui frekuensi dari tes lari 1200 meter mahasiswa UKM bola voli putra Unimuda Sorong. mahasiswa yang masuk dalam kategori baik sebanyak 6 mahasiswa (75 %), kategori sedang sebanyak 2 mahasiswa (25 %). Tidak

ada mahasiswa yang masuk dalam kategori baik sekali, kurang, dan kurang sekali.

Berdasarkan hasil tes komponen dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dapat diketahui bahwa tes kecepatan dengan lari 60 meter menunjukkan informasi 3 mahasiswa masuk kategori baik sekali, 1 orang masuk kategori baik, 1 orang masuk kategori sedang dan 3 orang masuk kategori kurang. Maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan mahasiswa bola voli putra UNIMUDA masih kurang sehingga harus ditingkatkan lagi agar mereka mampu bergerak lebih cepat lagi.

Tes kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu dengan gantung angkat (pull up) selama 60 detik menunjukkan bahwa 4 orang masuk kedalam kategori baik, 4 orang masuk dalam kategori sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa 50% menunjukkan kategori baik, 50% menunjukkan kategori sedang. Dapat dikatakan bahwa kekuatan dan ketahanan otot lengan mahasiswa sudah lumayan baik akan tetapi latihan harus ditingkatkan lagi agar saat bertanding dapat bermain secara maksimal.

Tes baring duduk selama 60 detik untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut didapatkan informasi bahwa 6 mahasiswa masuk dalam kategori baik sekali dan 2 orang masuk kategori sedang. Dari hasil penelitian dapat di simpulkan bahwa kekuatan otot perut mahasiswa bola voli putra UNIMUDA Sorong sudah baik akan tetapi masih ada beberapa mahasiswa yang masuk kategori sedang, oleh karena itu mahasiswa yang berada dlam kategori sedang harus ditingkatkan lagi latihannya agar bisa seperti mahasiswa yang lain.

Tes loncat tegak didapatkan informasi bahwa 1 mahasiswa masuk kategori baik sekali, 3 orang masuk kategori baik, 4 orang masuk kategori sedang. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa daya ledak atau tenaga ekslosif mahasiswa bola voli UNIMUDA Sorong 12,5% menunjukkan kategori baik sekali, 37,5% kategori baik, 50% kategori sedang, maka latihan masih harus ditingkatkan lagi agar mahasiswa yang masih dalam kategori sedang dapat memiliki daya ledak atau tenaga ekslosif yang baik.

Tes lari 12 menit didapatkan informasi menunjukkan 6 orang masuk kategori baik, 2

orang masuk kategori sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa daya tahan jantung ,peredaran darah dan pernafasan mahasiswa bola voli putra UNIMUDA Sorong sudah baik akan tetapi masih ada beberapa mahasiswa yang masuk kategori sedang maka latihan harus ditingkatkan lagi agar dapat memiliki daya tahan jantung ,peredaran darah dan pernafasan yang setara dengan mahasiswa yang lain.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dibahas di bab terdahulu sesuai dengan rangkaian tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun dari 8 mahasiswa yang mengikuti tes kebugaran jasmani dapat kita ketahui bahwa mahasiswa UKM bola voli putra Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong terdapat 6 orang yang masuk dalam kategori baik (75%) dan 2 orang masuk dalam kategori sedang (25%).

Berdasarkan presentase dari kebugaran jasmani diatas dapat di simpulkan bahwa mahasiswa bola voli putra Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong secara umum memiliki kebugaran jasmani yang baik.

### DAFTAR PUSTAKA

Agus Mukholid . (2004). Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Jakarta : Yudhistira.*

Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli.* Solo: Era pusta Umum.

Arjuna. (2011). *Methodhe Penelitian.* Yogyakarta: Arruzz Media.

Astrianto. (2011). *Manajemen Program Keterampilan di SMP Negeri 3.* Purwokerto: IAIN Purwokerto.

Dardono. (2003). *Program latihan kebugaran.* Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri.

Depdikbud. (2010). *sehat untuk semua.* jakarta.

Giriwijoyo, Santoso Y. S. (2005). *Manusia dan Olahraga.* Bandung: Penerbit Institut Teknologi Bandung

Husdarta. (2011). *Manajemen pendidikan jasmani.* Bandung: Alfabeta

Irianto. (2006). *Bugar dan sehat dengan berolahraga.* Yogyakarta: CV Andi Offset.

Irianto, D. P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan.* Yogyakarta: Andi Offset.

Kravitz, L. (2001). *Panduan Lengkap Bugar Total.* Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.

kusmaedi. (2008). *Olahraga lansia.* Bandung : FPOK UPI.

Lutan, R. (2003). *Hakekat dan Karakteristik Penjaskes Dalam Kurikulum.* Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.

Muhadi, A. S. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.* Jakarta: Depdikbud.

Machfud Irsyada. (2000). *Bola voli.* Jakarta: Depdikbud RI, Dirjen Dikdasmen, Dirdikgutenis.

PBVSI. (2004). *Peraturan permainan bola voli.* Jakarta: PBVSI.

PBVSI. (2005). *Peraturan permainan bola voli.* Jakarta : PP. PBVSI

Rekreasi, P. K. (2000). *Tes Kesegaran Jasmani.* Jakarta: Pusat Kesegaran jasmani Indonesia.

Suharjana. (2003). *Pengaruh Frekuensi Senam Aerobik terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar.* Yogyakarta: FIK UNY.

Suharno, H. (2002). *Kepelatihan Olahraga.* Yogyakarta: FPOK.

Sunarno. (2011). *Metode penelitian keolahragaan.* Surakarta: Yuma Pustaka.

Toho Cholik Mutohir, Ali Maksum (2007) *Sport Development Indeks.* Jakarta, PT. Indeks.

Tri Jaya S dan Marzuki, 2010. *Pendidikan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas V.* Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional,

Yunus, M. (1992). *Olahraga pilihan bola voli.* Jakarta: Depdikbud Dikjen Dikti.