

Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo

Development of a fair play learning model in handball game lectures on the behavior formation of S1 Physical Education Studens

Abi Jenar Pangestu¹, Riga Mardhika²

^{1,2}*Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jln. Dukuh Menanggal XII No. 4, Surabaya, Jawa Timur 60234, Indonesia*

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya siswa yang mampu berlatih bola voli dengan baik, namun sering mengalami kelelahan saat bertanding. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo dalam menunjang kegiatan ekstrakurikuler dan meningkatkan kualitas kondisi fisik siswa. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani. Tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat mempengaruhi kondisi tubuh saat melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini bersifat deskriptif melalui pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo yang berjumlah 47 siswa. Data diperoleh dari hasil pengujian dan dokumentasi. Sumber data dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kesegaran jasmani siswa putra peserta ekstrakurikuler bola voli berada pada kategori sedang dengan persentase 57,70% dengan skor 14 – 17 yang berjumlah 15 siswa, sedangkan tingkat kesegaran jasmani siswa putri peserta ekstrakurikuler bola voli tertinggi pada kategori sedang dengan persentase 57,14% dengan skor 14 – 17 yang berjumlah 12 siswa. Berdasarkan analisis data di atas menunjukkan tingkat kesegaran jasmani siswa putra lebih baik dibandingkan dengan tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli putri. di SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo.

Kata kunci: *Ekstrakurikuler Bola Voli, Kesegaran Jasmani.*

Abstract

This research is motivated by the number of students who are able to practice volleyball well, but often experience fatigue during competitions. This study aims to find out the level of physical freshness of volleyball extracurricular students at SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo in supporting extracurricular activities and improving the quality of students' physical condition. Physical Freshness Test Indonesia (TKJI) is a form of test used to find out the level of physical freshness. The level of physical freshness of a person can affect the condition of the body when doing activities in everyday life.

This research is descriptive through quantitative approach. The study subjects were extracurricular volleyball students of SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo with a total of 47 students. Data obtained from test results and documentation. The data source in

this study is extracurricular volleyball students of SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo. Data analysis uses descriptive quantitative with percentage.

Based on the results of the study, the physical freshness level of male students participating in extracurricular volleyball was in the medium category with a percentage of 57.70% with a score of 14 - 17 totaling 15 students, while the physical freshness level of female students of volleyball extracurricular participants was highest in the medium category with a percentage of 57.14% with a score of 14 - 17 totaling 12 students. Based on the analysis of the data above shows the physical freshness level of male students is better than the physical freshness level of female volleyball extracurricular participants. at SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo.

Keywords: *Extracurricular Volleyball, Physical Freshness.*

PENDAHULUAN

Voli adalah salah satu cabang olahraga dalam permainan bola besar. Permainan bola besar biasanya dilakukan menggunakan ukuran bola yang besar. Voli merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim dimana masing-masing tim berjumlah 6 orang pemain. Permainan bola voli dapat dimainkan menggunakan satu bola dengan cara dipantulkan dari satu pemain ke pemain yang lain dengan cara passing dan diakhiri smash ke arah tim lawan. Permainan ini diawali dengan memukul bola melewati atas net atau jaring pembatas yang membatasi dua tim dalam satu permainan. Pada permainan ini, seseorang berusaha untuk menjatuhkan bola ke dalam lapangan lawan dan mempertahankan bola agar tidak jatuh di lapangan sendiri. Pada permainan bola voli, setiap tim hanya diperbolehkan menyentuh bola tidak lebih dari 3 kali dengan tujuan untuk mencetak poin.

Setiap pemain dalam tim permainan bola voli harus memiliki keterampilan khusus yaitu sebagai pemukul, pengumpan, dan libero (Mutohir, dkk 2013:1). Pemukul dalam permainan bola voli adalah seseorang yang melakukan pukulan pada bola secara melambung ke daerah lawan. Pengumpan dalam permainan bola voli adalah seseorang yang memberikan peluang terhadap seorang pemukul. Sedangkan libero dalam permainan bola voli adalah seorang pemain bertahan yang mengantisipasi datangnya pukulan bola dari tim lawan. Berdasarkan penjelasan tersebut, antara pemukul, pengumpan, dan libero harus saling berkaitan satu sama lain. Ketiga keterampilan tersebut memegang peranan penting dalam permainan

bola voli, oleh karena itu keterampilan ini sangat diperlukan bagi siswa baik secara individu maupun dalam kelompok.

Selain keterampilan khusus, pemain dalam permainan bola voli harus memiliki beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik dasar dalam permainan bola voli antara lain passing (passing), servis (service), smash (smash), dan hadang (blocking) (Hidayat, 2017:67).

Keempat teknik tersebut merupakan gerakan dasar yang harus dikuasai dalam bermain bola voli agar terciptanya sebuah permainan yang berkualitas. Namun, masih banyak siswa yang mengabaikan teknik tersebut dan hanya fokus terhadap satu dari empat teknik yang ada. Seperti yang kita jumpai pada anak-anak dalam bermain voli mereka hanya mampu menggunakan atau menguasai satu teknik saja yaitu teknik atau gerakan smash. Hal itu dirasa kurang efektif karena pada dasarnya teknik tersebut saling berkaitan satu sama lain. Selain itu tanpa adanya kolaborasi dari keempat teknik tersebut, permainan bola voli akan menjadi kurang maksimal.

Permainan bola voli telah lama menjadi olahraga trend di kalangan masyarakat. Olahraga ini digemari oleh masyarakat dari berbagai kalangan, mulai dari kalangan anak-anak sampai dengan orang tua. Selain bentuk permainan yang mudah dilakukan, permainan bola voli juga tidak membutuhkan ruang yang cukup luas sehingga ketersediaan fasilitas lapangan untuk bermain masih banyak dijumpai di berbagai daerah (Mutohir, dkk 2013:19). Hal tersebut dapat dilihat pada bentuk peminatan masyarakat secara langsung terhadap permainan bola voli seperti adanya kejuaraan tingkat nasional, provinsi, maupun internasional. Selain itu adanya program ekstrakurikuler voli pada tingkat SD, SMP, maupun SMA juga telah diterapkan oleh pemerintah dengan tujuan untuk meningkatkan kondisi tubuh yang lebih baik sehingga apabila semakin baik tingkat kondisi tubuh seseorang, maka semakin besar kesempatan untuk berprestasi.

Upaya mencapai prestasi maksimal dalam bermain voli tidak hanya ditekankan pada penguasaan taktik dan teknik saja, akan tetapi kondisi fisik yang baik melalui latihan-latihan merupakan salah satu syarat penting bagi pemain bola voli. Latihan harus disusun secara terstruktur agar mencapai

hasil yang maksimal. Faktor pendukung tercapainya tujuan permainan bola voli yaitu faktor endongen dan dari pemain itu sendiri, yang terdiri atas : 1) Kesehatan mental dan fisik, 2) Bentuk tubuh yang sesuai, 3) Memiliki kemampuan/ bakat seperti kemampuan fisik, taktik, dan teknik, 4) Sikap mental yang baik. Berdasarkan keempat faktor tersebut, dapat diketahui bahwa faktor pendukung tercapainya tujuan permainan bola voli berkaitan langsung dengan tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Menurut Nugraheningsih dan Saputro (dalam Hasan, 2019:15) Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Seseorang dapat dikatakan memiliki kesegaran jasmani apabila tubuh terasa sehat dan bugar. Pada dasarnya, kesegaran jasmani memiliki keterkaitan dengan aktivitas jasmani, dimana aktivitas tersebut merupakan kebutuhan bagi setiap manusia dalam kehidupan sehari-hari agar kondisi fisik serta kesehatan tubuhnya tetap terjaga dengan baik. Seperti yang dikemukakan oleh Harsono (2018:3) bahwa kesegaran jasmani dan fungsional tubuh akan meningkat apabila disertai dengan program latihan kondisi fisik yang direncanakan secara sistematis. Melalui aktivitas jasmani seperti latihan kondisi fisik tersebut, seseorang dapat mencapai tingkat kesegaran jasmani secara maksimal.

Kesegaran jasmani seseorang dapat mencapai maksimal apabila telah memenuhi komponen dalam kesegaran jasmani. Wijayanto (2012:8) menyatakan bahwa terdapat 10 komponen dalam kesegaran jasmani yang berhubungan langsung dengan permainan bola besar, yaitu: 1) Kekuatan (strength), 2) Kecepatan (speed) 3) Kelincahan (agility), 4) Daya Tahan (endurance), 5) Daya Otot (muscular power), 6) Daya Lentur (flexibility), 7) Ketepatan (accuracy) 8) Keseimbangan (balance), 9) Koordinasi (coordination), dan 10) Reaksi (reaction). Oleh karena itu apabila seseorang dalam keadaan segar harus menampakkan salah satu komponen pokok dalam kesegaran jasmani yang telah disebutkan di atas. Dengan demikian seseorang tidak mampu mencapai kesegaran jasmani secara keseluruhan apabila tanpa memiliki keadaan kesegaran jasmani yang baik. Faktor-faktor

yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah umur, jenis kelamin, genetik, pola makan, dan pola hidup sehat (Yusuf, 2018).

Tingkat kesegaran jasmani pada siswa dapat disebabkan oleh kurangnya pembinaan kondisi fisik yang dilakukan oleh siswa itu sendiri maupun bimbingan dari guru atau pelatih olahraga. Selain itu, baik buruknya kualitas kesegaran jasmani pada siswa bergantung pada aktivitas jasmani yang dilakukan sehari-hari, peran guru maupun pelatih olahraga saat pembinaan kondisi fisik serta rendahnya motivasi melakukan aktivitas fisik dari siswa itu sendiri.

Pembinaan kondisi fisik melalui kegiatan olahraga merupakan pondasi utama dalam meningkatkan kesegaran jasmani, sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera saat melakukan aktivitas fisik maupun olahraga yang membutuhkan beban berat.

Peningkatan kesegaran jasmani seseorang melalui aktivitas olahraga, memiliki tujuan untuk meningkatkan kondisi fisik dan daya tahan tubuh menjadi lebih baik. Untuk memperoleh kesegaran jasmani yang baik, maka dibutuhkan suatu latihan fisik dengan frekuensi latihan secara rutin dan teratur. Akan tetapi, pembelajaran pendidikan jasmani khususnya di tingkat sekolah masih dirasa sangat kurang karena setiap minggunya hanya melakukan kegiatan tatap muka atau praktik selama 2 jam pelajaran (2 x 45 menit).

Supaya frekuensi latihan dapat rutin dan dilakukan secara teratur maka sekolah mengadakan ekstrakurikuler agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Tujuan diadakannya ekstrakurikuler pada tingkat sekolah adalah sebagai sarana pengembangan bakat siswa sesuai dengan kemampuan dan minat masing-masing. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler juga dapat digunakan sebagai pengisi waktu luang siswa pada kegiatan yang positif dan memperkaya keterampilan, memperluas wawasan pengetahuan serta pengalaman, daya kreativitas, jiwa sportivitas, meningkatkan rasa percaya diri dalam siswa itu sendiri serta masih banyak yang lain.

Pelaksanaan ekstrakurikuler dilakukan setelah jam pembelajaran di

sekolah usai. Hal tersebut bertujuan agar tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar (KBM). Ekstrakurikuler yang diselenggarakan di SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo terbagi menjadi dua jenis, yaitu ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non olahraga. Ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo meliputi bola voli, bola basket, futsal, dan bulu tangkis. Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler non olahraga meliputi PBB, seni rupa, pramuka, OSIS, dan komputer. Pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga dilakukan setiap hari Senin, Selasa, Kamis, dan Jumat. Pada saat penulis melakukan survei, cabang olahraga yang paling banyak diminati oleh siswa siswi SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo yaitu cabang olahraga bola voli dan basket. Hal tersebut juga dilatarbelakangi oleh prestasi yang diraih pada ekstrakurikuler voli saat kegiatan lomba antar sekolah maupun antar kabupaten. Oleh karena itu, ekstrakurikuler voli memiliki banyak peminat dibandingkan dengan ekstrakurikuler yang lainnya. Ekstrakurikuler bola voli dilaksanakan setiap hari Senin dan Jumat. Pelaksanaan ekstrakurikuler dilaksanakan pada pukul 15.00 WIB sampai dengan 17.00 WIB. Ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan yang cukup menguras energi karena merupakan suatu aktivitas fisik dan dilaksanakan setelah mengikuti proses pembelajaran di sekolah.

Oleh karena itu, sangat penting bagi siswa untuk memiliki kebugaran tubuh yang baik, terutama kesegaran jasmani. Penyelenggaraan ekstrakurikuler dapat membantu siswa agar lebih menyukai kegiatan jasmani khususnya yang berkaitan langsung dengan olahraga. Dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik, siswa diharapkan dapat melakukan aktivitas fisik di dalam maupun di luar sekolah dengan maksimal.

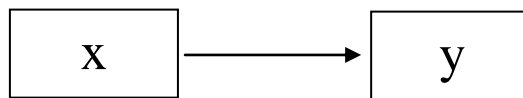
Menanggapi permasalahan tingkat kesegaran jasmani siswa di Sekolah Menengah Pertama yang masih kurang maksimal, dalam hal ini peneliti berupaya untuk memperbaiki tingkat kesegaran jasmani melalui latihan-latihan kondisi fisik khususnya pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler voli agar tingkat kesegaran jasmani pada siswa tersebut semakin baik dan meningkat. Sebelum memberikan beberapa latihan kondisi fisik pada siswa, terlebih dahulu peneliti harus mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa khususnya pada siswa ekstrakurikuler voli di SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo.

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa ekstrakurikuler voli di SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo, peneliti melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), sebagai parameter pengukuran siswa. Sehingga diharapkan dengan adanya aktivitas fisik yang diberikan dalam penelitian dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Melalui metode tersebut dapat diperoleh informasi aktual tentang tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo. Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa dalam mendukung kegiatan ekstrakurikuler dan memperbaiki kualitas kondisi fisik siswa.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo, dengan desain penelitian yang digunakan yakni sebagai berikut.



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Sumber: Sugiono, 2015.

Keterangan :

x = Ekstrakurikuler

y = Kebugaran Jasmani

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo, dengan desain penelitian yang digunakan yakni sebagai berikut.

A. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh

peneliti untuk dipelajari dan kemudian dapat ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2015:117) Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo yang berjumlah 52 siswa.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Apabila jumlah populasi besar, maka peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi karena keterbatasan waktu dan tenaga. Oleh karena itu peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut (Sugiono, 2015:118). Sampel dipilih dengan menggunakan teknik random sampling yaitu dengan mengambil 10% dari jumlah populasi seluruhnya. Maka, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sejumlah 47 siswa.

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan suatu atribut, sifat, atau nilai dari orang, obyek maupun kegiatan yang memiliki variasi tertentu dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian dapat ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2015:61). Variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Variabel Independen atau variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi penyebab timbulnya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani.

2. Variabel Dependen atau variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler voli SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik tes atau praktik. Tes tersebut menggunakan instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri dari (1) lari cepat 50 meter, (2) tes gantung angkat tubuh 60 detik, (3) tes baring duduk 60 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 1000 meter. Hasil yang diperoleh dari kelima butir tes yang sudah

dilaksanakan dijumlahkan kemudian hasil dari penjumlahan akan menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani siswa menggunakan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 13-15 tahun.

1. Tes

Data hasil tingkat kesegaran jasmani siswa diperoleh melalui pemberian tes menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Instrumen ini digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Metode tes adalah salah satu metode penelitian yang digunakan untuk mengukur sejauh mana tingkat kesegaran jasmani siswa. Melalui metode tersebut, akan diperoleh data atau hasil yang akan dianalisis untuk mengetahui bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo.

a. Pengukuran Kesegaran Jasmani

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen dan alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI telah disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia (Rismayanthi, 2012:1). Tes Kesegaran Jasmani dibagi menjadi empat kelompok usia, yaitu 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Akan tetapi disini, peneliti akan membahas TKJI pada kelompok usia 13-15 tahun.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo dengan subjek penelitian siswa ekstrakurikuler bola voli yang berjumlah 47 siswa dengan rincian 26 siswa putra dan 21 siswa putri. Analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Secara terperinci deskripsi tiap-tiap variabel adalah sebagai berikut.

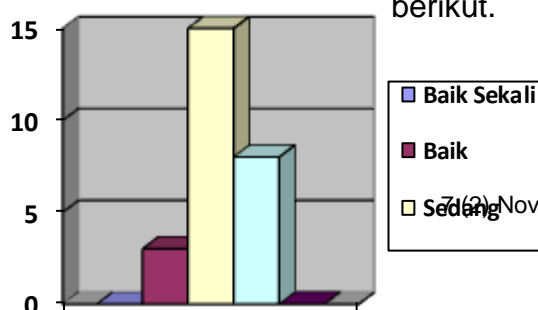
1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Laki-Laki Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli

Hasil perhitungan data tingkat kesegaran jasmani siswa laki-laki peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo menghasilkan rerata sebesar 15,15. Adapun nilai terkecil sebesar 13 dan nilai terbesar adalah 20. Tabel distribusi tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli adalah sebagai berikut.

Tabel 4.4 Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Laki-Laki Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli

No.	Interval	Frekuensi	%	Ket
1.	22 – 25	0	0%	Baik Sekali
2.	18 – 21	3	11,54%	Baik
3.	14 – 17	15	57,70%	Sedang
4.	10 – 13	8	30,76%	Kurang
5.	5 – 9	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		26	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa sebagian besar tingkat kesegaran jasmani siswa laki-laki peserta ekstrakurikuler bola voli berada pada interval 14 – 17 dan masuk dalam kategori sedang dengan jumlah 15 anak persentase sebesar 57,70%, pada interval 18 – 21 masuk dalam kategori baik dengan jumlah 3 anak persentase sebesar 11,54% , dan pada interval 10 – 13 masuk dalam kategori kurang dengan jumlah 8 anak persentase sebesar 30,76%. Sedangkan kategori baik sekali pada interval 22 – 25 dan kurang sekali pada interval 5 – 9 masing-masing jumlahnya 0 dan persentase sebesar 0%. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat kesegaran jasmani siswa laki-laki peserta ekstrakurikuler bola voli adalah sebagai berikut.



Gambar 4.5 Histogram Tingkat Kesegaran

2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Perempuan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli

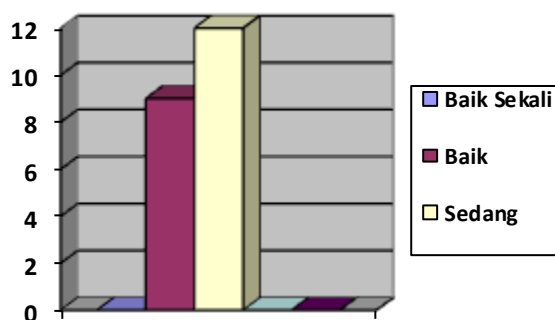
Hasil perhitungan data tingkat kesegaran jasmani siswa perempuan peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo menghasilkan rerata sebesar 17,33. Adapun nilai terkecil sebesar 15 dan nilai terbesar adalah 19. Tabel distribusi tingkat kesegaran jasmani peserta perempuan ekstrakurikuler bola voli adalah sebagai berikut.

Tabel 4.6 Distribusi Kebugaran Jasmani Siswa Perempuan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli

No.	Interval	Frekuensi	%	Klasifikasi
1.	22 – 25	0	0%	Baik Sekali
2.	18 – 21	9	42,86%	Baik
3.	14 – 17	12	57,14%	Sedang
4.	10 – 13	0	0%	Kurang
5.	5 – 9	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		21	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa sebagian besar tingkat kesegaran jasmani siswa perempuan peserta ekstrakurikuler bola voli berada pada interval 14 – 17 dan masuk dalam kategori sedang dengan jumlah 12 anak persentase sebesar 57,14%, pada interval 18 – 21 masuk dalam

kategori baik dengan jumlah 9 anak persentase sebesar 42,86%. Sedangkan kategori baik sekali pada interval 22 – 25, kurang pada interval 10 – 13, dan kurang sekali pada interval 5 – 9 masing-masing jumlahnya 0 dan persentase sebesar 0%. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat kesegaran jasmani siswa perempuan peserta ekstrakurikuler bola voli adalah sebagai berikut.



Gambar 4.7 Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Perempuan Ekstrakurikuler Bola Voli

PEMBAHASAN

Pembahasan dalam penelitian ini adalah tentang tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli menggunakan kegiatan survei melalui Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) di SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo dan kendala yang dialami selama pengambilan data penelitian. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia terdiri dari 5 item tes, antara lain lari 50 meter, gantung angkat tubuh atau gantung siku tekuk, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, dan lari 1.000 meter untuk siswa laki-laki dan 800 meter untuk siswa perempuan. Berikut merupakan penjelasan dari pelaksanaan kegiatan Tes Kesegaran Jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) di SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo.

1. Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo

Pelaksanaan tes kesegaran jasmani dilakukan oleh peneliti pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo.

Pengambilan data dilakukan secara langsung pada saat program Magang 3. Peneliti menetapkan 5 item tes, antara lain lari 50 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, dan lari 1.000 meter untuk siswa laki-laki dan 800 meter untuk siswa perempuan.

2. Kendala yang Dialami saat Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo

Pada saat pengambilan data di SMP Negeri 3 Waru, tepatnya saat program Magang 3 dilaksanakan oleh pihak Universitas PGRI Adi Buana Surabaya ternyata pada saat yang bersamaan kondisi pandemi virus corona belum berakhir. Akibatnya peneliti tidak mendapatkan izin dari pihak sekolah SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo dengan cara melakukan pengambilan data secara langsung. Oleh karena itu, peneliti sedikit kesulitan untuk mengambil data siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Waru yang seharusnya dapat dilakukan secara langsung dan dalam pengawasan guru olahraga serta pelatih ekstrakurikuler.

3. Solusi saat Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo

Berdasarkan kendala atau permasalahan yang menghambat kegiatan tes di SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo, peneliti menyimpulkan beberapa solusi yang kiranya dapat membantu meminimalisasi adanya kendala. Solusi tersebut diambil berdasarkan pertimbangan dosen pembimbing dan saran beliau untuk menggunakan Google Formulir. Google Formulir adalah sebuah formulir tes secara online yang dapat diatur sedemikian rupa sehingga penulis dapat mencantumkan 5 item tes TKJI tersebut. Google Formulir yang dibuat oleh peneliti dapat dikirim melalui link dan diteruskan di aplikasi WhatsApp.

Secara tidak langsung, dengan adanya google formulir maka siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Waru melakukan tes tersebut secara mandiri dengan terlebih dahulu memperhatikan contoh yang dibuat oleh peneliti pada setiap gerakan yang harus dilakukan dan dikemas dalam bentuk video. Peneliti juga mencantumkan tempat untuk mengupload foto

siswa pada saat melakukan tes atau praktik di rumah dan dapat digunakan sebagai dokumentasi oleh peneliti. Hal tersebut kiranya dapat membantu peneliti untuk tetap memperoleh data meskipun tidak dilakukan secara langsung.

Berdasarkan deskripsi data atau survei tingkat kebugaran jasmani antara siswa laki-laki dengan perempuan peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo diperoleh hasil bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki peserta ekstrakurikuler bola voli berada pada kategori sedang dengan prosentase sebesar 57,70% dengan nilai 14 – 17 berjumlah 15 siswa, sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan peserta ekstrakurikuler bola voli tertinggi pada kategori sedang dengan prosentase 57,14% dengan nilai 14 – 17 berjumlah 12 siswa. Berdasarkan analisis data di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan. Tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki lebih baik dari pada tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan peserta ekstrakurikuler bola voli. di SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo.

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo telah terlaksana dengan baik. Hal ini disimpulkan secara rinci sebagai berikut.

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki peserta ekstrakurikuler bola voli dengan perolehan nilai tertinggi pada kategori sedang dengan prosentase sebesar 57,70% berjumlah 15 siswa, kategori baik sebesar 11,54% dengan jumlah 3 siswa dan kategori kurang sebesar 30,76% dengan jumlah 8 siswa. Sedangkan kategori baik dan kurang sekali masing-masing sebesar 0%.

2. Tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan peserta ekstrakurikuler bola voli tertinggi berada pada kategori sedang dengan prosentase 57,14% berjumlah 12 siswa, kategori baik sebesar 42,86%

dengan jumlah 9 siswa. Sedangkan kategori baik sekali, kurang, dan kurang sekali masing-masing sebesar 0%.

REFERENSI

- Beutelstahl, D. 2013. Belajar Bermain Bola Volley. Bandung: Pionir Jaya.
- Daryono. 2019. "Survei Tingkat Kesegaran Jasmani pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 2 OKU". Jurnal Ilmu Keolahragaan. Vol. 2 No. 1, pp. 21-28.
- Harsono. 2018. Latihan Kondisi Fisik. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, W. 2017. Buku Pintar Bola Voli. Jakarta: Anugrah.
- Iswanto, H. 2018. Bugar dan Sehat. Jakarta: Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan-Ditjen Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat-Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mutohir, T.C, Muhyi, M., Junaidi, S., Ahmad, L., Bekti, R.A, Rusdiyanto, dan Primiatiningsih. 2013. Permainan Bola Voli. Surabaya: Graha Pustaka Media Utama.
- Nugraheningsih, G., Saputro, Y.A. 2019. "Peningkatan Kesegaran Jasmani Melalui Matakuliah Pencaksilat Mahasiswa Ilmu Keolahragaan". Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Vol. 3 No. 1, pp. 13-26. <http://ejurnal.budiutomomalang.ac.id/index.php/jpjok> diakses pada 1 Desember 2020 pukul 19.20
- Rachmadhan, A.I. 2016. Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Permainan Sepakbola dan Permainan Bola Voli SD Negeri Kedungrejo Kulon Progo. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rismayanthi, C. 2012. Pemeriksaan Kesegaran Jasmani Anak Usia Sekolah Lanjutan. <https://docplayer.info/31757831-Pemeriksaan-kesegaran-jasmani-anak-usia-sekolah-lanjutan-oleh-cerika-rismayanthi-m-or-nip.html> diakses pada 5 Desember 2020 pukul 19:50.
- Roji dan Yulianti, E. 2017. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Surakarta: PT. Nyata Media Grafika Surakarta.
- Saleh, M.S., dan Ramdhani, S. 2020. "Survei Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP PGRI Barembeng Kabupaten Gowa". Jurnal Coaching Education Sport. Vol. 1 No. 1, pp 49-62.
- Sugiono. 2016. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.
- Wawan, A.H. 2014. Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMK Negeri 11 Semarang. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.