

TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA PESERTA EKTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA NEGERI 3 KLATEN

THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF EXTRACURRICULAR VOLLEYBALL PARTICIPANTS IN SMA NEGERI 3 KLATEN.

Oleh: Revan Bagus Arifiyana, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta revanbagus67@gmail.com

Abstrak

Pada saat bermain 5 set siswa mengalami kelelahan, dapat dilihat disini bahwa siswa mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang kurang. Oleh karena itu tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Seberapa Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes dan pengukuran TKJI umur 16-19 tahun. Subjek dalam penelitian ini adalah Peserta Ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten yang berjumlah 35 anak. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh hasil tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten sebagian besar berkategori baik sekali 0%, yang berkategori baik 14,28 %, berkatagori sedang 57,14 %, yang berkategori kurang 28,57 %, yang berkategori kurang sekali 0 %. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten adalah sedang.

Kata kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani, Peserta Ekstrakurikuler, Bola Voli, di SMA Negeri 3 Klaten

Abstract

Students face fatigue when they played for 5 sets, can be seen here that students have a lack of physical fitness. Therefore the goal to be achieved in this research is to know how the level of physical fitness of extracurricular volleyball participants at SMA Negeri 3 Klaten.

This research is quantitative descriptive. The method used is survey with data retrieval technique using TKJI test and age measurement 16-19 years. Subjects in this study were Extracurricular volleyball participants at SMA Negeri 3 Klaten which amounted to 35 children. Technique of data analysis using quantitative descriptive analysis which poured in the form of percentage.

Based on the result of research and discussion, the result of physical fitness level of extracurricular volleyball participants at SMA Negeri 3 Klaten mostly good category 0%, good category 14.28%, medium category 57.14%, less category 28.57%, category less once 0%. The results of this study can be concluded that the level of physical fitness of extracurricular volleyball participants at SMA Negeri 3 Klaten is medium.

Keywords: Level of Physical Fitness, Extracurricular Participants, Volley Ball, at SMA Negeri 3 Klaten

Pendahuluan

Pendidikan jasmani yang di dalamnya mengutamakan aktivitas jasmani merupakan salah satu cara untuk memelihara kesegaran jasmani peserta didik. Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya.

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.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pendidikan jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan.

Pada hakekatnya pendidikan jasmani tidak hanya untuk mengembangkan badan tetapi juga untuk mengajarkan perilaku sosial, kebudayaan, dan menghargai etika serta mengembangkan kesehatan mental – emosional selain itu Adisasmita juga berpendapat bahwa kegiatan jasmani tertentu yang dipilih dapat membentuk sikap / membentuk karakter yang berguna bagi pelakunya. Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kesegaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai ketrampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Pendidikan jasmani menyumbang dua tujuan khas, yaitu (1) mengembangkan dan memelihara tingkat kesegaran jasmani yang sesuai untuk kesehatan dan mengajarkan mengapa kesegaran jasmani merupakan sesuatu yang penting serta bagaimana kesegaran dipengaruhi oleh latihan, dan (2) mengembangkan keterampilan gerak yang layak, diawali oleh keterampilan gerak dasar menuju keterampilan olahraga tertentu, dan akhirnya menekan keolahragaan sepanjang hayat.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SMA/MA bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut. (1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kesegaran jasmani serta pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang dipilih. (2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik. (3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak. (4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. (5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis.

(6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan. (7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kesegaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar jam intrakurikuler, tujuan diadakan ekstrakurikuler yaitu sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa sesuai bidang yang digemari. Dalam kegiatan ekstrakurikuler, ada beberapa bidang salah satunya dibidang olahraga. Dari pengamat peneliti, di Kabupaten Klaten khususnya di SMA (Sekolah Menengah Atas) banyak berkembang yang mengadakan ekstrakurikuler olahraga Bola Voli.

Olahraga bola voli, merupakan olahraga yang dimainkan oleh 6 orang dan dimainkan di dalam ruangan maupun di luar ruangan dengan ukuran lapangan panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Dengan ukuran lapangan, yang tidak terlalu besar memungkinkan pemain yang memainkan perlu kesegaran jasmani yang baik. Dari pengamatan peneliti, selama ini di Kabupaten Klaten perkembangan olahraga bola voli sangat luar biasa pesatnya dan menjadi olahraga favorit dikalangan masyarakat. Selain itu juga banyak diselenggarakan kompetisi bola voli antar pelajar maupun umum.

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*).

Penguasaan teknik-teknik dasar permainan bola voli tentunya harus membutuhkan latihan dan bimbingan sejak dini. Permainan bola voli dapat berlangsung menarik dan teratur apabila para pemain menguasai unsur-unsur dalam permainan bola voli salah satunya adalah penguasaan teknik-teknik dasar. Latihan sejak usia dini setiap pemain bola voli bertujuan untuk mempersiapkan pemain agar dapat menguasai banyak keterampilan dasar. Dalam proses ini, seorang pelatih sangat berperan penting untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain dalam bermain bola voli. Pelatih juga dituntut untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang setiap sesi latihan. Kebanyakan dari setiap pelatih saat dalam melatih bentuk-bentuk teknik yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar para pemain dalam bermain bola voli selalu monoton sehingga menimbulkan kebosanan bagi pemainnya. Pada akhirnya kebosanan yang terjadi tersebut dapat mengganggu tujuan dan sasaran dari latihan yang ingin dicapai. Hingga pada akhirnya banyak ditemukan dilapangan masih rendahnya kualitas penguasaan keterampilan dasar pada setiap pemain bola voli. Ekstrakurikuler dibidang olahraga terutama olahraga bola voli merupakan kegiatan favorit bagi pelajar SMA, ini terlihat dari berbagai sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler bola voli banyak siswa yang antusias yang ikut, termasuk SMA N 3 Klaten.

SMA Negeri 3 Klaten merupakan sekolah menengah atas yang terletak di jl. Raya Mayor Sunarso lebih tepatnya berada di wilayah kecamatan Klaten Utara Kabupaten Klaten. Sekolah ini memiliki ekstrakurikuler bola voli yang diikuti oleh 35 siswa. Pada saat bermain 5 set siswa mengalami kelelahan, dapat dilihat disini bahwa siswa mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang kurang.

Sedangkan untuk sarana dan prasarana di sekolah SMA Negeri 3 Klaten terdapat bola voli sebanyak 20 bola, net 1 buah, seragam sebanyak 1 set dan lapangan outdoor untuk melakukan ekstrakurikuler bola voli.

Dari 35 siswa yang memilih ekstrakurikuler bola voli ini belum diketahui seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani yang mereka miliki. Kesegaran jasmani sangat diperlukan dalam permainan bola voli agar seorang pemain mampu bermain maksimal. Kesegaran jasmani meliputi kecepatan, kekuatan, kelincahan dan daya tahan. Selain itu waktu yang digunakan untuk ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 3 Klaten sangatlah kurang yaitu ekstrakurikuler bola voli di SMA N 3 Klaten dilakukan hanya 1 minggu 1 kali pada hari Selasa sore pukul 15.00 WIB – 16.30 WIB.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh anggota ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten, sebagai acuan untuk menghadapi *event-event* yang akan datang untuk memperoleh juara. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti lebih lanjut tentang Tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten. Selain itu, ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten belum memiliki catatan kesegaran jasmani setiap anggota, jadi peneliti tertarik untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 3 Klaten.

Desain Penelitian

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

Penelitian ini menggunakan metode survei, adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan tes kesegaran jasmani. Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) tahun 2010 merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani. TKJI dibagi menjadi 4 kelompok umur, yaitu kelompok umur 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, 16-19 tahun. Dengan demikian instrumen ini tidak dapat dipergunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani yang tidak termasuk kelompok tersebut.

Populasi

Menurut Sugiyono (2005: 55), pengertian populasi adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas; obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006: 130) “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”.

Kesimpulan yang dapat diambil adalah populasi merupakan keseluruhan dari penduduk yang akan diteliti yang mempunyai ciri-ciri tertentu dan setidaknya mempunyai sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 3 Klaten sebanyak 40 siswa.

Sampel

Menurut Sugiyono (2011 : 81), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pada penelitian ini, sampel yang diambil dari populasi menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan data dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012: 218). Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini yaitu usia yaitu 16 – 19 tahun yang berjumlah 35 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA N 3 Klaten.

Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2011: 102) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 16-19 tahun. (Depdiknas, 2010: 3)

Teknik Pengumpulan Data

Data untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun yang diterbitkan oleh Depdikbud pada Tahun 2010. TKJI merupakan satu rangkaian tes. Oleh karena itu, semua butir tes harus dilaksanakan secara berkesinambungan atau terus menerus.

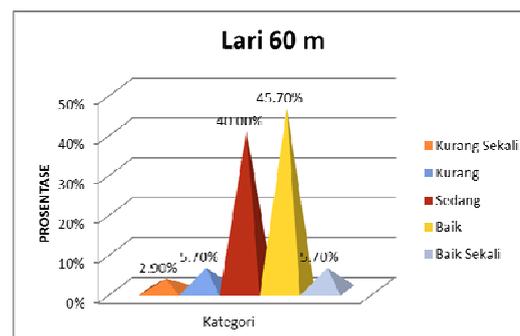
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten. Hasil data penelitian tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten didasarkan pada 5 tes fisik yaitu lari 60 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1200 meter. Yang dilaksanakan pada tanggal 13 November 2017 hasil tes masing-masing tes pengukuran tersebut dapat dideskripsikan sebagai berikut:

1. Tes lari 60 meter

Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 60 meter berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 3 Klaten berdasarkan tes Lari 60 meter.



2. Gantung angkat Tubuh

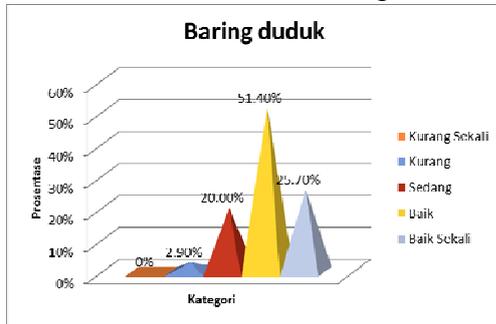
Hasil analisis data dari indikator gantung siku tekuk berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 3 Klaten berdasarkan tes gantung siku tekuk.



3. Tes Baring Duduk

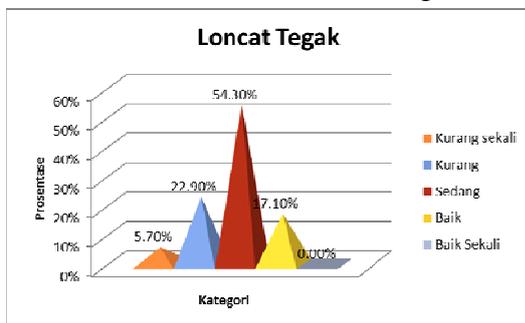
Hasil analisis data dari indikator baring duduk berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.

Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 3 Klaten berdasarkan tes baring duduk.



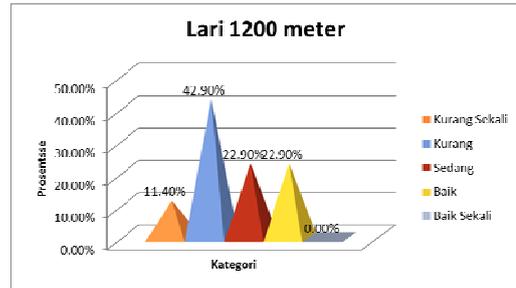
4. Tes Loncat Tegak

Hasil analisis data dari indikator loncat tegak berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 3 Klaten berdasarkan tes loncat tegak.



5. Tes Lari 1200 Meter

Hasil analisis data dari indikator lari 1200 M berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 3 Klaten berdasarkan tes lari 1200 M.



Pembahasan

Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari secara efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energy yang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang. Oleh karena itu kesegaran jasmani sangatlah penting untuk menunjang aktifitas seseorang sehari-hari. Hal ini jelas penting bagi seorang olahragawan atau atlet. Seperti halnya untuk peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten, mereka membutuhkan stamina yang lebih untuk berlatih dibandingkan dengan siswa lainnya.

Olahraga bolavoli merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari enam (6) orang, bermain di lapangan dengan ukuran 18 x 9 meter, permainan dilakukan dengan cara memantulkan bola ke udara hilir mudik dengan syarat pemain bersih dan setiap pemain berusaha menjatuhkan bola ke lapangan lawan. Dalam permainan bolavoli dapat dilakukan sebanyak 5 set paling sedikit 3 set, dari pelaksanaan tersebut pemain membutuhkan membuthuhkn kondisi fisik yang baik salah satunya kesegaran jasmani agar dapat bertahan dalam permaiaann bola voli.

Kesegaran jasmani merupakan satu aspek dari kesegaran jasmani menyeluruh (total fitness). Kebugaan jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang tak terduga.

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui hasil tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten sebagian besar berkategori sedang dengan persentase 57,14 %. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten adalah sedang. Kesegaran jasmani yang sedang diartikan bahwa mempunyai kesehatan dan aktifitas jasmani yang cukup terlatih dalam kesehariannya. Aktivitas latihan seseorang akan sangat memengaruhi kesegaran jamsani anak, semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan akan semakin baik kesegaran jasmani seseorang, dengan melakukan latihan bolavoli setiap satu minggu sekali, akan tetapi latihan satu kali dalam satu minggu dirasa masih kurang, dikareankan latihan yang baik adalah sebaiknya 3-5 kali seminggu, hal tersebut yang menyebabkan sebagian besar peserta ekstrakurikuler bola voli masih mempunyai Kesegaran jasmani yang sedang.

Sedangkan hasil penelitian juga menunjukkan 28,57 % anak masuk kategori kurang. Hasil tersebut menunjukkan cukup banyak peserta yang masih berkategori kurang, hasil tersebut dikarenakan beberapa siswa kurang rutin dan aktif dalam berlatih. Waktu latihan yang setiap satu kali dalam satu minggu kurang dimaksialkan dengan baik oleh siswa sehingga hal tersebut yang menyebabkan kesegaran jasmani kurang. Aktivitas yang dilakukan setiap latihan di rasa belum cukup untuk menunjang Kesegaran jasmani tubuh. Dengan demikian perlu ditunjang dengan latihan yang rutin, baik dalam kegiatan ekstrakurikuler dan latihan di rumah.

Sedangkan ada siswa yang masuk dalam kategori baik sebesar 14,28 %, siswa yang mempunyai kategori baik dapat diindikasikan bahwa siswa tersebut termasuk siswa yang aktif dalam latihan olahraga. Latihan olahraga yang dilakukan tidak hanya kegiatan di sekolah tetapi juga latihan di rumah, seperti; latihan dengan teman dirumah, latihan bermain bolavoli di dalam klub atau latihan fisik lainnya.

Prinsip latihan merupakan proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kesegaran jasmani yang diperoleh. Untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik, perlu adanya aktifitas rutin guna meningkatkan Kesegaran jasmani siswa.

Kesegaran jasmni sangatlah penting dan bermanfaat khususna bagi atlet dan pemain olahraga. manfaat kesegaran jasmani yaitu terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendiam yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non-olahraga, Meningkatkan daya tahan aerobic, Meningkatkan fleksibilitas, Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan, dapat mengurangi stres dan dapat Meningkatkan gairah hidup.

Selain itu beberapa faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat Kesegaran jasmani antara lain makanan, istirahat dan kebiasaan hidup dan lingkungan. Di dalam proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh, menjadi tugas utama bagi seseorang untuk menjaga tubuh mempunyai Kesegaran jasmani yang baik, dan juga di dukung dari sekolah, pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting untuk membantu tercapainya Kesegaran jasmani siswa, dengan cara mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan juga latihan-latihan kesegaran jasmani. Kebiasaan makan menjadi salah satu faktor pendukung kesegaran jasmani. Makanan yang baik adalah makanan yang bergizi, ini akan mempengaruhi tingkat Kesegaran jasmani seseorang. Dengan asupan gizi yang baik maka kecukupan energipun akan seimbang, sehingga hal tersebut membuat tubuh menjadi sehat dan *fit*.

Simpulan Dan Saran

Simpulan

Setelah diperoleh hasil penelitian dan pembahasan diperoleh hasil tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten sebagian besar berkategori baik sekali 0 %, yang berkategori baik 14,28 %, yang berkatagori sedang sebesar 57,14 %, yang berkategori kurang sebesar 28,57 %, yang berkategori kurang sekali 0 % dan. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten adalah sedang.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta yang masih mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang, agar lebih meningkatkan kesegaran jasmnai dengan cara meningkatkan intensitas latihan, di luar kegiatan ekstrakurikuler.
2. Bagi pelatih agar lebih memeperhatikan siswa yang masih memepunyai kesegaran jasmani kurang, untuk selalu memberi motivasi dan program latihn yang tepat untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya.
3. Bagi pelatih agar selalu melakukan tes kesegaran jasmani siswa agar pelatih dapat mengetahui perkembangan kesegaran jasmaninya.
4. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, sehingga tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli dapat teridentifikasi lebih luas.

Daftar Pustaka

- Adisasmita. (2002). *Pembentukan Mental Melalui Pendidikan Jasmani*. Penerbit Citra lembayung. Yogyakarta.
- Bungin, M. Burhan. (2001). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta. Gajah Mada Press.
- Depdiknas. (2007). *Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani*. Jakarta: Departemen Kesehatan
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kesegaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Murhananto. (2006). *Dasar-Dasar Permainan Futsal*. Jakarta: PT Kawan Pustaka.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta : FIK UNY
- Wawan S. Suherman. (2004). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Penjas: Teori dan Praktik Pengembangan*. Yogyakarta: FIK-UNY