

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan faktor penting dalam kehidupan manusia. Tidak hanya dalam aktivitas olahraga saja, kebugaran jasmani juga dibutuhkan untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari.

Kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, di antaranya ada pola makan, kecukupan istirahat, olahraga, usia, dan jenis kelamin. Selain faktor-faktor di atas, Sharkey dalam Suharjana (2013: 8) menyatakan bahwa ada tujuh aspek kebiasaan untuk mencapai hidup sehat yaitu: (1) olahraga teratur, (2) tidur cukup, (3) sarapan dengan baik, (4) makan teratur, (5) kontrol berat badan, (6) bebas dari rokok dan obat-obatan terlarang, (7) tidak minum-minuman beralkohol.

Gejala kemerosotan atau penurunan tingkat kebugaran jasmani pada anak-anak sudah menjadi gejala umum. Menurut Lutan, dkk (2014: 4) penyebab utama penurunan tingkat kebugaran jasmani pada anak adalah karena kurangnya aktifitas gerak, yang disebabkan oleh bertambah sedikitnya waktu yang digunakan untuk melaksanakan latihan jasmani atau latihan fisik.

Bagi seorang siswa, kebugaran jasmani sangat diperlukan untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari terutama pada saat mengikuti kegiatan sekolah yang padat. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, besar kemungkinan siswa tersebut juga dapat mengikuti kegiatan belajar di sekolah dengan baik, karena seseorang dengan tingkat kebugaran 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 (tatap muka) dilakukan di sekolah maupun di luar sekolah yang bertujuan untuk lebih meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dari berbagai bidang studi. Dengan adanya cabang olahraga yang masuk dalam ekstrakurikuler, diharapkan siswa dapat meningkatkan kemampuan dan bakatnya dalam bidang olahraga sekaligus dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli, siswa 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 performa di lapangan. Metode latihan yang digunakan dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli di MANU 01 Limpung masih terfokus pada teknik dan taktik. Perlunya untuk mengetahui tingkat

kebugaran jasmani siswa karena kondisi kebugaran jasmani siswa yang berbeda-beda membutuhkan program latihan yang berbeda pula. Latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani sangat diperlukan karena kebugaran jasmani merupakan dasar bagi peserta ekstrakurikuler 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 siswa tidak akan mengalami kelelahan yang berarti pada saat bertanding.

Melihat kondisi yang demikian, sangat diperlukannya pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler. Harapannya dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa, 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 kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli putri MANU 01 Limpung.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini adalah bentuk penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di lapangan MANU 01 Limpung pada tanggal 10 Mei 2018. Subjek yang digunakan adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola voli putri MANU 01 Limpung kelompok usia 16-19 tahun yang berjumlah 17 siswa.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola voli putri MANU 01 Limpung yang berjumlah 26 siswa.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel dengan menggunakan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tersebut antara lain siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler bola voli dan berusia 16-19 tahun. Berdasarkan teori di atas, maka dari total 26 siswa diambil sampel sebanyak 17 siswa.

Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli putri di MANU 01 Limpung. Yang dimaksud dengan tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli untuk melakukan aktivitas sehari-hari termasuk kegiatan latihan dan pertandingan bola voli dengan kondisi fisik yang bugar tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lainnya yang diukur dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Umur 16-19 Tahun.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Anak Umur 16-19 Tahun, yang terdiri atas lari 60 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1.000 meter.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan tes dan pengukuran. Tes dilakukan bertahap tiap pos yang telah disediakan. Sebelum melakukan tes, siswa harus melakukan pemanasan terlebih dahulu dan diberi pengarahan tentang tata cara melakukan tes.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dan persentase. Menurut Widiastuti (2015: 56) langkah-langkah untuk menilai kebugaran jasmani siswa sesuai dengan TKJI untuk anak usia 16-19 tahun adalah sebagai berikut:

1. Hasil Kasar

Merupakan data yang diperoleh dari tiap-tiap butir tes TKJI yang dicapai oleh peserta ekstrakurikuler bola voli putri di MANU 01 Limpung. Data yang telah dikumpulkan masih berupa “data kasar” atau “hasil kasar” karena masih memiliki satuan ukuran yang berbeda.

2. Nilai Tes

Hasil kasar yang masih memiliki satuan ukuran yang berbeda-beda dikonversikan dalam tabel nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk selanjutnya didapatkan nilai dari tes yang telah dilakukan. Adapun tabel nilai Tes Kesegaran

Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Anak Usia 16-19 tahun putri adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 16-19 Tahun Putri

Lari 60 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1.000 Meter	Nilai
S.d – 8,4”	41” ke atas	28 ke atas	50 ke atas	S.d – 3’52”	5
8,5” – 9,8”	22” – 40”	20 – 28	39 – 49	3’53” – 4’56”	4
9,9” – 11,4”	10” – 21”	10 – 19	31 – 38	4’57” – 5’58”	3
11,5” – 13,4”	3” – 9”	3 – 9	23 – 30	5’59” – 7’23”	2
13,5” – dst	0” – 2”	0 – 2	22 dst	7’24” dst	1

(Sumber: Depdiknas, 2010: 23)

3. Tabel Norma

Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan kasifikasi kesegaran jasmani remaja umur 16-19 tahun. Untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler yang telah mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti berikut:

Tabel 2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmanai
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: Depdiknas, 2010: 25)

4. Persentase

Setelah diketahui tingkat kebugaran jasmani tiap-tiap siswa (peserta tes) dalam kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, atau kurang sekali selanjutnya dipersentasakan untuk tiap-tiap kategori dengan menggunakan rumus persentase sebagai berikut:

$$\text{Presentase hasil (\%)} P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

F = Frekuensi

N = Jumlah frekuensi atau banyaknya individu

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani merupakan dasar bagi siswa peserta ekstrakurikuler bola voli putri di MANU 01 Limpung untuk dapat melaksanakan setiap sesi latihan dengan baik dan lancar, serta sebagai pendukung performa siswa saat bertanding. Tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat membuat siswa mengikuti latihan ataupun melaksanakan pertandingan dengan semangat dan daya juang yang tinggi sehingga dapat memberikan hasil yang maksimal dan memuaskan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat yang disampaikan oleh Bouchard, Blair, & Haskell dalam Erwinanto (2017: 32) "*physical fitness is a set of attributes that people have or achieve that relates to the ability to perform physical work*" yang berarti kebugaran jasmani merupakan satu kesatuan yang dimiliki oleh seseorang yang berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan kegiatan fisik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli putri MANU 01 Limpung menurut Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun. Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli putri MANU 01 Limpung berada dalam kategori kurang. Hasil penelitian menunjukkan kategori baik sekali 0 %, kategori baik 17,65 % (3 siswa), kategori sedang 35,29 % (6 siswa), kategori kurang 47,06 % (8 siswa), kategori kurang sekali 0 %.

Sebanyak 17 siswa yang mengikuti tes kebugaran jasmani tidak ada yang masuk dalam kategori baik sekali dan hanya 3 siswa (17,65 %) masuk dalam kategori baik. Berdasarkan informasi yang diperoleh penulis melalui wawancara yang dilakukan dengan pelatih ekstrakurikuler bola voli di MANU 01 Limpung diketahui bahwa 3 siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik merupakan siswa yang rajin mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dan masuk dalam *club* bola voli di luar sekolah. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik salah satunya ditandai dengan keadaan kapasitas aerobiknya yang baik pula. Menurut Mubarak (2015: 9) kapasitas aerobik merupakan keadaan yang menggambarkan tingkat efektivitas seseorang

untuk mendapatkan oksigen lalu mengirimkannya ke otot-otot dan menggunakannya dalam pengadaan energi, serta dalam waktu yang bersamaan membuang sisa metabolisme yang dapat menghambat aktivitas fisiknya. Seseorang dengan kapasitas aerobik yang baik memiliki jantung dan paru-paru yang efisien dan peredaran darah yang baik, sehingga dapat mensuplai otot-otot dan yang bersangkutan mampu bekerja secara *continue* tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan mampu menikmati waktu luangnya. Kapasitas aerobik yang baik dapat diperoleh melalui latihan olahraga aerobik secara teratur dan terukur. Menurut Mubarak (2015: 9-10) yang dimaksud dengan olahraga yang teratur dan terukur yaitu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu dengan intensitas, frekuensi, dan durasi sesuai dengan aturan yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan, mempunyai sasaran untuk peningkatan kebugaran jasmani.

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak enam siswa (35,29 %) memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang. Hal tersebut dikarenakan tidak semua siswa rajin mengikuti ekstrakurikuler bola voli yang diselenggarakan karena harus mengikuti les akademik, sehingga mengurangi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa. Tingkat kebugaran jasmani salah satunya dipengaruhi oleh tingkat

aktivitas fisik, hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alamsyah (2017: 81) bahwa terdapat hubungan yang searah antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani, apabila aktivitas fisik bertambah maka tingkat kebugaran jasmani juga akan bertambah.

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak delapan siswa (47,06 %) memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang. Tingkat kebugaran jasmani yang rendah dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya rendahnya tingkat aktivitas fisik, pola makan dan istirahat yang tidak teratur. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sharkey dalam Suharjana (2013: 8) bahwa ada tujuh aspek kebiasaan untuk mencapai hidup yang sehat, yaitu: (1) olahraga secara teratur, (2) tidur secukupnya, (3) makan pagi dengan baik, (4) makan secara teratur, (5) kontrol berat badan, (6) bebas dari rokok dan obat-obatan terlarang, dan (7) tidak mengkonsumsi alkohol.

Menurut Sukadiyanto (2005: 61) kebugaran jasmani adalah suatu keadaan dimana tubuh mampu memelihara ketersediaan energi sebelum, selama, dan sesudah kerja. Perlu diketahui bahwa setiap individu memiliki latar belakang kemampuan tubuh dan tingkat aktivitas fisik yang berbeda-beda. Semakin sering seorang individu melakukan aktivitas fisik akan semakin baik pula tingkat jasmani

yang dimilikinya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Huang dan Malina yang dikutip Erwinanto (2017: 18) bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan kebugaran fisik.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, saran yang diajukan adalah:

1. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat untuk memperhitungkan dan memperbaiki keterbatasan pada penelitian ini sehingga didapatkan hasil penelitian yang lebih baik.
2. Bagi peserta ekstrakurikuler, agar dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya melalui aktivitas fisik yang dilakukan di sekolah maupun di luar sekolah sehingga dapat memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dan dapat mencapai prestasi yang maksimal.
3. Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dan pertimbangan untuk memberikan program latihan yang tepat bagi peserta ekstrakurikuler.
4. Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai evaluasi kondisi kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, D.A.N. (2017). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja siswa kelas IX SMK Negeri 11 Semarang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 5(3), 77-86.
- Erwinanto, D. (2017). *Hubungan antara tingkat aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X tahun ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates kabupaten Kulon Progo DIY*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kemendiknas. (2010). *Tes kesegaran jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Lutan, R. (2001). *Pendidikan kebugaran jasmani: Orientasi pembinaan di sepanjang hayat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Mubarak, H., Rahayu, S., & Hidayah, T. (2015). Analisis profil tingkat kebugaran jasmani pemain futsal Anker FC Tahun 2014. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(3), 48-52.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan metodologi melatih fisik petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Usman, U., & Setiawati, L. (1993). *Upaya optimalisasi kegiatan belajar mengajar bahan kajian PKG, MGBS, MGMP*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Widiastuti. (2015). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.