



## ***The Physical Fitness In Volleyball Club at SMAN 4 Of Central Bengkulu***

### **Kesegaran Jasmani Dalam Klub Voli Sma Negeri 4 Bengkulu Tengah**

**Deni Kusuma Saputra <sup>1)</sup>, Mariska Febrianti <sup>2)</sup>,  
Tito Parta Wibowo <sup>3)</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Departemen Physcal Education Study Program, Universitas  
Dehasen Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author :

[mariska.febby@unived.ac.id](mailto:mariska.febby@unived.ac.id)

#### **How to Cite :**

Saputra, Deni Kusuma, Febrianti, Mariska & Wibowo, Tito Parta. (2020). *The Physical Fitness In Volleyball Club At Sman 4 Of Central Bengkulu*. Hanoman Journal, 1(1). DOI: <https://doi.org/10.37638/hanoman.1.2.85-90>

#### **ARTICLE HISTORY**

Received [03 September 2021]

Revised [15 November 2021]

Accepted [20 Desember 2021]

#### **Kata Kunci :**

Bola Voli, Kesegaran Jasmani,  
Statistik deskriptif,

#### **Keywords :**

Volley Ball, The Physical Fitness,  
Descriptif Statistic

#### **ABSTRAK**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani Klub Bola Voli di SMA N 4 Bengkulu Tengah. Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes TKJl. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA N 4 Bengkulu Tengah dengan jumlah sampel 30 orang yang terdiri dari 20 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan dengan menggunakan teknik total sampling. Variabel dalam penelitian ini adalah siswa SMA N 4 Bengkulu Tengah. Pengumpulan data dilakukan dengan tes kesegaran jasmani kategori 16-19 tahun (Depdiknas, 2010: 3), dan teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif dengan frekuensi dan persentase melalui kategorisasi. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang diperoleh dari tes kesegaran jasmani Klub Bola Voli SMA N 4 Bengkulu Tengah terdapat 3 orang atau 10% berkategori baik, 21 orang atau 70% berkategori sedang dan 6 orang. atau 20% dikategorikan kurang. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani klub bola voli di SMA N 4 Bengkulu Tengah termasuk dalam kategori sedang.

#### **ABSTRACT**

This research was conducted with the aim of knowing the physical fitness in Volleyball Club at SMA N 4 of Central Bengkulu. The design of this research is descriptive quantitative research. The method used in this research is a survey method with data collection techniques using TKJl test. The population of this study were students at SMA N 4 of Central Bengkulu with a total sample of 30 people consisting of 20 male students and 10 female students using total sampling technique. The variables in this study were students at SMA N 4 of Central Bengkulu. The data were collected using the physical fitness test for the 16-19 year category (Depdiknas, 2010: 3), and the data analysis technique used was descriptive statistical techniques with frequency and percentage through

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



*categorization. Based on the results of research and data analysis obtained from the physical fitness test in Volleyball Club at SMA N 4 of Central Bengkulu, there were 3 people or 10% were categorized as good, 21 people or 70% were categorized as moderate and 6 people or 20% were categorized as lacking. Based on the results of this study, it can be concluded that the physical fitness of volleyball club at SMA N 4 of Central Bengkulu is in the moderate category.*

---

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesegaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pada hakekatnya pendidikan jasmani tidak hanya untuk mengembangkan badan tetapi juga untuk mengajarkan perilaku sosial, kebudayaan, dan menghargai etika serta mengembangkan kesehatan mentalesosial selain itu bahwa kegiatan jasmani tertentu yang dipilih dapat membentuk sikap/membentuk karakter yang berguna bagi pelakunya seperti yang tertera dalam Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang resmi berlaku sejak tanggal 23 September 2005 oleh Presiden Republik Indonesia Susilo Bambang Yudhoyono di Jakarta agar seluruh kegiatan keolahragaan di Indonesia senantiasa dijiwai oleh nilai-nilai luhur yang terkandung didalamnya dan menjunjung tinggi nilai-nilai sportifitas.

Kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang aktif, kreatif, inovatif, terampil, memiliki kesegaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia. Menurut Lutan, dkk (2001:7) yang dimaksud dengan kesegaran jasmani yaitu macam-macam aktivitas yang dilakukan tubuh yang dihasilkan oleh otot kerangka, dan aktivitas yang dilakukan dapat menghasilkan pengeluaran energi. Seseorang dengan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi akan melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan fisik yang berarti.

Bagi seorang siswa, kesegaran jasmani sangat diperlukan untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari terutama pada saat mengikuti kegiatan sekolah yang padat. Siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, besar kemungkinan siswa tersebut juga dapat mengikuti kegiatan belajar di sekolah dengan baik, karena seseorang dengan tingkat kesegaran jasmani yang rendah akan mudah lelah sehingga dapat mengganggu dalam proses kegiatan belajar. Setiap sekolah memiliki cara yang bermacam-macam untuk dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani muridnya, di antaranya yaitu dengan menyelenggarakan

kegiatan ekstrakurikuler bagi siswa. Usman & Setiawati (1993:22) menyatakan bahwa ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran dilakukan di sekolah maupun di luar sekolah yang bertujuan untuk lebih meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dari berbagai bidang studi.

Salah satu syarat untuk dapat bermain bola voli dengan baik adalah pemain harus dibekali dengan fisik serta teknik yang baik karena pemain yang memiliki fisik dan teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain dengan baik pula. Teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli ada beberapa macam, seperti passing (pass atas dan pass bawah), blocking (membendung bola), smash dan servis (servis atas dan servis bawah). Secara singkat gambaran situasi latihan bola voli di SMA Negeri 4 Bengkulu Tengah. Metode latihan yang digunakan dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 4 Bengkulu Tengah masih terfokus pada teknik dan taktik. Perlunya bagi pelatih untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa karena kondisi kesegaran jasmani siswa yang berbeda-beda membutuhkan program latihan yang berbeda pula. Latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani sangat diperlukan karena kesegaran jasmani merupakan dasar bagi peserta ekstrakurikuler bola voli untuk dapat melakukan latihan dan pertandingan secara maksimal. Secara bahasa kesegaran jasmani, kebugaran jasmani, maupun kesemaptaan jasmani memiliki arti yang sama. Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa merasa lelah yang berlebihan. Hal ini sejalan dengan pengertian kesegaran jasmani menurut Muhajir (2007:57) kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kesegaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (2000:2) yakni kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Menurut pendapat Rusli Lutan, J. Hatoto dan Tomoliyus (2001:7) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Pendapat ini menunjukkan bahwa seorang siswa dikatakan dalam kondisi bugas atau segar bila siswa tersebut mampu melakukan kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas yang baik. Sedangkan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas dengan mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Jasmani yang bugar atau segar adalah jasmani yang memiliki organ tubuh normal dalam keadaan istirahat dan bergerak atau bekerja yang mampu mendukung segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan (Y.S Santoso Giriwiyono, 2005:2). Kesegaran jasmani memberikan kemampuan kepada seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan. Hal ini juga berarti seseorang masih memiliki cadangan energy untuk menikmati waktu senggangnya untuk melakukan pekerjaan yang

mendadak dengan biak. Semakin bugas/segar seseorang semakin besar kemampuan kerja fisiknya dan semakin kecil kemungkinan terjadi kelelahan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan bentuk penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan untuk memberikan gambaran tentang suatu keadaan secara objektif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

## HASIL

Data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani pada Klub Voli SMA Negeri 4 Bengkulu Tengah. Adapun tes yang digunakan adalah Tes Lari 60 Meter untuk putra dan putri, Tes bergantung angkat tubuh untuk putra dan putri 60 detik, Tes Baring duduk 60 detik untuk putra dan putri, Tes loncat tegak untuk putra dan putri serta Tes lari 1.200 Meter untuk putra dan putri.

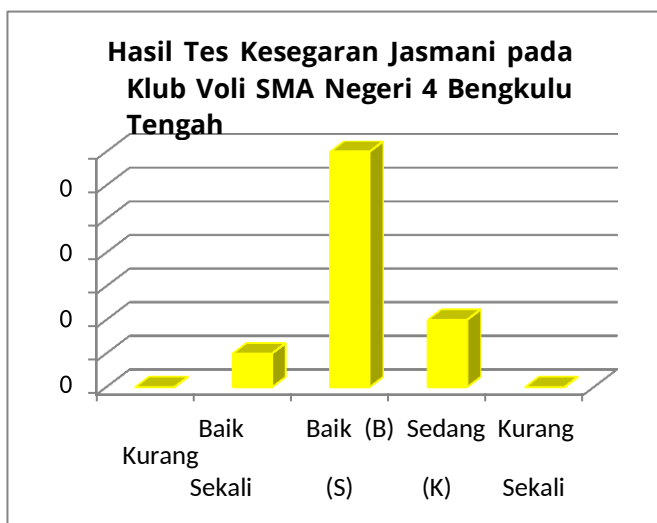
**Tabel 1. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani**

No	Jumlah Nilai (Norma)	Klasifikasi Kesegaran Jasmani	Frekuensi	Persentase %
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	18 – 21	Baik (B)	3	10%
3	14 – 17	Sedang (S)	21	70%
4	10 – 13	Kurang (K)	6	20%
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>30</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Diolah, 2020

Tabel diatas dapat dijelaskan bahwa Hasil Tes Kesegaran Jasmani pada Klub Voli SMA Negeri 4 Bengkulu Tengah yang dilakukan oleh 20 siswa putra dan 10 siswi putri, adalah sebagai berikut: kategori Kurang Sekali sebesar 0% (0 orang), kategori Kurang sebesar 20% (6 orang), kategori Sedang sebesar 70% (21 orang), kategori Baik sebesar 10% (3 orang) dan kategori Baik Sekali sebesar 0% (0 orang). Berdasarkan hasil tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa Tes Kesegaran Jasmani pada Klub Voli SMA Negeri 4 Bengkulu Tengah yang dilakukan oleh 20 siswa putra dan 10 siswi putri dalam kategori SEDANG yakni sebanyak 21 siswa dan siswi atau dengan

persentase sebesar 70%. Hasil ini di dapat dan diperjelas dengan histogram di bawah ini:



**Gambar 1. Histogram Kesegaran Jasmani pada Klub Voli SMA Negeri 4 Bengkulu Tengah Putra dan Putri**

## PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari Tes Kebugaran Jasmani yang dilakukan oleh Siswa Putra pertama keterampilan lari 60 meter yang dilakukan oleh 20 siswa putra dalam kategori Baik yakni sebanyak 9 siswa atau dengan persentase sebesar 45%. Kedua disimpulkan bahwa Tes Gantung Siku yang dilakukan oleh 20 siswa putra dalam kategori Sedang yakni sebanyak 13 siswa atau dengan persentase sebesar 65%. Ketiga disimpulkan bahwa Tes Baring Duduk yang dilakukan oleh 20 siswa putra dalam kategori Baik yakni sebanyak 8 siswa atau dengan persentase sebesar 40%. Keempat disimpulkan bahwa Tes Loncat Tegak yang dilakukan oleh 20 siswa putra dalam kategori Sedang yakni sebanyak 11 siswa atau dengan persentase sebesar 55%. Dan kelima disimpulkan bahwa Tes Lari 1.200 Meter yang dilakukan oleh 20 siswa putra dalam kategori Kurang yakni sebanyak 10 siswa atau dengan persentase sebesar 50%.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Mubarak (2015) dengan judul "Analisis Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Futsal Anker FC Tahun 2014". Penelitian ini menggunakan metode survey dan menggunakan instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) meliputi lari cepat (sprint) 60 meter, angkat tubuh (pull up) 60 detik, sit-up 60 detik, loncat tegak (vertical jump), dan lari 1.200 meter. Populasinya adalah pemain futsal Anker FC usia 16-19 tahun dan jumlah sampel

sebanyak 15 orang. Hasil penelitian menunjukkan 53,3 % kategori kurang, 40 % kategori sedang, dan 6,7% dalam kategori baik.

Kemudian Tes Kebugaran Jasmani yang dilakukan oleh Siswi Putri pertama keterampilan lari 60 meter yang dilakukan oleh 10 siswi putri dalam kategori Sedang yakni sebanyak 6 siswa atau dengan persentase sebesar 60%. Kedua disimpulkan bahwa Tes Gantung Siku yang dilakukan oleh 10 siswi putri dalam kategori Sedang yakni sebanyak 6 siswa atau dengan persentase sebesar 60%. Ketiga disimpulkan bahwa Tes Baring Duduk yang dilakukan oleh 10 siswi putri dalam kategori Baik yakni sebanyak 6 siswa atau dengan persentase sebesar 60%. Keempat disimpulkan bahwa Tes Loncat Tegak yang dilakukan oleh 10 siswi putri dalam kategori Sedang yakni sebanyak 5 siswa atau dengan persentase sebesar 50%. Dan kelima disimpulkan bahwa Tes Lari 1.200 Meter yang dilakukan oleh 10 siswi putri dalam kategori Kurang yakni sebanyak 3 siswa atau dengan persentase sebesar 50%. Sedangkan Klasifikasi untuk hasil Tes Kesegaran Jasmani Keseluruhan yang dilakukan oleh Putra dan Putri diperoleh kesimpulan bahwa Tes Kesegaran Jasmani pada Klub Voli SMA Negeri 4 Bengkulu Tengah yang dilakukan oleh 20 siswa putra dan 10 siswi putri dalam kategori **SEDANG** yakni sebanyak 21 siswa atau dengan persentase sebesar 70%.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di laksanakan dan di jelaskan pada pembahasan sebelumnya maka dapat di ambil suatu kesimpulan, bahwa Berdasarkan hasil penelitian ini dalam meningkatkan kesegaran jasmani pada Klub Voli SMA Negeri 4 Bengkulu Tengah, siswa perlu melakukan latihan secara rutin agar kemampuan anak dapat dioptimalkan dengan sebaik-baiknya.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Djoko Pekik Irianto. (2000). Panduan Latihan Kesegaran Yang Efektif Dan Aman. Yogyakarta: Andi Offset
2. Rusli Lutan . (2001). Pendidikan Kesegaran Jasmani. Jakarta:Depdiknas.
3. Usman, Muh. User, Lilis Setiawati. 1993. Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar. (Bahan Kajian PKG, MGBS, MGMP). Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
4. Giriwijoyo, Santoso Y. S. (2005). Manusia dan Olahraga. Bandung: Penerbit Institut Teknologi Bandung
5. Muhajir, 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jilid 1. Jakarta: Erlangga