

Tingkat Kesehatan Jasmani Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMP Negeri 9 Sekayu Selama Masa Pandemi Covid-19

M. Yogi Ario^{1*}, Bukman Lian², Siti Ayu Risma Putri³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas PGRI Palembang

Email: yogiarionuhammad07@gmail.com^{1*}

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah tingkat kesehatan jasmani siswa kelas VIII dalam mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 9 Sekayu selama masa pandemi covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesehatan jasmani siswa kelas VIII dalam mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 9 Sekayu selama masa pandemi covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif kuantitatif* menggunakan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII yang berjumlah 20 orang usia 13-15 tahun. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Teknik penentuan sampel adalah dengan Teknik *sampling jenuh*. Instrumen yang di gunakan untuk mengukur kebugaran jasmani dalam penelitian ini menggunakan instrumen Tes TKJI usia 13-15 tahun. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan standar norma kesehatan jasmani dalam TKJI. Berdasarkan hasil penelitian tingkat Kebugaran jasmani siswa kelas VIII dalam mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 9 Sekayu dari 20 siswa yang mendapat kategori Baik Sekali (BS) berjumlah 0 siswa (0%), kategori Baik (B) berjumlah 1 siswa (5%), kategori Sedang (S) berjumlah 16 siswa (80%), kategori Kurang (K) berjumlah 3 orang (15%), kategori Kurang Sekali (KS) berjumlah 0 siswa (0%). Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kesehatan jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 9 Sekayu adalah sedang.

Kata Kunci: *Tingkat Kesehatan Jasmani, Ekstrakurikuler Bola Voli*

Abstract

The problem in this study was the level of physical fitness of class VIII students participating in volleyball extracurricular activities at SMP Negeri 9 Sekayu during the Covid-19 pandemic. This study aims to determine the level of physical fitness of class VIII students participating in volleyball extracurricular activities at SMP Negeri 9 Sekayu during the Covid-19 pandemic. This research is a quantitative descriptive study using survey methods. The population in this study were male students of class VIII, totaling 20 people aged 13-15 years. The sample in this study amounted to 20 people. The sample deception technique is the saturated sampling technique. The instrument used to measure physical fitness in this study used the TKJI Test instrument aged 13-15 years. Data analysis techniques in this study used the standard norms of physical fitness in TKJI. Based on the results of the research on the fitness level of class VIII students in participating in volleyball extracurricular activities at SMP Negeri 9 Sekayu, out of 20 students who got the Very Good category (BS) totaled 0 students (0%), the Good category (B) amounted to 1 student (5%) , Medium category (S) totaled 16 students (80%), Less category (K) numbered 3 people (15%), Very Less category (KS) numbered 0 students (0%). The results of this study can be concluded that the level of physical fitness of students participating in volleyball extracurricular activities at SMP Negeri 9 Sekayu is moderate.

Keywords: *Level of Physical Freshness, Volleyball Extracurricular*

PENDAHULUAN

Olahraga mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan. Dalam kehidupan modern saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Salah satu cabang olahraga yang digemari dikalangan masyarakat saat ini yaitu cabang olahraga bola voli, karena olahraga ini dapat dilakukan oleh semua kalangan, baik laki-laki maupun perempuan. Dengan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani

serta mempunyai watak disiplin dan akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas.

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh masyarakat utamanya kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga bola voli ini banyak kalangan remaja memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Permainan bola voli saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet bola voli pelajar baik di tingkat sekolah menengah pertama, menengah atas, dan perguruan tinggi. Ditunjang lagi dengan sering diadakan turnamen-turnamen, dan *event-event* pelajar dari tingkat daerah hingga Nasional.

Permainan bola voli di Indonesia sekarang ini mulai menunjukkan perkembangan yang sangat pesat. Sekarang banyak sekali terlihat lapangan bola voli di berbagai kota maupun di pelosok-pelosok tanah air. Itu pertanda bahwa masyarakat di tanah air mulai menyukai permainan bola voli. Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah berkembang di masyarakat luas, baik di klub-klub, kantor-kantor, desa-desa, maupun sekolah-sekolah. Hal ini dikarenakan olahraga bola voli memerlukan peralatan yang sederhana serta mendatangkan kesenangan bagi yang bermain. Olahraga bola voli dapat dilaksanakan oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, baik masyarakat kota maupun desa. Olahraga ini sudah berkembang menjadi olahraga yang digemari. Maka dari itu diharapkan nantinya akan muncul bibit-bibit olahragawan khususnya untuk olahraga bola voli.

Pengembangan olahraga tak lepas dari penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi. Mulai dari pembinaan olahraga yaitu melalui latihan, baik itu kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di sekolah maupun kegiatan yang diadakan oleh pelatih melalui klub, sampai tercapainya prestasi atlet. Sekolah merupakan lembaga yang di dalamnya terdapat berbagai dimensi yang satu sama lain saling berkaitan dan saling menentukan. Sekolah sebagai organisasi memiliki ciri-ciri tertentu yang tidak dimiliki oleh organisasi-organisasi lain. Ciri-ciri yang menempatkan sekolah memiliki karakter sendiri, dimana terjadi proses belajar mengajar, tempat terselenggaranya kebudayaan umat manusia. Untuk meningkatkan potensi yang ada pada manusia (siswa) maka diperlukannya kegiatan yang bisa mendukung kegiatan intra di sekolah, yaitu kegiatan ekstrakurikuler.

Permainan bola voli yang artinya melambung-lambungkan bola sebelum jatuh ke tanah, mem*volley* artinya melambungkan (memukul). Permainan bola voli merupakan permainan olahraga beregu yang termasuk dalam olahraga permainan bola besar. Permainan ini dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 6 (enam) orang pemain dan bertanding hingga mendapat poin mencapai angka 25 terlebih dahulu (Sukirno dan Waluyo, 2012: 11).

Dalam melakukan aktifitas sehari-hari manusia membutuhkan kondisi tubuh yang bugar. Pentingnya kesegaran jasmani bagi seseorang antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, dan semangat dalam berkompetisi. Kesegaran jasmani merupakan terjemahan dari kata *physical fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan (Widiastuti, 2017: 13). Upaya peningkatan kesegaran jasmani di lingkungan sekolah perlu didukung dengan pelaksanaan pendidikan jasmani yang baik. Kesegaran jasmani yang baik dapat menunjang proses belajar yang optimal

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 9 Sekayu, ada beberapa permasalahan pada ekstrakurikuler bola voli di kelas VIII SMP Negeri 9 Sekayu ini antara lain: 1) pada saat ekstrakurikuler bola voli berlangsung siswa mudah sekali mengalami kelelahan dikarenakan tidak pernah melakukan latihan fisik selama pandemi *covid-19*. 2) pada saat melakukan *service* sering tidak masuk karena kurang latihan kekuatan otot lengan seperti latihan *pull up*, 3) pada saat melakukan lompatan *smash* sering tidak maksimal karena tidak pernah melakukan latihan *vertical jump*. 4) siswa jarang melakukan latihan *sit up* karena siswa menganggap latihan *sit up* tersebut tidak begitu mempengaruhi terhadap permainan bola voli.

Selain itu, berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 9 Sekayu yang diperoleh informasi dari pelatih bola voli bahwa SMP Negeri 9 Sekayu belum pernah dilakukan tes TKJI. Oleh sebab itulah peneliti tertarik untuk melakukan tes tingkat kesegaran jasmani (TKJI) pada kelas VIII pada pembelajaran bola voli. Dari permasalahan di atas maka dilakukan penelitian dengan judul "Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 9 Sekayu Selama Masa Pandemi *Covid-19*".

Secara bahasa kesegaran jasmani, kebugaran jasmani, maupun kesemampuan jasmani memiliki arti yang sama. Menurut Djoko Pekik (2004: 2) kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Hal ini sejalan dengan pengertian kebugaran jasmani menurut Muhajir (2013: 57) berpendapat bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi yang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang. Oleh karena itu kebugaran jasmani sangatlah penting untuk menunjang aktivitas seseorang sehari-hari.

Komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki sebelas komponen dasar, meliputi: kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, *power*, waktu reaksi, daya tahan *aerobik*, pengukuran komposisi tubuh, kelentukan, kekuatan, daya tahan otot (Ismaryati, 2008: 41-118).

Beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani diantaranya dengan melakukan aktivitas jasmani secara bertahap dan teratur, gizi yang memadai, dan istirahat yang cukup. Selain itu, perlu dilakukan pemeriksaan secara teratur, pemilihan aktivitas dalam program pendidikan jasmani sesuai dengan umurnya, melakukan rekreasi dan pemenuhan makanan yang bergizi, melakukan olahraga atau latihan fisik yang baik dan terprogram dengan baik.

Menurut Widiastuti (2017: 14). Tujuan kebugaran jasmani antara lain: "1). Pembentukan gerak. 2). Pembentukan prestasi. 3). Pembentukan sosial. 4). Pertumbuhan badan".

Menurut Sukirno dan Waluyo (2012:13) permainan *volley* berarti bola dipukul-pukul sebelum jatuh ketanah. Artinya setiap regu boleh memainkan dua kali pukulan didaerah sendiri dan yang ketiga harus diseberangkan kedaerah lawan dengan melewati *net* (jaring) yang di pasang.

Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Walaupun begitu permainan bola voli sangat cepat berkembang dan merupakan salah satu olahraga yang sangat populer sesudah cabang olahraga sepakbola dan bulutangkis.

METODE

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar yaitu meliputi: daya tahan paru jantung, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan. Untuk kebugaran jasmani yaitu dengan menghitung hasil tingkat kebugaran jasmani yang dapat dicapai oleh siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Komarudin (2016: 157), untuk usia 13-15 tahun yang terdiri dari 5 item tes, yaitu:

- 1) Tes lari 50 meter untuk putra
- 2) Tes gantung angkat tubuh untuk putra 60 detik
- 3) Tes baring duduk 60 detik untuk putra
- 4) Tes loncat tegak untuk putra
- 5) Tes lari 1000 meter untuk putra

Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Menurut Sugiyono (2020: 3) Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian ini akan menggunakan metode *deskriptif kuantitatif*. Adapun maksud dari *deskriptif kuantitatif* adalah guna mencari keterangan dengan jelas kepastian data yang didapat berdasarkan besarnya jumlah angka yang dihitung. Sedangkan pendekatan penelitian yang digunakan adalah survei.

Data untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13-15 tahun. TKJI merupakan satu rangkaian tes.

Analisis data menggunakan *deskriptif kuantitatif* dengan *persentase* untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani sesuai dengan norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 13-15 tahun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil tes kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 9 Sekayu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 9 Sekayu. Hasil penelitian tingkat Kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 9 Sekayu dideskripsikan berdasarkan masing-masing tes pengukuran, yaitu sebagai berikut:

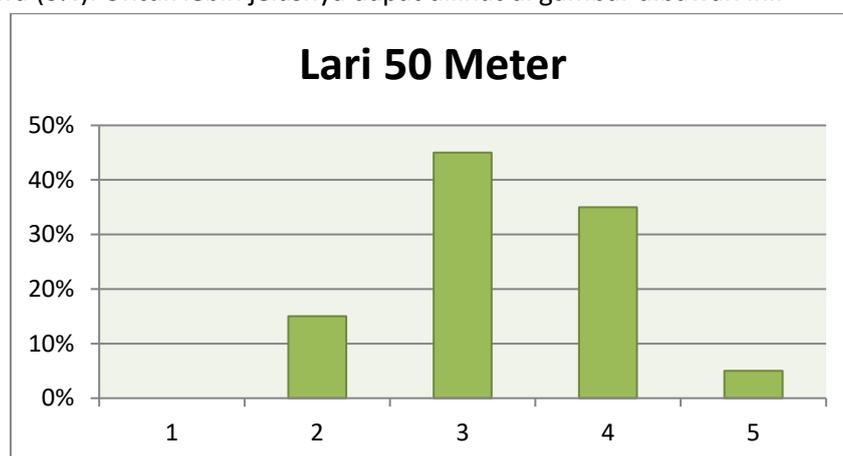
1) Tes Lari 50 Meter

Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 50 meter berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 9 Sekayu berdasarkan tes Lari 50 meter.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Lari 50 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 9 Sekayu

Interval	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
5.4-6.7"	5	1	5
6.8"-7.6"	4	7	35
7.7"-8.7"	3	9	45
8.8"-10.3"	2	3	15
10.4-dst	1	0	0
Jumlah		20	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 20 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 1 siswa (5%), nilai 4 berjumlah 7 siswa (35%), nilai 3 berjumlah 9 siswa (45%), nilai 2 berjumlah 3 siswa (15%), nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat di gambar dibawah ini.



Gambar 1. Diagram Hasil Tes Lari 50 Meter

2) Gantung Angkat Tubuh

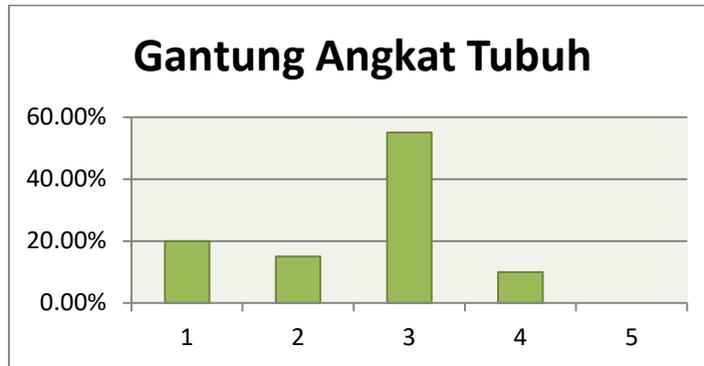
Hasil analisis data dari indikator gantung angkat tubuh berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 9 Sekayu berdasarkan tes Gantung Angkat Tubuh.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Gantung Angkat Tubuh Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 9 Sekayu

Interval	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
16 keatas	5	0	0
11-15	4	2	10
6-10	3	11	55
2-5	2	3	15
0-1	1	4	20
Jumlah		20	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 20 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 4 berjumlah 2 siswa (10%), nilai 3 berjumlah 11 siswa (55%), nilai 2 berjumlah 3 siswa (15%), nilai

1 berjumlah 4 siswa (20%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat di gambar dibawah ini.



Gambar 2. Diagram Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh

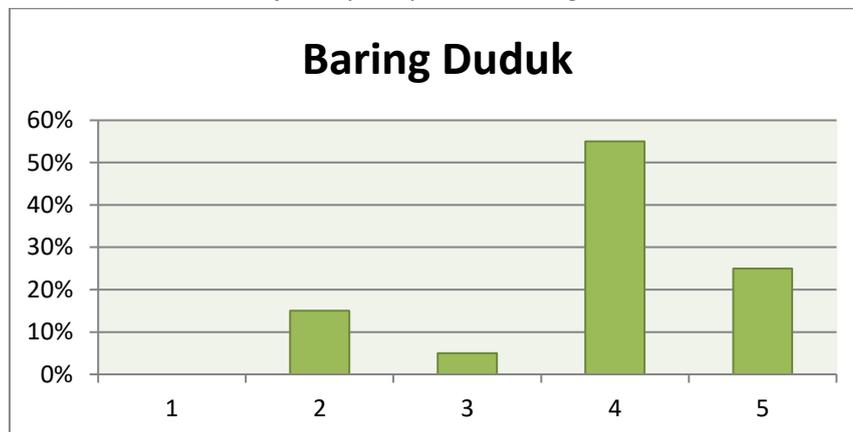
3) Baring Duduk

Hasil analisis data dari indikator baring duduk berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) 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 SMP Negeri 9 Sekayu berdasarkan tes baring duduk.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 9 Sekayu

Interval	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
38 keatas	5	5	25
28-37 kali	4	11	55
19-27 kali	3	1	5
8-18 kali	2	3	15
0-7 kali	1	0	0
Jumlah		20	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 20 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 5 siswa (25%), nilai 4 berjumlah 11 siswa (55%), nilai 3 berjumlah 1 siswa (5%), nilai 2 berjumlah 3 siswa (15%), nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat di gambar dibawah ini.



Gambar 3. Diagram Hasil Tes Baring Duduk

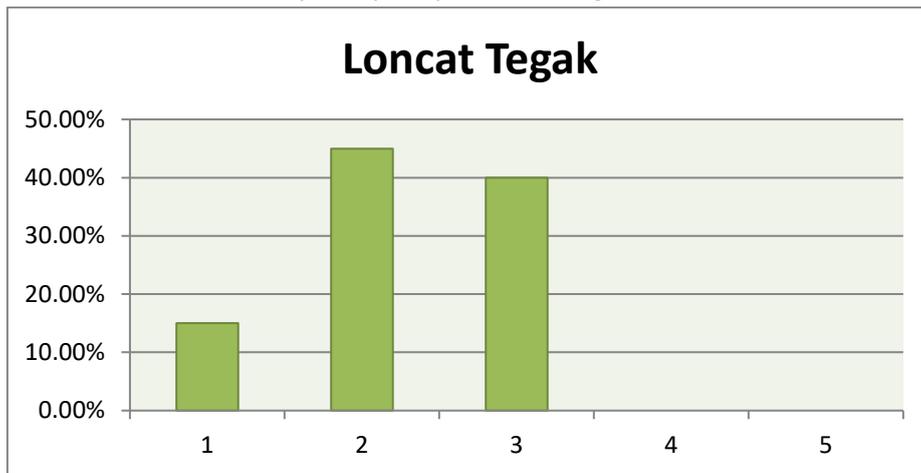
4) Loncat Tegak

Hasil analisis data dari indikator loncat tegak berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) 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 SMP Negeri 9 Sekayu berdasarkan tes loncat Tegak.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 9 Sekayu

Interval	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
66 ke atas	5	0	0
53-65 cm	4	0	0
42-52 cm	3	8	40
31-41 cm	2	9	45
s.d 30 cm	1	3	15
Jumlah		20	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 20 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 4 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 3 berjumlah 8 siswa (40%), nilai 2 berjumlah 9 siswa (45%), nilai 1 berjumlah 3 siswa (15%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat di gambar dibawah ini.



Gambar 4. Diagram Hasil Tes Loncat Tegak

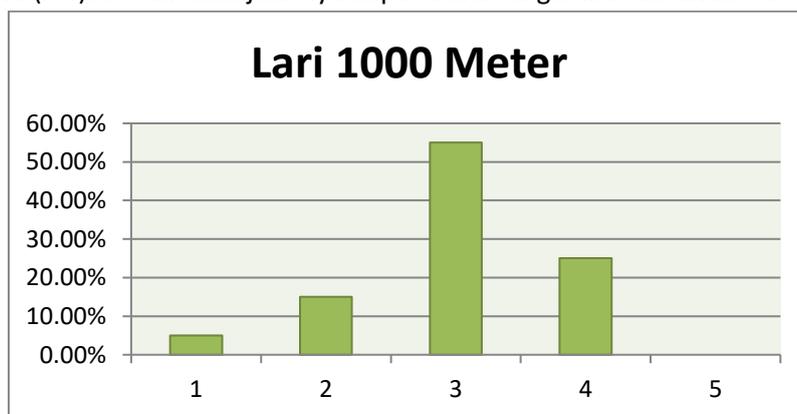
5) Tes Lari 1000 Meter

Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 1000 meter berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) 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 SMP Negeri 9 Sekayu berdasarkan tes Lari 1000 meter.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Lari 1000 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 9 Sekayu

Interval	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
S.d-3'04"	5	0	0
3'05"-3'53"	4	5	25
3'54"-4'46"	3	11	55
4'47"-6'04"	2	3	15
6'05"-dst	1	1	5
Jumlah		20	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 20 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 4 berjumlah 5 siswa (25%), nilai 3 berjumlah 11 siswa (55%), nilai 2 berjumlah 3 siswa (15%), nilai 1 berjumlah 1 siswa (5%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat di gambar dibawah ini.



Gambar 5. Diagram Hasil Tes Lari 1000 Meter

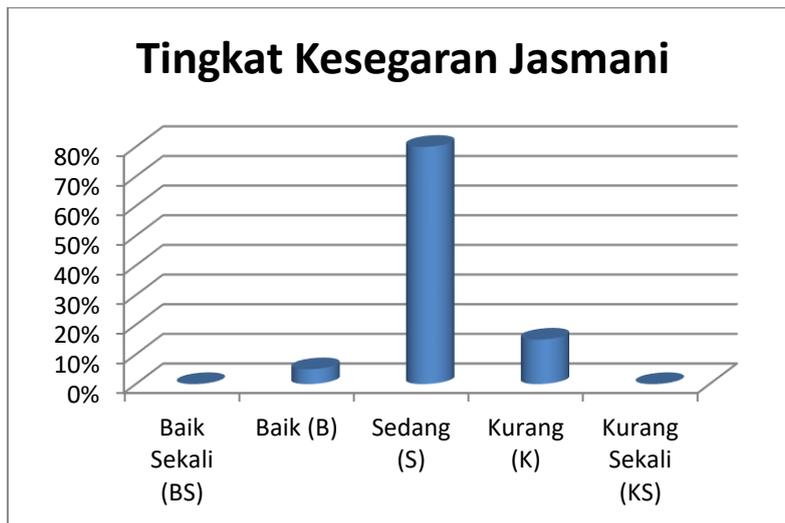
6) Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola voli SMP Negeri 9 Sekayu

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 9 Sekayu

Interval	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
22-25	Baik Sekali (BS)	0	0
18-21	Baik (B)	1	5
14-17	Sedang (S)	16	80
10-13	Kurang (K)	3	15

5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0
Jumlah		20	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 20 siswa yang mendapat nilai Baik Sekali (BS) berjumlah 0 siswa (0%), nilai Baik (B) berjumlah 1 siswa (5%), nilai Sedang (S) berjumlah 16 siswa (80%), nilai Kurang (K) berjumlah 3 orang (15%), nilai Kurang Sekali (KS) berjumlah 0 siswa (0%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat di gambar dibawah ini.



Gambar 6. Diagram Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat hasil tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 9 Sekayu sebagian besar berkategori sedang dengan persentase 80%, yang berkategori baik 5%, yang berkategori kurang sebesar 15%, yang berkategori kurang sekali 0% dan yang berkategori baik sekali 0%. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa tingkat Kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 9 Sekayu adalah sedang.

Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi yang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang. Oleh karena itu, kesegaran jasmani sangatlah penting untuk menunjang aktivitas seseorang sehari-hari. Hal ini jelas penting bagi seorang olahragawan atau atlet. Seperti halnya untuk siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 9 Sekayu, mereka membutuhkan stamina yang lebih untuk berlatih bola voli setiap hari sabtu sepulang jam sekolah dibandingkan dengan siswa lainnya.

Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Olahraga bola voli tentu saja membutuhkan kondisi fisik yang baik dalam permainan. Kesegaran jasmani merupakan satu aspek dari kesegaran jasmani menyeluruh (*total fitness*). Kesegaran 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 (*mendadak*).

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 SMP Negeri 9 Sekayu sangatlah kurang yaitu ekstrakurikuler Bola voli di SMP Negeri 9 Sekayu dilakukan hanya 1 minggu 1 kali pada hari sabtu sore pukul 15.00 WIB – 16.30 WIB. Hal ini menyebabkan latihan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 9 Sekayu berjalan tidak konsisten sebagaimana mestinya. Padahal, 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 bola voli dengan baik pula.

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui hasil tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 9 Sekayu sebagian besar berkategori sedang dengan persentase 80%. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 9 Sekayu adalah kategori sedang. Kesegaran jasmani yang sedang diartikan bahwa siswa peserta

ekstrakurikuler bola voli mempunyai kesehatan dan aktivitas jasmani yang cukup terlatih dalam kesehariannya. Aktivitas latihan seseorang akan sangat memengaruhi kebugaran jasmani anak, semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan akan semakin baik kebugaran jasmani seseorang, dengan melakukan latihan bola voli setiap satu minggu sekali, akan tetapi latihan satu kali dalam satu minggu dirasa masih kurang, dikarenakan latihan yang baik adalah sebaiknya 3-5 kali seminggu, hal tersebut yang menyebabkan sebagian besar siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 9 Sekayu masih mempunyai Kebugaran jasmani yang sedang.

Sedangkan hasil penelitian juga menunjukkan 15% anak masuk kategori kurang. Hasil tingkat kebugaran jasmani siswa yang kurang dikarenakan beberapa siswa kurang rutin dan aktif dalam berlatih. Waktu latihan yang setiap satu kali dalam satu minggu kurang dimaksimalkan dengan baik oleh siswa sehingga hal tersebut yang menyebabkan kebugaran jasmani kurang. Aktivitas yang dilakukan setiap latihan di rasa belum cukup untuk menunjang Kebugaran 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 5%, 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 bola voli 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 kebugaran jasmani yang diperoleh. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik, perlu adanya aktivitas rutin guna meningkatkan Kebugaran jasmani siswa. Berdasarkan uraian hasil penelitian di atas banyak siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 9 Sekayu memiliki kebugaran jasmani dalam kategori sedang kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor adalah:

a) Durasi latihan

Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 9 Sekayu memiliki beban kegiatan lain di sekolah. Kegiatan lain tersebut diantaranya les mata pelajaran wajib, pengembangan diri dan lain-lain. Dimana kegiatan tersebut sering berbenturan dengan waktu latihan dalam ekstrakurikuler bola voli. Padahal, keberhasilan untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi tujuan latihan, pemilihan model latihan dan dosis latihan. Durasi latihan meliputi frekuensi, intensitas, waktu latihan dan *recovery*. Oleh sebab itu, diperlukan suatu pembagian waktu yang lebih baik lagi dari pihak sekolah maupun dari pelatih untuk mengatasi permasalahan durasi latihan ini. Sehingga diharapkan dosis latihan dalam upaya meningkatkan atau menjaga kebugaran jasmani siswa sebagai pemain dapat tercapai.

b) Model latihan

Melihat durasi waktu yang dimiliki siswa yang sangat terbatas, pelatih ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 9 Sekayu memiliki kebijakan suatu model latihan yang menitik beratkan kepada unsur teknik, ataupun keterampilan individu, kerja sama tim dan strategi permainan saja. Sehingga dengan melihat hasil pengukuran tes kebugaran jasmani yang sebagian besar berada dalam kategori sedang perlu mendapatkan perhatian lebih. Oleh sebab itu, dibutuhkan jalan keluar lain yang lebih baik lagi dalam menyusun suatu program latihan, sehingga komponen-komponen kebugaran jasmani yang dibutuhkan siswa sebagai pemain dapat mencapai kondisi yang maksimal diperlukan untuk membangun tim yang *solid* dalam upaya mempertahankan prestasi yang telah dapat diraih, dapat dilaksanakan dan menjadi perhatian khusus.

SIMPULAN

Setelah diperoleh hasil penelitian dan pembahasan diperoleh tingkat Kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 9 Sekayu dari 20 siswa yang mendapat kategori Baik Sekali (BS) berjumlah 0 siswa (0%), kategori Baik (B) berjumlah 1 siswa (5%), kategori Sedang (S) berjumlah 16 siswa (80%), kategori Kurang (K) berjumlah 3 orang (15%), kategori Kurang Sekali (KS) berjumlah 0 siswa (0%). Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 9 Sekayu adalah sedang.

DAFTAR PUSTAKA

Djoko Pekik Irianto. 2004. *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif Dan Aman*. Yogyakarta: Andi Offset

Ismaryati. 2008 *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.

Komarudin. 2016. *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Muhajir. 2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.

Sugiyono. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta.

Sukirno dan Waluyo, 2012. *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang: Unsri press.

Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga* . Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.