

TINGKAT KESEHATAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMP NEGERI 14 LEBONG TAHUN AJARAN 2018/2019

PHYSICAL FITNESS LEVEL OF PARTICIPANTS OF VOLLEYBALL EXTRACURRICULAR IN SMP NEGERI 14 LEBONG SCHOOL YEAR 2018/2019

Oleh : Kurnia Utami Putri

Email : Kurnia.putrijuada@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat kesehatan jasmani peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong.

Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif kuantitatif, dengan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019. Pengambilan data menggunakan instrumen Tes Kesehatan Jasmani Indonesia Tahun 2010 untuk usia 13-15 tahun.

Hasil tes kesehatan jasmani peserta didik ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong yang berkategori baik sekali 0 orang (0,00%), baik 8 orang (33,33%), sedang 15 orang (62,50%), kurang 1 orang (4,17 %) dan kurang sekali 0 orang (0,00 %). Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesehatan jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 14 Lebong masuk kategori sedang.

Kata kunci : Kesehatan Jasmani, Bolavoli, Ekstrakurikuler

ABSTRACT

The aim of this research is to find out physical fitness level of participants of volleyball extracurricular in SMP Negeri 14 Lebong.

The type of the research is quantitative descriptive research by using survey method with test and measurement techniques. The subjects of this research are the extracurricular participants of SMP Negeri 14 Lebong, school year 2018/2019. Data collection uses instrument of *Tes Kesehatan Jasmani Indonesia Tahun 2010* for children aged 13-15 years.

The results of physical fitness test of the participants of volleyball extracurricular in SMP Negeri 14 Lebong that have very good category is none (0,00%), good category is 8 participants (33,33%), medium category is 15 participants (62,50%), less category is 1 participant (4,17%), and very little category is none (0,00%). The research results can be concluded that physical fitness level of the participants who follow volleyball extracurricular in SMP Negeri 14 Lebong is classified as medium category.

Keywords: Physical Fitness, Volleyball, Extracurricular

Pendahuluan

Pendidikan adalah gejala semesta (fenomena universal) dan berlangsung sepanjang kehidupan manusia, di manapun manusia berada. Setiap ada kehidupan manusia, di situlah ada pendidikan (Driyakarya, 1980: 32) dalam Siswoyo (2013: 1). Salah satu penerapan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan diluar jam sekolah yang berfungsi untuk mewartahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa (Wibowo, *at al.* 2015: 2). Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di samping dapat meningkatkan pengetahuan siswa juga dapat menambah keterampilan. Permainan bolavoli sendiri merupakan jenis permainan yang menggunakan bola besar.

SMP Negeri 14 Lebong adalah salah satu sekolah menengah pertama yang berada di desa Tanjung Agung, Kecamatan Pelabai, Kabupaten Lebong, Provinsi Bengkulu. Sekolah dengan luas bangunan 8.070 m² ini terletak di kawasan pedesaan, dimana kendaraan umum masih sangat jarang untuk lewat di sekolahan ini. Peserta SMP Negeri 14 Lebong masih sangat banyak yang berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki. Jarak yang harus ditempuh untuk berjalan kaki rata rata setiap anak kurang lebih 3 km sampai dengan 6 km. Banyak juga peserta yang ikut serta dalam ekstrakurikuler, salah satunya adalah ekstrakurikuler bolavoli.

Dalam permainan bolavoli dibutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Hal-hal yang mendukung tercapainya kebugaran jasmani dapat dilihat dari FIT (*Frekuensi, Intensitas, Time*). Ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong *frekuensi* latihannya sudah baik dapat dilihat dari jadwal latihan yang dilaksanakan sebanyak 3 kali dalam satu minggu. Sedangkan *Intensitas* latihan ekstrakurikuler bolavoli dapat dikatakan kurang baik karena latihan yang

dilaksanakan tidak pernah berfokus pada peningkatan kebugaran jasmani peserta dilihat dari latihan yang dimulai dengan pemanasan statik, dilanjutkan teknik dasar dalam bolavoli, dan langsung bermain. Sejauh ini belum ada variasi lain yang dilaksanakan untuk latihan ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 14 Lebong dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Sementara untuk *time* di pelaksanaan ekstrakurikuler bolavoli dikatakan baik dapat dilihat dari durasi latihan 90 menit x 3 dalam satu minggu.

Idealnya pelatih atau guru Pendidikan Jasmani Kesehatan Olahraga dalam satu semester ketika pelaksanaan ekstrakurikuler dapat memberikan tes kebugaran jasmani, untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani para siswa. Untuk mengetahui kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan tes Tes lari 12 menit, *Multiplae Stage*, Tes Harvard, TKJI, Tes A.C.S.P.F.T. Tes kebugaran jasmani dapat menjadi tolak ukur pelatih atau guru dalam memberikan program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler. Tapi dalam wawancara melalui telfon pada bulan Agustus 2018 yang dilakukan dengan guru Pendidikan Jasmani Kesehatan Olahraga yaitu Ibu Debi Susanti, S.Pd menyatakan belum pernah melakukan tes tingkat kebugaran jasmani, sehingga belum diketahui tingkat kebugaran jasmani peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong. Melihat hal ini, penulis akan melakukan tes tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong dengan menggunakan instrumen TKJI usia 13-15 Tahun.

Metode Penelitian

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggambarkan situasi atau keadaan yang sedang berlangsung tanpa pengajuan hipotesis.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran.

Target/Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019, Kabupaten Lebong, Provinsi Bengkulu yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli yang berjumlah 24 peserta, karena keseluruhan populasi dijadikan sampel sehingga teknik sampel adalah *total sampling*.

Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cepat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen yang digunakan adalah menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Kemendiknas Jakarta (2010:3) untuk usia 13- 15 tahun. yang terdiri atas lima butir tes yaitu:

- a. Lari 50 meter
Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang.
- b. Gantung Angkat Tubuh selama 60 detik untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.
- c. Baring duduk 60 detik
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- d. Loncat tegak
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.
- e. Lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini adalah tes. Tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti

ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019 untuk dapat diketahui, peneliti datang langsung ke SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019, sebelum serangkaian tes dilakukan siswa terlebih dahulu diberikan penjelasan dan pemanasan secara bersama-sama. Seluruh butir tes dilakukan terus menerus dan tidak boleh terputus-putus. Siswa melakukan lima butir tes secara urut dari butir satu sampai butir kelima dengan interval waktu istirahat tidak boleh lebih dari 3 menit.

Teknik Analisi Data

Analisis data menggunakan diskriptif kuantitatif dengan presentase untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani sesuai dengan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 13- 15 tahun. Langkah- langkah untuk mengklasifikasikan kesegaran jasmani sesuai dengan petunjuk penilaian TKJI untuk anak umur 13-15 tahun adalah sebagai berikut:

a. Hasil Kasar

Presentase setiap butir tes yang dicapai oleh anak yang telah mengikuti tes dicatat disebut hasil kasar. Tingkat kesegaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan yang dipergunakan oleh masing-masing butir tes tidak sama, yaitu:

- 1) Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk menggunakan satuan waktu (menit dan detik).
 - 2) Untuk butir tes baring duduk menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerakan (berapa kali).
 - 3) Untuk butir tes loncat tegak, menggunakan satuan ukuran jarak (centimeter).
- #### **b. Nilai Tes**

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda tersebut, perlu diganti dengan menggunakan satuan ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti itu adalah "nilai" (tabel 1 dan 2) . Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai,

berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesehatan jasmani anak dengan menggunakan norma kesehatan jasmani Indonesia (tabel 3).

Tabel 1. Nilai Tes Kesehatan Jasmani Indonesia untuk Anak Putri Umur 13-15 Tahun.

Nilai	Lari 50 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 800 meter	Nilai
5	S.d – 7.7"	41 ke atas	28 ke atas	50 ke atas	s.d- 3'06"	5
4	7.8"- 8.7"	22 – 40	19 – 28	39 – 49	3'07"- 3'55"	4
3	8.8"- 9.9"	10 – 21	9 – 18	30 – 38	3'56"- 4'58"	3
2	10.0"- 11.9"	3 – 9	3 – 8	21 – 29	4'59"- 6'40"	2
1	12.0"- dst	2 – 0	0 – 2	0 – 20	6'41"- dst	1

Sumber: Tes Kesehatan Jasmani Indonesia (2010: 27)

Tabel 2. Nilai Tes Kesehatan Jasmani Indonesia untuk Anak Putra Umur 13-15 Tahun.

Nilai	Lari 50 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	S.d – 6.7"	16 ke atas	38 ke atas	66 ke atas	s.d- 3'04"	5
4	6.8"- 7.6"	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3'05"- 3'53"	4
3	7.7"- 8.7"	6 – 10	19 – 27	42 - 52	3'54"- 4'46"	3
2	8.8"- 10.3"	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4'47"- 6'04"	2
1	10.4"- dst	0 – 1	0 – 7	0 - 30	6'05"- dst	1

Sumber: Tes Kesehatan Jasmani Indonesia (2010: 27)

Tabel 3. Norma Tes Kesehatan Jasmani Indonesia untuk Anak Putra dan Putri Umur 13-15 Tahun.

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kesehatan 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: Tes Kesehatan Jasmani Indonesia (2010: 28)

Hasil Penelitian

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesehatan Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019.

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
22 – 25	Baik Sekali	0	0,00
18 – 21	Baik	8	33,33
14 – 17	Sedang	15	62,50
10 – 13	Kurang	1	4,17
5 – 9	Kurang Sekali	0	0,00

Dari tabel di atas Distribusi Frekuensi Tingkat Kesehatan Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli diketahui bahwa rerata sebesar 16,37 tingkat kesehatan jasmani peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019. sehingga masuk dalam kategori sedang. Tingkat Kesehatan Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong siswa yang berkategori baik sekali 0 siswa (0,00 %), baik 8 siswa (33,33%), sedang 15 siswa (62,50%), kurang 1 siswa (4,17 %) dan kurang sekali 0 siswa (0,00 %).

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat kesehatan jasmani peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi adalah :

a. Makanan sehari-hari

Upaya untuk dapat mempertahankan hidup, manusia memerlukan makanan yang

cukup. Seseorang yang kurang mengkomsumsi zat-zat yang dibutuhkan tubuh juga berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari. Begitu juga akan berpengaruh terhadap kualitas maupun kuantitas dalam melakukan kegiatan fisik.

b. Aktifitas Jasmani sehari-hari

Dari aktifitas jasmani yang dilakukan oleh para peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong harusnya peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 14 lebong ini memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik namun dari hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 14 Lebong dalam kategori sedang, jadi dapat di katakan bahwa aktifitas jasmani yang dilakukan namun tidak masuk dalam zona latihan tidak mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Sehingga dari hasil penelitian yang sebagian besar berada dalam kategori sedang harus mendapatkan perhatian lebih.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan bab sebelumnya, maka diketahui dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019 yang berkategori baik sekali 0 orang (0,00%), baik 8 orang (33,33%), sedang 15 orang (62,50%), kurang 1 orang (4,17 %) dan kurang sekali 0 orang (0,00 %). Sehingga dapat disimpulkan bahwa

tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 14 Lebong tahun ajaran 2018/2019 masuk dalam kategori sedang dengan rerata 16,37.

Daftar Pustaka

- Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul J. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 13 – 15 Tahun*. Jakarta.
- Robison Bonnie. (1993). *BOLA VOLI*. Semarang: Effhar Offset. Utama.
- Siswoyo Dwi. (2013). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Cv Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kesegaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sulastriani Reni. (2007). *Menjadi Pemain Bola Voli Andal*. Jakarta: Be Champion.
- Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum. (2007). *Penjasorkes 3 SMP/MTS Kelas IX*. Jakarta: Bumi Antariksa.
- Viera, B, & Ferguson, B.J. (2000). *Bola voli tingkat pemula*. Jakarta: Dahara Prize Semarang
- Wiarso, Giri. (2015). *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan Dan Kesegaran*. Yogyakarta : Graha Ilmu.

